

POSTMODERN DİYALOG: ÖYKÜSEL PSİKOLOJİK DANIŞMA

Özlem KARAIRMAK ve Aslı BUGAY

Özet: Bu çalışmada, postmodernist temelleri olan sosyal yapılandırmacı yaklaşımın bir uygulama şekli olarak ortaya çıkmış olan öyküsel psikolojik danışmanın okuyucuya tanıtılması hedeflenmiştir. Temel varsayımlar, terapötik süreç, psikolojik danışman'ın ve danışanın üstlendiği roller özetlenmiştir. Modernist epistemoloji anlayışına ters düşen postmodernist epistemoloji kesin doğru yerine farklı ve çoklu bakış açılarının hakim olduğu bir anlayış benimsemektedir. Bilginin yaratılması sosyal alışverişe dayanmaktadır ve bireyin çevre ile etkileşimi sonucu oluşturulan gerçekler öyküsel psikolojik danışmada önemli yer tutmaktadır. Özgün anlatımlar (narratif) bireyin bilgiyi organize etmesinde kullanılan araçlardır ve bireyler sosyal olarak inşa edilmiş rolleri deneyimlerine taşırlar. Danışanların baskın öykülerinde genel olarak bir yetersizlik algısı hakimdir ve yardım arama ihtiyacı danışan öykülerindeki yetersizlik algısından doğmaktadır. Öyküsel psikolojik danışmayı benimsemiş psikolojik danışman'ın en önemli rolü danışanın öyküsünü etkin olarak dinleyebilmektir. Süreç içinde, danışan psikolojik danışmanla işbirliği içinde öykülerine yeni anlamlar yükleyerek öyküsünü yeniden yaratır. Terapötik değişim danışanın kişisel öykülerine yönelik algılarının yeniden yapılandırılmasıdır.

Anahtar Sözcükler: Narratif, postmodernizm, öyküsel psikolojik danışma ve psikoterapi.

Abstract: Postmodern Dialog: Narrative Counseling. In this study, narrative approach based on postmodernist assumptions which is an application of social constructionism is introduced. Basic assumptions, therapeutic process, and the roles of counselor and client in narrative approach were summarized. Contrary to modernist epistemology, postmodernist epistemology adopts diverse and multiple realities instead of one certain truth. While creating knowledge, the realities based on social exchange and the interactions of the individual with environment are central in narrative approach. Narratives are useful tools while individuals organize knowledge. Individuals transfer socially constructed roles into their experiences. Perception of inadequacy is prevailing in the dominant narratives of clients and the need for seeking help emerges from the perception of inadequacy in narratives. The most important role of the counselor who embraces narrative approach is active listening. The client re-creates the dominant narrative by attributing new meanings in collaboration with the counselor. Therapeutic change is to re-construct the perceptions of the client related to narratives.

Key Words: Narratives, narrative approach, narrative counseling and psychotherapy.

Felsefede özgün anlatımlara (narratif) verilen değer önüne çıkması yorumlayıcı yönü ön planda olan sosyal bilim anlayışını beraberinde getirmiştir. Özgün anlatımlara (narratif) yönelik kuramsal bakış açısı psikoloji bilimini ve insanla ilgili diğer bilim alanlarını etkilemiştir (Hoshmand, 2005). Psikoloji bilimi giderek insanı bir *nesne* olarak görmekten uzaklaşmış ve devam eden bir projenin *öznesi* olarak görmeye başlamıştır (Gonçalves, 1995). İnsan, deneyimlerine yüklediği anlamlarla hiç bitmeyen aktif bir yaratım süreci içindedir. Deneyimlerinden ortaya çıkan öznel geçeriğin etkin yaratıcısı insandır. Yapılandırmacı bakış açısıyla insan-daki değişim, aslında psikolojik olarak yüklenen anlamlardaki değişimlerdir (Mahoney, 2003).

Bir üst-kuram olarak kabul edilen yapılandırmacı yaklaşımın temelleri incelendiğinde, daha önceden varolan birçok kuramın etkisi gözlemlenebilir. Örneğin, varoluşçu felsefenin etkisi altındaki psikoterapi ve psikolojik danışmada, bireyin yaşamındaki anlam arayışı temel ihtiyaç olarak tanımlanmaktadır (Frankl, 1962). Danışanın yaşamındaki deneyimlere yüklediği anlamlarla hayat görüşü ortaya çıkar. Psikolojik danışma sırasında, yaşam öykülerinin açığa çıkarılması ve gözden geçirilmesi ile danışanın deneyimine yüklediği anlam değişir ve danışan yeni bir hayat görüşü kazanır. Danışanın yaşadığı değişim varoluşun özüne yönelik temel bir değişimdir. Yapılandırmacı yaklaşımın içinde varoluşsal değişimler *İkincil Değişim (second-order change)*, Lyddon, 1990) olarak tanımlanan değişimlere benzetilebilir. *İkincil değişimler*, ile anlatılmak istenen alışılmış sistemin içindeki öğelerin üzerinde küçük düzenlemeler yapmak değildir. Tam aksine, niteliksel olarak sistemi baştan tanımlayan yenilikçi değişimlerdir. Benzer şekilde, Piaget'in gelişimsel kuramında, yaşantı-

Yrd. Doç. Dr., Özlem KARAIRMAK, Kocaeli Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, PDR Anabilim Dalı, ozlemkarairmak@gmail.com

Aslı BUGAY, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, PDR Anabilim Dalı

lar yeni uyarıcılar olarak bireyin bilişsel denge durumunda bir dengesizlik yaratır ve yeni öğrenmelere yol açar. Ancak yeni öğrenmeler sosyal olarak dayatılan gerçeklerin doğrudan yansımaları değildir. Hem varoluşçu yaklaşımda hem de Piaget'in bilişsel gelişim kuramında bilgiler içsel süreçlere dayandırılan psikolojik gerçeklerdir.

Bu çalışmada, insan zihninin bilgiyi organize etme ve anlam yaratmadaki aktif rolüne vurgu yapan ve mevcut bilgiyi keşfetmekten daha çok bilgiyi yaratma sürecine odaklanan yapılandırmacı yaklaşımın (Neimeyer, 1993) içinde kendine yer bulan öyküsel psikoterapi ve psikolojik danışmanın okuyucuya tanıtılması amaçlanmıştır. Öyküsel psikolojik danışma kapsamında, anlatı varsayımları, terapötik amaç ve teknikler, psikolojik danışma süreci, değişen psikolojik danışman ve danışan rolleri özetlenmiştir. Ayrıca, öyküsel psikolojik danışmanın kültüre uygunluğu ve ülkemizdeki uygulanabilirliği tartışılmıştır. Yazıda anlatı kelimesi yerine *özgün anlatım* ifadesi kullanılmıştır. Ancak, anlatı kelimesine Türkçe bir karşılık bulmanın ya da doğrudan anlatı olarak kullanmanın uygunluğu tartışmaya açıktır. Yazarlar kesin bir kullanımdan (anlatı ya da özgün anlatım) özellikle kaçınmıştır. Uygun olan kullanımın zaman içinde sosyal olarak yapılandırılacağı düşünülmektedir.

Yapılandırmacı Yaklaşım ve Öyküsel Psikolojik Danışma

Çağdaş yaklaşımlarda, postmodernizmin getirdiği çok sesliliğin etkisi ile danışan öykülerine odaklanan, kuramsal doğrulardan uzak olan bir psikolojik danışma anlayışı sergilenmektedir. O'Hara ve Anderson'a (1991) göre insan zihni, gerçeği yaratma ve yaşadıklarına değer biçme üzerine kurgulanmıştır. Öyküler çevreye uyum sağlama ve dünyayı anlama ihtiyacımızın metaforik anlatımları olarak kabul edilebilirler. Öyküsel psikolojik danışmada, toplumsal normlar haline dönüşmüş kültürel hikayelerin yeniden yapılandırılması (deconstruct) esastır. Yeniden yapılandırmada, bireyin varlığını sürdürdüğü sosyolojik bağlamdaki çevresel koşulların olumsuz etkilerine rağmen otantik kişiliğe ulaşması amaçtır (Doan, 1998). Öyküsel psikolojik danışman, danışanın sesine ve anlattığı hikayesine akademik ve formal bilgilerden daha fazla önem vermektedir. Danışanın demografik özellikleri formal bilgiye örnek olarak gösterilebilir. Danışanı kültürel hesaplaşmaların ortasında bırakan anlatımların (narratiflerin) boyunduruğundan kurtarıp özgürleşmesini sağlamak psikolojik yardım sürecinin hedefidir. Birey-çevre etkileşimi sonucunda yaşantılardan elde edilen örtük bilgi (Kararımk ve Aydın, 2007) kültürel izler taşıyan anlatımların oluşumunda etkindir. Bireyin yaşadığı kültürel etkiyi yaşam öyküsüne taşıması bilinçli bir süreç olarak görülmemelidir. Çağdaş bilişsel terapilerde yaşanan önemli değişikliklerden biri bilinçdışının davranış üzerindeki etkisinin giderek daha çok kabul görmesidir

(Gonçalves, 1995; Mahoney, 1995). Bu noktada, Jung'un kişilik kuramındaki kolektif bilinçaltı kavramı anlatımların oluşturulmasında etkili olabilir.

Kendimiz hakkında yarattığımız öyküler aslında varoluşumuza yüklediğimiz anlamlarla yakından ilgilidir. Yarattığımız öyküler ve özgün anlatımlar (narratif) iç dünyamızı ve yaşadığımız olaylara yüklediğimiz anlamları en doğal halleri ile yansıtın araçlardır. Bruner'e (1990) göre yaşam öykülerimizdeki örüntülerle kişisel bilgilerimizi keşfederiz. Özel gerçeklerimiz öğrenmelerimizde oldukça geniş yer tutar. Bilişsel yaklaşımların içinde giderek kabul gören bu bakış açısıyla *hermenütiks* kavramı karşımıza çıkmaktadır. Antik Yunanca kökenli bu terim postmodernist psikolojide *öykülerin ve anlamların öznel olarak yorumlanması* anlamına gelmektedir (Kararımk ve Aydın, 2007). *Hermenütiks* kavramı ilk olarak dini metinlerin içinde gizlenmiş kutsal mesajın keşfedilmesi ve anlaşılması için metnin okunması gerektiği anlamında kullanılmıştır. Metin içindeki kutsal mesaj dini kurumların ve din adamlarının yorumları ile ortaya çıkmaktaydı. Daha sonra, Yirminci Yüzyılın başlarında hakim olan modernist epistemoloji ile bu kavram dini yorumlardan uzaklaşmış ve pozitif bilimlerin içinde kendine yer aramıştır. Kavramın özünde *yorumlama* olduğu halde modernist etkiyle nesnellik ve genel geçerlik aranmıştır. Metnin içerdiği anlam zaten metnin içindedir ve mesajın yorumlanması için sadece bir *okuyucuya* ihtiyaç vardır. Oysa, *postmodernist okuyucu* aktif olarak metnin içindedir ve metindeki dilin kullanımını ve içerdiği mesajı bireysel bağlamda kişiselleştirir. *Postmodernist okuyucu modernist okuyucuya* göre çok daha aktif ve karmaşık bir iş yapmaktadır (Fischer, 1987).

Öyküsel psikolojik danışmada ise bilginin oluşturulmasında bir adım öteye geçilmiştir. İnsan diğerleri ile etkileşim içinde bulunduğu sosyal çevrede kimliğini kazanır, varlığını ve psikolojik sağlığını etrafındaki ilişkiler aracılığıyla sürdürür. Çevreden gelen destek ve onay sağlıklı bir kimlik oluşturmada belirleyici etken olarak gözükmektedir. Bir diğer deyişle, sosyal etki olarak değerlendirilecek; aile yapısı, çocuk yetiştirme şekilleri, kişilerarası etkileşimler, tarihsel zaman, kültür, din, alt kimlikler, grup ihtiyaçları, ekonomik nedenler bireyin yaşam öyküsünü oluşturmaktadır. Gestalt psikolojisindeki şekil-zemin ilişkisine benzer bir şekilde insan ve sosyal etki bir bütünün parçaları olarak görülebilir. Düşünüldüğünde, isimlerimiz dahi sosyal olarak yapılandırılmış gerçeklerimizdir. İsimlerimiz seçim şansımızın olmadığı ve ebeveynlerimizin bize yüklediği ilk anlamdır. Metaforik olarak düşünülürse, ismimize ebeveynlerimizin yüklediği ilk anlam (dolayısıyla bize) ve bizim ismimize yüklediğimiz (dolayısıyla kendimize) anlam biraraya gelerek bir bütünlük kazanırlar.

Özgün anlatımlar (narratifler) bireyin bilgiyi organize etmesinde kullanılan araçlardır ve bireyler sosyal olarak inşa edilmiş rolleri deneyimlerine taşırlar (Lyddon, 1999). Bir başka deyişle, kendi öykülerinin

hem senaryo yazarları hem de başrol oyunculardır. Kültürel olarak paylaşılan dile ait yapılar ve sosyal roller yaşantıların anlamlı ve düzenli bilgi olarak sınıflandırılmalarına eş zamanlı olarak yardım ederler (Lyddon, 1999). Öyküsel psikoloji, gerçeği kişisel olarak inşa edilmiş (psikolojik) ve sosyal olarak yapılandırılmış (bağlamsal) bilgiler bütünü olarak kabul eden formal yapılandırıcılığın uygulaması olarak görülebilir.

Yaşam sırasında senaryolarını yarattığımız öykülerimiz bize ait olan öznel gerçekleri simgelemektedir. Özgün öyküler, psikolojik danışma sırasında keşfedilmeyi bekleyen duyguların, kültürel etkilerin ve öznel bilişsel yapıların dile yansımalarıdır. Bu noktada, psikolojik danışma sürecinin yürümesi danışanın öyküsünü anlatabilmesine bağlıdır. Psikolojik danışma ve psikoterapideki temel amaç, sorunların *yeniden formüle edildiği* ve çözüme ulaştırıldığı kişisel ve kişilerarası uyuma dayalı terapötik bir atmosfer yaratmaktır (Loos ve Epstein, 1989). Bu atmosfer içinde danışan daha az soruna yol açan yeni sosyal kimlikler oluşturur (White ve Epston, 1990).

Yaşadığımız ve anlattığımız öyküler, yaşam stiline atfettiğimiz önemi belirlemektedir (Mair, 1989). Yaşamdaki olaylar arasında anlamlı ilişkiler ve bağlantılar kurarak başrolünü üstlendiğimiz ve otobiyografimizi anlatan öykülerimize dayanan bir benlik algısı (sense of self) geliştirdiğimiz ifade edilmektedir (Mancuso ve Sarbin, 1983). Psikolojik yardım ihtiyacında olan bireylerin baskın öykülerinde genel olarak bir yetersizlik algısı hakim olduğu vurgulanmaktadır (Mahoney, 2003; White ve Epston, 1990). Danışanların özgün öykülerinde olumsuzlukların yansımaları baskın olarak görülmektedir. Terapötik ortama taşınan danışanla psikolojik danışman'ın inanç ve deneyimleri sonucunda özgün öyküler sosyal olarak yeniden inşa edilir. Böylece, sosyal bir yapı haline gelen psikolojik danışma sürecinde danışanın öyküsündeki olumsuz yapıların yıkılması ve yeniden yapılandırılması beklenmektedir.

Temel Narratif Varsayımlar

“Tek bir gerçeğin herkes için doğru” olabileceği savını reddeden postmodernist düşünce artık gerçeklerin peşinde koşmaktan uzak olduğumuzu ve insanın öznel bilişsel yapılarına (dünya görüşü) göre yaşamını, kendine dönük algısını, kişilerarası ilişkilerini düzenlediğini savunmaktadır (Nichols ve Schwartz, 1997). Sosyal yapılandırıcılık ise kültürel alt grup ve bağlamlarda varlığını sürdüren insanların anlamlandırma sürecinde ortaya çıkan sosyal etkileşimlerin gücüne vurgu yapmaktadır. Kültürel olarak paylaşılan anlamların aslında kullanılan ortak dil sistemi ile yakından ilgili olduğu ifade edilmektedir (Gergen, 1985).

Dil felsefesi alanında önemli bir isim olan Wittgenstein'a (1953) göre dil bireyin bilişsel süreçlerine ait değildir. Sosyal çevrede, hep birlikte oynadığımız

bir oyunun parçasıdır. İlişkilerimizde karşı tarafla beraber yarattığımız ürünlerdir. Çevremizi sarmalayan ilişkiler ağında ortak etkinlikler ve paylaşılan deneyimler kullandığımız dilin ürünüdür (Botella ve Herrero, 2000). İlişki ağlarımızdaki her yeni etkileşimle deneyimlerimize yüklediğimiz anlamlar sürekli olarak değişmektedir. Bu durumda, her zaman geçerliliğini koruyan tek bir anlamdan söz etmek giderek güçleşmektedir. Birey sosyal olarak deneyimlerini sürekli yeniden yapılandırmaktadır. Yeniden yapılandırma sürecinde varılacak bir son nokta yoktur. Her sosyal etkileşimden sonra bilişsel yapılarını yeniden düzenleyen birey, yaşam deneyimlerine her defasında yeni bir yorum yapabilir. Kullanılan dil sosyal gerçekliğin ortaklaşa yapılandırılmasında bir araçtır. Dilin kullanımı ile etkileşimin yaşandığı iki taraf arasında devam eden bir diyalogik diyalog (tez / anti-tez) ile duruma ve zamana özgü bir gerçeklik elde edilir. Etkileşimler sonucunda ortaya çıkan özgün yaşam öyküleri benlik / kimlik oluşturma sürecinin ürünleridir. Baskın yaşam öyküleri ile bireyler kendilerine yönelik algılarını geliştirirler. Yarattığımız yaşam öykülerinin hem yazarları hem de başrol oyuncularını etkin bir rol üstleniriz. Bu durum, bizi hem sürecin kendisi hem de sürecin sonunda ortaya çıkan ürünün kendisi yapar (Botella ve Herrero, 2000). Kendi yarattığımız öykülerdeki benlik algısının kölesi olmak yerine yaratıcı yazar olarak yazgıyı kendimiz belirleyebiliriz. Yaşam bize seçme şansı tanıyan ve oynamak istediğimiz oyunu sahnelememize izin veren bir oyundur.

Olaylara atfedilen gerçekler sosyal olarak yapılandırılmış ürünlerdir. Öyküler, kültür, dil, din gibi paylaşılan ortak değerler sosyal gerçekler olarak bizleri bir arada tutar. Sosyal yapılandırıcılık yaşantılardan yaratılan bilginin edinilen uzmanlık bilgisinden çok daha anlamlı olduğunu ve bireyi yansıttığını savunmaktadır (Guterman, 1994). Bu bağlamda düşünülürse, psikolojik danışma sırasında danışan öyküleri danışanın sosyal ve bireysel olarak yapılandığı gerçeğini yansıtan metaforik anlatımlardır. Kullandığımız dil gibi kültürel öğelerle bireyin arasındaki sembolik etkileşimlerin sonucu olan özgün yaşam öyküleri insanı en iyi anlatan sosyal bir buluş olarak düşünülebilir.

Özgün öykülerimizi olayları tahmin etmek, planlama yapmak ve çevre koşullarına uyum sağlamak amacıyla kullanırız. (Dimaggio, Salvatore, Azzarave Catania, 2003). Özgün öykülerimizin senaryoları sadece bize ait gerçekler değildir. Öykülerimizin ortaya çıkışında bizim olduğu kadar hayatımızda yer tutan diğer insanların ve olayların da katkısı vardır. Bireyin çevreyle etkileşimi özgün öykülere genellikle istenmeyen ve bireyi sınırlayıcı halkalar ekler (Winslade ve Monk, 1999). Sosyal etkileşim sonucu ortaya çıkan istenmeyen ve sınırlayıcı halkalar genellikle özgün öykülerimizde *baskın* duruma geçer ve dünyayı yalnızca öyküde *baskın* olan öğelerle algılamamıza yol açar (Wolter, DiLollo ve Apel, 2006). Bir diğer deyişle, psikolojik yardım arama ihtiyacı içinde olan birey “hayatında

önemli sorunlar” olduğuna inanır. Bu hakim olan düşünce giderek danışanın *baskın* öyküsü haline gelir. Bu durum, bireyin davranışları ve seçimleri üzerinde etkili olur, oysa bu *baskın* özgün anlatım kişinin tüm yaşamı göz önüne alındığında zayıf bir tanımlamadır (White ve Epston, 1990).

Öyküsel psikolojik danışmada, danışanlar kendi yaşamlarının uzmanları olarak görülür (St. James-O'Connor, Meakes, Pickering ve Schuman, 1997). Postmodernist psikolojik danışmanlar danışanlara problemlerini nasıl çözmeleri gerektiğini söyleyen uzman kişiler değildir, dolayısıyla hiyerarşik bir psikolojik danışma ilişkisinden söz edilemez (Weingarten, 1995).

Öyküler bireyin yaşamını ve deneyimlerini anlam kazandıran araçlardır; bütünlüğe (coherence) ulaşmış danışan öyküleri bireyin yaşamını ve yarattığı anlamları bir bütüne kavuşturur. Psikolojik danışma süreci neden-sonuç ilişkilerinin irdelendiği bir ortam değil; gerçeğin psikolojik danışman’ın ve danışanın etkileşimiyle duruma özgü olarak yaratıldığı bir ortamdır (Kerl, 2002). Yorumlama, anlama ve gerçeği arama ihtiyacı hiç sonu gelmeyen bir süreçtir ve gerçek bulunduğu bağlama göre değişkenlik ve çeşitlilik gösterir (Anderson, 1997).

Özetle psikolojik danışma sürecinde özgün anlatımların kullanımına ve önemine dair bazı sonuçlara varılmıştır: (1) Danışanlar fenomenolojik dünyalarına ait bireye özgü yönleri açığa vururken kişisel öykülerini kullanırlar; (2) Psikolojik danışma sürecinde kültürel ve ortak anlatımların danışan tarafından anlaşılması terapötik işlerin temelidir; (3) Kişisel öyküleri ifade ederken sanat etkinlikleri ile zenginleştirilmiş kolaylaştırıcı ifade yolları (günlük tutma gibi) bireyin gelişmesi ile ilişkilendirilmektedir. Kişisel bütünlük (coherence), içsel dönüşüm ve aşkınlık gibi olumlu terapötik sonuçlar bireyin gelişimine örnek olarak sunulmaktadır (Gonçalves ve Machado, 1999)

Terapötik Amaçlar

İnsanlar genellikle, kendi kişisel öyküleri içerisinde sıkıştıklarını hissettiklerinde veya kendi öyküleri anlamsız ya da kişisel deneyimleriyle uyumsuz olduğunu fark ettiklerinde profesyonel yardım aramaya baslar. Bu nedenle, öyküsel psikolojik danışmanın ilk amacı, kişilerin ve ailelerin daha doyurucu ve otantik öyküler inşa etmelerine yardımcı olmaktır (Anderson ve Bagarozzi, 1983; Coulehan, Friedlander ve Heatherington, 1998; Nichols ve Schwartz, 2006). Bu süreç terapötik iletişim ile başlar, işbirlikçi yaklaşım, sorunları tanımlama ve dışa vurma (externalizing), hikayenin anlam ve önemini yeniden inşa ederek faydalı olanın gücüne vurgu yaparak devam eder ve sonunda kişinin kendi yaşamına dair yeni bir bakış açısı kazanmasıyla alternatif öykü üretilir.

Öyküsel psikolojik danışmanın ilk kurucuları olan White ve Epston’a (1990) göre de öyküsel psikolojik danışmanın temel amacı, alternatif kişisel öyküleri ta-

nımlayarak ya da yeniden oluşturarak, yeni anlamlar içeren daha tatmin edici deneyimlerin ortaya çıkmasını sağlamaktır. Bir diğer deyişle, öyküsel psikolojik danışmanın amacı, insanlara kendi öykülerini daha üretken bir şekilde inşa etmelerine yardımcı olmaktır. Bu amaca uygun olarak, yapısal çözümlenme, problemin dışı vurumu, alternatif ikincil olay zinciri arama, yeni öykü için alan açma gibi bazı teknikler kullanılır ve bu süreç kişinin kendi öyküsünü alternatif bir bakış açısı kullanarak, yeniden yapılandırmasıyla son bulur. Öyküsel psikolojik danışma gözlenebilir davranış yerine, deneyimden elde edilen anlama odaklanmıştır (White ve Epston, 1990). Bu süreçte tedavi amacına uygun olarak psikolojik danışman; danışanla birlikte işbirlikçi, empatik, ve keşifçi (exploratory) bir rol alır. Psikolojik danışman, yanlışlıkla danışanın öyküsüne uymayan bir varsayımda bulunursa, danışanı kendisini düzeltmesi ve kendisine yardımcı olması konusunda cesaretlendirir.

Öyküsel Psikolojik Danışmanın Kullanım Alanları

Öyküsel psikolojik danışmayı teorik bilgidan uzaklaştırıp terapi ortamına ilk uygulayanlardan olan White ve Epston (1990) aile terapisini kendi özel ilgi alanları olarak belirlemiştir. Buna bağlı olarak, öyküsel psikolojik danışmayla ilgili yayınlar, konferanslar ve eğitim olanakları özellikle aile terapisinin alanında hızlı bir artış göstermiştir. Oluşturulduğu günden beri, öyküsel psikolojik danışma ve onun temelindeki postmodern felsefeden, aile terapistlerinin eğitiminde ve süpervizyonunda faydalanılmaktadır (Todd ve Storm, 1997). Zamanla öyküsel psikolojik danışmanın kullanımı çiftler ve ailelerin yanı sıra, bireyler ve çocuklar ile uygulamalara doğru genişlemiştir (Smith ve Nylund, 1997; Freeman, Epston ve Lobovits, 1997; Morgan, 2000).

Öyküsel psikolojik danışmanın eklektik işbirliğine yatkınlığı güçlü yanlarından biridir. Öyküsel psikolojik danışmanın bu özelliği onun farklı yaklaşımlarla birlikte kullanılmasına ve toplumun farklı kesimlerinden çok çeşitli problemlere sahip danışanlara yardım sağlamasına olanak verir. İlgili alanyazın incelendiğinde, öyküsel psikolojik danışma ve psikoterapi yöntemlerinin bağlanma terapisinin (Byng-Hall, 1998; Dallos, 2004), aile sistem modelleri (Woodcock, 2001; Dallos, 2004), stratejik terapi (Anderson ve Bagarozzi, 1983) ve çözüm odaklı terapi (Freeman ve Couchonnal, 2006) ile birlikte kullanıldığı görülmektedir. Öyküsel psikolojik danışmanın bireysel ve aile terapisindeki verimliliği görüldükten sonra bu yeni yaklaşım grup terapisine de uyarlanmıştır (Jones, 2004). Ayrıca öyküsel psikolojik danışmanın stratejileri oyun ve sanat terapisine birleştirilerek çocuklarda benlik saygısı ve baş etme becerilerini geliştirmek için kullanılmıştır (Wood ve Frey, 2003). Ayrıca alanyazında beyin hasarı, zihinsel özür veya psikoz nöbeti gibi durumlarda da öyküsel yaklaşımın kullanıldığına rastlanmaktadır (Freeman ve Couchonnal, 2006).

Yapılandırıcılık ve sosyal yapılandırıcılık gibi kuramsal olarak güçlü bir zemini olan öyküsel yaklaşım birçok psikiyatrik bozukluk ve farklı danışan sorunlarında etkililiği kanıtlanmış bir tedavi yaklaşımıdır (Pennebaker ve Seagal, 1999). Öyküsel psikolojik danışmanın çocuk ve ergenlerde kullanımı da olumlu sonuçlar vermiştir (Freeman, Epston ve Lobovits, 1997; Kirven, 2000).

Özetle öyküsel psikolojik danışma; anoreksiya (Madigan ve Goldner, 1998), aile içi çatışma çözme (Besa, 1994), aile içi iletişimi geliştirme (Larner, 1996) ve yas süreci (Neimeyer, 1999; Gilbert, 2002) gibi çok çeşitli zorluklara karşı kullanılmaktadır. Ayrıca akıl ve ruh sağlığıyla ilgili olarak tedavisi en zor olarak görülen şizofreni rahatsızlığında da kullanıldığı görülmüştür (Holma ve Aaltonen, 1998).

Psikolojik Danışma Süreci

Öykülerdeki baskın anlatımların yaşamda olan biten her şeyi açıklayamayacağı; ancak baskın anlatımların bireyin başından geçen belirgin olaylara yanıt olabileceği varsayılmaktadır. Baskın anlatımların ve sosyal normların toplumdaki bireyler üzerindeki örtük izlerinden söz edilmektedir (Monk, 1996). Bireyin farkında olmadığı ancak üzerinde taşıdığı sosyal olarak yapılandırılmış izlerin öyküsel psikolojik danışma sırasında açığa çıkarılması önemli bir basamak olarak görülmektedir. Bireyin kimliğindeki örtük izlerin altında yatan sosyal gerçekliklerin sorgulanıp yıkılmasından sonra bireyin yaşadığı soruna ait algısını içselleştirmeden yeniden inşa etmesi insandaki değişim sürecini özetlemektedir.

Öyküsel psikolojik danışma danışanın kişisel öyküsünün alternatif bir bakış açısıyla "yeniden yazma" sürecidir. Bu terim antropolog Myerhoff (1982, 1986) tarafından hazırlanmıştır ve temelde işbirlikçi bir bakış açısını içermektedir.

White'e (1995) göre psikolojik danışma sürecinin ilk basamağını psikolojik danışmanla danışan arasında karşılıklı saygıya dayalı işbirlikçi bir yaklaşım oluşturmaktır. Uzman rolünden uzak olan psikolojik danışman süreç içinde danışanla birlikte ortaklaşa yazdıkları yeni öyküde kolaylaştırıcı bir roledir. Psikolojik danışman danışanın öyküsündeki anlamı keşfetmesine yardım edecek yapılandırıcı bir yöntem tercih etmelidir. Psikolojik danışman, danışanın kullandığı dile öncelik vermeli, nesnel gerçek yerine birden çok bakış açısını içeren ve danışanı içsel sorgulamaya yöneltecek müdahale yöntemleri bulabilmelidir. Özetle, psikolojik danışman gözlemci rolünü unutmayarak önceliği dinlemeye vermelidir. Psikolojik danışma, danışanın öyküsündeki öznel anlamı bulabilmesi için esnek bir psikolojik danışma anlayışı geliştirmelidir.

İkinci basamakta, psikolojik danışman'ın amacı danışanın kendisini sorunundan ayrı olarak görmesine yani problemini dışsallaştırmasına (externalizing the

problem) yardım etmektir. Sorunun dışsallaştırılması bir psikolojik danışma tekniğinden daha çok problemin anlamlandırıldığı zihinsel sürece bir bakış açısı olarak kabul edilebilir. Amaç, danışanın problemini "sadece problem" olarak görebilmesine yardım etmektir. Örneğin, dışsallaştırma aşamasında psikolojik danışman ve danışan probleme bir isim verebilirler (Semmler ve Williams, 2000) ve süreç içinde sorundan verilen isimle söz edilir (Carr, 1998). Böylece danışan sorunu kendisinden bağımsız bir varlık olarak algılayabilir. Danışanı "sorunlu birey" olarak görmek yerine "sorunla ilişkisi olan bir birey" olarak görmenin danışanı gereksiz etiketlerden kurtaracağı varsayılmaktadır. Danışana yöneltilen sorularda problem ve danışanın ayrı varlıklar olarak nitelendirilmesi önerilmektedir. Örneğin, "yaşadığın durumda sen mi yoksa problem mi kontrolü eline almıştı? Bu durumda kontrol kimin elindeydi?" Danışanın sorunu kendi varlığına dahil etmemesinin problem üzerindeki kontrol duygusunu artıracığı düşünülmektedir.

Parry ve Doan (1994) göre psikolojik danışman danışanın problemini dışsallaştırma çabasında iki önemli rol üstlenmektedir. Öncelikle, dışsallaştırmada ilk aşamalarda genel ifadelerden başlamak ve danışanın sorununa yönelik daha belirgin ifadelerle doğru ilerlemek önerilmektedir. İkinci olarak, dışsallaştırma sürecinde özellikle danışanın kullandığı dilsel ifadelerle ve metaforik anlatımlara yer verilmesigerekmektedir.

Üçüncü basamakta; psikolojik danışman, danışana problemler yüzünden baskı hissetmediği ve etkili çözümler bulduğu geçmiş sorunları hatırlamasına yardım eder. Danışanın kendi seçtiği değerli deneyimleri anlatmasına yardımcı olur. Psikolojik danışman danışandan çözümlerini başarılı bulduğu durumları betimlemesini ister. Psikolojik danışman geçmiş olaylarda danışanın işine yarayan etkili çözümleri mercek altına alır. Danışana kullanmış olduğu etkili çözümlerin ayrıntısına yönelik olarak olaylar, olayların sırası, zamanı, anlamı, etkisi, değerlendirmesi ve mantıksal çıkarımları ile ilgili sorular sorar.

Bir sonraki basamakta, psikolojik danışman danışanın işe yarayan çözümlerinin yer aldığı öyküsüyle ilgili geçmişteki diğer olayları ilişkilendirmesine yardım eder. Danışan aynı zamanda öyküsünü geleceğe doğru genişleterek kendisini problemden daha güçlü gördüğü alternatif özgün anlatımlar oluşturur. Beşinci basamakta, psikolojik danışman danışanın yeni özgün anlatımına (self-narrative) şahitlik etmek üzere sosyal bağlantılarında yer alan önemli kişileri (aile, arkadaş, meslektaş) oturumlara davet eder. Sürecin sonlarına doğru, psikolojik danışman danışanın yeni özgün anlatımını destekleyen öğrenme ve davranışları sertifika gibi yollarla belgeler. Genellikle son oturumda, psikolojik danışman benzer sorunları olan kişilere yardım etmesi için danışanın süreç ve uygulamalarla ilgili kendi tecrübesini gelecek danışanlar için yazmasını ister. Ayrıca psikolojik danışman danışanı, benzer sorunlarını çözüme

ulaştırmış olan eski bir danışanı ile bir araya getirerek birbirlerinin tecrübe ve görüşlerinden yararlanmalarını da sağlayabilir.

Terapötik Teknikler

Psikolojik danışma sürecinde görüldüğü üzere, sorunu dışsallaştırma (externalizing the problem) öyküsel psikolojik danışmanın en önemli terapötik araçlarından biridir. Öyküsel psikolojik danışmanın temel amaçlarından biri de, kişinin kendi yaşamı ile, gücünü azaltan öyküsü arasında ayırım yapabilmesine olanak sağlamaktır. Bir başka deyişle, danışanın öyküsünü bir yaşam şekli olarak kabul etmeyip yaşamını ve öyküsünü birbirinden bağımsız kavramlar olarak görmesine yardım etmektir (Epston, White ve Murray, 1992; s.108). Bunun için en basit yol insanın hayatına hükmeden bu hikayesinin “dışlayıcı konuşma tekniğini” kullanarak yapısal çözümlenmesini yapmak ve yeniden yapılandırmaktır (White, 1995; s.21). White ve Epston (1990) dışsallaştırmayı “kişileri zamanında kişiselleştirdikleri can sıkıcı olayları nesnelleştirmeye/somutlaştırmaya destek veren bir yaklaşım” (s.38) olarak tanımlamışlardır. Bu sayede problem tam anlamıyla kişiden ve ailesinden bağımsız bir varoluş halini alacaktır (White ve Epston, 1990). Danışan psikolojik danışma sırasında öyküsüne mahkum olmadığını fark eder ve problemi kendi varlığının uzantısı olarak görmez.

Ancak bu süreç yanıltıcı/aldatıcı bir süreçtir. Psikolojik danışman problemin ailenin dünyasından, bakış açısından ve kullandığı dilden ayrı olduğuna emin olmalıdır (White ve Epston, 1990). Dışsallaştırma süreci aile üyelerinin kendilerini tanımlayan ve yaşamlarına rehberlik eden öyküleri anlatmalarıyla başlar (White, 1993, s.39). White’a (1993) göre kişi, kendi özel öyküsü hakkında kendisini tanımlayan bir gerçeklik gibi konuşmayı durdurduğunda dışsallaştırma konuşmasını kavramaya başlamış olur. Buna göre kişi kendi deneyimiyle öyküsünü ayırdığı zaman “alternatifleri ve kim olacağına dair kendi tercihini keşfetmekte özgür olacaktır” (s.39). Bu süreçte psikolojik danışman problemi etkileyen unsurları sormak yerine, aktif olarak kişinin problemlerini oluşturan inançları hakkında açıklama yapmaya çağıran bir dil kullanır (White, 1995). Psikolojik danışman, kişinin sorunlarını içselleştirmesini sağlayan sorular yerine "peki sizde depresyon ne gibi etkiler meydana getiriyor" şeklinde problemi kişiden ayıran sorular sorar. Bu sayede dışsallaştırma tekniği, danışana ve aile üyelerine probleme dair kendi inançlarını ve problemleriyle ilişkilerini değiştirmeleri için bir fırsat verir.

Psikolojik Danışman'ın Rolü ve Özellikleri

Son yıllarda postmodern düşünce yapısı özellikle aile terapisini büyük ölçüde etkilemiştir (Doan, 1998). Buna bağlı olarak psikolojik danışman ve danışan ilişkisi daha eşit bir ilişkiye dönüşmüş, danışan psikolojik

danışma sürecinde daha aktif bir rol almaya başlamıştır (Anderson ve Goolishian, 1989; de Shazer, 1991). Psikolojik danışman doğru ve yanlış danışana doğrudan göstermeye çalışmak yerine danışanın yaratıcı gücüne güvenen yardımcı yaratıcı rolü üstlenmeye başlamıştır (White, 1995). Diğer bir deyişle danışan kendi öyküsüne yaratıcı bir alternatif senaryo yazarken psikolojik danışman sadece yardımcı bir yazar rolünü benimsemektedir. Daha genel olarak, psikolojik danışman'ın en temel görevi danışana yaşam senaryosunun içine yerleştirebileceği alternatif bakış açılarını bulması için yardımcı olmaktır.

Kişiler öznel algılarına bağlı olarak aynı olaydan tamamen farklı sonuçlar çıkarabilirler. Özgün anlatımlar fenomenolojik dünyanın ürünleridir. Öyküsel psikolojik danışman danışanın problem üreten anlatımlarından sıyrılıp yeni anlatımlar yaratmasına yardım ederken (Zimmerman ve Dickerson, 1994) kendi kimliği üzerinde etkili olan kültürel izlerin ve narratiflerin farkında olmalıdır. Terapötik değişim, danışanın kişisel öyküsündeki olaylar zincirine yönelik bir değişim değildir. Zamanı geri döndürmek mümkün olmadığına göre psikolojik danışma danışanın öyküsünde baskın olan olumsuz algılara dönük yeniden yapılandırma sürecidir. Süreç içinde devam eden danışan ile psikolojik danışman arasındaki diyalog sayesinde, danışan kişisel öyküsünde o güne kadar henüz fark etmediği yönleri fark ederek eskiden getirdiği anlamları yıkar (Weingarten, 1995). Psikolojik danışman danışanı sorunu tanımlamak ya da çözüm yolları üretmek için dinlemez. Terapötik diyalog içinde, danışanın öyküsünü daha iyi anlamak için dinler ve soru sorar (Laird, 1998). Öyküsel psikolojik danışma ve psikoterapi anlayışına dayalı olarak *Radikal Dinleme* kavramı ortaya atılmıştır (Weingarten, 1995). Bu kavram, her insanın içinde devam eden içsel bir diyalog olduğunu ve bu içsel diyalogun sesini dış dünyaya duyurmak istediğini vurgulamaktadır. Psikolojik danışmana düşen rol, her bir sesin ve öykünün duyulabilmesi için psikolojik danışma ortamında gerekli koşulları yaratmaktır. Monk, Winslade, Crocket ve Epston (1997) geleneksel yaklaşımlarda psikolojik danışmanla danışan arasında gözle görülür bir şekilde güç dengesizliği olduğunu ve danışanın yetliliğinin ya da yeteneklerinin gözardı edildiğini ifade etmektedir. Geleneksel yaklaşımlarda psikolojik danışmanların süreç boyunca benimsedikleri kuramsal çerçeveye uygun olarak üstlendikleri rolleri vardır (Drewery ve Winslade, 1997). Örneğin, irrasyonel düşünceleri saptamak, danışana alternatifler sunmak ya da duygu/içerik yansıtmak bunlar arasında sayılabilir. Psikolojik danışman'ın uzman rolünün daha aktif olduğu geleneksel yaklaşımlardan farklı olarak öyküsel yaklaşımda psikolojik danışman'ın içten bir ilgiyle danışanı dinlemesi gerekmektedir (White ve Epston, 1990). Danışan değişimin kaynağı olarak görülmekte ve psikolojik danışman üstlendiği uzman rolünden uzaklaşarak danışanı eşit koşullarda çalışılan bir ortak olarak görmektedir.

Herman'a (1998) göre öyküsel psikolojik danışman kendini sorunları teşhis eden, çözümler bulan ve tedavi için reçeteler yazan, uzak, objektif ve tarafsız bir uzman olarak görmez. Öyküsel psikolojik danışman soru sormaktan çok dinleme becerisini radikal derecede verimli kullanmaya çalışan, merak duygusunu saygı çerçevesinde yaşayan, kendini danışanın yanında eşit güce sahip olarak gören kişidir. Öyküsel psikolojik danışmada uzman kişi danışandır. Kendi öyküsünü en ayrıntılı şekilde bilecek ve yön verebilecek kişi danışandır. Psikolojik danışman'ın görevi danışana yeni anlam ve olasılıklar bulabilmesi için yardım etmektir. Öyküsel bir psikolojik danışma anlayışı benimseyen uygulayıcı danışanın öyküsünü dikkatlice dinledikten sonra, danışanın güçlü yönlerini ortaya çıkararak problem dolu öyküsüne yeniden yön vermesine yardımcı olur (Herman, 1998). Uygulayıcı; danışanı daha doyurucu, kendi kontrolünde ve umut dolu yeni bir öykünün yazarı olması için davet eder. Öyküsel psikolojik danışman, dinleme becerisi, dil ve bazı terapötik becerileri kullanarak danışanın öyküsündeki tutarsızlıkları, gizli varsayımları ve çelişkileri bulmak için danışana yardım eder.

Epistemolojik değişimle birlikte artık müdahale edici uzman rolünden uzaklaşan psikolojik danışman ve terapistler katılımcı-gözlemci rolünü üstlenmişlerdir. Amaçları danışanın özgün anlatımlarını oluşturan yapıların dengesini bozabilmek ve psikolojik danışma sürecinde yeni öğrenme ortamları yaratabilmektir (Kogan ve Gale, 1997). Postmodernist etki ile birlikte psikolojik yardım mesleklerinin daha zor bir role soyunmuş oldukları söylenebilir. Bir "söyleşi ustası" (Anderson ve Goolishian, 1988) olarak yargılamadan uzak karşıt bir tez oluşturarak entellektüel bir diyalog içinde danışanın yeni bir bilişsel farkındalık düzeyine ulaşip özgürleşmesini sağlamak postmodernist psikolojik danışmanların işlevidir. Ancak kolektivist özellikler taşıyan toplumumuzda uzman kişilerden doğrudan yönlendirme beklentisi içinde olan danışanlar postmodernist bir psikolojik danışma ortamına uyum sağlamada ve işbirliği yapmakta zorlanabilirler. Bu noktada düşünülmesi gereken danışanın iyilik halinin dikkate alınmasıdır. Kültürel ihtiyaçlar doğrultusunda yönlendirici bir psikolojik danışma sürecine odaklanmak ya da danışanın kişisel öyküsünü yeniden anlamlandırarak yeni bir yaşam felsefesi edinmesinde işbirliği yapmak bir seçim olabilir. Kültürel ve çevresel koşullara bağlı olarak kesin olmayan bağlamsal doğruları savunan sosyal yapılandırmacı yaklaşım bireyin sosyal etkiden sıyrılıp varolamayacağını iddia etmektedir (Gergen, 1985; Gergen ve Gergen, 2004).

Öyküsel Psikolojik Danışma ile İlgili Araştırma Bulguları

Öyküsel psikolojik danışma ile ilgili görgül araştırmaların çoğu nitel araştırmalara dayanmaktadır. Besa (1994) tarafından öyküsel aile danışmanlığının ebeveyn ve çocuk arasındaki çatışmalara etkisine bakmak amacıyla yürütülen araştırmada, altı ile on yedi yaş arası çocuklara sahip altı aile psikolojik danışma sürecinden geçmiştir. Bu araştırmada öyküsel psikolojik danışma tekniklerinden sorunu dışsallaştırma, görev odaklı ödev ve kendi kişisel hikayesini yeniden yazma gibi yöntemler kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre araştırmaya katılmış olan altı aileden beşinde aile içi çatışma % 98'den % 88'e düşmüştür. Kısacası yürütülen araştırma öyküsel psikolojik danışma tekniklerinin aile içi çatışmayı düşürdüğünü destekler niteliktedir.

St James-O'Connor, Meakes, Pickering ve Schuman'ın (1997) birlikte yapmış oldukları araştırmada, öyküsel psikolojik danışma deneyimi yaşamış ailelerin öyküsel danışma sürecine ilişkin algılarını ve atıflarını incelemiştir. Bu amaç ile, altı ile on üç yaş arasında çocukları olan sekiz aile ile öyküsel psikolojik danışma sürecinde bir nitel araştırma yöntemi olan *kültür analizi (etnografya/ethnography) deseni* kullanılarak araştırılmıştır. Kültür analizi desenini kullanarak araştırmacı, bireysel algı ve davranışın olduğu kadar o grubu etkileyen kültürel öğeleri de analiz edip yorumlamayı amaçlamıştır. Genel olarak araştırmaya katılan aileler öyküsel psikolojik danışmayı yararlı bulduklarını belirtmişlerdir. Ayrıca araştırmacılar, tüm aile fertlerinin sorunlarında azalma ve kişiliklerinde güçlenme olduğunu rapor etmişlerdir.

Focht ve Beardslee (1996) tarafından yürütülen bir başka çalışmada ise psikoeğitim ve öyküsel psikolojik danışma süreçleri birlikte kullanılmıştır. Bu araştırmada, öyküsel psikolojik danışmanın depresyon tedavisi ebeveyn ve çocukları arasındaki ilişkiye olan etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, aile içi ilişkilerde olumlu tutum ve davranışlarda artış olduğu, ayrıca yaşama dair anlam ile ilgili paylaşımlarda da olumlu bir gelişme olduğu gözlenmiştir.

Larner (1996) tarafından yürütülen bir diğer çalışmada, oyun ve öyküsel psikolojik danışma teknikleri birarada kullanılmıştır. Ailelerle yürütülen psikolojik danışma oturumlarının aile içindeki iletişime etkisi araştırılmıştır. Bu araştırmanın sonuçları daha öncekilerle tutarlı olarak öyküsel psikolojik danışma tekniklerinin aile üyelerinin birbirini anlamasını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Araştırmacı sonuçları öyküsel psikolojik danışma teknikleri sayesinde hem çocukların hem ebeveynlerin kendilerini ve sorunlarını daha iyi ifade ettiklerini göstermektedir.

Öyküsel danışma ile ilgili son yıllarda yapılan bir diğer çalışmada (Vetere ve Dowling, 2005) öyküsel

psikolojik danışmanın çocuk ruh sağlığı sorunları üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Bu araştırmanın sonuçları öyküsel psikolojik danışma tekniklerinin aile içi şiddet, depresyon, travma ve bağlanma gibi çocuk ruh sağlığını tehdit eden sorunlar üzerinde olumlu bir etki gösterdiği görülmüştür.

Suç işlemiş kız öğrenciler için yapılan grup deneyiminde öyküsel psikolojik danışma teknikleri kullanılmıştır (Kelley, Balnkenburg ve McRoberts, 2002). Nitel verilere dayanan bu araştırma sonuçları öyküsel psikolojik danışma tekniklerinin kullanılmış olmasıyla kız öğrencilerin benlik saygısı ve baş etme becerilerindeki olumlu gelişme arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Sonuç ve Vargılar

Dil, anlamı ve gerçekliği yaratır (Gergen, 1985). Sosyal etkileşim yoluyla oluşan gerçeklik dışında nesnel bir gerçeklikten söz etmek mümkün değildir. Hermenütiks sebep-sonuç ilişkisini arayan tek bir gerçekliğe giden yol değildir. Aksine, katılımcıların karşılıklı etkileşimi sonucu oluşturulan duruma özgü bir gerçeklikten söz edilebilir (Anderson, 1997). Bilgiyi arama ve yorumlama sonu olmayan bir süreç olarak görülebilir. Birey bilgiyi inşa ederken tek başına değildir. Bireyin ürettiği bilgi benlik kavramı ile yakından ilişkilidir. Kişinin varlığını sürdürdüğü sosyal bütünlükte değerlendirildiğinde, bilgi anlam kazanır. Sosyal alışverişler ve paylaşımlar doğrultusunda görüş açıları şekillenir ve dünya görüşlerine yüklenen anlamlar karşılıklı etkileşim sayesinde yaratılır. Bireyin ait olduğu gruba ait sosyal olarak yapılandırılmış ortak gerçekler bireyin kendi bilişsel yapıları ile oluşturduğu doğrunun önüne geçebilir ve baskın bir hal alabilir. Ülkemizdeki sosyal bir gerçek olan töre cinayetleri bu bağlamda değerlendirilebilir. Birey yaşamı algılayışına dair narratif dokuyu oluştururken sosyal olarak yapılandırılmış bir gerçek olan törenin etkisinden kurtulamaz. Bireyin doğrusu ile sosyal gerçeklik karşılıklı olarak birbirini tamamlar. Bireyin anlatımlarında kaçınılmaz olarak töresel etki ön plana çıkar. Bireylerin töre gerçeğini algılayışlarındaki bilişsel yapıların değişimi sosyal anlamda yaşanacak bir değişimden geçmektedir. Bireyi çevreleyen sosyal yapı değişmedikçe bireyin varlığını sürdürdüğü çevrenin etkisinden bağımsız olması olanaksız görünmektedir. Bu durumda, öncelikle toplumsal anlamda bir bilişsel değişimden söz etmek gerekir. Sosyal değişim olarak adlandırabileceğimiz bu yeni durum bireylerin kişisel öykülerinde de yerini alacaktır. Uzun zamana yayılmış sosyal anlamda bir bilişsel değişim için gerekli müdahaleler bakış açısı değiştirmeye yönelik olmalıdır.

Özgün anlatımlar (narratif) bireyin kendisini ve çevresini anlamada kullandığı kolaylaştırıcı yollardır (Kerl, 2002). Bu bağlamda, kişisel öykülerin paylaşılması kişilerarası iletişimde önemli bir rol üstlenmektedir. Psikolojik danışmanın özü ve temel becerisi olarak

nitelendirilebilecek olan empati kurma ve bireyi koşulsuz kabulün postmodern ifadesi; kişisel öykülerin psikolojik danışma sürecinde eşit rollere sahip psikolojik danışman ve danışan tarafından paylaşılmasıdır. Yaşantılar ve sosyal çevrenin etkisi sonucu olarak oluşturulan kişisel öyküler her bireyin sosyal etkileşim içinde yapılandırılmış algısını yansıtır. Kişisel öyküler danışanlara ait dünya görüşlerinin somutlaşmış hali olarak değerlendirilebilirler.

Öyküsel Psikolojik Danışmanın Ülkemizde Uygulanabilirliği

Kişisel anlatılar bireyin fenomenolojik dünyasının bir yansıması olarak düşünüldüğünde, öyküsel psikolojik danışmanın dünyada olduğu gibi ülkemizde de uygulanabilirliği yüksek gözükmektedir. Kişisel anlatılardaki bilişsel yansımaların yeniden yorumlanarak yapılandırılmaları öykü odaklı psikolojik danışmanın özü olarak görülebilir. Özellikle, ülkemizdeki psikolojik danışma anlayışının ve mesleğinin gelişmesi yeni yaklaşımların yakından izlenmesine bağlıdır. Ülkemizde gittikçe artan danışan çeşitliliğine ve psikolojik yardım arama ihtiyacına yönelik olarak psikolojik danışman yetiştiren programlar yeniden düzenlenmeli ve farklı gelişim dönemindeki bireylerin ihtiyaçlarına yanıt aranmalıdır. Psikolojik danışma programlarının içeriği göz önüne alındığında, danışanları belirgin örüntüler içinde tanımlamaya çalışan kuramlardan sıyrılıp psikolojik danışmanların aldıkları derslerde kendi kişisel öykülerini anlamaya çalışmaları desteklenmelidir. Psikolojik danışman eğitimi sırasında öğrencilerin kendi içlerinde süregelen psikolojik döngüleri anlamaya çalışmaları danışanları anlamalarını kolaylaştırabilir.

Kendi kişisel öykülerini anlamlandırmaya çalışan bireyler kendi benlik algılarına yönelik çıkarımlarda bulunurken ve aynı zamanda benlik algılarını oluştururken diğer sosyal unsurlarla etkileşimlerinin de farkına varırlar. Aslında yarattıkları benlik yalnız bireysel varlıklarının bir ürünü değildir; sosyal çevredeki diğer kişi ve kurumların beklentileri, ait oldukları grupların gelenek ve görenekleri, tarihsel dönemin ortaya çıkardığı öncelikler ve taşıdıkları alt kültürlerle ait kimlikler benlik algılarının şekillenmesinde etkili olur. Bu noktada, psikolojik danışmanın nesnellliğini korumasının güçlüğü ortaya çıkmaktadır. Bu durum, psikolojik danışman eğitimi sırasında derslerin içine nüfuz etmiş ve üstesinden gelinmesi gereken zorlayıcı bir durum olarak değerlendirilebilir.

Cinsel, etnik ve kültürel kimliklerin sonucu olarak ortaya çıkan farklılıkların ders içeriklerine uygun olarak tartışılmasının psikolojik danışma öğrencilerinin benlik algılarına ve kimliklerine zenginlik katacağı düşünülmektedir. Farklılık taşıyan danışanların psikolojik ihtiyaçlarını anlamaya çalışmak için kişisel öykülerinden yola çıkmak mesleğe yeni başlayan psikolojik danışmanların işlerini kolaylaştırabilir. Danışanın kişisel öykülerinden hız alan bir yaklaşım aynı zamanda danış-

şanın “biricikliği” prensibi ile paralel bir anlayışı desteklemektedir. Yaşantıları, inançları, kültürel özellikleri ve duyguları ile her danışanın kendine ait bir öyküsü vardır. Psikolojik danışma sürecinde, psikolojik danışman’ın üstlenmesi gereken rol nesnellliğini korumanın zor olduğunun farkına vararak danışanın öyküsünü anlamaya çalışması ve sosyal olarak yapılandırılmış bir ortamda danışanın yaşam öyküsünü yeniden yorumlamak için (yeni sosyal bir gerçekliği inşa etmesi için) işbirliği yapmaya hazır olmasıdır.

Psikolojik Danışman Eğitiminde Narratif Yaklaşım

Postmodern fikirlerin ve sosyal yapılandırmacı uygulamaların psikolojik danışman eğitimine yansıtılması gerektiği düşünülmektedir. Cresci (1995), psikolojik danışman eğitimindeki hiyerarşik yapıyı eleştirmiştir. Psikolojik danışman eğitiminde önemli bir yer tutan uygulama dersleri ilk kez psikolojik danışma deneyimi yaşayacak öğrenciler için kaygı yaratan bir durum olarak görülebilir. Ülkemizde, bireysel ve grupla psikolojik danışma uygulama derslerinin süpervizyon yaşantıları mesleğe yeni başlayacak olan psikolojik danışmanların mesleki yeterlik algılarının yapılandırılmasında önemli bir faktör olarak değerlendirilebilir. Süpervizyon yaşantısında birey kendi öyküsünü oluşturmada ve kendi mesleki yeterliğine yönelik olarak inanç ve tutumlar geliştirmektedir. Süpervizyon psikolojik danışman ve öğrencinin etkileşim halinde bilgiyi sosyal olarak yapılandırdıkları bir diyalog süreci olarak tanımlanabilir. Süpervizör öğrencinin mesleki gelişimi için gerekli kabul edici ortamı yaratma sorumluluğu taşımaktadır. Unutulmamalıdır ki, yaşanan ilk mesleki deneyimler bireylerin yaşam boyu anlatacakları kişisel öykülerinin özünü oluşturacaktır. Bu bağlamda, psikolojik danışman eğitimcilerinin etik sorumluluklarını ve mesleki yeterlikler arasında sayılan hesap verebilirlik anlayışlarını sorgulamaları önerilmektedir.

Modernist yaklaşımlarda, süpervizör uzman rolüne bürünerek bilgiyi kesin yargılarla öğrenciye aktarır. Öğrenci pasif durumda dışardan gelen bilgiyi sorgulamaksızın almaya hazır durumda olmalıdır. Geliştirici bir süpervizyon süreci yaşamayan öğrencide yanlış yapma korkusuyla yetersizlik duygusu ortaya çıkabilir. Süpervizyon sürecinde pekiştirilen yetersizlik duygusunun bireyin öyküsünde olumsuz ve baskın bir unsur olarak engelleyici olması beklenir. Öğrencinin yaratıcılığını ve yeterliklerini sınırlama tehlikesi içeren modernist süpervizyon anlayışının daha işbirlikçi ve eşit rollerin benimsendiği postmodernist bir süpervizyon anlayışı ile yer değiştirmesi önerilmektedir.

Öyküsel psikolojik danışmanın etkisinin izlenebileceği bir diğer alan ise nitel araştırmalardır. Anlatımsal (narratological) araştırma diyalektik bir yapıya sahiptir ve bilgi üretildiği ortamdaki ortak anlamlara ve anlayışlara bağlıdır (Hoshmand, 2005). Kişisel deneyimler

ve anlatımlar nitel araştırmalar için değerli veri toplama araçları olarak kullanılabilir. Örneğin, özgün anlatımların önem kazandığı travmatik yaşantılarla ilgili olarak ülkemizdeki az sayıdaki araştırma nicel bulgularla sınırlıdır. Hoshmand’a (2005) göre özgün anlatımlara dayalı nitel araştırmalar keşfedici özellikler taşımalı ve deneyimlerin önem kazandığı konulara eğilerek nicel araştırmaları tamamlar nitelikte olmalıdır.

Bu çalışmada, ülkemizde henüz yeterince tanınmayan öyküsel psikolojik danışma en belirgin özellikleri ile tanıtılmaya çalışılmıştır. Çağdaş yaklaşımların içinde en fazla kabul görenler arasında kabul edilen öyküsel psikolojik danışmanın psikolojik danışma ve rehberlik programlarında yer alması önerilmektedir. Öğrencilerle sıklıkla öznel yorumların ve kişisel anlatımların önemi tartışılmalıdır. Değişen ve çeşitlenen danışan ihtiyaçları doğrultusunda danışanı anlamayı kolaylaştıran ve danışanı merkezde tutan bir kuramsal temeli olan öyküsel psikolojik danışmanın psikolojik danışman yeterliklerini ve psikolojik danışma becerilerini artıracakları düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Anderson, H. (1997). *Conversation, language and possibilities: A postmodern approach to therapy*. New York: Basic Books.
- Anderson, H. ve Goolishian, H. A. (1988). Human systems as linguistic systems: Preliminary and evolving ideas about the implications for clinical theory. *Family Process*, 27, 371-393.
- Anderson, H. ve Goolishian, H. (1989) Conversations at Sulitjelma: A description and reflection. *American Family Therapy Association Newsletter*, 35, 31-36.
- Anderson, S. A. ve Bagarozzi, D. A. (1983). The use of family myths as an aid to strategic therapy. *Journal of Family Therapy*, 5, 145-154.
- Besa, D. (1994). Evaluating narrative family therapy using single system research design. *Research on Social Work Practice*, 4, 309-325.
- Botella, L. ve Herrero, O. (2000). A relational constructivist approach to narrative therapy. *European Journal of Psychotherapy, Counselling and Health*, 3, 407- 418.
- Bruner, J.S. (1990). *Acts of Meaning*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Byng-Hall, J. (1998). Evolving ideas about narrative: re-editing the re-editing of family mythology. *Journal of Family Therapy*, 20, 133-141.
- Carr, A. (1998). Michael White’s narrative therapy. *Contemporary Family Therapy*, 20 (4), 485-503.
- Coulehan, R., Friedlander, M. L. ve Heatherington, L. (1998). Transforming narratives: A change event in constructivist family therapy. *Family Process*, 37, 17-33.

- Cresci, M. M. (1995). How does supervision work? Facilitating the supervisee's learning. *Psychoanalysis and Psychotherapy*, 13, 50-58.
- Dallos, R. (2004). Attachment narrative therapy: integrating ideas from narrative and attachment theory in systemic family therapy with eating disorders. *Journal of Family Therapy*, 26, 40-65.
- de Shazer, Steve (1991). *Putting Difference to Work*. New York, New York: W. W. Norton ve Co Inc.
- Dimaggio, G., Salvatore, G., Azzara, C. ve Catania, D. (2003). Rewriting self-narratives: The therapeutic process. *Journal of Constructivist Psychology*, 16, 155-181.
- Doan, R. E. (1998). The King Is Dead; Long Live the King: Narrative Therapy and Practicing What We Preach. *Family Process*, 37(3), 379-385.
- Drewery, W. ve Winslade, J. (1997). The theoretical story of narrative therapy. In G. Monk, J. Winslade, K. Crockett ve D. Epston (Eds.), *Narrative therapy in practice: The archaeology of hope* (pp. 32-52). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Epston, D., White M. ve Murray, K.D. (1992). A proposal for re-authoring therapy. In S. McNamee ve K. J. Gergen (Eds.), *Therapy as Social Construction* (pp. 96-115). London: Sage
- Fischer, R. (1987). On fact and fiction-The structures of stories that the brain tells to itself about itself. *Journal of Social and Biological Structures*, 10, 343-351.
- Focht, L. ve Beardslee, W. R. (1996). Speech after long silence: The use of narrative therapy in a preventive intervention for children of parents with affective disorder. *Family Process*, 25, 407-422.
- Frankl, V. E. (1962). *Man's search for meaning*. Boston: Beacon Press.
- Freeman, J., Epston, D. ve Lobovits, D. (1997). *Playful approaches to serious problems: Narrative therapy with children and their families*. New York: W.W. Norton ve Co.
- Freeman, E. M. ve Couchonnal, G. (2006). Narrative and culturally based approaches in practice with families. *Families in Society. The Journal of Contemporary Social Services*, 87, 198-208.
- Gergen, K. (1985). The social constructionist movement in modern psychology. *American Psychologist*, 40, 266-275.
- Gergen, K. J. ve Gergen, M. (2004). *Social construction: Entering the dialogue*. Chagrin Falls, OH: Taos Institute.
- Gergen, K. J. (1991). *The saturated self: Dilemmas of identity in contemporary life*. New York: Basic Books.
- Gilbert, K. R. (2002). Taking a narrative approach to grief research: Finding meaning in stories. *Death Studies*, 26, 223-239.
- Gonçalves, O. F. (1995). Hermeneutics, constructivism, and cognitive-behavioral therapies: From the object to project. In R.A. Neimeyer ve M. J. Mahoney (Eds.), *Constructivism in Psychotherapy* (pp.195-230). Washington, DC: American Psychological Association.
- Gonçalves, O. F. ve Machado, P. P. (1999). Cognitive narrative psychotherapy: Research Foundations. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 1179-1192.
- Guterman, J. T. (1994). A social constructionist position for mental health counseling. *Journal of Mental Health Counseling*, 16, 226-244.
- Herman, D. (1998). Narrative, science and, narrative science. *Narrative Inquiry*, 8(2), 379-390.
- Holma, J. ve Aaltonen, J. (1998). Narrative understanding and acute psychosis. *Contemporary Family Therapy*, 20, 463-477.
- Hoshmand, L. T. (2005). Narratology, cultural psychology, and counseling research. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 178-186.
- Jones, A.C. (2004). Transforming the story: Narrative applications to a stepmother support group. *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services*, 85, 129-138.
- Kararımkak, Ö. ve Aydın, G. (2007). Yapılandırmacı Yaklaşım: Çağdaş Psikolojik Danışma Anlayışını Şekillendiren Bir Güç. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 91-108.
- Kelley, P., Blankenburg, L. ve McRoberts, J. (2002). Assessing narrative approaches: Adolescents as co-investigators. *Prevention Report*, 1, 9-13.
- Kerl, B. S. (2002). Using narrative approaches to teach multicultural counseling. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 30, 135-143.
- Kirven, J. (2000) Building on Strengths of Minority Adolescents in Foster Care: A Narrative Holistic Approach *Child ve Youth Care Forum*, 29(4), 247-263
- Kogan, S. M. ve Gale, J. E. (1997). Decentering Therapy: Textual Analysis of a Narrative Therapy Session. *Family Process*, 36, 101-126.
- Laird, J. (1998). Theorizing Culture: Narrative Ideas and Practice Principles. *Journal of Feminist Family Therapy*, 11, 4, 99-114.
- Larner, G. (1996). Narrative child family therapy. *Family Process*, 35, 423-440.
- Lyddon, W. J. (1990). First and second order change: Implications rationalist and constructivist cognitive therapies. *Journal of Counseling and Development*, 69, 122-127.
- Lyddon, W. J. (1999). Forms and facets of constructivist psychology. In R. A. Neimeyer, ve M. J. Mahoney (Eds.), *Constructivism in psychotherapy* (pp. 69-92). Washington, DC: American Psychological Association.
- Loos, V. E. ve Epstein, E. S. (1989). Conversational construction of meaning in family therapy: Some evolving thoughts on Kelly's sociality corollary. *International Journal of Personal Construct Psychology*, 2, 149-167.

- Madigan, S. P. ve Goldner, E.M. (1998). A narrative approach to anorexia: Discourse, reflexivity, and questions. In M. F. Hoyt (Ed.), *The handbook of constructive therapies: Innovative approaches from leading practitioners* (pp. 380-400). San Francisco: Jossey-Bass.
- Mahoney, M. J. (1995). The cognitive and constructive psychotherapies: Contexts and challenges. In M. Mahoney (Ed.), *Cognitive and Constructive Psychotherapies* (pp. 195-208). New York: Springer Publishing Company.
- Mahoney, M. J. (2003). *Constructive Psychotherapy: A practical guide*. New York: Guilford Press.
- Mair, M. (1989). *Between Psychology and Psychotherapy*. London: Routledge ve Kegan Paul.
- Mancuso, J. C. ve Sarbin, T. R. (1983). The self-narrative in the enactment of roles. In T. R. Sarbin ve K. Scheibe (Eds.), *Studies in social identity* (pp. 233-253). New York : Praeger.
- Monk, G. (1996). Narrative approaches to therapy: the "fourth wave in family therapy. *Guidance and Counseling, 11*(2), 41-48.
- Monk, G., Winslade, J., Crocket, K. ve Epston, D. (Eds.). (1997). *Narrative therapy in practice: The archaeology of hope*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Morgan, A. (2000). *What is narrative therapy?: An easy-to-read introduction*. Adelaide, South Australia: Dulwich Centre Publications.
- Myerhoff, B. (1982). Life history among the elderly: Performance, visibility and remembering. In J. Ruby (Ed.), *A crack in the mirror: Reflexive perspectives on anthropology* (pp. 20-35). Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Myerhoff, B. (1986). Life not death in Venice: Its second life. In V. Turner ve E. Bruner (Eds.), *The anthropology of experience* (pp. 25-40). Chicago: University of Illinois Press.
- Neimeyer, R. A. (1993). An appraisal of constructivist psychotherapies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61*, 2, 221-234.
- Neimeyer, R.A. (1999). Narrative Strategies in Grief Therapy. *Journal of Constructivist Psychology, 12*, 65-85.
- Nichols, M. P. ve Schwartz, R. C., (1997). *Family therapy: Concepts and methods*. Needham Heights MA: Allyn and Bacon.
- Nichols, M. P. ve Schwartz, R. C. (2006). *Family Therapy: Concepts and Methods*, (7th Ed.). Pearson Education, Inc.
- O'Hara, M. ve Anderson, W. T. (1991). Welcome to the postmodern world. *The Family Therapy Networker, 15*(4), 18-25.
- Parry, A., & Doan, R. E. (1994). *Story re-visions: Narrative therapy in the postmodern world*. New York: Guilford Press.
- Payne, M. (2000). *Narrative therapy: An introduction for counsellors*. London: Sage.
- Pennebaker, J.W. ve Seagal, J.D. (1999). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology, 55*, 1243-1254.
- Semmler, P. L. ve Williams, C. B. (2000). Narrative therapy: A storied context for multicultural counseling. *Journal of Multicultural Counseling and Development, 28*(1), 51-61.
- Smith, C. ve Nylund, D. (Eds.). (1997). *Narrative therapies with children and adolescents*. New York: The Guilford Press.
- St. James-O'Connor, T., Meakes, E., Pickering, M. ve Schuman, M. (1997). On the right track: Client experience of narrative therapy. *Contemporary Family Therapy: An International Journal, 19*, 479-495.
- Todd, T. C. ve Storm, C. L. (1997). *The complete systemic supervisor: Context, philosophy, and pragmatics*. Boston: Allyn and Bacon.
- Vetere, A. ve Dowling, E. (2005). *Narrative therapies with children and their families: A practitioner's guide to concepts and approaches*. London: Routledge.
- Weingarten, K. (1995). Radical listening: Challenging cultural beliefs for and about mothers. *Journal of Feminist Family Therapy, 7*(1/2), 7-22.
- Wittgenstein, L. (1953) *Philosophical Investigations*, (Çev. G. E. M. Anscombe). 3rd edition, Oxford: Blackwell.
- White, M. (1993). Deconstruction and therapy. In S. Gilligan ve R. Price (Eds.), *Therapeutic Conversations* (pp.23-51). New York: Norton.
- White, M. (1995). *Re-authoring lives*. Adelaide, South Australia: Dulwich Centre Publications.
- White, M. ve Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York: W.W. Norton ve Company.
- Winslade, J. ve Monk, G. (1999). *Narrative counseling in schools: Powerful and brief*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.
- Wolter, J. A., DiLollo, A. ve Apel, K. (2006). A narrative therapy approach to counseling: A model for working with adolescents and adults with language-literacy deficits. *Language, Speech, and Hearing Services in Schools, 37*, 168-177.
- Wood, G. G. ve Frey, A. (2003). Helping children cope: A narrative approach to the Life Space Interview. *School Social Work Journal 27*, 57-78
- Woodcock, J. (2001). Threads from the labyrinth: therapy with survivors of war and political oppression. *Journal of Family Therapy, 23*, 136-154.
- Zimmerman, J. ve Dickerson, V. (1994). Using a narrative metaphor: Implications for theory and clinical practice. *Family Process, 33*(3), 233-245.

POSTMODERN DIALOG: NARRATIVE COUNSELING

Özlem KARAIRMAK and Aslı BUGAY

Narrative Therapy has been developed in the family therapy arena over the past 20 years, first in Australia and New Zealand, and eventually evolving around the world. Since then it has been extended to other counseling settings and a burgeoning literature has arisen around it. Its pioneering authors, White and Epston (1990) identify "family therapy" as their own special area. As a result, publications, conferences and training related to narrative therapy showed an increasing interest particularly in the field of family therapy. Following its establishment, narrative therapy and its basic postmodern philosophy have gradually been used in the training and supervision of family therapists (Todd & Storm, 1997). During the process, the use of the concepts in narrative therapy can be expanded to include a variety of applications with couples and families as well as individuals and children (Freeman, Epston, & Lobovits, 1997; Morgan, 1999; Smith & Nylund, 1997).

The basic philosophical tenet of narrative therapy is based on postmodern and social constructionist concepts. Social constructionists view reality as a subjective concept, shaped by individuals' personal experiences with their worlds. Modernists accept an objective "truth" or reality, in the sense of "an increasing awareness of others' voices, perspectives and views" (Gergen, 1991, p. 86). According to both views, the perspective of reality is shaped by cultural values and biases (Gergen, 1991). Modernism focuses on facts, whereas postmodernism is concerned with meaning. The postmodern ideas that are most salient in narrative therapy regard truth, power and knowledge. Narrative therapy emphasizes on clients' own stories rather than objective truth or reality. In narrative therapy, client constructs the life themes within the stories, and then attaches the alternative meaning to these themes and recreates a new story. Thus narrative therapy is an outgrowth of constructionist thinking and concepts.

White and Epston (1990) assert that the main purpose of therapy is to assist the person during the process of creating or re-writing more satisfactory personal stories as alternative. In other words, the aim of the narrative therapy is to help client to build his own narratives in a more productive way. Therapist takes

collaborative, empathic, and exploratory role in the therapeutic process. In therapy, counselor listens to the client's stories carefully and then, with the client, redirects the problem-saturated story into a new story depending on the client's strengths and assets (Herman, 1998). Then, counselor tries to encourage the client to author a new, fulfilling, empowering, and hopeful narrative. The method can effectively be used with all clients' therapy without looking at their culture, ethnicity or color. Thus, it is based on a collaborative relationship between the client and practitioner who co-create and develop new realities.

Narrative therapy is sometimes known as involving 're-authoring' or 're-storying' conversations. It can be said that "storytelling" is central to the therapeutic process in narrative therapy. O'Hara and Anderson (1991) claim that person creates reality based on the evaluating his own stories/narratives. As such, narratives can be considered as the metaphorical expressions of our understanding world and adapting to environment.

In narrative therapy, client deconstructs his own cultural story to achieve an authentic personality in the presence sociological context (Doan, 1998). In this process, counselor gives more importance to the client's voice, language and story than to academic and formal information. Narrative therapy can save the client from the influence of cultural narratives to recreate the free and authentic self. In fact, creating stories about ourselves is closely related to the meanings of our existence and sense of self.

Personal narratives are basic tools which reflect our inside and the meaning of the experience in the most natural way. According to Bruner (1990), we can explore the information of personal and subjective reality with our life stories (narrative). Personal narratives reflect feelings, cultural influences and the subjective language of cognitive structures. At this point, the effectiveness of psychological counseling process significantly depends on client's ability to tell his personal story. The main purpose of psychological counseling and psychotherapy is to create a therapeutic atmosphere. This is based on a collaborative relationship between the client and practitioner who co-create the problem and find the solution without the stress of cultural values and social norms (Loops & Epstein, 1989). In this therapeutic atmosphere, client can build a new and less problematic social identity (White & Epston, 1990).

To achieve these goals, narrative therapists commonly use “*externalize the problem*” as a therapeutic tool in therapy (Payne, 2000; White & Epston, 1990). Externalizing encourages people to separate their lives and relationships from knowledges/stories that are impoverishing (Epston, White, & Murray, 1992, p.108). This notion of separating the problem from the person is an integral part of narrative therapy and is consistent with a postmodern perspective on reality. White & Epston (1990) define *externalizing* as “an approach... that encourages persons to objectify and, at times, to personify the problems that they experience as oppressive” ..(p.38). The problem, therefore, literally becomes a separate entity from person and/or family (White & Epston, 1990). During the externalizing process, client firstly gives a meaningful name to the problem which reflects mostly the nature of the problem (e.g., fear or shame). Then, by naming the problem, client can gain a sense of control over the problem and easily understand the particular nature of the problem (White and Epston, 1990). Using externalizing language can give client an opportunity to perceive the problem as a separate entity (Payne, 2000). Similarly, metaphorical language can help client to externalize the problem and gain a new problem perception (Payne, 2000).

Flexibility in use is one of the most important power of narrative therapy. Based on the this feature, narrative therapist can use it with different approaches, such as attachment therapy (Byng-Hall, 1998; Dallos, 2004), family systems model (Woodcock, 2001; Dallos, 2004), strategic therapy (Anderson and Bagarozzi, 1983) and solution focus therapy (Freeman and Couchonnal, 2006). Besides, narrative therapist can work with a wide range of client groups with difficulties, including childhood conduct problems, delinquency, bullying, anorexia nervosa, child abuse, marital conflict, grief reactions, adjustment to AIDS, and schizophrenia.