

## Tek Hikayeye Bağlı Uygulamaların Olası Tehlikeleri ve Tek Hikayeye Bağlı Kalmamak İçin Yapılacak Uygulama Teknikleri

Duygu YÜCEL<sup>1</sup>, Selin Tutku TABUR<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Öğretim Görevlisi, İnönü Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Sağlık Bakım Hizmetleri

<sup>2</sup>Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji (DR)

### Öz

Her insan kendine has pek çok hikâyeden oluşan bir bütündür. Birçok hikâyeye sahip herhangi bir bütünü tek bir hikâyeye bakarak değerlendirmek, bütünü hakkında bir çok şeyin göz ardı edilmesine sebep olabilir. Psikoterapide de durum benzerdir. İnsanlar terapiye genellikle yaşamakta oldukları mevcut problemlerinin oluşturduğu baskın hikayeleriyle ve o hikâyenin hayatlarının genelini yansıttıklarına dair bir bakış açısıyla gelmekte ve bu tek hikaye üzerinden terapi sürecinin ilerlemesini beklemektedirler. Fakat tek hikâye üzerinden gitmek hem danışan hem de terapist açısından olumsuz sonuçlar doğurabilir. Tek hikâye üzerinden değerlendirmenin olası zararlarına ilişkin Normatife Terapi, terapi sürecinde terapistin uygulayabileceği belli tekniklerden bahseder. Bu makalede, bu tekniklerden ifte dinleme, yeniden yazma, yeniden yazma konuşmaları haritası oluşturma ve dış şahit uygulamalarına yer verilmiştir.

**Anahtar kelimeler:** Narrative terapi, psikoterapi, tek hikâye

## Possible Dangers of Single-Story Applications and Application Techniques to Avoid Sticking to Single

### Abstract

Every person is a whole made up of many stories unique to him. Judging any whole with many stories from a single story can lead to ignoring many things about the whole. The situation is similar in psychotherapy. People usually come to therapy with the dominant stories of their current problems and with a perspective that that story reflects the whole of their lives, and they expect the therapy process to progress through this single story. However, going through a single story can have negative consequences for both the client and the therapist. Narrative Therapy, regarding the possible harms of evaluation through a single story, talks about certain techniques that the therapist can apply during the therapy process. In this article, double listening, rewriting, rewriting speech mapping and external witness applications are included.

**Keywords:** Narrative therapy, psychotherapy, single story

Yazışma / Correspondence: Duygu Yücel, [duygu.yucel@inonu.edu.tr](mailto:duygu.yucel@inonu.edu.tr)

*Yayın Geliş Tarihi: 13.01.2023*

*Yayına Kabul Tarihi: 06.12.2023*

*Online Yayın Tarihi: 27.12.2023*

## GİRİŞ

*“Sophie'nin posta kutusunda ‘kimsin sen?’ yazılı bir not bulmasıyla başlayan hikayesinde Sophie Hilde'nin 15. yaş günü için babasının yazdığı bir hikâyenin kahramanıydı, Hilde ve babası ise yazar Jostein Gaarder'in yazdığı kitabın kahramanlarıydı, acaba yazar Gaarder ve biz yazılan hangi hikâyenin kahramanlarıyız?” (Sophienin dünyası)*

Farklı disiplinlerde farklı anlamlara sahip olan “hikâye”, kelime anlamı olarak Türkçe’de birçok şekilde kullanılmaktadır. Türk Dil Kurumu’na (2019) göre; bir olayın sözlü veya yazılı olarak anlatılması anlamına gelmektedir. Barthes (1975) dünya üzerinde sayılamayacak kadar hikâye olduğunu savunmakta ve her şeyin hikâye olarak değerlendirilebilir olduğunu belirtmektedir. Psikoterapi açısından bakıldığında insan da psikoterapiye hikayeleriyle gelmektedir. İster tıbbi tanımla ister edebi tanımla olursa olsun insan birbiriyle iletişim kurarken hikayeleri kullanmaktadır (Dinç, 2019). İnsanın çeşitli hikayeleri olduğu gibi, insan başkalarının anlattığı hikayelerden de etkilenmektedir. Dinlenen, şahit olunan ve deneyimlenen hikayeler toplumsal ve bireysel değerleri, yargıları, kimliği oluşturmaktadır. Bu bağlamda bir terapi yöntemi olan narrative terapi insan deneyimini hikayeler üzerinden anlamaya çalışmaktadır (Akkuş, Kütük ve Şamar, 2020). 1990’larda Avusturyalı Michael White ve Yeni Zelandalı David Epston tarafından ortaya atılan Narrative Terapi, felsefi derinliği olan postyapısalcı ve post modern bir terapi ekolüdür (Madigan, 2016.) White ve Epston, benimsedikleri terapi ekolünde yaşamın birçok hikâye barındırdığını ve dolayısıyla insanı değerlendirirken tüm hikayeleri üzerinden bütüncül değerlendirilmesinin daha uygun

olduğunu savunmuşlardır (White ve Epston, 1990).

İnsan hikayelerle dolu bir bütün olarak ele alınırsa, pek çok insanla iletişime geçen insanın diğer insanların hikayeleriyle etkileşime girmemesinin olanaksız olduğu söylenebilir. Bu etkileşim sonucu kişilerin anlattığı hikayeler, duyguları veya olayları ifade etmeyi, duygusal bağ kurma yoluyla fikirlerin yayılması ve kolektif bir yapı oluşturmayı sağlayan yapılarıdır (Madigan, 2016). Hikayeler toplumsal hayatta kurduğu bu düzeni, her insanın yaşamının farklı zenginliklerle dolu ve farklı zenginliklere gebe olmasına borçludur. Hatta yalnızca insan değil, insan hayatında yer alan canlı veya cansız her şeyin hikayesinin olduğundan söz edilebilir. Bütün bu farklı hikayelerin birleşmesi ve etkileşimi bir bütünü oluşturmaktadır. Bu bağlamda birçok hikâyeye sahip herhangi bir şeyi tek bir hikâyeye bakarak değerlendirmek, bütün hakkında birçok şeyin göz ardı edilmesine sebep olabilir. Bu durum bir örnekle ifade edilecek olursa; koklanan bir çiçeğin dahi hikayesi olabilir. Her insan o çiçeğe farklı anlam atfederek farklı bir hikâyede barındırabilir. Kimi dikeninden kimi görüntüsünden kimi de kokusundan bahsedebilir fakat tek bir özellikle anılan çiçeğin sahip olduğu diğer özellikler gözden kaçırılıp çiçek tek bir özelliğine indirgenmiş olur. O çiçek, toprağa dikilmiş, sulanmış, büyüme sürecinde budanması yapılmış, tomurcuklanmış ve bir sürü süreçten geçerek o görülen çiçek olmuştur. İnsanların hikayeleri de buna benzetilebilir. İnsanı o anda mevcut olan hikayesinin yanında anne rahmine ilk düştüğü andan itibaren bebekliği, çocukluğu, gençliği ayrı ayrı hikâye katmanlarından oluşmaktadır. Bu bağlamda insanı tek hikayesi

üzerinden değerlendirmek insanın bütünü yok saymak olur (Dinç, 2019).

İnsanın hayatının tek bir yönünü gösterdiği alanlardan biri de sosyal medya hesapları sayılabilir. Bireylerin tek bir hikâyeden ibaret olamayacağı sosyal medyanın yarattığı algıyla gerçek karşılaştırıldığında da görülebilir. Sosyal medyada beğenilme isteği nedeni ile kişilerin daha iyi daha başarılı oldukları anları sürekli paylaşma eğilimde olabildikleri görülmektedir. Bu durum literatürde ördek sendromu olarak yer almaktadır. Ördek sendromu, insanların hayatlarının bir bölümünde kişisel yetersizlik de bulunmasına rağmen hiçbir çaba sarf etmeden mutluluğu, başarıyı, güzelliği zahmetsizce elde etmiş olarak göstermesidir (Atar ve Ulusoy, 2020). Ördek sendromuna göre, ördekler suyun üzerinde rahat bir görünüşle süzülüyor olsalar da suyun altında, görünmeyen bir şekilde, ayakları makine gibi sürekli çalışmaktadır. Sakinlik, huzur sadece yüzeydedir, altında ise istedikleri yönde ilerlemek için gerekenden çok daha fazla çaba vardır (Karadoğan, 2019). Suyun altındaki sürekli çırpınan, mücadele eden, çalışan emek veren ayakları görmeyen sosyal medya takipçilerinin üzerinde oluşan algı tek bir hikâyeye odaklanmaları nedeniyle olumsuz duygulara neden olabilmektedir.

Psikoterapi bağlamından bakıldığında, insanlar terapiye genellikle yaşamakta oldukları mevcut problemlerinin oluşturduğu baskın hikayeleriyle başvururlar ve o hikâyenin hayatlarının genelini yansıtıyormuş gibi bir bakış açısına sahiptirler. Baskın hikâye kişinin belirli bir noktada kalarak yeni bir perspektiften bakmasına engel olabilmektedir. Buna bir örnek verilecek olursa;

birey yaşadığı zorluklara, başına gelen olumsuz deneyimlere odaklanarak hikayesini şekillendirebilir. Hikayesinin diğer yanlarına bakıldığında ise, olumsuz durumların içerisinde aldığı kararlar ve edindiği tecrübeler görülür. Bu durumun elbette ki sadece danışan özelinde değil, terapist tarafından da etkileri bulunmaktadır. Bireyin yalnızca ailesi tarafından yaşadığı zorluklara odaklanmak, terapistin buna sebep olan bireyin davranışlarını ya da bağlamı gözden kaçırmaya sebep olabilmektedir. Bu duruma çözüm olarak Narrative Terapi yaklaşımı “alternatif hikayelerin yeniden oluşturulmasına alan yaratma” şekliyle hikâyeyi bilen kişinin hikâyeyi yeniden oluşturmasını “çözüm” olarak sunmaktadır (Fırat, 2019). Psikoterapide danışan, mevcut problemlerinin oluşturduğu baskın hikayelerine çözüm bulma isteği içerisinde. Dolayısıyla terapistin duyduğu da temelde genellikle tek hikayedir. Danışan terapistte başvurduğunda sıkıntılı ve karmaşık duygular içindedir. Kendisini ezik, güçsüz, mutsuzluğu hak eden, başarısız, tükenmiş, suçlu gibi birçok problematik kimlik çıkarımları ile özdeşleştirmiş olabilir. Narrative Terapide bir olayın nasıl bir hikâye örüntüsüne yerleştirildiği, olayın bir kişinin hayatındaki etkileri bakımından büyük fark yaratır. Hikâye örüntüleri birçok etki, ilişki, olay ve kişilerin etkileri tarafından şekillendirilir.

Tek hikâye üzerinden değerlendirmenin olası zararlarına ilişkin Narrative Terapi, terapi sürecinde terapistin uygulayabileceği belli tekniklerden bahseder.

### **1.Çift Dinleme**

Bu tekniklerden birincisi “çifte dinleme”dir. Baskın hikâyeyi dinlerken diğer hikayeleri oluşturacak

küçük ipuçlarını toplamak ve o küçük ipuçlarını kullanarak daha zengin bir hikâye oluşturmasına yardımcı olmak terapistin önemli bir görevidir. Bu noktada terapist sorularıyla danışanın problem hikayesini anlatırken kendisine ilgi gösteren bir arkadaşından bahsetmesini, ilgi alanlarından bahsetmesini, başarılı olduğu alanlardan bahsetmesini gibi durumlar ikinci hikâyeye başlangıç için giriş kapıları olarak kullanabilmektedir (Denborough, 2016).

## **2.Yeniden Yazma**

Tekniklerden ikincisi; David Epton ve Michael White tarafından Narrative Terapiye kazandırılan “yeniden yazma”dır. Narrative terapide terapist çifte dinleme ile yakaladığı ipuçları ile yeniden yazma tekniğini kullanarak tek bir hikâyenin deneyiminin kişinin bütün hayatını kapsamayacağını, alternatif hikayelerin de varlığını danışana deneyimletir. Hikayelerin içinde mutlaka boşluklar, tutarsızlıklar, çelişkiler olacaktır, hikayelerdeki boşluklar doldukça, hikayeler zenginleştikçe insanlar gerçek değerlendirmeyi yapabileceklerini savunur (Russel ve Carrey, 2020). Yeniden yazma uygulaması, hikayelerin insanların kimliklerini oluşturma biçimine önem vermektedir. Buradan yola çıkarak bir hikâyenin nasıl oluştuğu araştırılmış ve bir hikâye örgüsünün gelişiminde dört ana unsur olduğundan bahsetmiştir. Bu dört unsur; olaylar, belirli bir sıra, zaman, temaya göre organize edilmiş olmasıdır.

## **3.Yeniden Yazma Konuşmaları Haritası**

Tek hikâye gitmeyi engellemeye dönük uygulanabilecek tekniklerden üçüncüsü “yeniden yazma konuşmaları haritası”dır. Terapist problemleri öyküyle çelişebilecek anlar, eylemler, kişiler ve düşünceler için her zaman tetikte olmalıdır (Russel

ve Carrey, 2020). Micheal White, yeniden yazma konuşmalarına eşlik etmesi için yeniden yazma konuşmaları haritasını geliştirmiştir. Terapist yeniden yazma konuşmaları haritası yardımıyla, görüşmede gittiği yönü, nedenini daha somut olarak görür. Yeniden yazma konuşmaları haritasında terapistin soracağı sorular eylem alanı ve kimlik alanı olmak üzere iki kategoriye ayrılmaktadır.

### **3.1. Eylem Alanı**

Eylem alanıyla ilgili olarak ortaya bazı hikâye anlatımları çıkıp hikâye belirginleşmeye başladıktan sonra nerede olduğu, başka kimsenin olup olmadığı, bunu yapmayı başardığı başka durumların olup olmadığı, nasıl başardığı, yapabilmesinde dönüm noktası olan şeyin ne olduğu gibi sorular sorulabilir (Russel ve Carrey, 2020). Eylem alanı ile ilgili sorular sorulurken terapistin yaptığı çifte dinleme tekniğinin de katkısıyla elde edilen ipuçları ile ilgili sorular sorularak insanları kimlik alanları ile ilgili farklı hikayeler keşfetmeye yönlendirilmektedir.

### **3.2. Kimlik alanı**

Kimlik alanı soruları sayesinde danışan kendi kimliği ve başkalarının kimliği üzerinde farklı şekilde düşünmeye yönelmiş olur (Russel ve Carrey, 2020). Örneğin; “Kardeşinin seni aradığını, merak etmiş olabileceğini söylediğinde bu senin için neden önemliydi? Bu kardeşinle ilgili değerlerin hakkında sana ne söylüyor?” üzerinden konuşmak kişinin kimliğine ilişkin düşünmesine yönelik bir sorudur. Eylem alanı ve kimlik alanı ile ilgili sorular sorular ve alınan bilgiler yardımıyla kişinin alternatif hikayelerine ilişkin daha zengin, daha kalın hikayeler oluşturabilmesi teşvik edilmiş olmaktadır.

#### 4.Dış şahit

Tek hikâyenin olumsuz etkisinden kurtulmak için diğer bir durum da hikayemizdeki karakterler kim, hikayemizi kim anlatıyor, bizler kimin hikayesini anlatıyoruz sorularının farkında olmaktır (Dinç, 2019). Narrative Terapi bu bağlamda danışanın alternatif hikayeleriyle ilgili bilgiler veren ya da benzer zorluklar yaşamış bir veya birilerinin terapiye davet edilmesinden oluşan “dış şahit” uygulamasından faydalanmaktadır (Russel ve Carrey, 2020).

Diğer Terapi Ekollerinde Hikâye Örüntüsü İhtiyaçlara odaklanan Gestalt Terapi, bireyin o dönemki ihtiyacı ile şimdi ve buradaki ihtiyacı üzerinden farkındalık kazandırarak bireyin řu anki seçim ve sorumluluklarını almasına yönelik çalışmaktadır (Atılğan, 2020). Hikâyenin ne olduğu kadar nereden başlanıldığı da önemli bir durumdur. İnsanlar anlatmak istedikleri noktadan kendi algılarına yönelik hikâyeyi anlatmaya başlayabilirler. Bu da yaşantıları sağlıklı değerlendirmeyi güçleştirir. Gestalt Terapi ekolünün durumlara onu oluşturan zemin çerçevesinde bakıyor oluğu tek hikâyeye bağlı kalınmamakla birlikte durumu bütün olarak ele almaya örnek verilebilir.

Bilişsel Davranışçı Terapi ise, bireyin sorunlarına, otomatik düşüncelerini netleştirerek çalışır. Bu noktada bilişsel davranışçı terapi de bireylerin otomatik düşüncelerine alternatif düşünceler oluşturulmasına yönelik çalışmaktadır (Akkoyunlu ve Türkçapar, 2013). Bilişsel Davranışçı Terapide kullanılan alternatif düşünceler oluşturma tekniği de “Yaşanan durumu veya olayı başka bir açıklama şekli, sonucu olabilir mi?” veya “Bu olay başka bir biçimde yorumlanabilir mi?” sorularının

cevaplarını aramaya dayanmaktadır (Akkoyunlu ve Türkçapar, 2013). Dolayısıyla bireyin var olan hikayesini başka bir şekilde anlatabilmesine yönelik çalışma olarak ifade edilebilmektedir.

#### SONUÇ

Sonuç olarak terapi seansında tek bir hikâyeye bağlı terapi uygulamalarının kişiyi indirgeyen ve dar bir yaklaşıma sebep olduğu söylenebilmektedir. Literatür ışığında postmodern yaklaşımlarla birlikte psikoterapide tek hikâye ya da sorun üzerinden ilerleme konusunda daha hassas davranılmaya başlandığı görölmektedir. Postmodernist yaklaşımlar alternatif açıklamalara yer vermeyen tek hikayelerin tehlikeli olabileceğini düşünmektedir (Akkuş ve diğerleri, 2020). Danışanı tek hikâye üzerinden dinlemek, danışanın ihtiyacının doğru anlaşılmasına engel olabilir. Özellikle çocuk ve ergenlerle çalışırken, ailenin getirdiği problem hikâyeye odaklı kalınmasına sebep olabilir ve bu durum terapötik ilişkiyi de negatif yönde etkileyebilir. Danışanın kendi ve yaşadığı problemle ilişkili düşüncelerinde yanlı ve olumsuz bir etkisi olabilir. Bu bilgiler ışığında, psikoterapide tek hikâyeye kullanımına ilişkin öneriler aşağıda listelenmiştir;

- Terapistin her zaman kişinin anlattıklarında duygu, durumunun etken olabileceğini göz önünde bulundurması önemlidir.
- Terapistin doğru sorular sorması hikâyenin bütününü öğrenmek, dolayısıyla terapi süreci için gereklidir.
- Süreç içinde acele etmek yerine daha kişinin hızında, hikayelerdeki detayları da görerek ilerlemenin etkili olacağı düşünölmektedir.
- Terapistin kendi önyargılarının farkında olması önemlidir (Russel ve Carry, 2020).

## KAYNAKLAR

Akkoyunlu, S.ve Türkçapar, M.H. (2013). Bir Teknik: Alternatif Düşünce Oluşturulması. *JCBPR*, 2, 53-59.

Akkuş, K., Kütük B. ve Samar, B.Ş. (2020). Öyküsel Terapi: Felsefi ve Kuramsal Temelleri, Terapi Teknikleri ve Etkinliği. *Mediterranean Journal of Humanities*, 10, 27-37.

Atar, Ö. G. A. ve Ulusoy, Ş. G. (2020). Sosyal medyada ördek sendromu: Instagram üzerinden bir değerlendirme. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(39), 925-951.

Atılğan, S. (2020). Gestalt Terapi Yaklaşımı. M.Eskin, Ç.Günseli Dereboy ve N. Karancı (Eds) *Klinik Psikoloji: Bilim ve Uygulama* içinde (ss. 451-473), Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Barthes, R. (1975). Structural Analysis of Narrative. Criticism: The Major Statements. *New Literary History*, 6(2), 237-272.

Fırat, E. (2019). Sosyal hizmette bir postmodern terapi olarak anlatı terapisi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 30(1), 330-352.

Karadoğan, S. D. (2019). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılıklarının Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 21-24

Madigan, S. (2016). Narrative therapy. American Psychological Association (Akkaya, G. Çev.). İstanbul: Okuyan Us Yayınları.

Psiart (2016, Ekim 08), "Öyküsel (Narrative) Terapi" - Dr. David Denborough (Video Dosyası). <https://www.youtube.com/watch?v=fK-P4AUEdEM>

Russel, S. ve Carry, M. (2020). *Narrative terapide temel uygulamalar* (İ. Eskiöglü-Aydın, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları

Turing Kültür Sanat (2019, Kasım 19), Mehmet DİNÇ- Yaşadığınız Kimin Hikayesi (Video Dosyası). <https://www.youtube.com/watch?v=pOp6zWrTTO4>

White, M. ve Epston, D. (1990). Narrative means to therapeutic ends. New York, NY: WW Norton.