

## Anlatı Terapisi: Terapötik Dünyaya Yeni Renkler Katmak Üzerine Bir Derleme

Hatice Vildan KARACABEY<sup>a</sup>

Adem Semai TUZCUOĞLU<sup>b</sup>

### Öz

Anlatı terapisi üçüncü dalga yaklaşımlar arasında yer alan, felsefi ve kurumsal temellerini sosyal yapısalcılık, post-yapısalcılık, söylem, feminizm, hermenötik, postmodernizm üzerine temellendiren ve geleneksel psikoterapi yöntemlerinden oldukça farklılaşan bir psikoterapi modelidir. Anlatı terapisi, insanların hayatının sosyal ve kültürel bağlamlar tarafından şekillendiğini varsaymaktadır ve bu bağlamların belirli söylemler ve kabul edilen 'gerçekler' ile anlatılara dönüştüğünü öne sürmektedir. Bu anlatılar, insanların kimliklerini belirlemede ve nasıl düşüneceklerini, nasıl hissedeceklerini veya nasıl davranacaklarını etkilemektedir. Anlatı terapisi baskın anlatılardan kaynaklı olarak insanların yaşadıklarına karşın alternatif hikayeleri ortaya çıkarmaktadır ve gelecekteki yaşamlarını daha anlamlı ve zengin kılabilecek davranışları sürdürmelerine yardımcı olmayı hedeflemektedir. Bu derleme çalışmasının amacı, anlatı terapisini tanıtmak ve genel olarak ele almaktır. Bu amaçla, öncelikle anlatı terapisinin ortaya çıkışı ele alınacak ve ardından felsefi temelleri ve kuramsal dayanakları açıklanacaktır. Daha sonra terapi süreci ve terapötik süreçte kullanılan teknikler incelenecek ve son olarak anlatı terapisinin etkililiğine dair yapılan çalışmaların sonuçları gözden geçirilecektir.

**Anahtar Kelimeler:** Narrative Terapi, Etkililik, Psikolojik Danışma, Anlatı Terapisi, Anlatı

<sup>a</sup> **Sorumlu Yazar:** PhD Öğrencisi, Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, İstanbul, Turkey, E-mail: [hvildan@marmara.edu.tr](mailto:hvildan@marmara.edu.tr)

ORCID: 0000-0003-2906-6188

<sup>b</sup> **Dr. Öğr.Üyesi,** Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, İstanbul, Turkey, E-mail: [semai.tuzcuoglu@marmara.edu.tr](mailto:semai.tuzcuoglu@marmara.edu.tr)

ORCID: 0000-0002-7846-4986

**Atıf:** Karacabey, H.V. & Tuzcuoğlu, A. S. (2023). Anlatı Terapisi: Terapötik Dünyaya Yeni Renkler Katmak Üzerine Bir Derleme. *Istanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 5 (9), 1-20. 10.46423/izujed.1249061

## Narrative Therapy: A Review on Adding New Colors to the Therapeutic World

### Abstract

Narrative therapy is a therapeutic model that is situated among the third wave approaches and differs greatly from traditional psychotherapy methods. It is based on philosophical and institutional foundations that stem from social constructivism, post-constructivism, discourse, feminism, hermeneutics, and postmodernism. Narrative therapy assumes that people's lives are shaped by social and cultural contexts, which are then transformed into stories with accepted "truths" and discourses. These narratives shape people's identities and influence how they think, feel, and behave. The therapy aims to reveal alternative stories that are dominant in people's lives and to help people pursue behaviors that make their future lives more meaningful and rich. The purpose of this review study is to introduce and discuss narrative therapy in general. To this end, the origin of narrative therapy will be discussed first, followed by an explanation of its philosophical foundations and theoretical basis. Then, the therapy process and techniques used in the therapeutic process will be examined, and finally, the results of studies on the effectiveness of narrative therapy will be reviewed.

**Keywords:** Narrative Therapy, Effectiveness, Psychological Counseling, Narrative

### Extended Abstract

#### Introduction

People who interpret the meaning of their lives together with stories are influenced by the dominant culture, discourses, and the way they evaluate their events (Corey, 2019). Solving problems in people's competences, skills, beliefs, knowledge, value assumes that they are adequately equipped to factors such as narrative therapy, individuals and their stories in the stories they are looking in ways to understand the various contexts of an egalitarian relationship with the therapist (Freedman & Combs, 1996).

#### Sources on which Narrative Therapy is Based

Narrative therapy assumes that problems arise in social, cultural and political contexts. Ways are being explored to rewrite the client's stories, while in the story epston examine the various contexts and white's (1990) narrative therapy the social philosophical foundations of structuralism and post-structuralism (Combs & Freedman, 2004; Freedman & Combs, 1996), discourse, feminism (Madigan & Law, 1998); hermeneutic / collaborator (Smith & Nylund, 1997); attachment theory (Byng-Hall, 1998; Dallos, 2001), and from postmodernism (Hoffman, 1990) is (akt: Wallis vd., 2011).

#### The Views of Narrative Therapy on Human and Nature

According to narrative therapy, human nature cannot be evaluated with an objective reality (Gladding 2017). The focus of the problem is on how the dominant stories affect the person (Sharf, 2015). The therapist needs to evaluate individuals in various contexts, see the dominant discourse elements as the elements that dominate people, and constantly question the sources of power and information (White & Epston 1990).

#### Basic Concepts in Narrative Therapy

Story, analogy, externalization, unique results, rewriting conversations are important concepts in narrative therapy.

## **The Therapeutic Process in Narrative Therapy**

Far from giving advice, guidance and opinions, the therapist sees the client as an expert of the narrative (Morgan, 2020). The therapist, who tries to explore the client's narratives with his multifaceted questions, evaluates the client as an expert of his life by giving importance to subjective reality (Morgan, 2022; Tarragona, 2008). Focusing on the solution options that work in problems related to the client's story, who is driving in his own life, the therapist pays special attention to the use of language (White & Epston, 1990). The therapist guides the client through the process of exploring alternative narratives. The therapist focuses on the impact of cultural reality, which affects narratives, and the ways in which narratives consisting of different contexts are evaluated on the client's dominant narrative and alternative narratives (Tarragona, 2008; Zimmerman & Dickerson, 2001). Clients first express themselves with alternative stories in imagination, imagination and dialogues, and then they begin to behave consistently with their alternative stories (Parry & Doan, 1994).

## **Therapeutic Techniques in Narrative Therapy**

### **The Position of 'Not Knowing' in the Therapeutic Process**

It includes asking questions aimed at entering the client's context with sincere curiosity in an empathetic way (Corey, 2019).

### **Externalization**

It is a technique that allows clients to embody the events that make them unhappy and personalize them.

### **Rewriting the Whole Story**

It is important in terms of the kind of narrative that the client places the problems he experiences in terms of the effects of the problems on his life. The identification and enrichment of alternative narratives, along with narratives shaped by power elements, relationships and other contextual elements, is possible with the rewriting technique (Russell & Carey, 2003).

### **Recording of Evidence / External Witness Application**

Many people move away from people who are of special importance to them because of the difficulties they face in their lives. External witness practices contribute to the client's return to a social context, who has become lonely along with his dominant stories, and to the strengthening of his alternative narratives together with other people, away from individuality (Fox, 2003).

### **Rituals and Celebrations**

Ritual, celebration and certificates, which are a technique specific to narrative therapy, include celebrating the important steps taken by the client in the process of moving from the dominant narrative full of problems to the preferred narratives (Morgan, 2022).

### **Letters**

The letters written by the therapist during the sessions increase the client's functionality in the therapeutic process. The client's session did not occur in cases where the therapeutic technique to keep records of Sessions letter stay within the context contributing to the problem dissallastirilm the client's alternative story of desire, desire, skill and competence itself provides a unique and emphasis on outcomes and explore the elements of belirginlestirili

### **To Strengthen the New Story**

Dominant narratives are based on weak descriptions. Regardless of the influence of the context in which it is conceptualized, a one-level narrative prevents the formation of alternative narratives and perspectives. The weak descriptions and inferences formed by the problem areas in the dominant

narrative make the client more restricted, dysfunctional and inadequate. The fact that the dominant narrative dominates the individual's life even more with weak descriptions contributes to the further concealment of the person's skills, knowledge, abilities and desires and the emergence of weaker descriptions (Morgan, 2022).

### **Breaking Free from Destructive Cultural Assumptions**

As mentioned, narrative therapy focuses on the influence of various contexts, such as culture, on the client's life and dominant story. Destructive cultural assumptions and assumptions that support problem situations in the client's dominant narrative are usually accepted by the client as true. At this point, the therapist by the client that creates the problem background of the assumptions on the stand 'true' or 'real' deconstructing assumptions that are considered very important for therapy is performed with fragment (Bertolino & O' Hanlon, 2002).

### **Current Research in Narrative Therapy**

Narrative therapy is a psychotherapeutic method that emphasizes that people shape their lives through stories and narratives. Individual, group and family therapy which can be applied in narrative therapy, anxiety, depression, trauma, somatic disorders, work stress, life periods of adjustment problems, and there are many studies that show its effectiveness in many problem areas such as age. Narrative therapy, which is suitable for individuals in all developmental periods, is supported by many studies that have demonstrated its effectiveness in individual and group formats. It is observed that the number of qualified studies aimed at evaluating the effectiveness of narrative therapy practices in different problem areas has increased in the relevant literature.

### **Giriş**

Anlatı terimi; beşerî bilimler, sosyal bilimler ve sağlık bilimlerinde sıklıkla kullanılan bir şemsiye terim olarak karşımıza çıkmaktadır (Wallis vd., 2011). Bir kavram olarak anlatı kelimesi gerçek ya da hayali şekilde olayların, deneyimlerin hikayesi veya anlatımıdır (Gürbüz & Şahin, 2006). Anlatı yoluyla yazılı veya sözlü şekilde kelimeler, görüntüler, imgeler ve benzeri unsurlar çeşitli biçimlerde sunulabilir. Benzer şekilde, anlatı kavramı olay örgüsü, tema gibi hikâyeye dair unsurlara atıfta da bulunabilir ve başlangıcı, ortası ve sonu belirli bir yapıyı temsil edebilir. TDK'de (2023) anlatı kavramı ayrıntılarıyla anlatma anlamına gelmektedir. Genel anlamda ise anlatı kavramı, farklı disiplinlerde farklı şekillerde anlaşılabilir ve kullanılabilir bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır.

Edebiyatta, tarihte, sosyal bilimlerde ve diğer disiplinlerde bir terim olarak anlatı kavramı her disiplinin kendi perspektifi ve tarihinden temellenerek köklenmiştir. Diğer disiplinlerde somut bir yapıda ilerleyen anlatı kavramı, psikolojide kesin olmayan, soyut ve metaforik bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Hyvärinen, 2010). Anlatı kavramının terapide çeşitli bağlamlarda farklı temalarla beraber kullanıldığı görülmektedir. Söz gelimi, anlatı ile bir kişi insanları anlamının belirli yollarına atıfta bulunmayı veya sorunlar ve bu sorunların insan yaşamı üzerindeki etkilerini anlamayı ya da sorunlar hakkında konuşma yollarını, terapötik süreci anlamlandırma yollarını kastediyor olabilir (Morgan, 2022). Schiff (2012)'e göre ise anlatı kavramı, istediği şekilde tanımlayabilen her kullanıcının kendi tasarısı doğrultusunda yapılandırıldığı boş bir levhadır. Bunlarla birlikte, psikolojide 'anlatı' kavramı, genel olarak insanların hayat hikayelerine ve bu hikayelerin belirli anlatımları ve yeniden anlatımları yoluyla yapılabilecek farklılıklara verilen vurguyu ifade etmektedir (Smith & Sparkers, 2009).

1980'lerde Avustralya ve Yeni Zelanda'da ortaya çıkan anlatı terapisi, günümüzde oldukça popüler olan bir terapi yaklaşımıdır (Shapiro & Ross, 2002). Anlatı terapisi, insanların

hayatlarını merkeze almakta ve onları yaşamlarının uzmanı olarak görmektedir. Problemleri insanlardan ayrı olarak değerlendiren yaklaşımın öncü isimleri Michael White ve David Epston'dır (Morgan, 2022). Yaşamlarının anlamını hikayelerle beraber yorumlayan insanlar; baskın kültürden, söylemlerden, olaylarını değerlendirme biçimlerinden etkilenirler (Corey, 2019). Problemlerin çözümü konusunda insanların yetkinlik, beceri, inanç, bilgi, değer gibi unsurlarda yeterli donanıma sahip olduklarını varsayan anlatı terapisinde, bireyler öykülerini ve öykülerini çeşitli bağlamlarda anlamının yollarını terapistle beraber eşitlikçi bir ilişki içerisinde incelemektedirler (Freedman & Combs, 1996).

İnsanların birçok öyküye sahip olarak tek bir öykü özelinde değerlendirilemeyeceğini ifade eden anlatı terapisi; bireylerin kim olduklarını, nasıl sorunları olduğunu farklı bağlamlarda, çoklu öykülerle anlaşılabilirliği üzerine temellendirilmiştir (Madigan, 2016). Anlatı terapisi; insanları keskin sınırlar ve tanımlamalarla değerlendirmemek gerektiğini ifade ederek olaylar, kişiler ve durumlara karşı genellemeler yapmaktan kaçınmaktadır (Corey, 2019). Kimilerince bireylerin bağlamlarını ve kültürel etkilerini dikkate alan 4.dalga terapi yaklaşımlarından biri olarak kabul edilen, geleneksel terapi kuramlarından farklılaşan anlatı terapisinin temel varsayımları aşağıda sıralanmıştır (Payne, 2006):

- Anlatılara, öykülere dair konuşmalarda tek bir doğru yön yoktur. Konuşmanın gidebileceği birçok yön bulunmaktadır (Morgan, 2022).
- Danışan sorun değildir. Danışanda sorun olan durum problemiyle kurmuş olduğu ilişkinin biçimidir (Morgan, 2022).
- Anlatıların şekillenmesinde, gideceği yönün belirlenmesinde danışanın rolü belirleyicidir (Morgan, 2022).
- Danışan kendi hayatının uzmanı olduğundan deneyimlerini en etkili biçimde ancak kendisi yorumlayabilir (Corey, 2019).
- Danışan kendi problemlerinin çözümü noktasında problemin etkisini azaltacak yeterliliğe sahip biri olarak değerlendirilir (Morgan, 2022).
- Dil kullanımı ya bireyin problem durumları içerisinde kalmasına ya da alternatif seçenekler üzerinde değerlendirmeler yapması noktasında belirleyicilik oluşturmaktadır. Dilin kullanım şekli de anlatılar için önemlidir (Tarragona, 2008). Dil problemleri umut anlatılarına dönüştürebilir (Combs & Freedman, 2012).
- Gerçeklik, bireyin yaşadığı deneyimlere yüklediği anlamlar, yorumlamalar ve diğer insanlarla olan etkileşim örüntüleri neticesinde oluşmaktadır (Payne, 2006; Tarragona, 2008). Özne gerçeklikler aslında sosyal olarak inşa edilmiştir (Freeman & Combs, 1996) ve yanlış kabul edilir (Johnston, 2010).
- Danışan ve danışman arasında eşitlikçi bir ilişki kurulması ve sorunların çözümü noktasında iş birliği yapmaları önemlidir (Tarragona, 2008).
- Danışanın sorunlarının çözümü noktasında aktif rol alarak eylemlilik göstermesi önemlidir (Tarragona, 2008). Kişinin kendi hayatının sürücü koltuğuna geçmesi gerekir (Morgan, 2022).
- Danışanın yaşamında problem ve etkileri dışında kalan olaylara, durumlara ve konulara odaklanmak ve işe yarayan çözüm seçeneklerini ön plana almak gerekir (Tarragona, 2008).

- Kişinin amaçları, hayalleri, inançları, yeteneği, değerleri, umutları vasıtasıyla baskın hikayesinde yer alan problemlerin üstesinden geldiği zamanlar incelenmelidir (Tarragona, 2008).
- Terapide insanların sorgulamadan kabul ettikleri öykülerini, düşüncelerini, inançlarını ve tutumlarını sorgulamaları ve bunların değiştirilmesi amaçlanmaktadır. Terapi sürecinde yapı bozumu ve yapıların yeniden inşa edilmesi süreci söz konusudur.
- Terapiyle baskın hikâyeden kaynaklı insanların geçmişte yaşadıkları deneyimlerden etkilenmelerini azaltılarak alternatif hikayeler oluşturulması ve gelecekteki yaşamlarını daha iyi yönlendirmeleri amaçlanır.
- Terapötik süreçte belge ve dokümantasyon kullanımı ve seremonilerin gerçekleştirilmesi danışanın problem ilişkili değişen durumunun sürdürülmesinde kalıcılığı yakalamak adına önemlidir (Morgan, 2022).

### Anlatı Terapisinin Temellendiği Kaynaklar

Anlatı terapisi, sorunların sosyal, kültürel ve politik bağlamlarda ortaya çıktığını varsaymaktadır. Terapinin diğer terapi ekollerinden farklılaştığı noktalar, terapi uygulamalarının dayandığı zemini ideolojik, politik ve etik yargılardan arındırarak ilişkisel kimlikle ilgili olan post yapısal kuramlara çevirmesi, bireysellikten çıkması, sorunla eşsiz çıktıkların olduğu istisna zamanları incelemesidir (Madigan, 2016; Morgan, 2022). Döneminin öncü isimlerinden, baskın felsefi ve teorik görüşlerinden etkilenen anlatı terapisi diğer terapi ekollerine göre görünümünü dar bir perspektiften çıkararak daha sistemik ve esnek bir duruşa geçirmiştir. Foucault, Goffman, Bateson gibi buldukları çağı etkileyen öncü isimlerden etkilenen anlatı terapisine göre sorunlar, daha geniş sosyo-politik bağlamda yer alan ve söylemde yansıtılan kişiye dair dışsal durumlar olarak görülmektedir (Madigan & Law, 1998). Söz gelimi Foucault'nun güç unsurları, söylem biçimleri ve özne iktidar ilişkisine yönelik saptamaları, anlatı terapisinin kişilerin hikayelerinin bağlamsal olarak değerlendirilmesi ve baskın güç unsurlarının hikâye üzerindeki etkilerini değerlendirilmesi üzerinde etkili olmuştur (Madigan, 2016). Goffman '*sembolik etkileşim*' üzerine yaptığı çalışmalar ve güç unsurlarının bireyler üzerindeki etkileri üzerine incelemeleri ve Bateson da iletişim sistemleri ve sorunların dışsallaştırılması üzerine olan çalışmalarıyla anlatı terapisini etkilemişlerdir (Bochner, 2016; Dyck, 2000; Madigan, 2016). Danışanın öykülerini yeniden yazmanın yollarını araştırılırken öyküyü çeşitli bağlamlarda inceleyen White ve Epston'un (1990) anlatı terapisi felsefi temellerini ise sosyal yapısalcılık ve post-yapısalcılık (Combs & Freedman, 2004; Freedman & Combs, 1996), söylem, feminizm (Madigan & Law, 1998); hermenötik / işbirlikçi (Smith & Nylund, 1997); bağlanma teorileri (Byng-Hall, 1998; Dallos, 2001) ve postmodernizmden (Hoffman, 1990) almaktadır (akt: Wallis vd., 2011). Freedman ve Combs (1996) ise gerçekliklerin anlatılar aracılığıyla, sosyal bir şekilde dil vasıtasıyla inşa edildiği ve dolayısıyla gerçekliğe dair tek bir doğru yönün olmayacağı şeklindeki argümanlarıyla anlatı terapisinin kurumsal dayanaklarını özetler bir şekilde ifade etmişlerdir (Akt: Buckman vd., 2008). Bununla birlikte; anlatı terapistleri, dilin kullanımında bireylerin çevresindeki insanlarla iletişim kurmaları kadar bireyin kendi ile konuşmasının da kişisel gerçekliği şekillendirmede etkili olduğunu düşünmektedirler (Johnston, 2010).

### Postmodernizm

Modern dünya düzeni evrensel gerçekliklerin var olduğu varsayımı üzerine temellendirilmiştir. Modernizm bilginin tek bir tanımlama durumunu içermesi, bilginin

herkes tarafından benzer şekilde nitelendirilmesi üzerinedir (Yurdakul, 2020). 2. Dünya Savaşı sonrası dünyada ve toplumlarda sosyal, politik ve kültürel olarak var olan kabullere karşı gelişen yeniden yapılandırma hareketi güvenilir evrensel gerçekliklerin olmadığını, dini, siyasi, toplumsal yapılarla devam etmenin imkânsız hale geldiğini ve çok dizeli, çok fikirli bir dünyada yaşanması gerektiği fikrini belirgin hale getirmiştir (Parry & Doan, 1994). Tam da bu dönemde modernizm karşıtı olarak ortaya çıkan Postmodernizm, olgular arasında bağ kurma, disiplinler arası bir birlik sağlama amacını taşıırken, bilginin yaratıcı bir süreçte şekillendiğine ve genel-özel, özel-genel geçişlerin bir arada bulunduğuna işaret etmektedir. Ayrıca, sosyal, kültürel ve politik olguların tek başlarına dünyayı açıklayamayacağı, bunun yerine dünyanın çoklu fenomenolojik bakış açısıyla anlamlandırılabilceği fikrini öne sürmektedir. (Kararımak & Bugay, 2010; Wilterdink, 2002).

İnsanlar yaşamda karşılaştıkları sorunları ya da deneyimleri kendilerine göre anlamlandırıp sorunlarına dair çıkarımlarda bulunmaktadır. Yaşamda karşılaşılan deneyimler ve deneyimlere yüklenen anlam parçacıklarının zamanla bir araya gelerek bir bütün halinde açıklanması kişinin öznel bir gerçeklik oluşturmasına sebep olmaktadır. Anlatı terapisi bireylerde bu gerçeklik zeminini ifade ederken gerçekliği temsil eden bir metafor olarak öykü kavramını kullanmaktadır (Doan 1997). Postmodern felsefeyi benimseyen anlatı terapisi kişinin odaklandığı öyküsünün tek bir gerçekliği oluşturamayacağı ve beraberinde olan diğer öykülerin de varlığının önemli olduğunu ifade etmektedir (Madigan, 2016). Sabit bir gerçeği işaret eden öyküyle birlikte alternatif anlamlar ve gerçekliklere dayalı öyküler de bireylerde bulunmaktadır. Postmodern felsefenin de işaret ettiği gibi gerçeklik çok yönlü bir temele dayalı olarak çoklu anlamlarla oluşabilir. Bu nedenle terapide alternatif hikayelerin gündeme getirilmesi gerçekçiliğe dayalı bir zemini oluşturmak adına önemlidir. (Doan 1997).

### **Post Yapısalcılık**

Anlatı terapistlerinin fikirlerinin dayandığı diğer bir teori post yapısalcılıktır (Thomas, 2002). Post yapısalcılık psikoloji gibi birçok disiplinde baskın varlığını sürdüren ve insanları, yapıları belirli evrensel normlara göre sınıflandıran yapısalcılığa bir yanıt olarak doğmuştur (Combs & Freedman, 2012). Post yapısalcı felsefe insanların belirli bağlamlarda incelenebileceği ve anlam oluşturmanın bağlamsallaştırma ile ilintili olduğu görüşünü savunmaktadır (Edkins, 2007). Evrensel gerçeklikler oluşturarak her durumu ve koşulu kapsayan nesnel bilgiler oluşturulamayacağı görüşünde olan post yapısalcılara göre insan yaşamı istisnaları veya benzersizliği nasıl somutlaştırdıkları açısından değerlendirilmelidir (Combs & Freedman, 2012). Post yapısalcı felsefe üzerine temellenen anlatı terapisinde insanlar hayatlarına dair detayları kendi bilgilerine dayalı olarak tanımlama gücüne ve yetkinliğine sahip olmaktadır. Olaylara dair tek bir yönün olamayacağı, aynı olayı ne kadar çok kişi yorumlarsa bir o kadar yorumun, anlamın veya gerçeğe dair farklı yönlerin de oluşacağı varsayılmaktadır. Buna göre, anlatı terapisine göre insanlar diğerleriyle canlandırdıkları, anlattıkları ve hatırladıkları öyküleri ile anlamlı yaşamlar inşa etme gücüne sahip olmaktadır (Combs & Freedman, 2012).

Her insanın diğer insanların inançlarını, niyetlerini ve eylemlerini etkilemesi ve bir o kadar diğer insanlardan etkilenmesi söz konusudur. Sosyal gruplarda insanların birbirinden etkilenme ve birbirini etkileme durumu ortak söylem pratikleri geliştirilerek baskın kültürel normlarının oluşmasına katkıda bulunmaktadır (Schmidt, 2008). Anlatı terapisi bir insanın baskın hikayesinin kültürel normların oluşturduğu baskın söylemlerden arınık olmayacağı gerçeğinden yola çıkarak post yapısalcılıkla beraber insanların düşüncelerini, öykülerini, duygularını nasıl ve ne şekilde yapılandırdıklarını keşfederek ortaya çıkarmaktadır (Madigan,

2016). Böylelikle bireyin oluşturduğu gerçeklik örüntüsünün arkasındaki yapı örüntülerini bozarak yeniden inşa etme yoluna giden anlatı terapisi insanları hikayelerindeki bağlamlara yönlendirerek baskın hikayelerini sorgulamalarını sağlamaktadır. Post yapısalcılıkla birlikte anlatı terapisi danışanda içselleştirilen baskın hikâyenin söylem unsurlarını inceleyerek yapı sökülümü yapmakta ve danışanın hikayeyi kendinden ayrı bir parça olarak görüp dışsallaştırmasını sağlamaktadır (Madigan, 2016). Anlatı terapisiyle beraber baskın söylemin etkisindeki birey hikayesindeki yerel, kişisel, bağlamsallaştırılmış bilgiyi temele almaya başlamaktadır (Combs & Freedman, 2012).

### **Hermeneutik**

Anlatı terapisini temellendiren bir dizi alt yapı kaynağından biri de hermeneutiktir. Hermeneutik herhangi bir ifade, anlam, metin ya da sanat eserini yorumlama sanatı ve anlama öğretisidir (Topakkaya, 2007). Doğa bilimlerinde baskın olan pozitivist bakış açısının sosyal bilimlerde uygulanmasının mümkün olamayacağı fikri üzerine temellenmiş olan hermeneutik insanların nesnel bir gerçeklik üzerinde değerlendirilemeyeceğini savunmaktadır. (Cevizci, 2015). İnsanların yaşamlarının bağlı oldukları kültürel yapılar, dönemsel ve tarihsel koşullar gibi çeşitli bağlamlarla beraber incelenmesi, değerlendirilmesi gerektiğini ifade eden hermeneutik anlatı terapisi için oldukça önemlidir. Anlatı terapisi hermeneutik ile beraber nesnel bir gerçekliğin söz konusu olamayacağını, gerçekliği oluşturan anlatı unsurlarının dekonstruksiyon yoluyla incelenmesi gerektiği üzerine temellenmiştir. Terapist danışanın anlatısına dair yorumunu ve kendi içerisindeki bağlamını sorgulayarak keşfedici olmakta ve anlatıyı danışandan dışsallaştırmaktadır (Buckman vd.,2008).

### **Anlatı Terapisinin İnsan ve Doğası Üzerine Olan Görüşleri**

Anlatı terapisi insanların yaşadıkları deneyimleri, çevrelerini nasıl ve ne şekilde anlamlandırdıkları üzerine temellenmiştir (Sharf, 2015). Anlatı terapistleri insanların öykülerine, öykülerde oluşturdukları anlam parçalarına odaklanarak sorunların nedenlerini keşfetmeye çalışmazlar (Gladding, 2017; Sharf, 2015). Anlatı terapisine göre insan doğası nesnel bir gerçeklikle değerlendirilemez (Gladding, 2017). Problemin, baskın öykülerin kişiyi nasıl etkilediği üzerine odaklanılır (Sharf, 2015). Terapistin bireyleri çeşitli bağlamlarda değerlendirmesi, baskın söylem unsurlarını insanı tahakküm altına alan unsurlar olarak görmesi ve iktidar ve bilgi kaynaklarını sürekli olarak sorgulaması gerekmektedir (White & Epston 1990). Baskın söylem unsurlarının kendisi üzerindeki etkisini de sorgulaması gereken terapist bir anlamda politik bir etkinliğin içine girmektedir (White & Epston 1990). Bu sorgulamalara bağlı olarak, terapistin psikolojik özellikleri, insanın sosyal ve tarihsel süreçlerden politik, ekonomik ve kültürel bağlamlardan ayrı değerlendirmesinin mümkün olmadığı görülmektedir (Espin, 1995). Anlatı terapisi normal ve anormal gibi kavramsal etiketlemeleri reddetmekte, insanları problemleri çeşitli bağlamlar neticesinde oluşan kısıtlayıcı öykülere sahip kişiler olarak değerlendirmektedir (Nichols, 2013; White & Epston, 1990). Birey baskın kültür tarafından şekillenerek gelişen öyküler yaşamakta, kendisini en çok etkileyen öykü alanlarına ilişkin benlik kurgusu geliştirmektedir (Zimmerman& Dickerson, 1996). Baskın söylemler üzerinden dayatılan bu öyküler zamanla bireyi şekillendirmeye başlamakta ve bireyin yaşamdaki alternatif öykülerle bağını koparmaya neden olmaktadır (Shapiro & Ross 2002).

### **Anlatı Terapisindeki Temel Kavramlar**

#### **Öykü**



Anlatı terapisi, insanların yaşamlarını deneyimlerine yükledikleri anlamlarla birlikte düzenlemelerine odaklanan bir terapi yaklaşımıdır. Yaşamlarını anlamlandırmak üzerine oluşturulan öyküler bireyin kendi deneyimleri, dış kaynakları öyküler ve söylemlerle beraber şekillenmektedir (Çelik, 2017). Dış unsurlara dair kaynaklardan etkilenmesinin yanı sıra, başkalarının öykülerini de şekillendiren öyküler sosyal etkileşimlerden birçok faktöre bağlı olarak etkilenmektedir (Zimmerman& Dickerson, 1996). Yaşamında çeşitli unsurlara bağlı olarak tekrarlanan öyküler zamanla bireyin baskın öyküleri haline gelmekte ve baskın öyküler bireyin değerlendirme ve anlamlandırma sistemini çok yönlü olarak etkilemeye başlamaktadır (Kararımak & Bugay 2010). Öyküler insanın dünyayı anlamlandırmasında güçlü bir rol oynamaktadır. Öykü yapısının oluşması için öyküdeki yapıların olay içermesi, ardışık bir sıra izlemesi, bir zaman bağlamında gerçekleşmesi ve bir tema etrafında düzenlenmesi gerekmektedir.

### **Analoji**

Epson ve White (1990), insanların metinsel bir kimliği olduğunu, anlamın yaşanılan deneyimin bireyden ve çevreden kaynaklı olarak öyküleştirilmesiyle ortaya çıktığını ifade etmiştir. Baskın öyküyle beraber problem durumlarının oluştuğunu ifade eden anlatı terapisi, problemlerin çözümünün metin analogisiyle, 'alternatif hikayelerin yeniden oluşturulmasına alan yaratmakla' mümkün olduğunu belirtmektedir (Madigan, 2016; White & Epston, 1990). Gerçekliğin sübjektif zeminine dikkat çeken metin analogisi baskın öykülere dair sorunların çözümünde anlatının yeniden yazılmasının önemli olduğu görülmektedir (Madigan, 2016).

### **Dekonstrüksiyon (Yapı bozumu)**

Sarup'a göre (1997) yapı bozumu, metnin, anlatının içindeki ölçütleri, tanımları ve kriterleri sökerek anlatı yapının özgün parçalarını darmadağın hale getirmek için kullanılmaktadır. Terapi, felsefe gibi birçok disiplinde kullanılan yapı bozumu, bir anlatının tek bir bütünden oluşmayıp çelişen ve birbirinden farklı birçok anlamla beraber bir bütünü oluşturması üzerinde durmaktadır (Madigan, 2016). Bu yaklaşıma göre, bir anlatının birden fazla yorumlama biçimi vardır.

### **Dışsallaştırma**

Baskın öyküye dair problemlerin, sorunların farklı şekillerde tanımlanması yoluyla dışsallaştırma yapılmış olunur. Dışsallaştırma ile kişinin kendisi ve diğer kişilerle ilintili olan sorunları ve sorunların kendisi üzerindeki etkileri ile ilgili kavramsal olmaktan çıkarak daha az sınırlayıcı olmaya başlamaktadır. Dışsallaştırma yoluyla, insanlar baskın öykülerinden ayrışmaya başlamaktadırlar (Madigan, 2016).

### **Eşsiz Sonuçlar**

Baskın öykü dışındaki insanların yaşamlarında göz ardı edilmiş hikayelerinin varlığında oluşan sonuçlar eşsiz sonuçları oluşturmaktadır. Eşsiz sonuçlara odaklanılarak yeniden yazma süreçlerine giriş yapılmaktadır (Madigan, 2016).

### **Yeniden Yazma Konuşmaları**

İnsanlar alternatif öykülerindeki temalar, yapılar ve anlamlar ve eşsiz çıktılar üzerinde konuştukça baskın anlatılarına dair unsurlar birer öykü teması haline gelmektedir. Yeniden yazma konuşmalarıyla sorunlar ve yaşam deneyimleri eski anlatılardan farklı olarak alternatif öykü temaları üzerine yerleştirilerek yeniden yorumlanır. Yeniden yazma konuşmaları ve çalışmalarlarıyla eşsiz sonuçlar yeni anlatılar vasıtasıyla açıklanmış olur. Deneyimlere yönelik

çkarılan anlamlar yeniden canlandırılır ve birey yaşam deneyimlerini alternatif öyküleriyle beraber yeniden yazmaya başlar (Madigan, 2016; Morgan, 2022).

### **Anlatı Terapisinde Terapötik Süreç**

McLeod (1997), tüm terapi yaklaşımlarının hikâye anlatma ve hikâyeyi yeniden anlamlandırma üzerine temellendiğini belirterek, anlatı kavramının terapötik süreçte tüm psikoterapötik yaklaşımları kapsayan bir şemsiye terim olduğunu vurgulamıştır. Bununla birlikte, diğer terapi ekollerinden farklı olarak anlatı terapisinde 'anlatı' kavramı süreli bir odak noktası olarak kasıtlı bir temel üzerine inşa edilmiştir (Payne, 2006). Anlatı terapisi, bir kişinin kimliğinin öykülere veya anlatılara dayalı bir şekilde inşa edildiğini ve bu öykülerin insanın nasıl düşündüğünü, davrandığını ve hissettiğini yönlendirdiğini öne sürmektedir (Heywood vd.,2022). Terapötik süreçte terapist danışanı eşitlikçi bir zeminde keşfetmeye dayalı empatik bir tutum benimsemektedir (Kararımak & Bugay, 2010; Tarragona, 2008).

Terapist tavsiye verme, yönlendirme ve görüş vermektan uzak bir şekilde danışanı anlatının uzmanı olarak görmektedir (Morgan, 2020). Danışanın anlatılarını çok yönlü sorularıyla keşfetmeye çalışan terapist öznel gerçekliğe önem vererek danışanı hayatının uzmanı olarak değerlendirmektedir (Morgan, 2022; Tarragona, 2008). Kendi yaşamında direksiyon başında olan danışanın öyküsüne dair sorunlarda işe yarayan çözüm seçeneklerine odaklanan terapist dil kullanımına özel bir dikkat göstermektedir (White & Epston, 1990). Terapist alternatif anlatıları keşfetme sürecinde danışana rehberlik etmektedir. Terapist anlatılar üzerinde etkili olan kültürel gerçekliğin, farklı bağlamlardan oluşan anlatıların değerlendirilme şekillerinin danışanın baskın anlatısı ve alternatif anlatılarındaki etkisi üzerinde durmaktadır (Tarragona, 2008; Zimmerman & Dickerson, 2001). Danışanlar öncelikle imajinasyon, hayal gücü ve diyaloglarda kendilerini alternatif hikayeleri ile ifade ederlerken akabinde alternatif hikayelerine tutarlı davranışlarda bulunmaya başlamaktadırlar (Parry & Doan, 1994)

Carr (1998) anlatı terapisinde psikolojik danışma sürecini ana hatlarıyla aşağıdaki adımlarla ilerleyen bir süreç olarak tanımlamıştır:

#### **1. Terapistin işbirlikçi yaklaşımı**

Terapist ve danışan arasında saygıya dayalı eşitlikçi bir ilişki kurma danışanın kültürel bağlamını, danışan üzerinde etkili olan söylem unsurlarını göz önünde bulundurmaya, danışana çok yönlü bir bakış açısı kazandıracak ve anlatılarıyla ilgili kendi bağlamını oluşturmasına yardımcı olacak sorular sormaya, dikkatli bir merakla beraber aktif dinleme becerisini de kapsamaktadır (Corey 2019; Morgan, 2022). İşbirlikçi yaklaşımla danışanın hikayesini açık fikirlilikle etkin dinleme ile dinlemek işlevsel bir anlatı terapisi sürecinin temel yapıtaşlarından biridir.

#### **2. Sorunun dışsallaştırılması**

Danışanın sorununun somutlaştırılması danışan ile sorunu arasına mesafe koymayı sağlamaktadır. White'ın (1990) önerdiği üzere, yapı sökülme sürecinde danışanlara, kendilerini sorunlarla dolu hikâyenin dilinden uzak tutmaları, "problemi" dışsallaştırmaları ve problemin kendilerinin suçu olmadığı, suçun kendilerinden çok problemde olduğu öğretilmektedir.

#### **3. Alternatif sonuç ve yorumlar aranması**

Danışanın baskın anlatımındaki sorunları yaşamadığı istisnai zamanları inceleyerek o dönemde geçirdiği deneyimleri araştırmayı içermektedir. Terapist, bu aşamada danışanın

hayatında önceki dönemlere ait başarılarla dair ipucu veren çok küçük bilgi parçalarını, parıldayan anları tanımlar (Johnston,2010).

#### **4. Yeni hikâyeye odaklanma**

Alternatif anlatılardaki davranış, olay, etki, değerlendirme gibi detaylarla ilgili olarak sorular sormayı içermektedir. Baskın hikâyenin etkisiyle danışanla ilgili örtük kalmış kısımlara odaklanılır.

#### **5. Geçmiş ve gelecek arasında bir bağ kurulması**

Terapist "problem" in ne zaman başladığı ne zaman baskın hale geldiği, baskın olmadığı zamanları ve danışanın şu anki hayatında mevcut izlerini keşfetmeye çalışmaktadır (Besley, 2001). Geçmiş yaşantıdaki baskın anlatının şu anı etkilemesi, baskın anlatı ve alternatif anlatılar arasında bağlantı kurulması ve bununla beraber alternatif anlatıların geleceği yönelik olası etkilerine değinilmektedir.

#### **6. Şahit/dış gözlemci davet edilmesi**

Danışanın alternatif hikayelerine tanıklık eden yaşamındaki bireyler oturumlara davet edilebilir. Şahit ya da dış gözlemciler danışanın terapi esnasındaki ilerlemesine şahit olan, danışanın geçmiş hayatında olmayan kişiler de olabilir. Şahit ya da dış gözlemcinin danışanın ilerlemesine tanıklık etmesi ve terapi süreci dışında da ya da terapi sonrasında da danışana destek olacak olan somut birer kayıt olarak düşünülmesi gerekmektedir (Morgan,2022).

#### **7. İçsel temsillerin kullanılması**

Danışanın çevresindeki bireylerle ilişkilerindeki içsel temsiller terapi oturumlarında kullanılmaktadır (Morgan,2022).

#### **8. Yazılı materyal kullanımı**

Alternatif hikâyeye dair unsurların desteklendiği sertifika, ödül, seans arası mektuplar, referans mektupları yazılı materyallerdendir. Yazılı materyaller, sorunun dışsallaştırılmasını, terapötik süreçte var olan ilerlemeyi ve artan farkındalığı, sorunun sonuç üzerindeki etkisini, danışanın düşünme kalıplarındaki değişikliği ve danışanın gücünü içerir (Cokey, 2019). Ritüeller ve seremoniler danışan değişimini pekiştirerek kalıcı hale getirmede etkili olurlar (Sapır & Ross, 2002).

#### **9. Gerçekleştirilen uygulamaların gelecekteki danışanlar için özetlenip kayıt altına alınması**

Danışanın terapötik süreç boyunca edindiği deneyimi kayıt altına alması ve bu yolla benzer soruna sahip diğer danışanların da bu deneyimlerden faydalanmalarına katkıda bulunmayı içermektedir.

### **Anlatı Terapisinde Terapi Teknikleri**

Anlatı terapisinde kullanılan terapötik yöntem ve tekniklere aşağıda verilmiştir.

#### **Terapötik Süreçte 'Bilmeme' Konumu**

Empatik bir şekilde içten bir merakla danışanın bağlamına girmeye yönelik sorular sormayı içermektedir (Corey, 2019). Andersen'e (1987) göre, anlatı terapistleri, danışanın hayatını keşfetmeye dayalı olarak sorunlu hikayeler ve alternatif hikayeler aramakta ve bunlarla beraber danışanın yaşamak istediği hikâye örüntülerini de açıklamaya çalışmaktadırlar.

Bilmeyen konumundaki terapist danışanların sorunların etkisinden kurtulmalarını sağlayacak alternatif öykülerin ve konuşmaları izini sürerek danışanın anlatısında yeni olanaklar oluşturmaya katkıda bulunmaktadır. Terapist danışan ile temas ederek çözüm bulmak için işbirliği içerisine girmektedir (Avila, 2005).

### **Dışsallaştırma**

Danışanların mutsuz eden ve kişiselleştirdikleri olayları somutlaştırmalarını sağlayan bir tekniktir. Sorunun farklı şekilde tanımlanması danışanın kendini baskın anlatı karşısında yeniden konumlandırmasını sağlamaktadır (Madigan, 2016). Böylelikle dışsallaştırma ile baskın anlatı veya sorun örüntülerinin danışanı sabitleştirmesi ve sınırlayıcı olmasının işlevsel olmayan etkilerine karşı konulmaktadır. Dışsallaştırma yaklaşımı ile danışan kendisini problemlili bir birey olarak görmek yerine problemle ilişkisi sorunlu olan bir birey olarak görmeye başlamaktadır. Kendisini sorunlu biri olarak etiketlemek yerine problemini somutlaştıran konuşmalarla danışan baskın anlatısı ile arasına mesafe koyacak ve özdeşleşmiş olduğu anlatıya dair unsurlardan ayrılmış olmaktadır (White & Epston, 1990). Ayrıca dışsallaştırma ile terapötik süreçte danışan ve terapist anlatıyı bir bağlam üzerinde inceleme fırsatı bulmaktadırlar.

Dışsallaştırma konuşmalarında sorunu ifade eden kelimelerin seçimi, sorunun iyice araştırılıp geniş bağlamlar dahilinde değerlendirilmesi problemin bireyden ayrı bir varlık olarak değerlendirilmesi adına önemlidir. Terapistin halihazırda baskın anlatı ve problem durumları ile ilgili sürecin nasıl işlediğine dair varsayım ve çıkarımlarını genelleştirmemesi ve soruna dair her yeni konuşmayı diğerlerinden farklı bir biçimde değerlendirmesi de problemin dışsallaştırılması noktasında önemli durmaktadır (Morgan, 2022). Problemin dışsallaştırılması içselleştirilmesine bir alternatif olarak görülmekte ve baskın anlatıdaki problemlerin bir anlatı temasına dönüşmesine katkıda bulunmaktadır.

### **Problem Öyküsünün Satır Aralarını Okumak**

Bilmeyen konumundaki terapist danışanların sorunların etkisinden kurtulmalarını sağlayacak alternatif öykülerin ve konuşmaları izini sürerek danışanın anlatısında eşsiz çıktıkları keşfetmeye katkıda bulunmaktadır (Avila, 2005). Danışanın yaşamında iz bırakan sonuçların keşfi birey için alternatif anlatılarının varlığı açısından oldukça önemlidir (White, 2018).

### **Bütün Öyküyü Yeniden Yazmak**

Danışanın yaşadığı problemleri ne tür bir anlatı içerisine yerleştirdiği problemlerin yaşamına olan etkileri açısından önemlidir. Güç unsurları, ilişkiler ve diğer bağlamsal unsurlar tarafından şekillenen anlatılarla beraber alternatif anlatıların tanımlanıp zenginleştirilmesi yeniden yazma tekniği ile mümkündür (Russell & Carey, 2003).

Alternatif öykülerin yanında yeniden yazma tekniği ile danışan anlatısındaki var olan problem durumlarını, problem durumlarına katkılarını ve sorumluluklarını yeni bir dille, işlevsel bir şekilde anlatmaya başlamaktadır. Bu sayede danışan, yaşamının tek bir anlatı ile biçimlendirilmesinin mümkün olmadığını kavramakta ve yaşamında birçok öykü temasının var olduğunu keşfetmektedir. Yeniden yazma ile danışan geçmişi, geleceği ve şimdiki kapsayan bir düzlemde güç unsurlarına dair içselleştirdiği her türlü baskıdan, baskın öyküsünün kendisi üzerindeki etkilerinden sıyrılarak kendi anlatısını oluşturmaya başlamaktadır (Prochaska & Norcross, 2014). Terapi ortamında yapılan yeniden yazma

konuşmalarının hikâye örgüsüne ait olaylar içermesi, kronolojik bir seyir ile belirli sıralama dahilinde ilerlemesi ve temalar dahilinde oluşturulması önemlidir (Epston & White, 1990; White, 2001).

### **Kanıtın Kayıt Altına Alınması/ Dış Şahit Uygulaması**

Birçok kişi yaşamlarında karşılaştıkları zorluklardan ötürü kendileri için özel öneme sahip olan insanlardan uzaklaşmaktadırlar. Dış şahit uygulamaları baskın öyküleriyle beraber yalnızlaşan danışanın sosyal bir bağlama dönmesine, alternatif anlatılarının bireysellikten uzak olarak diğer insanlarla beraber güçlendirilmesine katkıda bulunmaktadır (Fox, 2003).

Bireyin alternatif hikayelerine, yaşamındaki değişimlerine tanıklık ederek alternatif hikayeleri destekleyecek ve takdir edecek olan şahitler alternatif anlatıların kalıcı hale getirilmesi noktasında önemli kişilerdir. Dış şahit uygulamasında danışanın değişimini destekleyici olan şahit veya şahitler birer tanık olarak terapötik ortama dahil edilmektedirler (Murdock, 2013). Dış şahitler 'tanımlayıcı törenler' vasıtasıyla terapi ortamına girmektedirler (White, 1995). Tanımlayıcı törenler danışanların yeni benliklerini tanımlamada, güçlendirmede etkili olan dış şahitlerin izleyici rolünde olduğu ve danışanın tercih ettiği öyküsünde aktif rol almalarını sağlayan törenler olarak danışanın alternatif anlatılarını bağlamsal bir hale getirmektedir (White, 1995).

Dış şahit uygulamalarında terapist danışan ile röportaj yapmaktadır ve dış şahitler bir seyirci olarak törene dışarıdan tanıklık etmektedirler. Röportajın akabinde, danışan ile seyirciler yer değiştirmekte ve röportajı tartışmaya başlamaktadırlar. Seyircilerin röportajdaki konuşmaları değerlendirmeleri ve alternatif anlatıların kendileri üzerindeki etkisini incelemelerinden sonra ise danışan tekrardan terapist ile röportaj yapmaya başlamaktadır. Dış şahitleri dinleyen danışan, dinlediklerini değerlendirdiği bu röportajdan sonra dış şahitlerle bir araya gelmekte ve bu eşsiz deneyim hakkında şahitlerle etkileşime dayalı bir diyalog gerçekleştirmektedir (Russel & Carrey, 2003). Dış şahit uygulamalarında katılımcıların alkış yapmamasına, danışana nasihat vermemelerine, bir grup ruhu oluşturabilmelerine, alternatif hikayelere ve eşsiz çıktılara odaklanmalarına, danışan ile olan gizlilik ve mahremiyet içeren unsurlara dikkat etmelerine, kendi değer yargılarını sürece empoze etmemelerine dikkat edilmelidir.

### **Ritüeller ve Kutlamalar**

Anlatı terapisine özgü bir teknik olan ritüel, kutlama ve sertifikalar sorunlarla dolu baskın anlatıdan tercih edilen anlatılara doğru giden süreçte danışanın attığı önemli adımları kutlamayı içermektedir (Morgan, 2022). Danışanların kendi bağlamlarına göre değişecek olan kutlama ve ritüel pratikleri terapötik süreçte terapistle ya da terapist olmadan gerçekleştirilebilmektedir.

### **Mektuplar**

Seanslar esnasında terapist tarafından yazılan mektuplar, danışanın terapötik süreçte işlevselliğini artırmaktadır. Danışanın seansların gerçekleşmediği zamanlarda terapötik bağlam içerisinde kalmasına katkıda bulunan mektup tekniği seansların kayıt altına alınmasını, sorunun dışsallaştırılmasını, danışanın alternatif hikayelerde görülen istek, arzu, yetkinlik ve beceri gibi kendisine dair unsurlara yönelmesini ve eşsiz çıktılarının belirginleştirilip vurgulanmasını sağlamaktadır. Sorunun birey üzerindeki etkisi, bireyin ve çevresinin soruna olan katkıları gibi birçok konuya değinen mektuplar danışanın alternatif

anlatılarına dair açıklama ve betimlemelere de yer vererek danışanın ilerlemesini bir belge olarak somut bir zeminde görülmesini sağlamaktadır (Morgan, 2022; Payne, 2006).

Anlatı terapisinde yazılan mektup tekniği bir format dahilinde yazılmaktadır. Bir mektup aşağıdaki unsurlara sahip olmalıdır (Morgan,2022):

- Mektubun giriş paragrafı son oturumda konuşulanları içermelidir.
- Baskın anlatıyı ifade eden cümleler sorunun danışanın şimdiki yaşamı ve önceki yaşamına olan etkilerini içermelidir.
- Alternatif hikayelere dair seans içerisinde konuşulan konular terapist tarafından danışanın bağlamsal bir değerlendirme yapması adına sorular sorularak ele alınmalıdır.

### **Yeni Öyküyü Güçlendirmek**

Baskın anlatılar zayıf betimlemeler üzerine kuruludur. Kavramsallaştırıldığı bağlamın etkisinden bağımsız olarak tek düze bir anlatım alternatif anlatıların, bakış açılarının oluşmasına engel olmaktadır. Baskın anlatıdaki problem alanlarının oluşturduğu zayıf betimleme ve çıkarımlar danışanı daha kısıtlı, işlevsiz ve yetersiz bir hale getirmektedir. Baskın anlatının zayıf betimlemelerle bireyin yaşamında daha da baskınlaşması kişinin beceri, bilgi, yetenek ve arzularının daha da gizlenmesine ve daha zayıf betimlemelerin ortaya çıkmasına katkıda bulunmaktadır (Morgan, 2022). Bu noktada, alternatif hikayeler ve alternatif bakış açılarının ortaya çıkması esnasında, bu anlatılara dair eşsiz çıktılar zengin bir içerikle ifade edilmeleri önemlidir. Yeni öykülerin güçlenmesi, bireyin yaşamı için tercih ettikleri alternatif anlatıları yeniden yazmalarına katkıda bulunarak danışanı yaşamı için daha işlevsel bir hale getirmekte ve güçlendirmektedir.

### **Yıkıcı Kültürel Varsayımlardan Sıyrılmak**

Anlatı terapisti bahsedildiği üzere, kültür gibi çeşitli bağlamların danışanın yaşamında ve baskın hikayesinde etkisi olduğu üzerinde durmaktadır. Danışanın baskın anlatısında problem durumlarını destekleyen yıkıcı kültürel varsayım ve kabuller genellikle danışan tarafından doğru olarak kabul görmektedirler. Bu noktada terapistin sorunu oluşturan arka plan varsayımlarının üzerinde durması, danışan tarafından 'doğru' ya da 'gerçek' olarak kabul edilen varsayımları parçalara ayırması ile gerçekleştirilen yapı sökümü terapi için oldukça önemlidir (Bertolino & O' Hanlon, 2002). Yapı sökümü danışan tarafından adeta gerçek olarak kabul edilen kültürel varsayımların, bağlamların ve fikirlerin işlevsel ve etkili sorularla bozulması, danışanın problemi dışsallaştırılmış bir odağa taşınmasına sebep olmaktadır (Morgan, 2022). Baskın öyküler tarafından gizlenen ve yapı sökümü ile açığa çıkan öz bilgiler danışan için işlevsel bir şekilde kullanılabilir (White, 2004).

### **Anlatı Terapisinde Güncel Araştırmalar**

Anlatı terapisti, insanların yaşamlarını öyküler ve anlatılar aracılığıyla biçimlendirdiğini vurgulayan bir psikoterapötik yöntemdir (Madigan, 2016). Kaygı, depresyon, travma, somatik bozukluklar, iş stresi, yaşam dönemleri uyum problemleri, yas gibi birçok sorun alanında etkililiği gösteren anlatı terapisti, bireysel, grup ve aile terapilerinde uygulanabilir. Anlatı terapisti, tüm gelişim dönemlerindeki bireylere uygun olup, birçok araştırma tarafından bireysel ve grup formatlarında etkili olduğu desteklenmektedir. Literatürde anlatı terapisti uygulamalarının farklı sorun alanlarındaki etkililiğini değerlendiren nitelikli çalışmaların

sayısının arttığı gözlenmektedir. Bu bölümde, bireysel ve grup formatında anlatı terapisinin etkililiğini ortaya koyan çalışmaların bir bölümüne yer verilmiştir.

En eski çalışmalardan biri olan White'ın (1984) yaptığı bir çalışmada, enkopresiz problemi olan çocuk danışanlarda "Sneaky Poo" olarak adlandırılan dışsallaştırma tekniği uygulanmıştır. Sorunu isimlendirerek, çocukların kendilerini suçlamadan sorunla ilişkilerinin değiştiği ve sorunun kendilerinden kaynaklanmadığını fark ettikleri ve çözüm seçeneklerini uygulamaya başladıkları görülmüştür. Sonraki yıllarda, hastalığa bağlı stres bozukluğu yaşayanlarda (Petersen vd., 2005), obezite hastalığı olan bireylerde (Mirmiran vd., 2017), kaygılı bireylerde (Horner & Tully, 2016), öğrenme güçlüğü çekenlerde (Lambie & Milsom, 2010), depresyon bozukluğu olan kişilerde (Dastbaaz vd., 2014), iletişim zorlukları olan gençlerde (Wolter vd., 2006), duygu düzenleme becerilerini artırmaya yönelik olarak çocuk ve ergenlerde (Beaudoin vd., 2016), sosyal kaygı bozukluğu yaşayan gençlerde (Looyeh vd., 2014) ve benzeri sorun veya durum alanlarında çalışan bireylerle anlatı terapisi üzerine birçok çalışma gerçekleştirilmiştir.

Anlatı terapisi, bireyin kendi öyküsü yanı sıra çevrenin de etkisini göz önünde bulunduran ve bu etkileri reddetmeyen bir yaklaşımdır. Bu nedenle, anlatı terapisi sadece bireysel uygulamalarda değil, grup bazında da farklı gruplarda etkili bir şekilde uygulanabilir (Madigan, 2016). "Kolektif anlatı uygulamaları" olarak adlandırılan bu çalışmalar, kitlesel ruh sağlığı programları, sorunlarla karşılaşan bireyler, gruplar veya topluluklarla yapılan çalışmaları ve araştırmaları kapsamaktadır (Denborough, 2008; Madigan, 2016). Bu kolektif uygulamalar, farklı kültürlerden gelen terapistlerin işbirliğiyle çeşitli tekniklerle birlikte gerçekleştirilmiştir, örneğin kolektif zaman çizelgeleri, tarihin haritaları, güçlendirme şarkıları, hayat ağacı, hayat uçurtması, kolektif naratif dökümantasyon gibi yöntemler kullanılmaktadır. İlgili literatürde, cinsel şiddete maruz kalmış mahkumlar, okullarda zorbalık yaşayan öğrenciler, kanser hastaları, taciz gibi konularda sorun yaşayan öğrenciler, toplumsal cinsiyete yönelik baskın söylemlere sahip erkekler, Aborjin toplulukları, seks işçileri, HIV veya AIDS'ten etkilenen çocuklar, yeme bozukluğu olan bireyler ve işgal altında kalmış kişilerle yapılan kolektif anlatı terapisi uygulamaları, anlatı terapisinin farklı gruplar arasında kullanılan bir terapötik yöntem olduğunu göstermektedir (Abu-Rayyan, 2009; Denborough, 2008; 2018; Madigan, 2016; Sardana vd., 2016; Weber vd., 2006).

Alan yazında gerçekleştirilen birçok çalışmada çeşitli konularda gerçekleştirilen anlatı terapisine dayalı grupla psikolojik danışma programlarının etkililiğini ölçülmüştür. Taghipour ve diğerleri (2022) gerçekleştirdikleri bir çalışmada, intihar dışı kendine zarar verme davranışında bulunan öğrencilere yönelik gerçekleştirdikleri anlatı terapisine dayalı grupla psikolojik danışma programını uygulamışlardır. Program sonunda, öğrencilerin duygu düzenleme becerilerinin arttığı ve kendilerine zarar verme davranışlarının azaldığı görülmüştür. Diğer bir çalışma, amfetamin bağımlılığı olan kişilerin psikolojik semptomlarını azaltmadan anlatı terapisinin etkililiğini ortaya koymuştur (Shakeri vd., 2020). Sosyal fobisi olan kız öğrencilere yönelik uygulanan anlatı terapisine dayalı grupla psikolojik danışma çalışması, sosyal fobi semptomlarını önemli ölçüde azaltmıştır (Rumian vd., 2020). Ghavibazou ve diğerlerinin (2020) gerçekleştirdikleri bir çalışmada, düşük evlilik doyumu yaşayan kadınlarla gerçekleştirilen anlatı terapisi uygulamalarının iletişim kalıpları üzerindeki etkinliği ortaya konulmuş ve katılımcıların evlilik doyumlarının arttığı görülmüştür. McKenzie ve arkadaşlarının (2020) yürüttükleri bir çalışmada, zihinsel engelli kişilerle gerçekleştirilen tüm anlatı terapilerinin etkinliği hakkında eleştirel bir inceleme

yapılmıştır. Çalışma sonucunda, anlatı terapisinin etkililiğine yönelik çelişkili sonuçlar olduğu ve bu durumun oluşmasında küçük örneklem gruplarının kullanılması ve kontrol gruplarının eksik olmasının etkili olduğu ortaya konulmuştur.

## **Sonuç**

Anlatı terapisi terapi dünyasına getirdiği yeni renklerle beraber geleneksel danışmanlık yaklaşımlarından farklı varsayımlar, amaçlar ve yöntemleri içermektedir. Psikoloji tarihinde birçok yönden radikal fikirlere sahip olan anlatı terapisi yaklaşımında terapist ve danışan, danışanın sorun öyküsünü beraberce yeniden yazmaktadır. Anlatı terapisi, insanların problemlili olmadığını, ancak sorunları ile ilişkilerinin problemlili olduğunu vurgulamakta ve kültürel ve politik olarak inşa edilen baskın hikayeler dışında insanların hayatındaki birçok hikâyenin olduğunu varsaymaktadır. Anlatı terapisi terapötik süreçte dil aracılığı ile inşa edilen ve bireylerin sorgulamadan kabul ettikleri 'gerçeklik' varsayımlarını sorgulamalarını ve kendi yaşamlarının uzmanı olarak bağlamlarını oluşturmalarını hedeflemektedir.

Hikayelerini yeniden yazan bireyler kendi bağlamlarını oluşturarak yaşamlarının öznesi olmaktadır. Grup ve aile terapilerinde de yaygın olarak kullanılan anlatı terapisinin ele alındığı bu çalışmanın sınırlılıklarından biri, anlatı terapisinin varsayımlarının ve yöntemlerinin yeterince açıklanmaması olabilir. Bu yaklaşımın diğer terapi yöntemlerinden nasıl farklılaştığını ve hangi temel prensiplere dayandığını daha ayrıntılı bir şekilde anlamak önemlidir. Çalışmanın bir diğer sınırlılığı, anlatı terapisinde dilin terapötik süreçteki kullanımına ilişkin olarak ayrıntılı bir biçimde değinilmemesi olabilir. Anlatı terapisine özgü teknikleri ayrıntılı bir şekilde açıklamamak ve uygulama detaylarına derinlemesine girmemek araştırmanın bir diğer sınırlılığıdır.

Anlatı terapisi, geçtiğimiz yüzyılın bilimsel ve felsefi kaynaklarını temel alan bir terapi yaklaşımı olarak psikoterapi dünyasında etkisini genişletmekte ve özel bir konuma sahip olmaktadır. Birey ve hikayesini, toplumsal, politik ve kültürel bağlamlardan ayrı olarak değerlendiren anlatı terapisi yaklaşımının, kültürel ve dil bağlamında nasıl uygulanabileceği konusunda daha fazla çalışma yapılması gerekmektedir. Yapılacak çalışmalarda terapi süreci, farklı kültürel bağlamlara uyum sağlamak üzere uyarlanmalıdır. Anlatı terapisinin etkililiğini incelemek için farklı örneklem gruplarıyla daha fazla çalışma yapılması önerilmektedir. Farklı yaş grupları, kültürel geçmişe sahip insanlar, farklı cinsiyetler ve sosyoekonomik statülere sahip bireyler gibi çeşitli gruplar üzerinde terapi uygulanmalı ve sonuçları karşılaştırmalı olarak değerlendirilmelidir. Son olarak, anlatı terapisi yaklaşımının etkililiğini farklı kültürel ve toplumsal bağlamlar gibi çeşitli bağlamların etkisi altında incelemek adına kesitsel ve boylamsal olarak daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir.



**KAYNAKÇA**

- Abu-Rayyan, N. M. (2009). Seasons of life: Ex-detainees reclaiming their lives. *International Journal of Narrative Therapy & Community Work*, (2), 24-40.
- Andersen, T. (1987). 'The reflecting team; dialogue and meta-dialogue in clinical work', *Family Process*, 26 (4): 415-28.
- Avila, C. E. (2005). *Emotionally focused therapy and narrative therapy integrated: Application to a trigeminal neuralgia client*. (Alliant International University, SanDiego).
- Beaudoin, M. N., Moersch, M., & Evare, B. S. (2016). The effectiveness of narrative therapy with children's social and emotional skill development: an empirical study of 813 problem-solving stories. *Journal of Systemic Therapies*, 35(3), 42-59.
- Bertolino, B., & O'Hanlon, B. (2002). *Collaborative, competency-based counseling and therapy*. Boston: Allyn and Bacon.
- Besley, T. (2001). Foucauldian influences in narrative therapy: An approach for schools. *The Journal of Educational Enquiry*, 2(2).
- Bochner, A. P. (2016). *Coming to narrative: A personal history of paradigm change in the human sciences*. Routledge.
- Buckman, R., Kinney, D., & Reese, A. (2008). *Narrative therapies. Theoretical perspectives for direct social work practice A generalist-eclectic approach*. Springer Publishing Company.
- Carey, M., & Russell, S. (2003). Re-authoring: Some answers to commonly asked questions. *International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 3, 60-71.
- Carr, A. (1998). Michael White's narrative therapy. *Contemporary Family Therapy*, 20, 485-503.
- Cevizci, A. (2015). *Felsefeye giriş*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Combs, G., & Freedman, J. (2012). Narrative, poststructuralism, and social justice: Current practices in narrative therapy. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 1033-1060.
- Corey, G. (2019). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. Mentis Yayıncılık.
- Çelik, H. (2017). "Psikoterapide yeni soluk: öyküsel terapi". *e-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*. 4 (1). 34-50.
- Dastbaaz, A., Yeganehfarzand, S. H., Azkhosh, M., Shoaee, F., & Salehi, M. (2014). The effect of group counseling. *Iranian Rehabilitation Journal*, 12 (20), 11-15.
- Denborough, D. (2008). *Collective narrative practice*. Dulwich Centre Publications.
- Denborough, D. (2018). *Do you want to hear a story?: Adventures in collective narrative practice*. Dulwich Centre Publications.
- Doan, R. E. (1997). Narrative therapy, postmodernism, social constructionism, and constructivism: Discussion and distinctions. *Transactional Analysis Journal*, 27(2), 128-133.
- Dyck, T. (2000). *Narrative therapy with individual adults* (Master's thesis).
- Edkins, J. (2007). *Poststructuralism. in international relations theory for the twenty-first century* (pp. 98-108). Routledge.

- Espin, O. M. (1995). Race, racism, and sexuality in the life narratives of immigrant women. *Feminism & Psychology, 5*(2), 223-238.
- Fox, H. (2003). Using therapeutic documents-A review. *International Journal of Narrative Therapy & Community Work, 4*(4), 26-36.
- Freedman, J., & Combs, G. (1996). *Narrative therapy*. New York: Norton.
- Ghavibazou, E., Hosseinian, S., & Abdollahi, A. (2020). Effectiveness of narrative therapy on communication patterns for women experiencing low marital satisfaction. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy, 41*(2), 195-207.
- Gladding, S. T. (2017). *Aile terapisi, tarihi, kuram ve uygulamaları* (İ. Keklik & İ. Yıldırım Çev.). Ankara: Türk PDR Yayınları.
- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2016). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri: felsefe-yöntem-analiz*. Seçkin Yayıncılık.
- Heywood, L., Conti, J., & Hay, P. (2022). Paper 1: a systematic synthesis of narrative therapy treatment components for the treatment of eating disorders. *Journal of Eating Disorders, 10*(1), 137.
- Hyvärinen, M. (2010). Revisiting the narrative turns. *Life Writing, 7*(1), 69-82.
- Johnston, S. K. (2010). *The effect of forgiveness therapy and narrative therapy training with graduate counseling students: personal, academic, and professional development, and psychological well-being* (Doctoral dissertation, University of Wisconsin--Madison).
- Karairmak, Ö., & Bugay, A. (2010). Postmodern diyalog: Öyküsel psikolojik danışma. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 4*(33), 24-36.
- Lambie, G. W., & Milsom, A. (2010). A narrative approach to supporting students diagnosed with learning disabilities. *Journal of Counseling & Development, 88*(2), 196-203.
- Looyeh, M. Y., Kamali, K., Ghasemi, A., & Tonawanik, P. (2014). Treating social phobia in children through group narrative therapy. *The Arts in Psychotherapy, 41*(1), 16-20.
- Madigan, S. (2016). *Naratif terapi*. İstanbul: Okuyan Us.
- Madigan, S. & Law, I. (Eds.). (1998). *Praxis: Situating discourse, feminism & politics in narrative therapies*. Vancouver: The Cardigan Press.
- McKenzie-Smith, L. (2020). Are narrative therapy groups effective for people with intellectual disabilities? A critical review of the literature. *Tizard Learning Disability Review, 25*(4), 213-222. doi:10.1108/TLDR-05-2020-0008
- McLeod, J. (1997). *Narrative and psychotherapy*. Sage Publications
- Mirmiran, P., Ghorbani, Z., & Hosseini-Esfahani, F. (2017). A narrative review of obesity and its associated complications in Iranian Women. *Women's Health Bulletin, 4*(2), 1-9.
- Morgan, A. (2022). *Narrative terapi nedir?* (Çev. Aydın İ.E.). Kaknüs Yayıncılık.
- Murdock, N. L. (2013). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları: Olgu sunumu yaklaşımıyla*. (Akkoyun, F., Çev.) Nobel Yayıncılık.
- Payne, M. (2006). *Narrative therapy: An introduction for counsellors*. Sage Publications.
- Parry, A., & Doan, R. E. (1994). *Story re-visions: Narrative therapy in the postmodern world*. Guilford Press.

- Petersen, S., Bull, C., Propst, O., Dettinger, S., & Detwiler, L. (2005). Narrative therapy to prevent illness-related stress disorder. *Journal of Counseling & Development*, 83(1), 41-47.
- Prochaska, J. O., & Norcross, J. C. (Eds.). (2014). *Systems of psychotherapy: A transtheoretical analysis* (8th ed.). Stamford, CT: Cengage Learning.
- Rumian, K., Pollok-Waksmańska, W., Łukasik, R., Smolarczyk-Kosowska, J., Ngo, A., Ryl, S., ... & Walewska-Zielecka, B. (2020). The effectiveness of the narrative therapy on the fear of negative/positive evaluation and social phobia symptoms in socially anxious female students. *The effectiveness of the narrative therapy on the fear of negative/positive evaluation and social phobia symptoms in socially anxious female students*, 179.
- Sardana, S., Marcus, M., & Verdelli, H. (2016). Narratives of violence, pathology, and empowerment: mental health needs assessment of home-based female sex workers in rural India. *Journal of Clinical Psychology*, 72 (8), 827-838.
- Sarup, M. (1997). *Post-yapısalcılık ve postmodernizm* (Çev. A. Baki Güçlü). Ankara: Ark Yayınları.
- Schiff, B. (2012). The function of narrative: Toward a narrative psychology of meaning. *Narrative Matters*, 2(1), 33-47.
- Schmidt, V. A. (2008). Discursive institutionalism: The explanatory power of ideas and discourse. *Annu. Rev. Polit. Sci.*, 11, 303-326.
- Shakeri, J., Ahmadi, S. M., Maleki, F., Hesami, M. R., Moghadam, A. P., Ahmadzade, A., ... & Elahi, A. (2020). Effectiveness of group narrative therapy on depression, quality of life, and anxiety in people with amphetamine addiction: A randomized clinical trial. *Iranian Journal of Medical Sciences*, 45(2), 91.
- Sharf, R. S. (2015). *Theories of psychotherapy & counseling: Concepts and cases*. Cengage Learning.
- Shapiro, J., & Ross, V. (2002). Applications of narrative theory and therapy to the practice of family medicine. *Family Medicine-Kansas City-*, 34(2), 96-100.
- Smith, B., & Sparkes, A. C. (2009). Narrative inquiry in sport and exercise psychology: What can it mean, and why might we do it? *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 1-11.
- Taghipour A, Ghamari kivi H, Sheikholslamy A, Rezaeisharif A. (2022). The efficacy of the narrative therapy emphasizing on innovative moments on cognitive emotion regulation in girls with nonsuicidal self injury. *Journal of Psychological Science*. 21(109), 145-162. doi:[10.52547/JPS.21.109.145](https://doi.org/10.52547/JPS.21.109.145)
- Tarragona, M. (2008). Postmodern/poststructuralist therapies. *Twenty-First Century Psychotherapies: Contemporary Approaches to Theory and Practice*, 167-205.
- TDK. (2023). 14.01. 2023 tarihinde <https://sozluk.gov.tr> adresinden alındı
- Thomas, L. (2002). Poststructuralism and therapy- What's it all about? *International Journal of Narrative Therapy & Community Work*, 2002(2), 85-89.
- Topakkaya, A. (2007). Felsefî hermeneutik. *FLSF Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, (4), 75-92.
- Wallis, J., Burns, J., & Capdevila, R. (2011). What is narrative therapy and what is it not? The usefulness of Q methodology to explore accounts of White and Epston's (1990) approach to narrative therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(6), 486-497.

- Weber, M., Davis, K., & McPhie, L. (2006). Narrative therapy, eating disorders and groups: enhancing outcomes in rural NSW. *Australian Social Work*, 59(4), 391-405.
- White, H. (1990). *The content of the form: Narrative discourse and historical representation*. JHU Press.
- White, M. (1984). Pseudo-encopresis: From avalanche to victory, from vicious to virtuous cycles. *Fam Syst Med*, 2, 150-160.
- White, M. (1995). *The narrative perspective in therapy*. In M. White (Ed.), *Re-authoring lives: Interviews & essays*. Adelaide: Dulwich Centre Publications.
- White, M. (2001). Narrative practice and the unpacking of identity conclusions. *Gecko: A Journal of Deconstruction and Narrative Ideas in Therapeutic Practice*, (1), 28-55.
- White M.(2004). Working with people who are suffering and the consequences of multiple trauma. *Int J Narrat Ther Commun Work*. 1, 44-75.
- White, M. (2018). *Men's culture, the men's movement, and the constitution of men's lives*. In *Men's ways of being* (pp. 163-193). Routledge.
- White, M. and Epston, D. (1990) *Narrative Means to Therapeutic Ends*. W. W. Norton
- Wilterdink, N. A. (2002). The sociogenesis of postmodernism. *European Journal of Sociology/Archives Européennes De Sociologie*, 43(2), 190-216.
- Wolter, J.A., DiLollo, A., & 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 the Schools*, 37,168-177.
- Yurdakul, H. (2020). Michel Foucault, post-modernizm ve bilgi. *Nosyon: Uluslararası Toplum ve Kültür Çalışmaları Dergisi*, (6), 14-32.
- Zimmerman, J. L., & Dickerson, V. C. (1996). *If problems talked: Narrative therapy in action*. Guilford Press.