

Kanser Hastalarında Narrative Terapi Yaklaşımları: Hayatın Boncukları

Canahmet Boz¹

¹Araştırma Görevlisi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji

Öz

Kanser insanların hayatına beklenmedik bir şekilde ve davetsiz bir misafir olarak girmektedir. Tanı aldıktan sonra insanlar hem bireysel hem de toplumsal birtakım söylemlerle hastalığı ya da problemi içselleştirmeye başlamaktadırlar. Bu durumda da insanlar problem karşısında daha güçsüz, umutsuz hissedebilmektedirler. Bunun nedeni olarak insanlar sadece hasatlıktan ibaretmiş gibi bir algının oluşması olarak düşünülebilir. Hayatın boncukları (Beads of life) etkinliğinde amaç kişilerin zorluklarla mücadele etmelerinde daha güçlü hissetmelerini sağlamaktır. Hayatın boncukları uygulamasında alternatif bazı yolların (hikayeler) olabileceğine dair hayatlarına boncuklarla bazı işaretler bırakmak amaçlanmaktadır. Bunu da hayat hikayelerinden yola çıkarak onların güçlü, iyi, güzel yetenek ve becerilerini boncuklarla eşleştirerek kendi hayatlarında küçük işaretler bırakmak hedeflenmektedir. Kanser hastalarıyla yapılan hayatın boncukları uygulamalarında kanser hastalarının hastalıktan öte hikayelerinin ortaya çıkartılması kişileri psikolojik olarak güçlendirmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kanser, narrative terapi, psikolojik dayanıklılık, psiko-onkoloji, travma.

Narrative Therapy Approaches in Cancer Patients: Beads of Life

Cancer enters people's lives unexpectedly and as an uninvited guest. After receiving a diagnosis, people begin to internalize the disease or problem through several discourses, both individually and socially. In this case, people may feel weaker and hopeless in the face of the problem. The reason for this can be considered as the perception that people are just harvesters. The Beads of Life aim to make people feel stronger in dealing with difficulties. It seeks to leave some signs with beads in their lives that there may be some alternative ways (stories) of applying beads of life. Based on their life stories, they aim to leave small marks in their lives by matching their strong, good, beautiful talents and skills with beads. In beads of life practices with cancer patients, revealing the stories of cancer patients beyond the disease strengthens people psychologically.

Keywords: Cancer, Narrative Therapy, Psychological Resilience, Psycho-oncology, Trauma.

Yazışma / Correspondence: canahmet.boz@hku.edu.tr.

GİRİŐ

Narrative terapi problemin insanda olmadığına problemin kendisinin problem olduğuna inanmaktadır (White, 2007). Ayrıca Narrative Terapi çalışmalarını “kiři kendi hayatının uzmanıdır” dūřüncesi üzerine temellendirmektedir. Kiři problemin etkisini azaltabilecek bilgi, beceri, inanç, yetenek ve değerlere sahiptir (Morgan, 2000). Hayatın boncukları Narrative dūřüncelerle desteklenmiş şekilde ilk olarak Sara Portnoy tarafından kanserli çocuklarla yapılmıştır (Portnoy ve diğer., 2016). Hayatın boncuklarının zorlayıcı yaşam deneyimleri olan kişilerle çalışmalar yapılırken onların problem hikayelerini derinleştirmeden alternatif hikayelerini ortaya çıkartabilecek bir etkinlik olduğu görölmektedir (Portnoy ve Ireland, 2019; Snowdon, 2021). Buradan hareketle hayatın boncukları uygulamasında amaç kişinin güçlü hissetmesini sağlayacak hikayelerini boncuklarla eşleştirip kendisine vermektir. Bu şekilde kiři hayatında güçlü hissedebileceği hikayeleri hatırlamasına yardımcı olacak küçük işaretler ve hatırlatıcılar bırakmayı amaçlanmaktadır.

Boncukların psikososyal destek çalışmalarında kullanıldığı ilk kez 2000’li yıllarda görölmektedir (Stutzer ve Gove, 2000). Bu çalışmada farklı renlerdeki boncukların her birisinin bir anlamı bulunmaktadır. Kanser sürecine ilişkin her bir boncuğun bir anlamı bulunmaktadır. Katılımcılar bu boncukları kendi süreçlerine ilişkin

seçmektedirler. 2010 yılında Margo Baruch tarafından geliştirilen cesaretin boncukları (beads of courage) uygulaması Amerika Birleşik Devletleri ve Birleşik Krallıktaki kanserli çocuklara yönelik geliştirilmiştir (Baruch, 2010). Cesaretin boncuklarında bir formda kanser sürecindeki aşamaların, önemli olayların, gelişmelerin her birisi bir boncukla eşleştirilmiştir. Örneğin gri boncuk kemoterapi sürecini, sarı boncuk kıyafetlerini değerıştirmesini, siyah boncuk sa kaybını ya da yıldız ameliyatı simgelemektedir. Bu süreçte her bir gelişme boncuklarla eşleştirilip çocukların bu süreçteki cesaretleri vurgulanmaya çalışılmıştır.

Sara Portnoy bu çalışmalardan ilham alarak geliştirdiği hayatın boncukları uygulamasını narrative terapinin fikir ve prensiplerine temellendirmiştir. Michael White (2004) insanları zorlandıkları olayları tek hikäye olarak anlatmaya davet etmek onların yeniden travmatize olmaları riskini arttırılabileceğini belirtmiştir. Narrative terapide danışanların yaşadıkları zorlayıcı olayları anlatabilecekleri bir alan açmak önemlidir. Ancak danışanların hayatları sadece problemlilik hikäyeden ibaretmiş gibi konuşmak onları tekrardan travmatize edebilmektedir (White, 2005). Narrative terapi insanların hikayelerini kendilerini güçlü hissedebilecekleri şekilde tekrardan anlatmanın önemli olduğunu vurgulamaktadır (Wingard ve Lester, 2001). Buradan hareketle Sara Portnoy insanları tekrar travmatize etmeden, problem hikayelerini daha fazla kalınlařtırmadan¹

¹ Hikayelerin kalınlaştırılması Narrative Terapiye özgü bir kavramdır. İnsanların hayatlarındaki bazı hikayeler daha fazla konuşularak, söylemler

aracılığıyla içselleştirilerek kişinin hayatında kalınlaşır ve diğer hikayelerini görünmez kılar.

onların hayatlarıyla ilgili konuşarak onların daha güçlü hissetmelerini amaçlamıştır.

1. Narrative Terapinin temellendiđi dűřünceler ve fikirler

1.1. Kişi kendi hayatının uzmanıdır

Kişi problemin etkisini azaltabilecek bilgi, beceri, inanç ve değerlere sahiptir (Morgan, 2000). İnsanlar hikayelerinin birebir tanıklarıdır ve yaşadıkları zorluklara ilişkin bir takım başa çıkma yöntemleri geliştirmiş ya da girişimleri olmuştur. Bu noktada bu girişimlerin konuşularak zengin bir tanımlama yapılması amaçlanır.

Ayrıca problem kişiden ayrıdır: 'Kişi problem değildir, problem problemdir' (White, 2007). Problem, baskın bir hikâye olarak kişinin hayatında diğer hikayelerden daha fazla yer kaplamaktadır. Bazen insanlar probleme karşı kendilerini güçsüz, umutsuz ya da çaresiz hissedebilmektedirler. Bu noktada problemin kişiden istedikleri ile kişinin kendi hayatına dair umutları, dilekleri, isteklerinin ayrıştırılması önemli olmaktadır. Bu problemin kişiden ayrıştırılmasıyla ya da diğer adıyla dışsallaştırılmasıyla mümkün olmaktadır. Hayatın boncukları etkinliği kişinin yetenek, beceri, inanç ve değerlerine ilişkin konuşmalar yapmayı mümkün kılmaktadır. Dahası kişilerin hayatlarına boncuklar aracılığıyla bu konuşmaları hatırlatacak işaretler bırakmaktadır (Portnoy ve diğer., 2016).

1.2. Hayatımızı hikayeler aracılığıyla anlamlandırmak

Buradaki hikayelerin kalınlaştırılması problemlilikayenin diğer hikayelere göre daha fazla yer kaplamasını vurgulamak için kullanılmıştır.

İnsanlar daha önce yaşadıklarını bugüne ve geleceğe çerçeve oluşturacak şekilde anlamlandırmaktadırlar (Morgan, 2000). Jerome Bruner (1986) "insan zaman içinde yaşadıklarını birbirine bağlayarak ve deneyimlerinden anlam çıkararak hayatlarımız ve kendimiz hakkında hikayeler oluşturur." Hikayelerimizi hayatlarımıza anlam katarak şekillendirmektedir. Bu noktada narrative terapi daha önce yaşadığımız hikayelerimizi tekrardan konuşarak farklı anlamlar katabileceğimizi vurgulamaktadır. Barbara Wingard (Wingard ve Lester, 2001) hikayelerimizi kendimizi güçlü hissettirecek şekilde tekrardan anlatmanın önemli olduğunu vurgulamaktadır.

1.3. Alternatif Hikayeler ve Baskın Hikâye

İnsanların hayatlarında bazı hikayeler diğerlerine göre daha fazla yer kaplamaktadır. Bu daha fazla yer kaplayan hikayelere baskın hikayeler denmektedir (White ve Epston, 1990). Ancak insanların hayatında sadece bir tane hikâye olagelmemektedir. Birden fazla hikâye birbirine paralel olarak oluşmaktadır. Baskın hikâyenin dışında olagelen diğer hikayelere ise alternatif hikayeler denmektedir. Kişilerin hayatlarındaki alternatif hikayelerin kalınlaştırılması problemlerin etkisinin azalmasına yardımcı olabilmektedir (White, 2007).

Kanser gibi hastalıklar insanların hayatlarına beklenmedik ve davet edilmeyen bir misafir olarak girmektedir (Abdalla ve Novis, 2014). Böyle davet edilmeyen bir misafir kişinin hayatına gelip giriverdiğinde kişinin kendisiyle ilgili daha küçük,

ince, dar bir tanım yapmasına sebep olabilmektedir. Bu da kişiyi tek bir hikâyeden (problem hikayesinden) ibaret olduğu yanılığına ulaştırabilmektedir. Bu nedenle problem hikâyenin yanı sıra alternatif hikayelerin de konuşulması kişinin kendisini probleme karşı daha güçlü hissetmesine yardımcı olabilir.

Hayatın Boncukları Nasıl Uygulanır?

Uygulama genel olarak bireysel ve grup çalışmalarında uygulanabilmektedir. Narrative terapi teknikleri (konuşmaları) terapistte bir harita sunmaktadır. Bu haritada terapist bir yerden başka bir yere gideceği rotasını kendisi belirleyebilir. Bu rotayı belirlerken narrative terapi fikir ve prensiplerini göz önünde bulundurur. Ayrıca bu haritada belirlenen rotaya rehberlik eden kişi danışanın kendisidir. Çünkü narrative terapiye göre kişi kendi hayatının uzmanıdır (White, 1997) ve terapistler danışanların hayatlarına misafir olarak dahil olurlar. Bu misafirlik süresi boyunca terapist saygılı bir merakla sorularını kişilere yönelmektedir. Buradan hareketle hayatın boncukları uygulamasında tek ve sabit bir uygulama yönergesi yerine yerel bilgilerle zenginleştirilmiş kültüre duyarlı bir uygulama geliştirmek önemlidir (White ve Epston, 1990). Bu nedenle her ne kadar bu çalışmada hayatın boncuklarının farklı versiyonları tanıtılacak olsa da daha birçok farklı uygulamanın da ortaya çıkabileceği düşünölmektedir. Buradan hareketle hayatın boncukları uygulamasının önce grup çalışması ve versiyonları daha sonrasında bireysel uygulaması açıklanacaktır.

Hayatın Boncukları: Grup Çalışması

Grup çalışması genel olarak iki farklı şekilde uygulanabilir. Grup çalışmalarına 3-8 kişi arasında katılımcının dahil edilmesi önerilmektedir. Katılımcı grubuna uygun şekilde günleri ve saatleri belirlenebilir. Örneğin iki gün dört saatten toplam beş oturum yapılabilir. Bu etkinlik sadece ergenlerle yapılmamaktadır. Ergenlerin yanında yetişkinler, çocuklar da yapılabilir. Çalışmanın ilk üç oturumunda katılımcının alternatif hikayelerinin ortaya çıkartılması ve güçlendirilmesi amaçlanmaktadır. Son iki oturumda ise probleme ilişkin konuşmalar yapılmaktadır. Bundaki amaç çalışmaya başlar başlamaz problem hikâyenin konuşulması problemin gücünü arttırabilir ve kişiye umutsuz hissettirebilir. Bu nedenle olabildiğince alternatif hikayeleri konuşmak ve zorlayıcı hikayeleri konuşurken güvenli alanlar oluşturmak önemli olacaktır. Bunlar: (1) Sara Portnoy'un geliştirdiği hayatın boncuklarının orijinal versiyonu, (2) Hayatın boncuklarının Türkiye'ye uyarlanmış hali

1-Hayatın Boncukları Orijinal Versiyonu

Hayatın boncuklarını narrative terapiye kazandıran Sara Portnoy (2016) kanser hastası olan ergenlerle geliştirdiği bir uygulama örneği geliştirmiştir. Geliştirdiği model beş oturumdan oluşmaktadır. Bunlar: (1) Hayatın Boncukları, (2) Tercih edilen hikâyenin kalınlaştırılması, (3) Tanık olma, yeniden yazma, (4) Kanserin kişiden ayrılması, (5) Kansere yolculuğu.

Uygulamanın ilk oturumu olan **(1) Hayatın Boncukları**nda katılımcılara Günlük Yaşantılar, Yetenek-Beceri-Değerler, Hayatındaki Önemli Kişiler, Nereden Geldiğin-Geçmişin ve Geleceğe İlişkin Umutların- İsteklerin-Hayallerin

başlıklarından oluşan bir form verilir. Bu formda yukarıda başlıkları belirtilen alanlara ilişkin hikayeler yazılır ve her bir hikâyeyi bir boncukla eşleştirirler. Örneğin: Günlük yaşantısı kısmına katılımcı “futbol oynamak” yazmış olabilir. Futbolu hatırlatacak bir boncuk seğer ve kâğıdın yanına yapıştırır ya da önemli kişiler kısmına “ailem” yazmış olabilir kişi. Bu durumda da ailesini hatırlatacak bir boncuk seğip kâğıda yapıştırması (ya da boncuğun resminin/temsiline çizilmesi istenir).

Uygulamanın ikinci oturumunda **(2) Tercih edilen hikâyenin kalınlaştırılması** yapılmaktadır. Bu oturuma katılımcıların yakınları, aile ya da arkadaşları davet edilebilir. Eęer yakınlarının, ailelerinin ya da arkadaşlarının dahil edilmesi uygun değilse gruptaki diğer katılımcıların dış şahit olarak dahil edilmesi dūřünülebilir. Bu oturumda katılımcılardan o forma yazdıkları hikayeler ve seğtikleri boncukları anlatmaları istenir. Bu oturumda katılımcıların kendilerini tercih ettikleri şekilde tanımlamaları yani alternatif hikayelerini konuşmaları problemin sesini kısacak ve gücünü azaltacaktır. Narrative terapi insanların hikayelerinde probleme doymuş olanların (problem-saturated stories) yanında alternatif hikayelerinin de konuşulmasının insanları güçlendireceğini vurgulamaktadır (White ve Epston, 1990). Bu nedenle bu aşamada olabildiğince alternatif hikayelerini güçlendirmek ilerleyen oturumlarda zorlayıcı hikayeleri dinlemeden önce kişileri güçlendirecektir.

Üçüncü aşamada **(3) Tanık olma, yeniden yazma** oturumu gelmektedir. Bu oturumda bir önceki oturumda anlatılan ve kalınlaştırılan alternatif

hikayeleri dinleyen dış şahitlerin (yanıkları, aile ya da arkadaşları) ya da diğer katılımcıların duydukları hikayelere ilişkin boncuklar vermesi istenir. Bu aşamadaki amaç kişilerin anlattıkları hikayelerin başka insanlarda da karşılık bulduğunun görülmesidir. Bu sayede kişi zorluklara karşı kolektif tepkiler geliştirebilir.

Dördüncü aşamada **(4) Kanserin kişiden ayrılması** oturumu gelmektedir. Bu aşamada kansere ilişkin konuşmalar yapılmaya başlanmaktadır. Bu oturuma kadarki oturumlarda kişinin güçlendirilmesi ve alternatif hikayelerinin ortaya çıkartılması amaçlanmıştır. Bu aşamada ise kişi ile kanserin etkilerinin ayrılması amaçlanmaktadır. Narrative terapiye göre problem kişi değil problem problemdir (White, 2007). Bu oturumda narrative terapi konuşmalarından olan dışsallaştırma konuşmaları yapılmaktadır. Dışsallaştırmaya “Kanser karşınızdaki koltukta oturuyor olsa neye benzerdi?” şeklinde bir soru ile başlayabilirsiniz. Bu şekilde öncelikle problemin ve zorluğun etkileri anaşılabilir. Daha sonrasında bu etkileri hangi hayat alanlarında ortaya çıktığı, bu etkilerin kişi için kabul edilebilir olup olmadığı konuşulabilir. En sonda ise bu etkilerin neden kabul edilemez ya da kabul edilebilir olduğu, hangi değeri, bilgisi, becerisi ile ilişkili olabileceği konuşulur. Bu sayede kanser kişiden ayrıştırılabilir ve kişinin kendisinin istediği, tercih ettiği hayata ilişkin konuşmalar yapılabilir. Kanser hastalığı gibi fiziksel bir hastalığı ile ilgili dışsallaştırma konuşmalarının yapılması zorlayıcı olabilir. Ancak terapistin kanserden ziyade kanserin etkilerini dışsallaştırmaya odaklanması önerilmektedir.

Son aşama **(5) Kanser yolculuğu** konuşulmaktadır. Bu kısımda yine katılımcılara bir form verilmektedir. Bu formda (1) Kanser yolculuğu nerede-ne zaman başladı?, (2)Yolculuğun nereden başlamasını istersin?, (3) řu an neredesin? Neler oluyor?, (4) Sıradaki ne olabilir? başlıklarından oluşmaktadır. Burada yine her bir katılımcı bu soru alanlarına ilişkin cevapları yazarlar ve bir boncukla eşleştirirler. Kanser yolculuğu nerede-ne zaman başladı sorusu ile Yolculuğun nereden başlamasını istersin? soruları benzer gibi görünse de farklıdır. İlk soru da “3 yıl önce başladı”, “Hastanede başladı”, “Hasta hissettim”, “Ofkeliydim” gibi cevaplar alınırken ikinci soruya genelde “kemoterapi ile birlikte kanser süreci benim için başladı” cevabını almaktayız. Bu noktada kişi hastalık tanısını alsa dahi hastalığın etkilerini bir süre kendisinde goremeyebilir. Özellikle kemoterapi ile birlikte kişinin saçları, kirpikleri ve kaşları dökülmeye başlar, bir takım acı ve ağrılar hissetmeye başlar. Kemoterapi ile birlikte kanserin asıl etkilerini kişi hisseder ve hastalığın başlangıcını bu şekilde belirleyebilir.

Beşinci oturumun sonunda ya da ayrıca başka bir son oturumda kapanış seremonileri yapılabilir. Bu seremonilerde katılımcılar ve yakınları çağrılır kendilerine teşekkür belgeleri, sertifikalar verilir ve çalışma sonlandırılır.

2-Hayatın boncuklarının Türkiye’ye uyarlanmış hali

Türkiye’ye uyarladığımız halinde ise terapist gruptan bir kişi ile konuşmaya başlar. Tüm konuşma boyunca diğer katılımcılar bir kalem ve kağıtle konuşmayı dinlerler. Terapist ve gönüllü arasındaki konuşmada gonllunn hikayesinde

duydukları iyi ve gclu yönleri katılımcılar not ederler. Konuşma bittikten sonra not ettikleri her bir özelliği bir boncukla eşleştirerek gönüllüye verirler. Tüm katılımcılar hikayedeki duydukları özelliklerle eşleştirilmiş boncukları gönüllüye verir. Boncuklar tamamlandıktan sonra bileklik, kolye ya da aksesuara bir isim vermesi istenir Gönüllü aldığı bu boncuklarla kolye, bileklik, telefon/araba aksesuarı yapabilir. Boylenlikle kişinin hayatına kendini gclu hissedebileceği ufak işaretler bırakmış oluruz. Etkinliğe “son zamanlar nasıl geçiyor?” gibi ufak bir soru ile başlanabilir. Bu soruya çoğunlukla iki tür cevap verilmektedir. İlki olumsuz ve zorlayıcı olduğuna dair cevaplariken diğeriyse daha olumlu ve şükreden içerikte olduğu dikkat çekmektedir. Bu noktada terapist olumsuz içerikli bir cevap aldıysa bu olumsuzlukların neler olduğunu, ne zamandan beri hayatında olduğunu, hayatını nasıl etkilediğini ve neden onun için istenmeyen bir deneyim olduğunu konuşması onertilir. Bu konuşmanın üzerine “bu zorluklarla nasıl başa çıktığı” sorusu ile devam edilebilir. Boylenlikle başa çıkma yonlemleri, gclu hissedebileceği bilgi, beceri, yetenek ve inançlara dair konuşmalar yapılabilir. Zorluklarla nasıl başa çıktığına ilişkin konuşmalar yaparken bu başa çıkma yonleminin geçmişi merak edilir. Bu bilgi, beceri, yetenek ve inancın ne zamandır onunla birlikte olduğu, kimden/nereden öğrendiği, onun için önemi ve anlamına ilişkin konuşmalar gerçekleştirilir. Tüm konuşma boyunca terapistin saygılı bir merakla dinlemesi ve sorularını sorması büyük öneme sahiptir. Diğer taraftan eğer gönüllü soruya olumlu bir cevap verdiyse ona iyi gelen neler olduğu üzerine konuşmalar yapılır. Bu konuşmalarda da kişiye iyi ve gclu hissettirecek

özelliklerin geçmişi konuşulur. Bu uygulamada ikinci bir versiyon olarak katılımcıların gönüllü kişiye boncuk vermesi yerine gönüllü kişi kendisi boncukları seçebilir. Bu sayede kişi tercih ettiği hikayelerini tercih ettiği boncuklarla eşleştirebilir.

Hayatın Boncukları: Bireysel Görüşmeler

Bireysel görüşmelerde genellikle ilk oturum ya da tanışma oturumları haricinde diğer oturumlar uygulanabilmektedir. Bireysel görüşmelerde hali hazırda probleme ve alternatif hikayelere ilişkin konuşmalar yapılmış olduğu için daha önceki görüşme notlarında kurtarılan sözler kullanılabilir. Ayrıca hangi alternatif hikâyenin ya da güvenli adaların zorluklarla mücadelede yardımcı olabileceğine ilişkin terapist ve danışanın bir fikri olmuştur (Portnoy ve diğer., 2016). Bireysel görüşmelerde görüşme devam ederken danışanın söylediği ve kendisini güçlendirebilecek bir söz, atasözü, eylem, bilgi, beceri, değer ya da yetenek not edilir ve o anda danışana “Bununla ilgili bir boncuk seçmek ister misiniz?” diye sorulur. Görüşme esnasında danışanın söylediği sözlerin direkt olarak değiştirilmeden not edilmesi oldukça önemlidir. Aynı şekilde danışanın tercih ettiği bir boncuğu da seçmesi daha anlamlı olacaktır. Görüşme tamamlanıp bileklik, kolye, tespih ya da aksesuar oluşturulduktan sonra bir isim vermesi istenir. Ayrıca bu boncukların zorluklarla mücadelede ona nasıl bir katkı sağlayacağı da konuşulur ve görüşme tamamlanır.

Hayatın boncukları uygulamasının hastanede kanser hastalarıyla bireysel görüşmelerde yapılması her zaman mümkün olmamaktadır. Bu nedenle kemoterapi alırken yanlarına giderek bu etkinlik bireysel olarak geerleştirilebilir. Eğer

kemoterapi odasında başka insanlar da varsa bu bir grup çalışmasına da çevrilebilir. Bu sayede kolektif bir iyileşmenin yolu açılabilir ve kendi hikayelerini anlatabilecekleri bir alan oluşturabilirler (Valentino ve diğer., 2023). Yine kanserli hastalarla bireysel görüşmelerde bu uygulamanın faydalı olabileceği görülmüştür. İnsanlar terapilere geldiklerinde kısa bir süreliğine iyi hissetmektedirler. Ancak her zaman uzun bir süre boyunca görüşme yapmak mümkün değildir. Bu nedenle tek seferde insanlara güçlü hissedebilecekleri hikayelerini ortaya çıkartmak hayatın boncukları uygulaması ile mümkün hale gelmektedir (Portnoy ve diğer., 2016).

3. SONUÇ VE TARTIşMA

Sonuç olarak narrative terapist olan Sara Portnoy’un geliştirdiği hayatın boncukları uygulaması özellikle kanser tanısı almış kişilerle kullanıldığında fayda sağladığı görülmüştür. Kanser hastalığına ilişkin toplumsal söylemler hastalık sürecinde insanları olumsuz etkilemektedir. Kanser umutsuzluğa, çaresizliğe neden olduğu göz önüne alındığında (Brothers ve Andersen, 2009; Gil ve Gilbar, 2001; Öztunç ve diğer., 2013) bu tür toplumsal söylemlerin insanların problem hikayelerini daha da güçlendirmesine neden olacaktır. Hayatın boncukları uygulaması ile insanlar kendi hayatlarına ilişkin hikayelerini tercih ettikleri şekilde konuşmalarına yardımcı olmaktadır. Ayrıca zorlayıcı hayat olayları ile günlük mücadele ederken kendisini güçlü hissedebileceği hikayelerini hatırlaması kişiyi bu süreçte psikolojik olarak daha güçlü kılabilmektedir. Buradan hareketle psiko-onkoloji çalışmalarında narrative terapi fikirleriyle geliştirilmiş olan hayatın boncukları uygulamasının

kullanılmasının faydalı olabileceği dikkat çektiği görölmektedir.

KAYNAKLAR

Abdalla, L. H., ve Novis, A. L. (2014). Uh Oh! I have received an unexpected visitor: The visitor's name is chronic disease. A Brazilian family therapy approach. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 35(1), 100-104. <https://doi.org/10.1002/anzf.1047>

Baruch, J. M. (2010). The beads of courage program for children coping with cancer Dissertation, University of Arizona). Erişim Linki: https://w3.nursing.arizona.edu/Library/Baruch_Jean_Dissertation.pdf

Brothers, B. M., ve Andersen, B. L. (2009). Hopelessness as a predictor of depressive symptoms for breast cancer patients coping with recurrence. *Psycho-Oncology: Journal of the Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer*, 18(3), 267-275. <https://doi.org/10.1002/pon.1394>

Bruner, J. S. (1986). *Actual minds, possible worlds*. Harvard University Press.

Gil, S., ve Gilbar, O. (2001). Hopelessness among cancer patients. *Journal of Psychosocial Oncology*, 19(1) 21-33. https://doi.org/10.1300/J077v19n01_02

Morgan, A. (2000). *What is narrative therapy?*. Dulwich Centre Publications Adelaide.

Öztunç, G., Yesil, P., Paydaş, S., ve Erdogan, S. (2013). Social support and hopelessness in patients with breast cancer. *Asian Pacific Journal*

of Cancer Prevention, 14(1). 10.7314/apjcp.2013.14.1.571

Portnoy, S., Girling, I., ve Fredman, G. (2016). Supporting young people living with cancer to tell their stories in ways that make them stronger: The Beads of Life approach. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 21(2), 255-267. <https://doi.org/10.1177/1359104515586467>

Portnoy, S. ve Ireland, L. (2019). The "Beads of Life" approach adapted for young people with an acquired brain injury. *Psychological Therapy for Paediatric Acquired Brain Injury içinde* (ss. 151-163). Routledge

Snowdon, P. R. (2021). Exploring Educational Psychologists' views and experiences of the Beads of Life narrative therapy based intervention (Doctoral dissertation, Tavistock and Portman NHS Foundation Trust/University of Essex).

Stutzer, C. A., ve Gove, S. (2000). Creating meaning: A bead program for children with cancer. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 17, 100. <https://doi.org/10.1177/104345420001700223>

Valentino, C., Daniilidi, X., ve Portnoy, S. (2023). Evaluating the beads of life groups: hearing from our participants. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 28(1), 70-83.

White, M. (2004). Working with people who are suffering the consequences of multiple trauma: A narrative perspective. *International Journal of Narrative Therapy & Community Work*, 2004(1), 45-76.

White, M. (2005). Children, trauma and subordinate storyline development. *International Journal of Narrative Therapy & Community Work*, 2005(3/4), 10–22.

White, M. (2007). *Maps of narrative practice*. WW Norton & Company.

White, M. (1997). Re-membering and professional lives. M. White, *Narratives of therapists' lives*, 53-92.

White, M. ve Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. WW Norton & Company.

Wingard, B. ve Lester, J. (2001). *Telling our stories in ways that make us stronger*. Dulwich Centre Publications Adelaide.