

# Öyküsel Terapinin Dışavurumcu Sanat Uygulamaları ile Bütünleşmesi

## Integration of Narrative Therapy with Expressive Art Practices

Şule Baştemur<sup>1</sup>, Esra Baş<sup>1</sup>

### Öz

Bu araştırmanın amacı öyküsel terapinin ne olduğu ve dışavurumcu sanat uygulamalarının öyküsel terapiyle nasıl bütünleşeceği ile ilgili bilgi vermektir. Öyküsel terapinin doğasının sanat uygulamaları ile bütünleşmeye uygun bir yapısı olması nedeniyle bu derleme çalışması öyküsel terapi ile sanat uygulamalarına odaklanmaktadır. Bu amaçla bu çalışmada sırasıyla öyküsel terapinin ne olduğu, nasıl ortaya çıktığı, kullanım alanları, kuramsal temelleri, insan doğasına bakışı, temel kavramları, terapistin rolü ve özellikleri, terapötik amaçları, kullanılan teknikler ve terapi sürecinin aşamaları vurgulanmıştır. Daha sonra dışavurumcu sanat uygulamalarının öyküsel terapi ile nasıl entegre olabileceği ile ilgili bilgi verilmiştir. Son olarak etkinliklere, olgu örneğine ve uygulamalara yer verilmiştir.

**Anahtar sözcükler:** Öyküsel terapi, dışavurumcu sanat, öyküsel sanat terapi

### Abstract

The purpose of this research is to provide information about what is narrative therapy and how expressive art practices can integrate into narrative therapy. Since the nature of narrative therapy's structure is suitable for integration with art practices, this review study focuses on narrative therapy and narrative art practices. For this purpose, in this study, what the narrative therapy is, how it came up, where therapy can be used, theoretical foundations, human nature perspective, basic concepts, the role and characteristics of the therapist, therapeutic purposes, techniques and stages of the therapy are emphasized. Then, information was given about how expressive art practices can be integrated with narrative therapy. Finally, activities, case examples and practices are included.

**Keywords:** Narrative therapy, expressive art, narrative art therapy

<sup>1</sup> Ordu Üniversitesi, Ordu, Türkiye

✉ Şule Baştemur, Ordu Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Ordu, Türkiye  
sulebastemur@odu.edu.tr | 0000-0003-3940-0565

Geliş tarihi/Received: 18.07.2020 | Kabul tarihi/Accepted: 01.10.2020 | Çevrimiçi yayın/Published online: 25.12.2020

**İNSAN** zihni, gerçeği öykülerle yeniden yaratma ve yaşadıklarına kendisine göre değer biçme anlayışına sahiptir (O'Hara ve Anderson 1991). İnsanlar öyküler ile yaşadıklarını dillendirmekte ve bu öyküler çoğu zaman hem probleme hem de bireyin hayata bakış açısına ayna tutmaktadır. Öykülerin dillendirilmesi de çoğu kez yaşanan toplum ile doğrudan ilişkilidir çünkü insanlar yaşadıkları toplumda da öykülerle karşılaşmaktadır. Bu durum kişilerin aslında yazılmış öyküler dünyasında doğdukları şeklinde yorumlanmaktadır (Işık-Terzi ve Ergüner-Tekinalp 2013). Bireylerin öykülerini anlatması da hem bireysel hem de toplumsal olarak öykülerin içselleştirilmesi anlamı taşımaktadır. Bu durum da bireye kendi öyküsüne olduğu kadar hali hazırda var olan diğer toplumsal öykülere de ait oldukları hissini vermektedir. Böylece birey hem kendi hem yaşadığı toplumdaki başkalarının öykülerini yeniden yapılandırarak gelecekteki olaylara nasıl yorumlar yapabileceğini öğrenmektedir (Allen 2011). Öyküsel terapi de bu noktada bireylerin öykülerine değer vererek bireylerin öykülerini yeniden yapılandırmalarını temel alan bir terapi türüdür.

Sanat, heykel, öykü, resim veya dans gibi somut bir ürün üretmek için içsel duygulardan ve bilinçdışından yararlanılması için ruh sağlığı uzmanlarına bir ortam sağlamaktadır. Dışavurumcu sanatlarla uğraşmak, danışanların en derin ve çoğu zaman gizli duygularını keşfetmelerine, içsel duygularını ve çatışmalarını temsil etmek için sembolleri kullanmalarına ve iç sorunlarını fiziksel olarak ifade etmelerine olanak tanır. Bu süreç sıklıkla geleneksel konuşma terapisinin izin verdiği kadar kapsamlı bir kendini keşfetmeye ve kendini ifade etmeye yol açar (Degges-White 2011).

Öyküsel terapi özü itibarıyla sanat terapisi ile bütünleştirilmeye uygun bir terapi yaklaşımıdır. Öyküsel terapide bireylerin öykülerini yeniden düzenleme ya da yeni öyküler yaratma süreçleri (White 2007) ve bu süreçlerin toplumsal öykülerin oluşmasına katkısı, öyküsel terapide dışavurumcu sanatların kullanılmasının oldukça uygun olduğu şeklinde yorumlanmaktadır (Patrick 2011). Bu çalışmanın amacı da öyküsel terapi ve dışavurumcu sanat terapileri hakkında bilgi verildikten sonra, bu iki terapinin bütünleştirilmesinin ve daha yenilikçi bir yaklaşıma dönüşmesinin incelenmesidir.

## Öyküsel terapi

öyküsel terapi Güney Avustralya'da ki Dulwich Merkezinin eş yöneticisi Michael White ile Yeni Zelanda da bulunan Auckland Aile Terapisi Merkezinin eş yöneticisi David Epston tarafından geliştirilen portmodern terapilerden biridir (White 2011). Bir teknik ressam olan White, Foucault düşüncesinin etkisiyle sorunların insanları nasıl etkilediğine odaklanmış ve kendi düşüncelerini bu temele dayalı olarak geliştirmiştir. Bu etkilenme sadece hümanizm ve psikoloji altında yatan baskın varsayımlardan değil, aynı zamanda anlam, öznel, güç ve etik gibi yaklaşımları da kapsamaktadır (Besley 2002). Bu sebeple tüm bu etkilenmelerin de katkısıyla öyküsel terapi sosyal yapılandırmacılık duruşu içerisinde olan bir terapi türüdür (Payne 2006). Sosyal yapılandırmacılık bilginin yapılandırılmasında kültürün ve sosyal bağlamın önemli olduğunu belirtmektedir (Fer 2009). Bireylerin kendi anlamlarını oluşturmaları da hem kendi anlamlarını diğer bireylerle paylaşma hem de sosyal bağlamda

diğer bireylerin anlamlarından etkilenme şeklinde olmaktadır (Fer ve Cırık 2007). Öyküsel terapide bireylerin kendi öykülerini oluşturmaları ve toplumun öykülerinden etkilenmeleri de Foucault ve diğer sosyal yapılandırmacı teorisyenlerin görüşlerinin bir sentezi gibidir (Özü ve Akpınar 2010). Bu görüşü destekleyen White bireylerin öykülerinin sadece betimsel değil, aynı zamanda inşa edici özelliği olduğunu da vurgulamış, bu öykülerin beraberinde var olan sorunların kültürel uygulamalarının bir yansıması olduğu görüşünü de savunmuştur (Gladding 2013). Epston ise öyküsel terapiye daha farklı bakış açısı sağlayarak öykülerin oluşturulması sürecinin hiç bitmeyeceğini savunmuş ve terapistin danışanlara mektup yazması anlayışını destekleyerek terapiler sonlansa bile bu mektuplar sayesinde bireylerin hayatları boyunca kendi öykülerini oluşturma süreçlerinin devam edeceğini savunmuştur (Nichols 2013).

Bireyin öykülerine önem veren öyküsel terapi iki varsayıma dayanmaktadır (Combs ve Freedman 2012). Bu varsayımların birincisine göre insanların kendi yaşamlarına ilişkin metaforları vardır. Metaforlar kişinin hayatta karşılaştığı sorunları farklı şekillerde ifade etmeleri için kullanılan mecazlardır. Bireyler yaşamlarındaki gerçeklere metaforik bir öykü gibi bakmakta, sorunlarını farklı şekillerde ya da başka şeylerle anlatmaya çalışmakta ve bu şekilde yaşamlarını anlamlı hale getirmektedirler. Diğer varsayıma göre ise bireyler bu metaforları sosyal olarak yapılandırmaktadır çünkü birey diğer insanlarla kurduğu etkileşim ile bu metaforları inşa etmektedir. Morgan'a göre (2000), bireyin oluşturduğu öyküler aslında bir süreci kapsamakta ve bu sürecin içinde de kişi yaşadığı olayları birbirine bağlamakta ve kendince anlamlar çıkarmaktadır. Aslında bu öyküler de bireyin hem varoluşunu hem de kişinin kim olduğunu gösteren birer işaretir (Işık-Terzi ve Ergüner-Tekinalp 2013) çünkü birey öykülerle yaşar ve kendi gerçekliğini öykülerle yaratır (Corey 2009). Bu noktada özetle, bireyin öyküleri aslında hem kendi sosyal ve bireysel gerçeğini yansıtan metaforik anlatımlardır (Kararımk ve Bugay 2010) hem de yaşamı düzenlemek için bir araçtır (Payne 2006).

Morgan'a göre (2000) öyküsel terapinin teorik yapısı şöyledir.

- Öyküsel terapi bireylerin kendi hayatlarının uzmanları olduğunu öğrendikleri bir yaklaşımdır ve bireyin terapist ile işbirliği önem taşır.
- Problem bireyin benlik algısından ayrılmıştır ve bireyin kendi inançları, yetenekleri ve değerleri problemin çözümü için kullanılabilir düzeydedir.
- Çok soru sorma ve samimiyet terapist için önemli iki ilkedir.
- Konuşma farklı yollardan ilerleyebilir, kesin doğru olarak düşünülen bir yol olmayabilir.
- Bu yollardan hangisinin kullanılacağını kararı kişiye (danışana) aittir.

Özetle öyküsel terapi bireyi kendi hayatından sorumlu kişi olarak değerlendirmekte ve bu sebeple terapi sürecinde birey ve terapistin samimiyetle işbirliği sağladığı eşitlikçi bir yaklaşıma dayanmaktadır. Problemler bireyin dışındadır ancak çözüm için bireyin içindeki inançlar, yetenekler kullanılabilir. Örneğin öyküsel terapide "streslisin" yerine "stres hayatını etkilemiş" ifadelerinin kullanımı tercih edilir (Payne 2006). Bunun danışana verdiği mesaj da stresin bireyin hayatının içinde olmadığı, dışarıdaki bir faktör olduğudur. Terapi sürecinde

sıklıkla sorular kullanılmakta, sorular ile danışanlar farklı yolları denemekte ve hangi yolu seçeceğine danışan kendisi karar vermektedir.

Öyküsel terapinin çalıştığı konulara bakıldığında yeme bozuklukları (Dallos 2004, Robbins ve Pehrson 2009, Scott ve ark. 2013); konuşma bozuklukları (Wolter ve ark. 2006, Spencer ve Slocum 2010, Eisenberg 2014); çocukluk döneminde cinsel istismar (Miller ve ark. 2006); gay, lezbiyen ve biseksüel çocuğu olan ailelerle (Salzburg 2007); bipolar bozukluk (Ngazimbi ve ark. 2008); eş terapisinde depresyon (Rautiainen ve Aaltanen 2010); eş terapisinde çatışma çözme (White 2009a); eş terapisinde ataerkil düzene paralel sorunlar (Dickerson 2013); travma sonrası stres bozukluğu (Day 2009); çok kültürlülü konular (Devence-Taliaferro ve ark. 2013, German 2013); beden imajına yönelik memnuniyetsizlik (Duba ve ark. 2010); depresyon (Vromans ve Schweitter 2009, Angus ve Kagan 2013); yaşlı bireylerde ölüm korkusu (Stern 2011); yaşlı bireylerde hafıza kaybı (Young 2010); obsesif-kompulsif bozukluk (Dembo 2014); madde bağımlılığı (Butt 2011, Chan ve ark. 2012); kendine zarar verme (self-cut) davranışı olan ergenler (Woods ve Hannen 2012); travma, (Witney 2012, Landes ve ark. 2013); farklı kültürden gelen eşlerin sorunları (Kim ve ark. 2012); sosyal adalet (Combs ve Freeman 2012); otizm (Cashin ve ark. 2013); depremedeler ve depremin etkisi (Zang ve ark. 2013) ve çocuklarda sosyal fobi (Looyeh ve ark. 2014) öne çıkan konulardandır. Bu çalışmalardan anlaşıldığı üzere öyküsel terapi kendine yaygın bir kullanım alanı bulmuştur.

## **Kuramsal temelleri ve insan doğasına bakışı**

öyküsel terapinin kuramsal temellerini postmodernizm ve sosyal yapılandırmacı anlayıştan almaktadır (Payne 2006, Wallis ve ark. 2011). Öyküsel terapi postmodern bakış açısıyla bir bireyin problemini anlamak için bireyin ailesini, içinde yaşanılan toplumu ve aile ve toplum etkileşimi sonucu oluşan değerleri, gelenek ve görenekleri, alışkanlıkları, inançları bilmek gerektiğini savunmaktadır (Biggs ve Hilton-Bayre 2008). Sosyal yapılandırmacı anlayışın savunduğu dil kavramı ise yine aynı şekilde öyküsel terapide kendini göstermektedir. Bireylerin başkalarıyla ilişkileri esnasındaki konuşmaları dil temellidir ve gerçekler dil ile oluşan ilişkilerle keşfedilir (Payne 2006).

Öyküsel terapi felsefi temellerini dayandığı postmodernizm ve sosyal yapılandırmacı anlayışlara paralel olarak insan hakkında daha çok olumlu düşünceler içerisindedir. Geleneksel terapilerde insanları tanıma düşüncelerine karşı olan postmodern terapilerden biri olan öyküsel terapiye göre insanlar sağlıklıdır (Besley 2002). Problemlerini çözmeye yeterlikleri ve çözüm için ulaşabilecekleri kaynakları bulunmaktadır. Bireyler kendi kaynaklarını kullanarak çözümler üretme ve alternatif öykülerle hayatlarını güçlendirme becerisine sahiptirler. Bu durum da insanların kendi deneyimlerine anlam yüklemeleriyle ortaya çıkan öznel gerçeği aslında kendilerinin yarattığı, bu sebeple de kişinin kendi hayatının hem senaryosunu yazdığı hem de başrol oyuncusu olduğu şeklinde yorumlanmaktadır (Kararmak ve Bugay2010).

Öyküsel terapi problem ile bireyi birbirinden ayırır. Problem, problemin kendisidir ve birey problemlidir değildir. Problemden bağımsız olarak bireylerin kendi potansiyelleri ve ilgili

problemin çözümüne yönelik yetkinlikleri vardır. Hayatta birçok öykü vardır ve birey bu öyküleri anlamlandırıp problemlerini çözebilecek güce sahiptir. Başka bir deyişle danışanlar kendi hayatlarının uzmanlarıdır, onlara sadece bu potansiyelin farkına varabilmesi için yardım edilir (Metcalf 2011).

## Temel kavramları

öyküsel terapinin temel olarak kullandığı dört kavram bulunmaktadır. Bu kavramlar yaşama anlam kazandırma, dil, baskın öykü ve dışsallaştırma. Bu kavramlardan ilki yaşama anlam kazandırmaktır. Öyküsel terapinin temel varsayımlarından biri "*insanlar, yaşamlarını düzenleyen öyküler aracılığıyla hayatlarının anlamını şekillendirir*"dir (Çelik 2017). Öyküsel terapiye göre bireylerin kişisel yaşamları, ilişkileri, yetenekleri, ilgileri, başarıları ya da kayıpları ile ilgili birçok öyküsü vardır ve bu öyküler bir "anlam" taşımaktadır (Morgan 2000). Bu anlam bireyler tarafından yüklenmektedir çünkü insanların yaşantılarına bir anlam yükleme çabası içinde oldukları düşünülür (Corey 2009). Fakat bu anlamın şekillenmesinde bireyler kadar dış kaynakların (toplumsal normlar, cinsiyet rollerine ilişkin anlatılar gibi) söylemlerinin de etkisi vardır. Öyküsel terapi, terapötik süreci bir anlam yaratma süreci olarak görür (Çelik 2017). Bu anlam yükleme çabası da aslında bireylerin yeni bir yapılandırma içinde olduklarının göstergesidir (Corey 2009).

Öyküsel terapinin ikinci olarak kullandığı kavram *dildir*. Dilin öyküsel terapidaki vurgusu iki boyuttadır: Birinci boyut anlamın dil ile şekillendiği postmodern düşünce (Spencer ve Solum 2010), diğeri ise kullanılan dilin danışanları negatif etkileme anlayışıdır. Birinci düşüncede anlam, dili kullanan bireyler tarafından yapılandırılır ve dil ve dilin öyküsel kullanımı anlamı yaratır (Minuchin ve ark. 2006). Bu noktada bireyin kullandığı kelimelerle oluşturduğu dile yapılan vurgu önemlidir çünkü kullanılan kelimeler yeni bir öykü oluşumunu kolaylaştırmaktadır. Diğer boyutta ise kullanılan dilin bireyleri etkilemesi durumu vardır. Örneğin, White bazı kelimelerin bireyleri negatif etkilediğini düşünerek bu kelimeleri kullanmamaktadır. Case (vaka), case histories (vaka geçmişi), kelimelerini kullanmamakta, client (danışan) kelimesi yerine person (kişi) kelimesini tercih etmektedir (White 2011). Bunun dışında diğer terapilerde kullanılmayan bir dil anlayışı vardır. Bunlara verilebilecek en güzel örnekler de baskın öyküler (dominant stories), "problemin metaforlarla dışsallaştırılması (externalising of the problem by metaphors), istenilen öykünün yapılandırılması (construction of desired story) ve törenin bitişi (ending ceremony) dir. Bu noktadan özetle, dilin bireyleri etkilediği söylenebilir

Üçüncü temel kavram olan *baskın öykünün* oluşma şekli ise şöyledir: Sübjektif gerçeğin varlığına inanılan öyküsel terapidde bireylerin özgün öyküleri ve senaryoları bireyin sadece kendisine ait değildir çünkü öykülerin oluşumunda bireyin sadece kendisi değil, çevresinde etkileşim içinde olduğu insanlar da önemli katkı sağlamıştır. Bireyin her ne kadar kendi özgün öyküleri olsa da, çevre ile etkileşim sonucunda istenmeyen, bireyi sınırlandıran baskılar da bulunmakta, bu baskılar da bireyin kendi özgün öyküsünde baskın duruma geçmektedir. Örneğin kendi öyküsünü yazmaya çalışan bir danışan aynı zamanda ebeveynlerinin

öykülerini de dinlemektedir ya da toplumdaki öykülerle de sıklıkla yüzleşmektedir. Böylece birey bu baskın öyküler çerçevesinde dünyayı algılar (Wolter ve ark. 2006). Terapide ise bireyin baskın öyküsünün oluşumuna odaklanılır ve bu öykünün değişebileceği konusunda danışan cesaretlendirilir (İkizer 2020).

Öyküsel terapinin son kavramı da *dışsallaştırma*dır. Öyküsel terapide kişi sorun değildir, sorunun kendisi sorundur (Payne 2006). Çözüm odaklı terapide olduğu gibi sorunun çözümüne de odaklanmamakta, bundan ziyade sorunun yeniden yapılanmasına odaklanmaktadır. Bu noktada da sorunun bireyin dışında bir yerde olduğu anlayışı dışsallaştırmayı ifade etmektedir. Böylece birey problemleri insanın doğasında olan ya da kişinin önemli bir parçası gibi görmez. Onun yerine deneyimin doğasını bozan, başarısızlık ve yetersizlik hissi uyandırabilecek istenmeyen saldırılar olarak görülürler (Dallos ve Draper 2012). Böylece problemin dışsallaştırılması ile birey problem ile kendi benliği arasında bir ayrıma gider. Bu da bireyin probleme karşı duyduğu suçluluk ya da utanç gibi duyguların azalmasına sebep olabilir çünkü birey problemi dışsallaştırarak aslında problem ile aralarında bir ilişki olmadığını vurgulamaktadır (Metcalf 2011).

## Terapistin rolü ve özellikleri

Geleneksel birçok terapideki terapist hasta ilişkisi öyküsel terapide görülmemektedir. Terapist tıpkı bireyle eşit şartlarda bulunan bir kişi misyonu geliştirir ve kendisini uzman rolünden çıkararak bireyin aslında kendisinin hayatının uzmanı olduğunu savunur. Bu da birey ile terapist arasında bir işbirliği kurulmasını desteklemektedir (White 2011). Bu işbirliğinde terapist “meraklı bir öğrenci”, danışan ise psikolojik danışmandan daha çok yaşantısı olan “kıdemli bir partner” dir (Semler ve William 2000).

Diğer terapilerden farklı olmasına rağmen, öyküsel terapistler de dinleme, yansıtma, açıklama, özetleme gibi temel teknikleri kullanmakta ancak diğer terapilerin aksine daha fazla soru sormaktadırlar. Bu şekilde de sorularla danışana baskın öykülerini yeniden düzenleme ve var olan sorunun dışsallaştırılması için imkân tanınmaktadır (Payne 2006). Geleneksel terapilerdeki gibi sorunun ne olduğuna yönelik çalışmaktan ziyade çözümün ne olduğuna yönelik çalışırlar (White 2011). Bu süreçte de danışanın güçlü yönlerine vurgu yaparlar ve danışanı cesaretlendirirler. Direnç, inkâr, ruhsal bozukluklar gibi kavramları önemsemezler ve danışanın tanılanmasına karşı çıkarlar (Işık-Terzi ve Ergüner-Tekinalp 2013). Danışanlarını *radikal dinleme* adındaki dinleme yöntemiyle içten şekilde dinlerler. Bu dinlemede amaç danışanın sorununu çözmek değil, danışanın öyküsünü daha iyi anlamaktır (Payne 2006). Bu noktada kolaylaştırıcı bir rol üstlenirler. Şefkat, merak, ilgi, saygı geliştirirler.

Tüm bu ifadelerden yola çıkarak öyküsel terapistin özellikleri şu şekilde sıralanabilmektedir (White 2011).

- Terapist işbirliğine önem verir çünkü ile birey ile arasında kuracağı işbirliği gücü artırır ve bu durum da bireyin kendi problemlerin çözümünde önemli bir araçtır.

- Terapist bireyin sorunları üzerinde fazla durmayı tercih etmez özellikle de sorunun başlangıcı, ortaya çıkışı ya da ne sıklıklarla yaşandığı gibi noktalara odaklanmaz.
- Bireyin öykülerini anlamaya odaklanır ve sorunun nasıl çözüleceğine, değişimlerine, tercihlerine, gelecekteki planlarına ve değiştirmek istediklerine odaklanır.
- Birey kendi sorunlarını çözebilecek güçtedir. Terapist bireye ihtiyacı olan gücünü ortaya çıkarması için destek olur.
- Terapist her şeyi bilmemektedir. Birey ise kendi hayatının uzmanıdır. Terapistin uzmanlığı ise bireyin amaca ulaşan sorunları yapılandırmasına yol açacak şekildedir.
- Terapi sürecinde teknik kullanmak yerine terapist ile birey arasındaki ilişki güçlendirilebilir.
- Terapi ortamında terapist dile önem verir ve, bireyin kullandığı dili kullanır.
- Terapist Ruhsal Bozukluklar Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabını (DSM) kullanarak tanı koymaya felsefi anlamda karşıdır çünkü bunu çözüme giden bir yaklaşım olarak görmemektedir.

## Terapötik amaçlar

öyküsel terapinin en önemli ve en temel amacı bireylerin ya da ailelerin daha doyurucu öyküler oluşturmalarına yardım etmektir (Coulehan ve ark. 1998). Bu süreçte de danışanların kendi kullandıkları dili temel alarak öyküleri yeniden yapılandırmakta (Allen 2011) ve bireylerin farklı düşünme biçimleri geliştirerek, problemlerine farklı perspektiften bakmalarını amaçlamaktadır (Nichols 2013). Yeni öyküler inşa etme süreci de işbirlikçi yaklaşım ile başlayarak, öykülerin devamı ve dışa vurma ile sürmekte, öykünün anlam ve önemini yeniden oluşturarak bireylerin ihtiyacı olan ya da bireye yararlı olanın gücüne vurgu yaparak devam etmektedir. Sonunda da kişinin yaşamına yönelik olarak yeni bakış açılarını içeren alternatif öykü üretilmektedir (Kararımak ve Bugay 2010). Terapinin ikinci amacı ise yeniden öyküleme ile dış sorunlar ya da baskın kültürler tarafından oluşturulan baskıdan da bir nevi kurtulmaktır (Corey 2009). White'a göre (2011) baskın kültürün öyküleri çok güçlü olduğu için birey bir süre sonra bu öyküleri kendileri yaşamış gibi içselleştirmektedir. Bu noktada da baskın söylemler bu kültürden çıkarı olanlara hizmet etmekte ve bireyin kendi yaşam özerkliğine uygun olmamaktadır. Terapide de bu sebeple baskıdan kurtulmak amaçlanmaktadır.

## Terapötik teknikler

öyküsel terapide kullanılan sekiz teknik bulunmaktadır. Bu tekniklerden ilki problem odaklı tanımlamadır. Terapinin başında danışanlar genellikle yaşamlarındaki olumsuzluklardan, kırınlıklardan, üzüntülerden bahsederler. White, bu durumu problem odaklı olma olarak tanımlamıştır. Rosen ve Lang'a (2005) göre, öyküsel terapide danışanın problemi tanımlanırken problem ile birey ayrılmalı, problemin kendisi problem olarak görülmelidir. Bunu yaparken, genellikle gereklilik ifade eden kalıplar dil ve söylemden çıkarılmalı ve problemin birden çok boyutu olduğu unutulmamalıdır. Tüm bunlara dikkat edilerek problem

tanılandığında danışanın baskın öyküsü de şekillenecektir (Payne 2006).

İkinci teknik olan *soru sormada* danışanların baskın öykülerini keşfetmeleri ve anlamları için sorular sorulmaktadır. Sorulan sorular diğer terapilerde de olduğu gibi merak içerikli değil danışana deneyim kazandırma amaçlıdır. Sorular ayrıca terapist ile birey arasında işbirliği sağlamak, danışanı cesaretlendirmek, sorunu dışsallaştırmak, sorunun danışanın hayatına etkisini göstermek ve danışanın soruyla ilgili başardığı noktaları göstermek için kullanılmaktadır (Carr 1998).

Öyküsel terapinin üçüncü tekniği hem kavram hem teknik olan *dışsallaştırma*dır. Öyküsel terapinin özünde bireyin patolojik olmadığı asıl problemin birey değil, problemin kendisi olduğu düşüncesi vardır (Wallis ve ark. 2011). Dışsallaştırma sürecinde terapistin kullandığı dilin de bu ifadeyi destekliyor olması gerekmektedir. Örneğin terapistin depresyona yönelik bir durumda “depresif oldunuz” yerine “depresyon hayatınızı işgal etmiş” ‘çok streslisiniz” yerine “stres hayatınızı etkiliyor” şeklinde ifadeler kullanılmaktadır (Payne 2006). Birinci cümlede depresyon bireyin içinde var olan bir durum anlamı taşımakta iken, ikinci cümlede bunun dışarıdan gelen bir sorun olduğu vurgusu yapılmaktadır. Aynı şekilde stresin bireyin hayatına sonradan girdiği bir durum algısı yaratılmaktadır. Terapistin bu süreçte kullandığı dil de ayrıca yaralayıcı olmamalıdır.

Problem dışsallaştırılırken terapistler danışanlarından problemlerine bir isim vermelerini ve konuşurken de problemde bu isimle bahsetmelerini istemektedirler (Corey 2009). Probleme isim vermek probleme aslında dışarıdan bireyin hayatına giren bir nesne misyonu yükleyip yine aynı şekilde bireyin hayatından çıkabileceği düşüncesi yaratmaktadır. Ayrıca probleme verilen isim ile problem var olandan daha sempatik bir duruma da gelebilir ve danışan problemde daha az korkar duruma gelir. Buradaki önemli nokta danışanı asıl korkutan şeyin belirsizlik olması ve problemin isimlendirilmesi ile o belirsizliğin ortadan kaldırılmasıdır.

Bir diğer teknik olan *eşsiz/özgün sonuçlar* bireylerin hayatlarının bir bölümünde problemi yaşamadığı ya da daha az yaşadığı istisnai durumları tespit edip, danışanın geçmişte problemle başa çıkmak için kullandığı becerilerinin açığa çıkmasına yardım edilmesini içermektedir. Öyküsel terapinin amaçlarından olan danışanların inkar ettikleri, karşı çıktıkları, baskın ve sorun içeren öykülerin bulunmasına yardım etme sürecinde de özgün sonuçlar önem teşkil etmektedir (Payne 2006). Terapist bireyin hayatındaki baskın öykülerin ne zaman ortaya çıktığını öğrenir ve amaçlı sorularla sorunun olmadığı ya da sorunla etkili şekilde başa çıkıldığı anları belirlemesi için danışan cesaretlendirilir (Işık-Terzi ve Ergüner-Tekinalp 2013). Örneğin; “Öfkenize teslim olmak yerine öfkenize karşı koyduğunuz bir an oldu mu? Bu an sizin için nasıl bir şeydi?” gibi sorular sorulur. Bireyin hayatındaki bu özgün sonuçları konuşmak da terapide oldukça faydalıdır ve bireyin gelecekteki hayatında yeni öyküler geliştirmesine zemin oluşturmaktadır. Örneğin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) problemi olan bir çocuğun kendisinde var olan enerjisi hakkında terapide konuşulurken, çocuğa sorulan sorularla çocuğun öğretmene yakın oturduğunda ya



da evde televizyonun sesinin kısık olduğunda daha iyi dikkat toplayabildiğine dair örnekler söylemesi terapi sürecini etkilemekte, terapist yeni stratejiler üretmek için materyal sağlamaktadır (Metcalf 2011). Epston yazılarında problemin bireylerin hayatlarında görülmediği zamanların veya problem görüldüğü zamanlarda etkileriyle nasıl başa çıktığı konusunda danışana farkındalık kazandırmanın gerekliliğini belirtmiştir. Örneğin: Evden dışarı çıktığında kaygılanan bir danışan için terapist, bugün oğlunu okula yürüyerek götürmeyi başardığından bahsettin. Bu senin için nasıl bir deneyimdi? Daha önce buna benzer bir şey yaptın mı? gibi sorular yöneltebilmektedir (Çelik 2017).

*Öykü yapı bozumu/yapısal çözümleme/yapının yıkılması* (farklı isimlerle de kullanılmaktadır) tekniğinde yaşam öykülerinin yeniden yapılandırılması için öncelikle mevcut yapının yıkılması gerekmektedir. Yapının yıkılması kavramı da Foucault ve Derrida gibi düşünürlerin görüşlerinde ortaya çıkmıştır (Foucault 2011). Derrida “Bir şey tam aksi olmadan var olmaz ve anlamını kısmen tam aksi kutuptan alır” şeklinde ifade ederken, Foucault “Kim olduğumu sorma ve benden aynı kalmamı bekleme” şeklinde ifade etmektedir (Gutting 2010). Bu görüşlerden hareketle White (2011) yapının yıkılmasını “baskıyı sürdüren işlevsiz kimlikler kazandıran kültürel söylemlerin” ve “yaptıklarımızın tercihlerimizce uymadığı” durumların yıkılması olarak açıklamaktadır. Özetle, yapının yıkılması bir şeyin var olan anlamını yok ederek bu şeyi karşıt kutuptaki en temel parçalarına ayırma, parçalama sürecidir (Işık-Terzi, ve Ergüner-Tekinalp 2013). Yapının yıkılması ile baskın öyküler arasında da ilişki bulunması nedeniyle terapist bireyin baskın öyküsünü farklı bir bakış açısı ile dinleyerek öykü içerisinde geçen boşlukları ya da ayrılıkları bular ve bireyin bu baskın öyküsü ile diğer öyküleri arasındaki ilişkiyi anlamaya çalışır. Bu şekilde de danışana farkındalık kazandırılır (Neukrug 2012).

*Yeniden yazma-alternatif öyküler tekniğine* göre birey eğer yeni öyküler yapılandırmak istiyorsa eski öykülerin yapısının bozulması gerekmektedir. Bu da yeni başlangıçlar yapmak anlamına gelmektedir. Öyküsel terapistler de “biricik çıktılar (bireyin eşsiz kazanımları)” sayesinde danışanlarını alternatif öyküler yazmaları için cesaretlendirirler. Bu sebeple de başlangıçta danışana hayatındaki yeni anlamla bütünleşmesini sağlayacak sorular sorulur ve bu sorular ilişkilerini ya da hayatlarını yeniden yazma temellidir (Metcalf 2011). “Bu sorunun etkisinden kurtulduğunuz hiç oldu mu?” şeklinde sorular sorar. Bu şekilde öykünün içindeki gizli olaylar keşfedilir (Corey 2009). Terapist bir sonraki aşamada bireye “Bu terapi sonrasında benliğiniz hakkında öğrendikleriniz sonucu bir sonraki adımınız ne olabilir?”, “Tercih ettiğiniz bu kimlikle hareket etmeye çalışırsanız sizi daha çok cesaretlendirecek ve bu tarz davranmanıza sebep olacak davranışlar neler olabilir?” şeklinde sorularla danışanın neler istediği ve bir sonraki amacının neler olduğu sorulur.

*Terapötik doküman/belgeleme uygulamaları* bireylerin yazılı dokümanlarını içermektedir. Belgeleme; mektup yazma, sertifika oluşturma veya danışanların soruna karşı koyma yollarını belirlemek için kullanabileceği diğer ifadeleri üretmeyi içermektedir (Patrick 2011). David Epston mektup yazımını desteklemekte, bunun doğal bir şey olduğunu hatta konuşmanın genişletilmiş hali olduğunu belirtmektedir (Monk ve ark. 1997). Terapide

yazılan mektupların bir kopyasını kendi dosyasına koymakta, bir kopyasını ise danışana postalamaktadır. Bireylerin mektupları aldıktan sonra şaşırdıkları ve bir sonraki seansta mektubun okunmasını istedikleri, böylece oturuma nereden başlanacağını da belirlenmiş olduğu düşünülmektedir (Andrews ve Clark 1996).

Nylund ve Thomas'a göre (1994), mektup yazılırken oluşturulacak kuramsal bir çerçeve olmalı, mektuplar rastgele şekilde yazılmamalıdır. Bu sebeple bir mektubun öncelikle bir giriş paragrafı olmalı ve bu paragraf bireyi bir önceki oturuma bağlamalıdır. İkinci olarak ifadeler sorunun danışanın üzerindeki etkisinin şimdiki ve daha önceki halini vurgulanmalıdır. Üçüncü olarak terapi esnasında terapistin aklına gelen bazı sorular da danışana sorulabilir ancak bu sorular bireyin geliştirmekte olduğu yeni öykü ile bağlantılı olmalıdır. Son olarak mektup oturum boyunca ortaya çıkacak "biricik çıktılar" ya da danışanın öyküsünde olan istisnai durumları vurgulanmalıdır.

*Dışarıdan tanık* bulma kimi zaman mektuplar ya da yazılı dokümanlarla olabileceği gibi doğrudan bireylerin tanıklığı ile de gerçekleşebilmektedir. Bu süreçte terapiye dışarıdan bir tanık davet edilir. Bu noktada aslında bireyin başkası tarafından onaylanmaya yönelik olan isteğinin giderilmesi amaçlanmaktadır. Bu kişi kimi zaman bireyin aile üyeleri ya da arkadaşları olabilir. Süreçte danışan öyküsünü anlatır ve tanık da onu dikkatlice dinler. Bu noktada terapist tanığa öykünün uygun bir yerinde bireyin probleminden ne anladığını anlatmasını ister (Leahy ve ark. 2012). Tanığın ifadesinden sonra ise bireye dikkatini çeken bir ayrıntı olup olmadığı sorulur.

## Terapi sürecinin aşamaları

Öyküsel terapinin dokuz aşaması bulunmaktadır. Birinci aşama olan *danışmanın dayanışmacı yaklaşımı* terapi sürecinin ilk basamağını oluşturmaktadır. Bu aşama terapist ile danışan arasında karşılıklı saygıya dayalı işbirlikçi bir yaklaşımın benimsenmesidir (White 2009b). Terapist ile danışan arasında bu iş birliğinin oluşturulabilmesi için şefkat, ilgi, saygıya dayalı merak, açıklık, etkin dinleme ve empati gereklidir. Terapist, bu yaklaşımı ile probleme doygun hale gelmekte danışanın baskın öyküsünü anlatması için danışanı cesaretlendirmekte ve danışanın anlattığı öyküyü anlamak için radikal dinleme gerçekleştirmektedir (Carr 1998).

İkinci aşama olan *sorunun dışsallaştırılması* hem teknik hem de temel kavram olarak değerlendirilmektedir. Daha önce de belirtildiği üzere sorunun dışsallaştırılmasında problemin bireye ait olmadığı, bireyi etkileyen bir durum olduğu vurgusu bulunmaktadır (Payne 2006). Bu noktada terapistin rolü de bireye probleminin benliğinin bir parçası olmadığı düşüncesini kazanmasına yardım etmektir. Kısaca buradaki amaç problemin kendisinin problem olduğunun anlaşılmasıdır. İşbirliği içinde olan iki taraf, soruna her iki tarafın kabul edeceği bir isim koyar ve terapi boyunca sorundan o isimle bahsedilir (Carr 1998). Bu da aslında sorunun bireyden hariç olduğunu vurgulamaktadır.

Üçüncü aşama olan *alternatif/özgün sonuçların araştırılması*nda terapist, danışanın sorunu yaşamadığı ya da bu sorunla etkili şekilde başa çıktığı anların belirlenerek, geçmişteki istisnai durumlara yönelmektedir (Corey 2009). "Bana bu sorunu yaşamadığın ya da daha az

yaşadığın bir günden ya da bir andan bahseder misin” şeklindeki bir ifadeyle geçmişte işe yarar çözümler mercek altına alınır (Işık-Terzi ve Ergüner-Tekinalp 2013). Buradaki amaç bireyin sorunun baskısından kurtulmasını, sorunu yenmesini ya da sorunla başa çıkmasını sağlamak için geçmişten kanıtlar bulmaktır (Corey 2009).

Dördüncü aşama olan *yeni öyküye odaklanma* eşsiz sonuçların ortaya çıkmasının ardından olaya, sonuçlarının neler olduğuna, ne zaman olduğuna, mekâna, konusuna odaklanan sorular sorulmasını içermektedir. Terapist sorunun yaşanmadığı veya etkileri ile başa çıkılabildiği zamanları fark edip, değerlendirebilmesi için danışana sorular yöneltilir ve danışanın alternatif öyküye odaklanmasını sağlar (Carr 1998).

Beşinci aşama olan *geçmişin gelecekle birleştirilmesi*nde danışanın bir önceki aşamada yeterli kanıtları elde ettikten sonra kendisini güçlendirmek için, istisnai durumlardan güç alarak yeni öyküsünü şekillendirmesi sağlanmaktadır. Problemden daha güçlü olduğunu fark eden danışanın geçmiş ile gelecek arasında bağ kurarak özgün anlatımlar oluşturması beklenmektedir (Kararırmak ve Bugay 2010).

Altıncı aşama olan *bir tanığın çağırılması* aşamasında danışanın yeni oluşturduğu özgün öykülerine şahitlik etmek için, birey için önem taşıyan kişiler oturumlara davet edilir. Bireyin kendisi için yeni bir hikaye kullanması yeterli değildir çünkü bunun sadece terapi ortamında kalması ve gerçek hayatta uygulanmama olasılığı bulunmaktadır. Bu sebeple de oturumlara davet edilen kişiler aslında bireyin yeni hayatı için birer tanık niteliğindedir (Payne 2006).

Yedinci aşama *yeniden dâhil etme* aşamasıdır. Bu aşamada danışan, oluşturduğu yeni öyküsünde hayatında önemli yer edinmiş, ailesinden veya çevresinden kişilerle arasındaki ilişkiyi yeniden anlamlandırmaktadır (Carr 1998).

Sekizinci aşama olan *yazılı materyalin kullanılması* aşamasında sürecin sonlarına doğru diğer terapilerden oldukça farklı olan bir teknik olarak doküman yazılmaktadır. Terapist bu aşamada danışanın yeni özgün anlatımını, öyküsünü destekleyen belgeleri, sertifika ve ödülleri, kişisel belgeler ve referans mektuplarını kullanmaktadır (Kararırmak ve Bugay 2010).

Dokuzuncu ve son aşama olan *gelecekteki bireyler için uygulamaların incelenmesi* aşamasında danışana terapide ne kadar başarılı olduğunun gösterilmesi amacıyla benzer sorunları olan bireyler için kendi tecrübeleri yazdırılmaktadır. Kimi zaman ise terapist tıpkı terapi alan danışan gibi problemin üstesinden gelmiş başka bir bireyi terapiye davet ederek birbirlerinin görüş ve tecrübelerinden yararlanmalarını isteyebilmektedir (Lenz ve ark. 2012).

## Dışavurumcu sanat uygulamaları

Ana terapiler olarak değerlendirilen birçok terapi türü (Corey 2009) iyileşme sürecinde konuşmaya odaklanan terapilerdir (Degges-White 2011). Bu terapilerin standart bir tanımı olmamakla birlikte, farklı birçok türü bulunmakta ve her türün kendi tanımı bulunmaktadır. En genel anlamı ile sanat terapisi bireylerde çatışmaları çözmek, ruhsal sorunları azaltmak, stresle başa çıkmayı kolaylaştırmak gibi amaçlarla sanatın ve farklı sanat materyallerinin

psikolojik danışma sürecinde kullanılması olarak tanımlanabilmektedir (Malchiodi 2003). Dışavurumcu sanat uygulamalarının, görsel sanat terapisi, müzik terapi, drama terapisi, dans / hareket terapisi, etkileyici yazma terapisi ve bütünleştirici terapiler gibi türleri bulunmaktadır (Corey 2009, Malchiodi 2003).

Dışavurumcu sanat uygulamaları, sanatı ifade edici ve iletişimsel kanallarla kullanan psikoterapötik müdahaledir (Shostak 1985). Bu uygulamaların giriş, keşif ve harekete geçme olmak üzere üç aşaması bulunmaktadır. Giriş aşamasında danışanların amaçlarına ve danışanın hayatlarında neleri değiştirmek istediklerine; keşif aşamasında danışanların sorunlarına ve bu sorunların danışanların hayatlarındaki etkilerine ve harekete geçme aşamasında danışanların sorunlarının çözümü ile ilgili çalışılmalarına odaklanılır (Kahn 1999).

Dışavurumcu sanat uygulamaları danışanla güçlü bir iletişim kurmayı sağlamaktadır. Özellikle duygularını ve düşüncelerini sözel olarak ifade etmekte zorlanan danışanlar için kullanımı önerilmektedir. Selekman'a göre (1997) özellikle çocuklar ve ergenlerde duyguların ifadesini kolaylaştırıcı etkisi bulunmaktadır. Son yıllarda da yetişkinler de başta olmak üzere danışanlara başka bir dil sağlama imkanı tanınması nedeniyle duygu, düşünce ve inançlar daha kolaylıkla ifade edilebilmektedir (Gladding 2005). Stresin azaltılması, çatışma ve problem çözme becerileri kazandırma ve iyi oluşu güçlendirme gibi kazanımları da bulunmaktadır (Malchiodi 2003).

Sanat terapisi tek başına bir terapötik yöntem olarak kullanılabilirdiği gibi, farklı kuramsal yaklaşımlarla da kullanılabilir (Corey 2009). Adlerian terapi, çözüm odaklı terapi, bilişsel davranışçı terapi, seçim teorisi, varoluşçu terapi, feminist terapi, geştalt terapi, birey odaklı terapi, öyküsel terapi ve farklı kuramsal yönelimlerden ödünç alınan ve ihtiyaca göre uyarlanan teknikleri birleştiren bütünleştirici terapi türleri bulunmaktadır. Malchiodi'ye göre (2003) hemen hemen her olası teorik model sanat terapisine uygulanmış olsa da, çağdaş sanat terapisi literatüründe tüm yaklaşımlar yeterince yansıtılmamış veya tam olarak ifade edilmemiştir. Bazılarına sadece kısaca atıfta bulunulmuş, diğerleri ise tek bir uygulayıcı tarafından önerilmiş veya tasvir edilmiştir ancak yaygın olarak kullanılmamaktadır. Bu noktada öyküsel terapi ve sanat uygulamalarının birleştirilme ve sıklıkla alanda kullanılma nedeni bu iki yaklaşımın birbirlerine benzerliğidir (Carlson 1997). Bu benzerlikler incelendiğinde, öyküsel terapinin özünde var olan baskın hikâyelerin yeniden yapılandırılması, sanat terapisinde var olan kendini ifade etme fikri ile örtüşmektedir. Bunun ana nedeni de sanatın bireye kendisinin gizli yönlerini ortaya çıkarma imkânı sağlamasıdır (Mills 1985). Benliğin gizli yönlerini ortaya çıkarma konusundaki bu inanç, öyküsel terapidaki baskın öykünün kişi üzerindeki etkisi nedeniyle alternatif öykülerin gizlendiği inancına benzemektedir. Ayrıca hem sanat terapisi hem de öyküsel terapi köklerini sosyal yapılandırmacılıktan almaktadır. Her iki yaklaşımda da terapist bir gözlemci olmaktan çıkmakta ve sürecin aktif bir parçası olmaktadır (Mills 1985). Bu sebeplerle bu çalışmada sanat ile sıklıkla bütünleştirilerek uygulanabilen öyküsel terapi ve sanat terapisi bütünleşmesi incelenmiştir.

## Dışavurumcu sanat uygulamaları ve öyküsel terapi

öyküsel terapi ile dışavurumcu sanat uygulamalarının bütünleşmesi, insanların yaşamlarındaki olaylar etrafında anlam yaratmalarına yardımcı olmak amacıyla (Carlson 1997). Öyküsel terapi ile sanat terapinin birbirini tamamlar nitelikte olması nedeniyle, özellikle çocuklarla ancak aynı zamanda ergenler, yetişkinler ve ailelerle öyküsel sanat terapisi çalışılabilmektedir (Malchiodi 2003). Özellikle sözel ifadelerin sınırlılık oluşturduğu danışanlarda, öyküsel sanat terapisi sınırlılıkları ortadan kaldırarak bireye baskın problemi dışsallaştırması, öyküyü yeniden yazma ve tanıklık etme için fırsat sunmaktadır (Hoshino ve Cameron 2011). Bu sebeple de bu danışanlarda görsel sanatlar, müzik, drama, dans, hareket ya da öykü anlatımı gibi kanallar kullanmaya çalışılmaktadır (Allen ve Krieb 2007, Patrick 2011).

Geleneksel terapilerde sorunların bireyler tarafından kabul edilmesi durumu söz konusu iken, öyküsel terapi sorunun dışarıda olduğu varsayımına dayanmaktadır (Metcalfe 2011). Nitekim öyküsel terapinin amaçlarından biri de kişinin baskın kültürün etkisiyle oluşturduğu öyküsüne bir yaşam şekli olarak görmeyip değiştirmesi ve var olan sorunun dışsallaştırılmasıdır. Malchiodi'e göre (2003) öyküsel terapi sorunun dışsallaştırılması için terapötik dokümanlardan faydalanılmaktadır. Bu noktada öyküsel terapide sanat terapisi uygulamalarına yer verilmesi danışan için farklı bir dışsallaştırma biçimi yaratmaktadır. Sanat etkinlikleri olarak problemi resmetmek veya resimlerden kolaj oluşturmak, problemi sanat yoluyla kişi için görünür hale getirmektedir. Bu somutlaştırma işlemi danışanın kendini probleminden ayırmasına da olanak sağlamaktadır. Özellikle kendini sözel olarak ifade edemeyen danışanlarla çalışırken dışavurumcu sanat uygulamalarından yararlanmak faydalı olmaktadır. Danışanın problemini kelimelerle dışsallaştırmasının güç olduğu bir davranış veya yaşam tarzını yaratıcı sanat ifadeleri kolaylaştırmaktadır. Sanat uygulamalarından yararlanmak aynı zamanda danışana alternatif bir öykü yazımında ve bu öyküde yaratacağı yeni anlamlarda destek olmaktadır (Fish 2006).

White'a göre (2011) baskın kültürün öyküleri çok güçlü olduğu için birey bir süre sonra bu öyküleri kendileri yaşamış gibi içselleştirmektedirler. Bu noktada da baskın söylemler bu kültürden çıkarı olanlara hizmet etmekte ve bireyin kendi yaşam özerkliğine hiç uygun olmamaktadır. Bu sebeple öyküsel terapinin bir diğer amacı, yeniden öyküleme ile dış sorunlar ya da baskın kültürler tarafından oluşturulan baskıdan da bir nevi kurtulmaktır (Corey 2009). Kısaca bireyin baskın kültürün sorunlarından kendini ayırmaştırmasıdır. Bu noktada Malchiodi (2003), öyküsel terapistin sanat uygulamalarını kullanarak danışanın problemi ile kendini nasıl ayırdığına dair kısa vaka örneğine yer vermiştir. Bu vaka örneğinin konusu, kadın danışanın ailesinin beklentileri ile verdiği mücadeledir. Danışan, ailesinde üniversite mezunu olan ve evlenmeden önce kendi evine taşınan ilk kadındır. Danışanın annesi kültürünün gelenek ve göreneklerine sıkı sıkıya bağlıdır. Onun kültürüne göre kadın erkeğe göre daha az değerlidir. Aynı zamanda kızından da benimsediği kültürünün bir kadından beklediği davranışları sergilemesini beklemektedir. Terapist danışanın baskın hikayesindeki kültürün etkilerini dışsallaştırmak, benliğinden ayırmaştırmasını sağlamak için kültürün genç

kadınlardan olumlu ve olumsuz olarak değerlendirdiği beklentilerini; resimler, fotoğraflar belki gazete kağıtlarıyla bir kolaj oluşturarak ifade etmesini ister. Daha sonra terapist danışandan hikayesinden atmak istediği beklentilerin görüntülerini kolajdan çıkarmasını, hikayesinde tutmak istediklerini ise kolajında tutmasını ister. Bu durumda danışan ailesi ve kültürü ile olan bağlarını koparmadan bireyselliğini sembolize eden bir kolaj hazırlayarak problemi kendisinden görsel olarak ayırıştırarak kendine alternatif bir tercihi olduğunu gösterir.

Freemen ve arkadaşları (1997), özellikle ailelerle ve çocuklarla çalışırken sanat uygulamalarının öyküsel terapi ile son derece uyumlu olduğunu vurgulamaktadır. Bu uyumun ana nedenlerinden biri dışsallaştırıcı bir dilin sağlanabilmesi için çocuklarda oyun gibi sanat uygulamalarının kullanılmasının süreci kolaylaştırıcı etkisidir (Malchiodi 2003). Bir diğer neden öyküsel terapi ile oyun gibi sanat uygulamalarının birleştirilmesinin çocukların benlik saygısını ve baş etme becerilerini geliştirmede etkisidir (Wood ve Frey 2003). Ayrıca öyküsel terapi ile sanat uygulamalarını birleştirmek danışanların ve aile üyelerinin danışma oturumlarına etkin katılımı noktasında da etkilidir (Malchiodi 2003). Son olarak Riley (1997) birçok ailede aile üyelerinin bir problemi algılayışları ve bu problemle nasıl baş edileceği konusunda aynı fikirlere sahip olduğu düşünülse de birden çok insanın sorunun algılanmasında ve çözümünde aynı fikre sahip olması mümkün olmayacağını ifade eder. Öyküsel terapide sanat uygulamalarından yararlanılması ailelerin aynı problem üzerindeki farklı algılayış biçimleri ve problemin çözümü konusundaki farklı bakış açılarını keşfetmelerini sağlamaktadır (Malchiodi 2003).

Yukarıda bahsedilen Riley'nin (1997) ifadelerine uygunluk gösteren bir etkinlik örneği Cook ve Sangganjanavanich tarafından oluşturulmuştur (Patrick 2011). Bu etkinlik grup ile çalışılırken kullanılabilir. "*Birlikte Oluşturulan Öyküler*" etkinliğinde amaç yalnızca baskın öykülerini destekleyen olaylara odaklanan bireylerin yaşadıkları olaylara farklı bir bakış açısıyla bakmasını ve alternatif öyküler oluşturmalarını amaçlamaktadır. Bu amaca hizmet etmesi için sanat uygulamalarından yazı yazma araç olarak kullanılmıştır. Etkinlik yönergeleri incelendiğinde ise ilk olarak her grup üyesinin son zamanlarda uğraştığı baskın problemini tanımlamaları, daha sonra bu problemi tanımlayan ve probleme karşı tepkilerini ifade eden bir öykü yazmaları istenilir. Öykünün mutlaka tamamlanması gerekmemektedir. 6 dakikalık bir zamandan sonra herkesten yazdıkları öyküyü yanındaki grup arkadaşına vermesi istenir. Grup üyeleri önlerine gelen öyküyü baştan okuyarak kendi bakış açılarıyla devam ettirir. Bu süreç öykünün kendi yazarına dönene kadar devam eder. Öykünün sahiplerini bulduğunda herkesin başladıkları öyküyü tamamlaması için süre verilir. Tamamlanan öyküler grup içinde paylaşılır ve farklı bakış açıları tartışılır. Bu tartışmada farklı bireylerin aynı problemi farklı açılardan nasıl değerlendirebildiği ve probleme alternatif bir bakış açısı geliştirebilmesi ile alternatif öykülerin oluşturulabilmesine odaklanılır.

## Terapötik teknikler

İlk teknik *terapötik soru sormadır*. Öyküsel terapide soru sormadaki amaç danışana baskın öykülerini yeniden düzenleme ve var olan sorunun dışsallaştırılması için imkan tanımadır (Payne 2006). Amaç ne olursa olsun öyküsel terapide kullanılan sorular döngüsel yapı

göstermekte, ilişkiler ile ilgili olmakta ve danışanların yeni yollar bulmasına yardımcı olmaktadır (Corey 2009). Sorular problemden ayrı olmaktadır, problemin üzerinde bir güce sahip olmaktadır ve sanıldığından farklı anlamları bulunmaktadır. Bunun sonucunda da bireyi güçlü bir sona hazırlamaktadır (Carson ve ark. 2005).

Malchiodi (2003)'e göre öyküsel terapinin sanat ile bütünleştirilmiş versiyonunda aşağıdaki sorular kullanılabilir.

- Sorun (tutum, davranış, duygusal zorluk, alışkanlık, hastalık ) seni ne kadar süredir zorluyor? Yapmak istemediğin neleri sana yaptırıyor? Seni yapmak istemediklerini yapmaya iterken onun neye benzediğini çizebilir misin?
- Sorunun hayatını etkilemesine izin vermediğin zamanlar var mı? Son zamanlarda sorunun mevcut olduğu ama seni etkilemesine izin vermediğin bir zamanı hayal edip, çizebilir misin?
- Sorunla baş edebildiğin zamanlar var mı? Sorun ile nasıl baş ettiğini bana gösterebilir misin?

İkinci teknik *terapötik doküman ve performans*tır. Öyküsel terapi bireylerin birbirlerine ya da aile üyelerinin aile içinde birbirlerine yazdıkları mektuplar, otobiyografik defterler, öyküler, gibi içsel diyaloglar ve yansıtma süreçlerini kullanma becerisini artırıcı muhtelif yazma çeşitlerini de içermektedir (Dallos ve Draper 2012). Öyküsel terapide mektuplar danışanın durumuna göre yeni yaratılan öykülerin ve danışanların performanslarının desteklenmesi amacıyla kullanılmaktadır. Mektuplar bireyin sorunu ile başa çıkmak için harcadığı çabanın kanıtıdır ve sorunla sarmalanmış öykü ile bireyin yeniden yaratmak istediği öykü arasındaki farkların neler olduğunu ortaya koymaktadır. Bunun dışında birey mektuplar aracılığıyla terapide öğrenilenleri günlük hayata daha iyi entegre edebilmektedirler (Nylund ve Thomas 1994). Kimi zaman ise mektuplar bireyin ne kadar çabaladığını ve güçlü olduğunu göstermek için bireyin yaşadığı toplumdaki diğer insanlarla paylaşılabilir (Corey 2009). Öyküsel terapide mektuplar gibi oluşturulan birçok belge (sertifikalar, otobiyografik defterler gibi) danışanlar tarafından başarılarını göstermek kadar destek sunmak içinde paylaşılabilir. Oluşturulan bu belgelerin paylaşımı, danışan ile benzer bir probleme sahip bireylerin ve bu problemle baş etmeyi başarmış kişinin başarısını destekleyenlerin bulunduğu bir ilgi topluluğu yaratabilmektedir. Bu ilgi topluluğu mecazi olarak danışan tarafından da oluşturulabilir. Amaç, danışanın oluşturduğu alternatif öyküsü için destek alabileceği bir topluluk oluşturmaktır. İlgi toplulukları oluşturmak için belgeleme işlemlerinin kullanılması, dışavurumcu sanatın topluluk oluşturma konusundaki vurgusunu da yansıtmaktadır (Allen ve Krebs 2007, Patrick 2011).

Öyküsel terapideki belgeleme uygulamalarına sanat terapisi uygulamalarının entegre edildiği, Sheri Pickover tarafından oluşturulan “Çok Katmanlı Zaman Çizelgesi” etkinliği örnek olarak sunulabilir (Patrick 2011). Bu etkinliğin amacı bireyin sanat uygulamalarından yararlanarak kendi öyküsünü zaman çizelgesi üzerinde yeniden anlatmasını sağlamaktır. Hem bireysel hem de grup çalışmalarında rahatlıkla kullanılabilen bir etkinliktir. Sanat

uygulanması olarak resimden yararlanılmaktadır. Etkinlik sürecinde danışandan büyük boy bir kağıdı ikiye bölmesini (katlayarak veya çizerek), altta kalan kısmına kronolojik sıralama dahilinde yaşam öyküsünde önemli gördüğü yerleri resim veya kelime ile belgelemesi beklenir. Bu çizelge tamamlandığında üst kısmın doldurulması için birkaç farklı seçenek vardır. Bunlardan ilki kâğıdın üst kısmının doldurulmasında danışanın çizelgede belirttiği her bir olay için duygu ifadelerini resmetmesidir. Diğeri ise öyküsel terapinin hedeflerinden biri olan eşsiz sonuçları bulabilmesi, baş edebildiği yaşam olaylarına dikkat çekilmesi ve daha sonra tüm yaşam olayları ile ilgili tekrar duygularını ifade etmesini sağlamaktır. Sonuncusu ise kağıdın her iki tarafı da doldurulduğunda arka tarafını çevirip danışanın gelecek 5 yıldaki hayalleri, umutlarıyla ilgili bir zaman çizelgesi hazırlayarak, bu çizelge ile ilgili duygularını kağıda resmetmesini sağlamaktır.

Bir diğerk teknik olan *yaşam yolculukları* tekniğinde çeşitli sanat uygulamalarından yararlanılmakta böylece danışanın yaşamlarında nereden gelip nereye doğru gittiğini tanımlamasına olanak sağlamaktadır. Bu teknik her ne kadar bir oturumda kullanılabilse de çoğu kez tüm oturumlarda kullanılacak şekilde de planlanabilmektedir. Tek oturumda kullanılmasında bireylerin yaşamları boyunca aldıkları yol incelenmektedir. Tüm oturumlarda incelenmesi yönteminde ise yaşam yolculuklarını keşfetmek isteyen insanlar için destekleyici bir grup oluşturulur. Grubun amacı danışanların öykülerini keşfedip, geliştirmeleri ve alternatif öyküleri deneyimlemeleridir. İlk olarak altı kişilik bir grup oluşturulmakta, on oturum olarak planlanmaktadır. İlk beş oturumda danışanın çocukluğu son beş oturumda ise danışanın yaşamının yetişkinlik dönemleri incelenmektedir. İlk oturumda grubun tanıtımı, sanat terapisinin ne olduğu, ne olmadığı ve danışanların duygularına odaklanılır. İkinci oturumda ise yaşam çizgisi oluşturulmaktadır. Grup üyelerinden yaklaşık beş-altı olay ile bir yaşam çizgisi oluşturmaları istenmektedir. Üçüncü oturumda danışanın erken çocukluk döneminde en sevdiği favori yerini/mekânını en geniş anlamda resmetmesi istenmektedir. Dördüncü oturumda ise yaşamına geriye dönüp baktığında şuan ki yaşamında büyük ve kalıcı bir etkisi olan bir olay veya durumu çizmesi istenmektedir. Beşinci oturumda ise birey olarak bağımsızlığı adına attığı doğru ve başarılı bir an veya zamanın resmini çizmesi istenmektedir. İlk yarı tamamlandıktan sonra ikinci yarı şu şekilde devam etmektedir: Altıncı oturumda danışandan ilk kez büyüdüğünü hissettiği zamanı resme dökmesi istenmektedir. Yedinci oturumda danışanın yaşamındaki kavşağa, dönüm noktasına odaklanılmaktadır. Danışandan yaşamında fark yaratan bir kararı veya tercihi çizmesi istenmektedir. Sekizinci oturumda ise artık geleceğe ve desteklenecek alternatif öyküye odaklanılmaktadır. Danışanın beş yıl içinde nerede olmak istediğini hayal edip resmedip, bu hayal için atacağı ilk adımdan başlayarak hayalini ifade etmesi beklenmektedir. Sondan bir önceki oturumda ise tüm oturumlar boyunca çizilen resimler gözden geçirilmektedir. Danışanın resimlerde ifade ettiği veya etmediği belirgin temalara odaklanılıp danışana değişim için farkındalık kazandırılmaktadır. Son oturum ise grubun tamamlanması ve vedalaşmayı içermektedir. Terapist güle güle hediyesi olarak grup üyelerinin her biri için sepet/kutu çizmekte ardından içlerine çizdiği hediyeleri de eklemektedir. Grup üyelerinin süreç değerlendirmesiyle oturumlar sonlandırılmaktadır (Malchiodi 2003).



*Hayat ağacı tekniği* de öyküsel terapi içerisinde geliştirilmiş bir sanat terapisi yaklaşımı olarak kabul edilmektedir (Hughes 2013). Hayat ağacı, Afrika'da HIV virüsü sebebiyle ebeveynlerini kaybetmiş çocuklarla çalışırken geliştirilmiş daha sonra travma yaşamış gruplarda sıklıkla kullanılan bir uygulama haline gelmiştir. Bu uygulama, bireylerin hayatları ile ağaç metaforu arasında bir ilişki kurarak travma yaşayan bireyleri tekrar travmatize etmeden bu zorlu yaşantılarını güvenli bir alanda paylaşmalarını, bu yaşantılardan olumsuz etkilenmiş benlik algılarını düzeltmeyi, alternatif hikayelerini güçlendirmeyi amaçlamaktadır. Bu metaforun kullanımı sayesinde bireyler yaşadıkları zorlantılı yaşantıları bir metafor ile dışsallaştıracak, travma sebebiyle benlik algısında oluşmuş olumsuzlukların gölgelediği benliğinin olumlu taraflarını da keşfedecektir.

Yiğit (2019), hayat ağacı uygulamasını genel anlamda şu şekilde tanıtmıştır: Bir ağacın kökleri bireyin bugün bu kişi olmasında etkisi olan kişileri, aile üyelerini, mekânları (örneğin: doğup büyüdüğü yer), arkadaşlarını, dini inancını, nesnelere veya bir sözü temsil etmektedir. Bu aşamada bireyden aile üyelerinden hangisiyle zaman geçirmekten hoşlandığı, hangi aile üyesinin onu desteklediği, kendini dinlemek istediğinde hangi mekânı tercih ettiği gibi sorular yöneltilir. Birey bu kişileri, nesnelere, mekânları çizilen ağacın köklerinin üzerinde yazarak veya çizerek gösterir. Toprak ise şu an yapmakta olduğu işleri, günlük hayatını, hobilerini, öğrenci ise okul hayatını temsil etmektedir. Bu aşama aynı şekilde çizilen ağaç üzerinde ifade edilenlerin gösterilmesini içermektedir. Gövde, bireyi güçlü yapan sahip olduğu değerlerini, yaşamda önemsediklerini, zor zamanlarında onu ayağa nelerin kaldırdığını ve yeteneklerini temsil ederken bu aşamada ağacın gövdesinin oluşumunda köklerin ve toprağın etkilerinin olup olmadığına yönelik sorular sorulabilir. Örneğin; bu yeteneği kimden öğrendin? Dallar bireyin hayal ve umut ettikleridir. Bu aşamada önemli bir nokta da ağacın köklerinin, toprağın, gövdenin bu hayaller ve umutlar üzerindeki etkilerinin incelenmesidir. Örneğin; bu hayallerin nereden geliyor? Hayalinin oluşmasında kimlerin etkisi var? Yapraklar bireyin yaşamındaki önemli kişileri; meyveler ise ağacın yapraklarına ekledikleri kişilerin onlara neler kattıklarını temsil etmektedir.

## **Öyküsel sanat terapisinin klinik ortamda kullanılması**

öyküsel terapi ve sanat terapisinin bütünleştirildiği çalışmalara bakıldığında enkoprezis çalışmaları ön plana çıkmaktadır. Bu yaklaşımları açıklayan en eski çalışmalardan bazıları, enkoprezisi ele alırken dışsallaştırma tekniğini kullanmayı içermektedir (White, 1984). Bu çalışmalarda White enkoprezis (kaka kaçırma) problemi olan çocuklarda sorunu dış bir figür olarak ifade etmiş, problemi "Sinsi Kaka (Sneaky Poo)" olarak isimlendirmiş ve ailelerin ve çocukların bu sorunla başa çıkmak için yollar belirlemelerine destek olmuştur. Bunu bir savaş olarak değerlendirmiş ve savaşın kazanılmasına odaklanılmıştır. Buradaki amaç, kaka kaçırın çocuğun kendini suçlu hissetmesi yerine problemin "sinsi kaka" dan kaynaklandığının çocuk tarafından kabulüdür. Süreç içerisinde de "sinsi kaka", sadece "kaka" haline dönüşmesi sağlanmaktadır. İlerleyen yıllarda 108 çocuk ile yürütülen bir çalışmada problemin dışsallaştırıldığı tekniğinin kullanıldığı çocukların, aralarında enkoprezis de olan

problemlerle başa çıkma konusunda daha başarılı olduğu görülmüştür (Silver ve ark. 1998).

Öyküsel terapi ve sanatın bütünleştirilerek dışsallaştırma tekniğinin kullanıldığı bir diğer sorun öfke problemleridir. Hayata dair öfkeli olan ergenlerde kullanılan bu yöntem ile öfkenin bireyin hayatına hâkim olması, yaşamı üzerindeki etkisinin belirlenmesi ve öfkenin dışsallaştırılarak soruna alternatif çözüm önerilerinin getirilmesi sağlanmıştır. Carlson (1997) tarafından kullanılan bu yöntem ile bireyin ailesi ile daha sağlıklı bir iletişim kurması sağlanmıştır. İlerleyen yıllarda sanat ve öyküsel terapinin bütünleştirildiği çalışmalar ise yeme bozuklukları (Frisch Franko ve Herzog 2006), travma (Rankin ve ark. 2003, van der Velden ve Koops 2005), ilişkilerdeki çatışmalar (Hoshino ve Cameron, 2011) gibi konulara odaklanmaktadır.

## Öyküsel terapinin faydaları ve sınırlılıkları

Öyküsel terapi ve sanat terapisinin bütünleştirilmesinin birçok faydası bulunmaktadır. Ruh sağlığı alanına en büyük katkısı olarak ise bireylerin sanat aracılığı ile yeni öyküler yaratmalarına ve bunun da toplumsal öykülerin oluşmasına sağladığı katkıdır (Patrick 2011). Bunun dışında sözel olarak kendini ifade edemeyen bireylerde öyküsel sanat terapisi sınırlılıkları ortadan kaldırmakta, bireylere var olan problemlerini dışsallaştırma imkanı sağlayarak öykülerini yeniden yazma ya da yeni öykülere tanıklık etme fırsatı sağlamaktadır (Hoshino ve Cameron 2011). Ayrıca sanat ve öyküsel terapi bütünleşmesi bireylere öykülerini anlatmaları noktasında görsel bir ifade aracı sağlayarak, sözel öykülerin daha derinlemesine aktarılmasını sağlamaktadır (Ehresman 2013).

Riley ve Malchiodi'e göre (2003), sanat terapisi bireylere sorunlarını nasıl hissettiklerine dair fiziksel bir his uyandırabilir ve yeni öykülerde anlam oluşturma ve imgeleri yeniden işleme fırsatı sunar. Riley ve Malchiodi'nin (2003), "Başarıya giden engel dildir" ifadesine paralel olarak dil engeli sanat ile aşılmaktadır. Etkileşimli öykü anlatımı ve sanat yapma süreci, sinir ağ entegrasyonunun geliştirilmesini ve sürdürülmesini de desteklemekte böylece kişinin duygu ve davranışlarını bütünleştirmesine de yardımcı olmaktadır (Cozolino 2010). Son olarak, öyküsel sanat terapisinin farklı kültürdeki danışanlar için uygun olduğu, Latin kültürüne dayalı çalışmalarda başarı oranının yüksek olduğu (Bermudez ve Bermudez 2002) ve farklı kültürlere de adapta edilebileceği belirtilmektedir (Keeling ve Bermudez 2006).

Öyküsel sanat terapisinin sınırlılıkları incelendiğinde öyküsel terapi ile sanat terapisinin bütünleştirildiği yöntemlerle yürütülen çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir (Brimhall ve ark. 2003, Damianakis 2007). Çocuklarla, ergenlerle ve yaşlılarla çalışıldığı araştırma örnekleri bulunmakla birlikte hangi grupta daha etkili olduğu ya da hangi problemlerle çalışılmaya daha uygun olduğuna dair araştırma bulgularına rastlanmamıştır. Ayrıca sanat ve öyküsel terapinin bütünleştirildiği çalışmalarda kullanılacak yöntem ve tekniklerle ilgili sınırları da bulunmamaktadır. Son olarak bu yöntemin etkililiğini inceleyen meta-analiz çalışmalarına rastlanılmamıştır.

## Öyküsel terapi uygulamalarına sanat uygulamalarının entegre edildiği bir vaka çalışması

Carlson (1997), sanat terapisinin öyküsel terapiye nasıl entegre edilebileceğini gösteren bir vaka çalışması sunmuştur. Bu vaka çalışmasında terapistin amacı da ailenin, diğer bir aile üyesine karşı değil probleme karşı birlikte savaşmasını sağlamaktır. Vaka da problemli gençlerin bulunduğu bir yerleşim yerinde yaşayan 14 yaşındaki danışanı ve ailesi ile çalışmıştır. Ailesi çocuklarının öfkelerini kontrol edemediğinden şikâyetçidir. Kontrol edilemez öfkesi danışanın yaşamındaki farklı alanlara/kişilere de zarar vermekte, tehlike oluşturduğu için hemen müdahale edilmesi gerekmektedir. Danışan ile haftada bir bireysel danışma ve aile üyeleri ile aile terapisi yürütülmüştür. Bu vaka çalışması dört aşamadan oluşmaktadır: Baskın öykülerin ortaya çıkarılması, sorunun dışsallaştırılması, eşsiz sonuçlar, seyirci önünde performans.

*Baskın öykülerin ortaya çıkarılması* aşamasında danışana farklı deneyimler sunabilmek amacıyla Wadison'un (1973) danışanların kendilerini farklı bir yolla ifade edebilmesi için ortaya koyduğu "kendi portrelerinin çizimi" uygulamasından yararlanmıştı. Carlson (1997) yapılan ilk aile seansında aile üyelerinin birbirleri ile aralarındaki dinamikleri incelemiş, özellikle babanın danışana karşı suçlayıcı ve saldırgan davranışları dikkat çekmiştir. Yerleşim yerinin kurallarına göre danışanlara belli aralıklarla bir problem listesi verilmiştir. Terapist, bireysel danışmada danışanına farklı bir fikir sunarak, bu problem listesindeki problemin bulunduğu bir kişiyi çizmesini istemiştir. Danışanın bu portreyi oluşturduğundaki ilk tepkisi ise "ama bu ben olamam" olmuştur. Çizilen resimdeki yüz ikiye ayrılmıştır. Bu yüzün bir tarafı mutlu diğer tarafı ise öfkeli ve kızgındır. Terapist, ona bu yüzün ne ifade ettiği sorduğunda ise "ben mutlu olmaya çalışıyorum ama bazen öfke vücudumu ele geçiriyor ve onu kontrol edemiyorum." diyerek kendini ifade etmiştir. Terapistin yararlandığı danışanın kendi portresini çizmesi uygulaması danışanın öyküsünü daha anlaşılabilir hale getirmiştir. Bir sonraki aile terapisinde danışan kendi portresini ailesine göstererek, öfke ile mücadelesini açıklamıştır. Sanat terapisi uygulamaları bu noktada bireysel ve aile terapileri için ortak bir nokta oluşturmuştur. Aile terapisinde diğer aile üyelerinin de kendi portrelerini oluşturması istenmiştir. Bu uygulama diğer aile üyelerinin de öfkeleri ile mücadelelerini anlatmaları için kullanılmıştır. Her bir aile üyesinin oluşturduğu kendi portreleri problem durumu olan öfke karşısında birbirleri ile değil öfke ile mücadele etmeleri konusunda anahtar bir rol üstlenmiştir.

İkinci aşama olan *dışsallaştırmada* danışan soruna sorun olarak bakıp, dışsallaştırdığında problemi yeniden tanımlayarak alternatif öyküsünü sanat aracılığıyla yazabilir (Hoshino ve Cameron 2011). İlk aşamada danışanın kendi portresini çizmesi problemle nasıl iç içe geçtiğini gözler önüne sermiştir. Çizilen bu portre üzerine yapılan konuşmalar, dışsallaştırma sürecini başlatmış ve ilerletmiştir. O hafta yapılan aile terapisinde de bireysel terapide kullanılan dışsallaştırıcı dil kullanmaya devam edilmiştir. Aile odak noktasını çocukları olan danışandan uzaklaştırarak öfkeye yöneltmeye başlamıştır (Carlson 1997).

Üçüncü aşama olan *alternatif öyküler ve benzersiz sonuçlarda* terapist danışan ile problem arasındaki ilişkinin değişmeye başladığını fark edince danışandan tekrar kendi portresini çizmesini istemiştir. Danışan bu kez yüzünün daha büyük bir kısmını mutlu çizerken, öfkenin etkilediği alanları azaltmıştır. Danışmada, öfkesini kontrol edebildiği zamanlardan bahsederken öfkesinin onu ele geçirmeye çalıştığında onunla nasıl baş ettiğini de anlatmıştır. Bir sonraki aile seansında danışanın bireysel danışmada çizdiği portre çizimi paylaşılmış ve aile üyeleri öfke ile baş edebildikleri zamanlardan bahsetmişlerdir. Bu aşamada sanat, alternatif öykülerin yazılmasında bir aracı rolü üstlenmiştir. Aile artık sorunu sorun olarak görmeye başlayıp, danışanı suçlamaktan vazgeçmiştir. Danışan bir sonraki bireysel oturumda yeni bir portresini oluşturmuştur. Bu portrede öfkeyi ayaklarının altına alarak üzerinde dimdik dururken kendini çizmiştir. Terapist, bu çizim üzerine danışan ile bir önceki seanslarda çizilen portreleri de incelemiş ve danışanın kaydettiği ilerlemeye odaklanmıştır. Bu ilerlemenin desteklenmesi için portrelerin gözden geçirilmesi, öyküsel terapide kullanılan mektuplarla aynı amaca hizmet etmiştir. Danışan artık kendisi ile problemini ayırmaya başlamıştır.

*Seyirci önünde performans* aşaması dördüncü aşamadır. Öyküsel terapistler birey her ne kadar yeni öyküler inşa etse de, onları destekleyecek tanıklar bulamazlarsa oluşturulan öykünün havada kalacağını ve yerleşik bir hal alamayacağını düşünmektedirler. Bu noktada da bireyi destekleyecek ve değişimine destek olacak bir grup kasıtlı olarak aranmaktadır (Andrews ve Clark 1996). Öyküsel terapiye bütünleşen sanat uygulamaları son olarak bireyin çizdiği resimleri paylaşması, dansını sahnelemesi, yeniden yazdığı hikayesinin anlatması gibi yaratılanın “performansını” içermektedir (Patrick 2011).

Terapist ve danışan kaydedilen bu ilerlemeyi aile ile paylaşmanın vakti geldiğine karar verdiğinde, danışan, bir sonraki aile seansında bugüne kadar ki çizimlerini göstererek hayatını ele geçirmiş olan öfkeyi, onunla olan mücadelesini ve öfke üzerinde nasıl kontrol kurmaya başladığını ailesine anlatmıştır. Bu çizimleri ailesinin önünde paylaşarak terapinin nihai amacı olan performans da gerçekleştirmiştir. Danışan alternatif öyküsünü sadece anlatmakla kalmayıp, aynı zamanda somut bir resmini de gösterebilmiştir. Aile danışanın yeniden yazdığı alternatif öyküsünün ilk şahitleridir. Aile sorunu dışsallaştırıp, kendileri için yeni bir öykü yarattıkça, aile üyeleri arasındaki ilişkilerde olumlu değişiklik de başlamıştır.

## Sonuç

Her bireyin kendi yaşam öyküsü bulunmaktadır. Hiç kimsenin hayat hikayesi de yanlış ya da doğru olarak yorumlanamamaktadır. Ancak bu öyküler bireyin hayatına uygun mudur? Birey gerçekten bu öykülerin başkahramanı olmak istemekte midir? Ya da bireyin hayatına başkalarının etkisiyle mi dâhil olmuştur? Öyküsel terapi bireyin hayatına “uygun” olmayan öykülerin kişinin hayatında farklı anlamlar kazanması, bir nevi farklı sonlarla bitmesine yardım eden bir terapi türüdür.

Sosyal yapılandırıcılık temelli öyküsel terapi, bireylerin kendilerini terapiye getiren problemlerini dışsallaştırarak yaşamlarını yeniden yapılandırmalarını içermektedir (Carson ve ark. 2005). Bu terapide, bireylerin yaşam öyküsüne odaklanılmakta, bireyin yaşam öyküsü

ile arasındaki ilişki ve yaşam öyküsüne yönelik anlamlar bireyin yaşadığı kültürel, sosyal ya da politik bağlamda incelenmektedir. Bu sebeple de öyküsel terapide kültüre duyarlı bir çalışma anlayışı bulunmaktadır.

Terapist terapide bireylere tanı koymaktan çekinmekte çünkü bireyin sağlıksız olduğunu düşünmemektedir. Dışarıda bir sorun vardır ve bu sorun bireyin hayatına girerek bazı problemlere sebep olmaktadır. Öyleyse birey bu problemi hayatının dışında görerek bir nevi dışsallaştırma sürecini başlatmış olur. Malchiodi 'e göre (2003) bu dışsallaştırma sürecinde sanat uygulamalarına yer verilmesi danışanın problemini somutlaştırarak, kendinden ayırmasına yardımcı olacaktır. Sanat uygulamaları, danışan için öyküsünü sözel olarak ifade etmenin zor olduğu durumlarda kendi öyküsünü anlatmasını kolaylaştıracaktır. Öyküsel terapinin etkisi ile danışanlar yaşam öyküsüne yeni anlamlar katacak ya da gelecekte kendi istediği ölçüde bir yaşam olayı geliştirmek için motivasyonunu arttıracaktır. Bu noktada sanat uygulamalarından yararlanmak aynı zamanda danışana alternatif bir öykü yazımında ve bu öyküde yaratacağı yeni anlamlar için fırsat vermektedir.

Özetle, bireyin hayatındaki öykülerin birey tarafından yeniden anlamlandırılması ve gelecekte daha uygun öykülerin yapılandırılmasına yardımcı olan öyküsel terapi, özünde masalsi bir gerçek barındırmakta, bireylerin hayatlarını yeniden yapılandırarak, yeni ve istedik öyküler geliştirebilecek güçlerinin olduğunu vurgulamaktadır. Öyküsel terapide dışavurumcu sanat uygulamalarının entegre edilmesi danışanın kendi öyküsünü anlatması, keşfetmesi, yeniden yazması sürecinde danışan için kolaylaştırıcı bir faktör oluşturacak, danışan için öyküsünü somutlaştıracaktır.

## Kaynaklar

- Allen R, Krieb N (2007) *Dramatic Psychological Storytelling: Using the Expressive Arts and Psychotheatrics*. New York, Palgrave MacMillan.
- Allen M (2011) *Narrative Therapy for Women Experiencing Domestic Violence: Supporting Women's Transitions from Abuse to Safety*, London, Jessica Kingsley Publishers.
- Andrews J, Clark D (1996) In the case of a depressed woman: solution-focused or narrative therapy approaches? *Fam J*, 4:243-250.
- Angus LE, Kagan F (2013) Assessing client self-narrative change in emotion-focused therapy of depression: an intensive single case analysis. *Psychotherapy (Chic)*, 50:525-534.
- Bermudez JM, Bermudez S (2002) Altar-making with Latino families: A narrative therapy perspective. *J Fam Psychother*, 13:329-347.
- Besley AC (2002) Foucault and the turn to narrative therapy. *Br J Guid Coun*, 30:125-141.
- Biggs HC, Hilton-Bayre AD (2008) Telling tales to end wails: Narrative therapy techniques and rehabilitation counselling. *The Australian Journal of Rehabilitation Counselling*, 14:16-25.
- Brimhall AS, Gardner BC, Henline BH. (2003) Enhancing narrative couple therapy process with an enactment scaffolding. *Contemp Fam Ther*, 25:391-414.
- Butt MM (2011) Using narrative therapy to respond to addiction: an experience of practice in Pakistan. *International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 2:51-61 .
- Carlson TD (1997) Using art in narrative therapy: enhancing therapeutic possibilities. *Am J Fam Ther*, 25:271-283.
- Carr A (1998) Michael White's narrative therapy. *Contemp Fam Ther*, 20:485-501.
- Carson J, Sperry L, Lewis JA (2005) *Family Therapy Techniques: Integrating and Tailoring Treatments*. New York, Routledge.

- Cashin A, Browne G, Bradbury J, Mulder A (2013) The effectiveness of narrative therapy with young people with autism. *J Child Adolesc Psychiatr Nurs*, 26:32-41.
- Chan C, Ngai K, Wong C (2012) Using photographs in narrative therapy to externalize the problem: a substance abuse case. *Journal of Systemic Therapies*, 31:1-20.
- Cozolino L (2010) *The Neuroscience of Psychotherapy: Healing the Social Brain*. New York, WW Norton.
- Combs G, Freedman J (2012) Narrative, poststructuralism, and social Justice: current practices in narrative therapy. *Couns Psychol*, 40:1033-1060.
- Corey G (2009) *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont, Brooks\Cole.
- Coulehan R, Friedlander ML, Heatherington L (1998) Transforming narratives: a change in constructivist family therapy, *Fam Process*, 37:17-33.
- Çelik H (2017) Psikoterapide yeni soluk: öyküsel terapi. *e-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4:34-50.
- Dallos R (2004) Attachment narrative therapy: integrating ideas from narrative and attachment theory in systemic family therapy with eating disorders, *J Fam Ther*, 26:40-65.
- Dallos R. Draper R (2012) *Aile Terapisine Giriş Sistemik Teori ve Uygulama*. (Çev Ş Kesici, C Kiper). Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık.
- Damianakis T (2007) Social work's dialogue with the arts: epistemological and practice intersections. *Fam Soc*, 88:525-533.
- Day K (2009) Violence survivors with posttraumatic stress disorder: treatment by integrating existential and narrative therapies. *Adultspan Journal*, 8:81-91
- Degges-White S (2011) Introduction to the use of expressive arts in counseling. In *Integrating The Expressive Arts into Counseling Practice* (Ed. S. Degges-White, N. Davis):1-6. New York, Springer.
- Dembo JS (2014) "The ickiness factor:" Case study of an unconventional psychotherapeutic approach to pédiatrie OCD, *Am J Psychother*, 68:57-79.
- Devence-Taliaferro J, Casstevens WJ, Decuir-Gunby JT (2013) Working with African-American clients using narrative therapy. *International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 1:34-45.
- Dickerson V (2013) Patriarchy, power, and privilege: A narrative/poststructural view of work with couples, *Fam Process*, 52:102-114.
- Duba JD, Kindsvatter A, Priddy CJ (2010) Deconstructing the mirror's reflection: narrative therapy groups for women dissatisfied with their body. *Adultspan Journal*, 9:103-116.
- Ehresman C (2013) From rendering to remembering: art therapy for people with alzheimer's disease. *Int J Art Ther*. 19:43-51.
- Eisenberg S (2014) What works in therapy: further thoughts on improving clinical practice for children with language disorders. *Lang Speech Hear Serv Sch*, 45:117-126.
- Fer S (2009) Social constructivism and social constructivist curricula in Turkey for the needs of differences of young people: overview in light of the PROMISE project. In *Science Education Unlimited: Approaches to Equal Opportunity in Learning Science* (Ed.T. Tajmel, S. Klaus): 179-199. Münster, Waxmann Verlag.
- Fer S, Cırık İ (2007) *Yapılandırmacı Öğrenme: Kuramdan Uygulamaya*. İstanbul, Morpa Kültür Yayınları.
- Fish BJ (2006) *Image-Based Narrative Inquiry of Response Art in Art Therapy*. Cincinnati, Union Institute and University.
- Foucault M (2001) *Yapısalcılık ve Postyapısalcılık* (Çeviri Ü Umaç, A Utku). İstanbul, Birey Yayıncılık.
- Frisch M. J, Franko DL, Herzog DB (2006) Arts-based therapies in the treatment of eating disorders. *Eat Dis*, 14:131-142.
- German M (2013) Developing our cultural strengths:Using the 'Tree of Life' strength-based, narrative therapy intervention in schools, to enhance self-esteem, cultural understanding and to challenge racism. *Educational and Child Psychology*, 30:75-99.
- Gladding ST (2005) *Counseling as an Art: The Creative Arts in Counseling*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Gladding ST (2013) *Aile Terapisi Tarihi Kuram ve Uygulamaları*. (Çev. İ Keklik, İ Yıldırım). Ankara, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları.
- Gutting G (2010) *Foucault* (Çev. H Gür). Ankara, Dost Yayınları.
- Hoshino J, Cameron D (2011) Narrative art therapy within a multicultural framework. In *Family Art Therapy: Foundations of Theory and Practice* (Ed. C Kerr):193-221. New York, Routledge.

- Hughes G (2014) Finding a voice through 'The Tree of Life': A strength-based approach to mental health for refugee children and families in schools. *Clin Child Psychol Psychiatry*, 19:139-153.
- İşık-Terzi Ş, Ergüner-Tekinalp B (2013) *Psikolojik Danışmada Güncel Kuramlar*. Ankara, Pegem.
- İkizer G (2020) Travmanın nitel ve öznel yönlerine bir bakış: öyküsel terapi yaklaşımları. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 7:1-19.
- Kararımak O, Bugay A (2010) Postmodern diyalog: öyküsel psikolojik danışma, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4:24-36.
- Kahn BB (1999) Art therapy with adolescents: Making it work for school counselors. *Professional School Counseling*, 2:291-298
- Keeling ML, Bermudez M (2006) Externalizing problems through art and writing: Experience of process and helpfulness. *J Marital Fam Ther*, 32:405-419.
- Kim H, Prouty AM, Roberson PNE (2012). Narrative therapy with intercultural couples: A case study, *J Fam Psychother*, 23:273-286.
- Landes SJ, Garovoy ND, Burkman KM (2013) Treating complex trauma among veterans: Three stage-based treatment models, *J Clin Psychol*, 69:523-533.
- Leahy MM, O'Dwyer M, Ryan F (2012) Witnessing stories: Definitional ceremonies in narrative therapy with adults who stutter. *J Fluency Disord*, 37:234-241.
- Lenz SA, Zamarripa MX, Fuentes S (2012) A narrative approach to terminating therapy. *Journal of Professional Counseling: Practice, Theory & Research*, 39:2-13.
- Looyeh YM, Kamali K, Ghasemi A (2014) Treating social phobia in children through group narrative therapy, *Arts Psychother*, 41:16-20.
- Malchiodi CA (2003) Expressive arts therapy and multimodal approaches. *İçinde Handbook of Art Therapy*, (Ed. CA Malchiodi): 130-141. New York, Guilford Press
- Metcalfe L (2011) *Marriage and Family Therapy: A Practice-Oriented Approach*. New York, Springer.
- Miller BJ, Cardona JRP, Hardin M (2006) The use of narrative therapy and internal family systems with survivors of childhood sexual abuse: examining issues related to loss and oppression. *J Fem Fam Ther*, 18:1-27.
- Mills A (1985) Art therapy on a residential treatment team for troubled children. *J Child Care*, 2:61-71.
- Minuchin S, Lee WY, Simon GM (2006) *Mastering Family Therapy*. New Jersey, NJ, Wiley.
- Monk GE, Winslade JE, Crockett KE, Epston DE (1997) *Narrative Therapy in Practice: The Archaeology of Hope*, San Francisco, Jossey-Bass.
- Morgan A (2000) What is narrative therapy? Ulaşılan adres <http://www.dulwichcentre.com>. Erişim tarihi 12.06.2020.
- Neukrug E (2012) *The World of The Counselor: An Introduction to the Counseling Profession*. Belmont, Brooks/Cole.
- Ngazimbi EE, Lambie GW, Shillingford MA (2008) The use of narrative therapy with clients diagnosed with bipolar disorder. *J Creat Ment Health*, 3:157-174.
- Nichols MP (2013) *Aile Terapisi: Kavramlar ve Yöntemler*. (Çev. O Gündüz). İstanbul, Kaknüs Yayınları
- Nylund D, Thomas J (1994) The economics of narrative. *Family Therapy Networker*, 18:38-39.
- O'Hara M, Anderson WT (1991) Welcome to the postmodern world. *Family Therapy Networker*, 15:18-25.
- Özü O, Akpınar A (2010) The basics of narrative therapy: A tool for psychosynthesis. *Journal of Transpersonal Research*, 2:116-124.
- Patrick S (2011) Narrative approaches. In *Integrating The Expressive Arts into Counseling Practice: Theory-Based Interventions* (Ed. S Degges-White, N L. Davis):183-205. New York, Springer
- Payne M (2006) *Narrative Therapy: An Introduction for Counselors*. London, Sage Publications.
- Rankin AB, Taucher LC (2003) A task-oriented approach to art therapy in trauma treatment. *Art Ther*, 20:138-147.
- Rautiainen ER, Aaltonen J (2010) Depression: The differing narratives of couples in couple therapy, *Qual Rep*, 15:156-175.
- Riley S (1997) Conflicts in treatment, issues of liberation, connection, and culture: Art therapy for women and their families, *Art Ther*, 14:102-108.
- Riley S, Malchiodi CA (2003) Solution-focused and narrative approaches. In *Handbook of Art Therapy* (Ed. CA Malchiodi), 82-92. New York, Guilford Press.
- Robbins JM, Perhson DE. (2009) Anorexia nervosa: A synthesis of poetic and narrative therapies in the outpatient treatment of young adult women, *J Creat Ment Health*, 4:42-56.
- Rosen LV, Lang C (2005) Narrative therapy with couples: Promoting liberation from constraining influences. In *Handbook of Couples Therapy*, (Ed. M Harvey):157-178. New Jersey, Wiley.

- Salzburg S (2007) Narrative therapy pathways for re-authoring with parents of adolescents coming-out as lesbian, gay, and bisexual. *Contemp Fam Therapy*, 29:57-69.
- Scott N, Hanstock LT, Patterson-Kane L (2013) Using narrative therapy to treat eating disorder not otherwise specified. *Clin Case Stud*, 12:307-321.
- Selekman MD (1997) *Solution-focused therapy with children: Harnessing family strengths for systemic change*. Washington, Guilford Press.
- Semler PL, William CB (2000) Narrative therapy: a storied context for multicultural counseling. *J Multicult Couns Devel*, 28: 51-60.
- Shostak B (1985) Art therapy in schools: A position paper of the American Art Therapy Association. *Art Ther*. 14:19-21.
- Silver E, Williams A, Worthington F, Phillips N (1998) Family therapy and soiling: An audit of externalizing and other approaches. *J Fam Ther*, 20:413-422.
- Spencer TD, Slocum TA (2010) The effect of a narrative intervention on story retelling and personal story generation skills of preschoolers with risk factors and narrative language delays. *J Early Interv*, 32:178-199.
- Stern D (2011) Narrative therapy at any age. *International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 1:57-64.
- Vromans L, Schweitzer RD (2011) Narrative therapy for adults with major depressive disorder: Improved symptom and interpersonal outcomes. *Psychother Res*, 21:4-15.
- Wadison H (1973) Art techniques used in conjoint marital therapy. *Am J Art Ther*, 12:147-164.
- Wallis J, Burns J, Capdevila R (2011) What is narrative therapy and what is not? The usefulness of a methodology to explore accounts of White and Epston's (1990) approach to narrative therapy. *Clin Psychol Psychother*, 18:486-497.
- van der Velden I, Koops M (2005) Structure in word and image: Combining narrative therapy and art therapy in groups of survivors of war. *Intervention*, 3:57-64.
- Witney MN (2012) Using metaphor and narrative ideas in trauma and family therapy. *HTS Theologiese Studies/Theological Studies*, 68:99-104
- White M (1984) Pseudo-encopresis: From avalanche to victory, from vicious to virtuous cycles. *Fam Syst Med*, 2:150-160.
- White M (2007) *Maps of Narrative Practice*. New York, W.W. Norton.
- White M (2009a) Narrative practice and conflict dissolution in couples therapy. *Clin Soc Work J*, 37:200-213.
- White M (2009b) Where did it all begin? Reflecting on the collaborative work of Michael White and David Epston. *Context*, 105:59-60.
- White M (2011) *Narrative Practice: Continuing the Conversations*. New York, Norton.
- Wood GG, Frey A (2003) Helping children cope: A narrative approach to the Life Space Interview. *Sch Soc Work J*, 27:57-78.
- Woods K, Hannen E (2012) Narrative therapy with an adolescent who self-cuts: a case example. *Educ Psychol Pract*, 28:187-214.
- Wolter JA, Dilollo A, Apel K (2006) A narrative therapy approach to counseling: a model for working with adolescent and adults with language-literacy deficits. *Lang Speech Hear Serv Sch*, 37: 168-177.
- Yiğit B (2019) Mülteci gençlerin travma tepkileri: hayat ağacı uygulaması ve uygulamanın gençlerin kimlik ve roller alanındaki deneyimlerine etkisi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, İstanbul Şehir Üniversitesi.
- Young E (2010) Narrative therapy and elders with memory loss. *Clin Soc Work J*, 38:193-202.
- Zang Y, Hunt N, Cox T (2013) A randomised controlled pilot study: the effectiveness of narrative exposure therapy with adult survivors of the Sichuan earthquake. *BMC Psychiatry*, 13:41.

**Yazarların Katkıları:** Yazar çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağladığını ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğunu kabul etmiştir.

**Danışman Değerlendirmesi:** Dış bağımsız.

**Çıkar Çatışması:** Yazar çıkar çatışması bildirmemiştir.

**Finansal Destek:** Yazar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

*Authors Contributions:* The author attest that she has made an important scientific contribution to the study and has assisted with the drafting or revising of the manuscript.

*Peer-review:* Externally peer-reviewed.

*Conflict of Interest:* No conflict of interest was declared by the author.

*Financial Disclosure:* The author declared that this study has received no financial support.