



T.C.

**BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
DİN PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI**

**MANEVÎ DANIŞMANLIKTA NARATİF
TERAPİ VE ANLAM ARAYIŞI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ZEYNEP VURAL İNCİR

BURSA - 2019



**T.C.
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
DİN PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI**

**MANEVÎ DANIŞMANLIKTA NARATİF
TERAPİ VE ANLAM ARAYIŞI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ


ZEYNEP VURAL İNCİR

**Danışman
Doç. Dr. Ahmet ALBAYRAK**


BURSA 2019

TEZ ONAY SAYFASI
T. C.
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Din Psikolojisi Anabilim Dalı'nda, 701621010 numaralı **Zeynep VURAL İNCİR**'in hazırladığı "**Manevî Danışmanlıkta Naratif Terapi Ve Anlam Arayışı**" konulu Yüksek Lisans çalışması ile ilgili tez savunma sınavı, 29/08/2019 günü 17.00 - 18.00 saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin/çalışmasını..... (başarılı/başarısız) olduğuna (oybirliği/oy çokluğu) ile karar verilmiştir.


Üye
Doç. Dr. Ahmet Albayrak
Bursa Uludağ Üniversitesi


Üye
Doç. Dr. İbrahim Gürses
Bursa Uludağ Üniversitesi


Üye
Doç. Dr. Naci Kula
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi

...../...../2019

İNTİHAL YAZILIM RAPORU

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

Tarih: 21.08/2019

Tez Başlığı / Konusu: “Manevî Danışmanlıkta Naratif Terapi Ve Anlam Arayışı”

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 54 sayfalık kısmına ilişkin, 21.08/2019 tarihinde şahsım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından (Turnitin)* aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 1 ‘dir.

Uygulanan filtrelemeler:

- 1- Kaynakça hariç
- 2- Alıntılar hariç/dahil
- 3- 5 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Özgünlük Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları’nı inceledim ve bu Uygulama Esasları’nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim

Tarih ve İmza

Adı Soyadı:

Zeynep VURAL İNCİR

Öğrenci No:

701621010

Anabilim Dalı:

Felsefe ve Din Bilimleri

Programı:

Din Psikolojisi

Statüsü:

Y.Lisans

Doktora

Danışman

21.08/2019

Doç. Dr. Ahmet Albayrak

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Manevî Danışmanlıkta Naratif Terapi Ve Anlam Arayışı” başlıklı çalışmanın bilimsel araştırma, yazma ve etik kurallarına uygun olarak tarafımdan yazıldığına ve tezde yapılan bütün alıntıların kaynaklarının usulüne uygun olarak gösterildiğine, tezimde intihal ürünü cümle veya paragraflar bulunmadığına şerefim üzerine yemin ederim.

Tarih ve İmza

29.08.2019



Adı Soyadı: Zeynep VURAL İNCİR
Öğrenci No: 701621010
Anabilim Dalı: Felsefe ve Din Bilimleri
Programı: Din Psikolojisi
Statüsü: Y.Lisans Doktora

ÖZET

Yazar adı ve Soyadı : Zeynep VURAL İNCİR
Üniversite : Uludağ Üniversitesi
Enstitü : Sosyal Bilimler Enstitüsü
Anabilim Dalı : Felsefe ve Din Bilimleri
Bilim Dalı : Din Psikolojisi
Tezin Niteliği : Yüksek Lisans
Sayfa Sayısı : xiii+60
Mezuniyet Tarihi :/..../2019
Tez Danışmanı : Doç. Dr. Ahmet Albayrak

MANEVÎ DANIŞMANLIKTA NARATİF TERAPİ VE ANLAM ARAYIŞI

Post-modern bir temele dayanan Naratif Terapi, ihtiyacı olan insanlarla manevî etkileşimi sağlayan, bireyin hayatına yeni bir bakış, yeni bir hikaye kazandırmayı amaçlayan teröpotik bir yaklaşımdır. İncelemelerimiz dâhilinde görülmektedir ki; Naratif Terapi aslında sadece bir teknik ve formüller bütünü değildir; felsefi bir duruş ve anlam elde etme biçimidir. Bu anlamda Naratif Terapi geleneksel ana akım terapilerden farklılık göstermektedir. Bireyi algılayış ve iyileştirme noktasında yetersiz kalan geleneksel terapilere bir eleştiri getirir.

Manevi danışmanlık ise ülkemizde hızla gelişmekte olan ve hakkında bir çok çalışma yapılmaya değer görülen bir alan olmuştur. Bireyi anlama, algılayış ve onun iyi oluş haline katkıda bulunması amacını taşıyan manevi danışmanlık anlam ve anlam arayışı konusuna da yer vermektedir. Bu noktada Naratif Terapinin de bireyin hayatını anlamlandırma noktasındaki tutumu; manevi danışmanlıkta Naratif Terapinin imkânlarını ve katkılı olabileceği fikri bu çalışmayı gerçekleştirmemizde etkili olmuştur. Bu sebeple Naratif Terapinin bir uygulama şekli ve bir teori olarak açıklanmasını hedefledik.

Anahtar Kelimeler:

Naratif, Öykü, Manevi Danışmanlık, Postmodernizm, Dışsallaştırma.

ABSTRACT

Name/Surname :Zeynep VURAL İNCİR
University :Uludag University
Institution :Institute of Social Sciences
Field :Sciences of Philosophy and Religion
Branch :Psychology of Religion
Degree Awarded :Master
Page Number : xiii+60
Degree Date :... /..... / 2019
Supervisor : Assoc. Prof. Dr. Ahmet ALBAYRAK

NARRATIVE THERAPY AND SEARCH FOR MEANING IN SPIRITUAL COUNSELING

Based on post-modern basis Narrative Therapy is a therapeutic approach that provides spiritual interaction with the people in need and aims to give a new perspective to the life of the individual and a new story. It is seen in our investigations that; Narrative Therapy is actually not just a set of techniques and formulas, it is a form of philosophical stance and meaning obtaining. In this sense Narrative Therapy differs from traditional mainstream therapies. Narrative therapy brings criticism to traditional therapies that fail to perceive and heal the individual.

On the other hand, spiritual counseling has been a rapidly developing field in our country and it has been seen as worthy of many studies. Spiritual counseling, which aims to understand, perceive and contribute to the well-being of individual, also includes the search for meaning. At this point, the attitude of Narrative Therapy in the meaning of the individual's life; the possibilities and contribution of Narrative Therapy in spiritual counseling has been effective in realizing this study. For this reason, we aimed to explain Narrative Therapy as a practice and a theory.

Key Words: Narrative, Story, Spiritual Counseling, Postmodern, Externalizing,

ÖNSÖZ

Her bilimsel inceleme, dâhil olduğu alan ile ilgili bir katkı yapma amacını taşımaktadır. Naratif Terapi ile ilgili Türkiye’de yapılan çalışmaların oldukça sınırlı sayıda olması ve bu konu ile ilgili literatüre bir katkıda bulunabileceğimiz düşüncesi de konuya yönelmemizde etkili olmuştur.

Modern dünyada giderek yalnızlaşan, yabancılaşan ve anlamını yitiren insanın yaşadığı sıkıntıların artması; onun psikolojik ve manevi destek almasını gerekli kılmaktadır. Günümüzde birçok geleneksel psikolojik yaklaşım ve teknikler ise insana destek noktasında bazı yönlerde eksik kalabilmektedir. Bu sebeple psikolojik ve dini/manevi temelli yaklaşım ve yöntemlerin işbirliğine dayalı çözüm yolları üretilmesi elzem olmuştur. Amacımız; yeni bir çalışma alanı olan anlatı uygulamasının kuramsal çerçevesini ve tekniklerinin incelemesini yaparak manevi danışmanlık alanında uygulanabilirliğine dikkat çekip yeni pratik ve uygulamalı çalışmalarının önünü açmaktır.

Naratif Terapi, psikoterapiler içerisinde yer almasına rağmen, aşına olunan birçok psikoterapi oluşum ve uygulamalarından oldukça uzak durarak onları eleştirmektedir. Her ne kadar Naratif Terapiyi bir uygulama, bir terapi olarak nitelendirsek de aslında “entelektüel bir oluşum” olarak da nitelendirilebilir. Zira Naratif Terapi kendini felsefi bir zemine dayandırır.

Çalışmamızın ilk bölümünde Naratif Terapinin kavramsal çerçevesinden bahsettik. Dayandığı felsefi altyapısını, barındırdığı önemli ve farklı olabilecek hususları açıklamaya çalıştık. Terapi sürecinin nasıl ilerlediğini açıklayarak terapide kullanılan tekniklere de bu kısımda yer verdik.

İkinci bölümde manevi danışmanlık konusuna değinip anlam kavramının bu alanda nasıl yer edindiğini ele aldık.

Üçüncü bölümde ise Naratif Terapi konusunda daha önce yapılmış çalışmaların neler olduğunun, Naratif Terapi ve din ilişkisinin nasıl kurulabileceğinin cevaplarını aradık.

Çalışmamın konusunun belirlenmesinde ve çalışmanın ilerleyen tüm safhalarında ilgi ve desteğini esirgemeyen danışman hocam Doç.Dr. Ahmet Albayrak hocama şükranlarımı sunuyorum. Görüş ve önerilerini esirgemeyen araştırma görevlisi

hocalarıma, lisans ve yüksek lisan boyunca yanımda olan, ilk okumalarımı yapan kıymetli dostlarıma da çok teşekkür ediyorum. Son olarak eğitim öğretim hayatım boyunca maddi-manevi her türlü desteklerini esirgemeyen sevgili aileme; başından sonuna kadar tez yazım sürecinin bütün stresini benimle bir yüklenen kıymetli eşime çok teşekkür ediyorum.

Zeynep Vural İncir

2019/Bursa

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI.....	ii
İNTİHAL YAZILIM RAPORU	iii
YEMİN METNİ.....	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
ÖNSÖZ.....	vii
İÇİNDEKİLER.....	ix
TABLolar LİSTESİ	xii
KISALTMALAR TABLOSU	xiii
GİRİŞ.....	1
1. ARAŞTIRMANIN KONUSU	2
2. ARAŞTIRMANIN AMACI VE YÖNTEMİ.....	2
3. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	3
4. NARATİF TERAPİ İLE İLGİLİ YAPILAN ÇALIŞMALAR	3

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1. NARATİF TERAPİ	6
1.1. NARATİF TERAPİ NEDİR?	6
1.2. KURAMSAL ÇERÇEVE	12
1.2.1. Sosyal İnşâcılık.....	12
1.2.2. Post-Modernizm	13
1.2.3. Post Yapısalcılık	14

1.2.4.Hermeneutik	15
1.3. NARATİF TERAPİNİN TEMEL ARGÜMANLARI	17
1.3.1. Öykü (Story).....	17
1.3.2. Analoji (Analogy).....	20
1.3.3. Anlatı ve Anlam (Narrative and Meaning)	21
1.3.4. Yapı Bozumu (Deconstruction)	22
1.3.5. Özgün (Eşsiz) Sonuçlar (Unique Outcomes)	23
1.3.6. Güç ve Direnç.....	24
2. NARRATİF TERAPİDE İNSAN VE KİŞİLİK	25
3. TERAPİ TEKNİKLERİ	26
3.1. DIŞSALLAŞTIRMA.....	26
3.2. ALTERNATİF HİKAYELER VE EŞSİZ SONUÇLAR	28
3.3. YENİDEN YAZMA	28
3.4. YENİDEN DÂHİL ETME (RE-MEMBERING).....	29
3.5. TANIMSAL SERAMONİLER VE DIŞ ŞAHİT	30
4. NARATİF TERAPİ SÜRECİ	31
4.1.NARATİF TERAPİDE DANIŞAN-DANIŞMAN İLİŞKİSİ.....	31
4.2. TERAPİ SÜRECİ.....	33
4.2.1. Dışsallaştırma (Externalizing the problem).....	33
4.2.2. Eşsiz (Özgün) Sonuçları Ortaya Çıkarmak	33
4.2.3. Yeni hikâyeyi Kalınlaştırmak (Thickening Up The New Story)	34
4.2.4. Yeni Hikayeyi Geçmişe Bağlamak ve Geleceğe Genişletmek	34
4.2.5. Dış Şahit Davet Etmek	34
4.2.6. Yeniden Üyelik	35
4.2.7. Yazılı Kaynak Kullanmak.....	35
4.2.8. Uygulamayı Kayıt Altına Almak.....	36

İKİNCİ BÖLÜM

ANLAM VE MANEVİYAT

1. ANLAM	39
2. DİN VE ANLAM	40

3. MANEVİYAT.....	42
4. MANEVİYAT VE ANLAM.....	44
5. NARATİF TERAPİ VE DİN.....	46
SONUÇ.....	50
KAYNAKLAR.....	52
EK. 1.....	56
EK. 2.....	57
EK. 3.....	58

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1: Payne, Narrative Therapy, ss. 46-47.	27
Tablo 2: Alan Carr, “Michael White’s Narrative Therapy”, Contemporary Family Therapy, c.20, s.4, 1998, ss. 488-489.....	36

KISALTMALAR TABLOSU

Kısaltma	Bibliyografik Bilgi
a.g.e.	Adı geçen eser
Bkz.	Bakınız
C.	Cilt
Çev.	Çeviren
Ed.	Editör
s.	Sayfa
ss.	Sayfadan sayfaya
vb.	Ve benzeri
Naratif Terapi	NT.

GİRİŞ

İnsanlar kendilerini ifade ederken çoğunlukla sesleri, sözcükleri, cümleleri kullanır. Bu noktada dil, insanların düşüncelerini somutlaştıran yegâne araçtır. İnsanın hissettiğini, düşündüğünü söylerken kullandığı ifadeler; aslında içinde bulunduğu durum ile ve kendini nasıl anlamlandırıldığı ile çok alakalıdır. Her insan kendi anlatımlarının, öznel ifadelerinin sahibidir. Kendinden bahsederken de aslında seçtiği sözcüklerle, nitelermelerle o anlatımda kendini bir konuma yerleştirir. Böylece hem anlatımlarının sahibi hem de başkahramanı olur. Bir başka ifadeyle, hayatını kendi hikâyeleri üzerinden yaşar.

Kişiler hem kendi kimliklerini hem de sosyal ilişkilerini anlamlandırmak için geliştirdikleri öykülerin içinde kendi benliklerini ortaya çıkarırlar. Bu noktadan bakıldığında aslında insan dediğimiz varlık bir anlam yapıcıdır. Bu durum insanı hem şekillendiren hem de sınırlayan bir durumdur. Dilin sınırsız genişliği içinde kendine oluşturacağı hikayesiyle özgün bir yer açması, onun kendi benliğini şekillendiren bir husustur. Ancak seçtiği sözcükler ve ifadelerin, bireyin kendi yorumlama ve algıları ile sınırlanmış olması da sınırlayıcı bir husustur.

Bireyin hayatındaki deneyimler ve o deneyimleri algılayış ve yorumlayış tarzı hayata bakışını büyük ölçüde etkiler. Dolayısıyla insanın kendi deneyimlerini, hayat hikâyesini incelemek kişiye yepyeni bir anlam, bir hayat görüşü kazandırır. Bu, aslında insanoğlunun özüne yönelik bir değişimdir denilebilir.¹

Bir kimseyle iletişim kurulduğunda onu anlamak için öncelikle onun bilinçaltını anlamaya ihtiyaç duyulmaz. Ya da üzücü olaylar yaşamış bir kimsenin bu durumu içsel dünyasında nasıl algıladığını hissetmek için özel beceriler sarf etmeye de gerek yoktur. Kişinin kendi ifadeleri, anlatımları onu anlamak için güçlü doneler sunar.

Yenidünya düzeni kendini dil ve söylemler üzerine inşa etmiş, odak noktasını da görecelilik, ideolojik çoğulculuk, parçalılık/bölünmüşlük, diyalog, anlatım, müzakere,

¹ Özlem Kararırmak, Aslı Bugay, "Postmodern Diyalog: Öyküsel Psikolojik Danışma", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, c. 4, sy. 33 (2016), s. 24, <http://pdrdergisi.org/index.php/pdr/article/view/222>.

güç ve dil pratiklerine çekmiştir.² Neticesinde de konuşmalar aralıksız ve değişken sosyal dünyayı oluşturur. Zira dil, insanların kendini ifade etmesi ve anlam oluşturması için bireye bakış açısı sunan nesne olarak karşımıza çıkmaktadır. Dilsiz bir dünya “anlam” sızdır. Dil, anlamın yaratıcısıdır.³ Toplumun birer ferdi olan bireyler söylemleriyle ve de eylemleriyle dünya görüşlerinin, bireysel fikirlerinin ne olduğuna dair ipuçları vermektedir. Bu sayede dünya, sosyal hayat, kendileri ve aileleri hakkındaki görüşlerini de ortaya koymuş olurlar.

1. ARAŞTIRMANIN KONUSU

Bireylerin ve grupların hayatlarında yaşadıkları birtakım olay ve durumları anlamlandırma sürecinde derinlikli bir bakış açısına imkân tanınması sebebiyle Naratif terapinin manevi danışmanlık bağlamında incelenmesi ve araştırılması gerekliliği çalışmamızın çıkış noktası olmuştur.

Bireyin sosyal çevresinde yaşadıklarının yanı sıra, bu yaşadıkları ve kendisi hakkındaki nitelermeleri de onun kendi kimlik oluşumuna ve iyi oluşuna etki etmektedir. İnsanın kendisiyle ilgili hikâyeleri, algısının bilhassa “kendilik algısının” oluşmasına vesile olur. Manevi danışmanlık ve destek uygulama alanı da, kişinin hayatını daha olumlu algılamasına, iyi oluş haline pozitif etkilerde bulunur. Yaşanılan olay ve durumları birey için daha kabul edilebilir ve anlaşılabilir kılar. Olaylara anlam verip, organize eder; onları yapılandırır.

Dilin aracılığı manevi danışmanlık uygulama alanının da özünü oluşturmaktadır. Nasıl ki insanların yaşadıkları dinî tecrübeler çeşitli ve öznel ise, manevi argümanlara yükledikleri anlamlar da bireyseldir.

2. ARAŞTIRMANIN AMACI VE YÖNTEMİ

Bu çalışmanın amacı, Naratif Terapi uygulamalarının yeni ve gelişmekte olan manevi danışmanlık alanına katkıda bulunmasını ve Naratif Terapi yöntemiyle ilgili çalışma alanının ve konu çerçevesinin genişlemesini ve zenginleşmesini sağlamaktır. Çalışmada, erişilebilir kaynaklarla teorik bir çerçeve oluşturmaya çalışılmıştır. Çalışma,

² Sözen, *Söylem: Belirsizlik, Mücadele, Bilgi, Güç ve Refleksivite*, İstanbul: Paradigma Yayınları 1999; Wodak, & Meyer, 2002 ; akt. Hilal Çelik, “Psikoterapide Yeni Soluk: Öyküsel Terapi”, *Kafkas Üniversitesi Eğitim Araştırma Dergisi*, c. 4, sy. 1 (2017), s. 34.

³ Çelik, “Psikoterapide Yeni Soluk: Öyküsel Terapi”, s. 34.

İngilizce ve Türkçe kaynakların taranması yoluyla dokümantasyon yöntemi kullanılarak hazırlanmıştır.

3. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Türkiye’de Naratif Terapinin yeni bir çalışma ve uygulama alanı olması sebebiyle doküman ve kaynaklarına erişim ve ulaşım güçlüğü yaşanmış olup, tüm içeriklere eş zamanlı ulaşım mümkün olmamıştır. Nitelikli ve kapsamlı yayınlar Gelişmekte olan bir alan için henüz yeterli nitelikte ve kapsamlı yayınlar bulunamamaktadır. Ülkemiz açısından Naratif Terapinin Manevi danışmanlık çerçevesinde hiç çalışılmamış bir alan olması, Naratif Terapi alanının da yeni yeni gelişmekte olan bir alan olması araştırmanın sınırlılığını oluşturmaktadır.

4. NARATİF TERAPİ İLE İLGİLİ YAPILAN ÇALIŞMALAR

Naratif terapiyi konu alan çalışmalar arasında ergenler üzerinde yapılan, grupla psikolojik danışma üzerine 2018 yılında yapılan Büşra Yazıcı’nın çalışması mevcuttur. Çalışmanın amacı Naratif terapinin temel alındığı grupla psikolojik danışmada ergenlerin psikolojik dayanıklılığına etkisini gözlemlemek olmuştur. Araştırma bulgularında elde edilen ise; Naratif Terapi temelli grup psikolojik danışma programı ergenlerin psikolojik dayanıklılığına anlamlı düzeyde ve uzun süreli etki etmektedir.⁴

Naratif Terapinin pastoral terapide uygulama imkânını inceleyen Wai-Luen Kwok’un (2016)⁵ çalışması da dikkate değerdir. Kwok’un çalışması da Post-Modern terapiler ve geleneksel teoloji arasında Naratif Terapiyle köprü oluşturmayı amaçlamıştır. Kwok çalışmasında ilk olarak Naratif Terapisinin “sosyal inşa” çalışmasını pastoral danışmanlık için bir kurtuluş olarak değerlendirmektedir. İkinci olarak, Naratif Terapinin dekonstrüksiyon stratejisinin sınırlarını analiz etmektedir. Son olarak da, Luther’in Hukuk ve İncil teolojisini, çağdaş bulgular ve Teslis doktrininin Naratif Terapide ve geleneksel Hristiyan teolojisinde bütünleştiğini dile getirmektedir.

⁴ Büşra Yazıcı, *Naratif Terapi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programının Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine Etkisi*, (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2018.

⁵ Wai-Luen Kwok, “Narrative Therapy, Theology, and Relational Openness: Reconstructing the Connection Between Postmodern Therapy and Traditional Theology”, *Journal of Psychology and Theology*, c. 44, sy. 3 (2016), s. 201.

Hristiyanlık bağlamında Naratif Terapiyi inceleyen Zoran Vargovic, Naratif Terapinin temel unsurları üzerinde durarak, bunun neticesinde Hristiyan manevi rehberlerin ve danışmanların uygulamalarına değinmektedir. Odak grup görüşmesi yapmıştır.⁶

Manevi danışmanlığa Naratif Terapiyi entegre eden bir diğer çalışma da Johanna Catherina Marais'in Feminist ve Hristiyan temelli bir perspektifle kız üniversite öğrencileri ile yaptığı bireysel görüşmeleri ve değerlendirmeleri içeren çalışmasıdır. Üniversite öğrencilerinin üzerinde yaptığı görüşme kayıtları ve diyaloglarına da çalışmasında yer veren Marais; İncil'den örneklerle katılımcılarda pozitif açılımlar meydana geldiğini aktarır.⁷

Afro-Amerikan kültüre ait manevi danışmanlık uygulamasına Naratif Terapi uygulamasını dahil ederek inceleme yapan Edward Wimberly ise çalışmasında, alternatif hikayelerin aslında İncil'de yer alan hikayeler olduğunu söyler. Siyah papazların, cemaatin ihtiyaçlarına göre kıssalar, kısa sözler veya metaforlar aracılığıyla temel inanç hususlarını bireylere aktardığını ifade etmektedir.⁸

Tapiwa Mucherera ise Naratif manevî danışmanlığı Zimbabwe örneğinde sömürgeci yerli halk bağlamında ele almaktadır. Mucherera'ya göre anlatı üzerine manevi danışmanlık eski zamanlardan beri olan bir uygulamadır. Sorunlar kabile(aile-topluluk) içerisinde açık-kapalı, resmi-gayri resmi olmak üzere görüşülürdü. Geçmiş atalarının hikayeleri de grup liderleri tarafından yeni kuşaklara aktarıldı. Mucherera, geleneksel yaşam tarzından kopan ve daha geniş gruplar içerisinde yaşamak suretiyle şehirleşen insan, modern dünyadan aradığı sorulara yanıt bulamayacağını dile getirmiştir.⁹

⁶ Zoran Vargović, *Exploring Narrative Practices Within a Christian Context: Identifying the Core Elements of Narrative Practice for an Emerging Model of Training, Education and Formation of Christian Pastoral Carers and Counsellors.*, (Doktora Tezi), Australia: University of Divinity, 2017.

⁷ Johanna Catherina Marais, *(re)–Constructing a Life-Giving Spirituality: Narrative Therapy with University Students*, University of South Africa, 2006.

⁸ Edward Wimberly, *African American Pastoral Care*, rev. edition (Nashville: Abingdon Press, 2008); akt., Zoran Vargović, *Exploring Narrative Practices Within a Christian Context: Identifying the Core Elements of Narrative Practice for an Emerging Model of Training, Education and Formation of Christian Pastoral Carers and Counsellors.*, (Doktora Tezi), Australia: University of Divinity, 2017, ss. 111-112.

⁹ Tapiwa N. Mucherera, *Meet Me at the Palaver: Narrative Pastoral Counseling in Postcolonial Context* (Eugene: Cascade Books, 2009); akt., Vargović, *Exploring Narrative Practices Within a Christian Context*, ss. 113-14.

Vromans ve Schweitzer, Major depresif bozukluğu olan 47 yetişkin üzerinde gerçekleştirdiği Naratif Terapinin depresyon semptomlarını azaltmada etkili olduğunu bulmuştur. 3 aylık bir uygulama sonucunda Major depresif bozukluğu olan hastalarda %74 oranında iyileşme gözlemlenmişlerdir.¹⁰

Çocuklar üzerinde yapılan çalışmalardan ise Seymour ve Epston'un çalışması Naratif Terapi açasından dikkat çekicidir. Kleptomani tanısı konulan 45 çocuk üzerinde Naratif Terapi uygulayarak sonuçları analiz etmişlerdir. Uyguladıkları terapi sonucunda çocuklarda olumlu davranış değişikliği gözlemlenmişlerdir. Araştırmacılar, çocukların %80'inin çalma davranışını tamamen veya büyük ölçüde bıraktıklarını rapor etmişlerdir.¹¹

¹⁰ L. Vromans, R. Schweitzer, "Narrative Therapy for Adults with a Major Depressive Disorder: Improved Symptom and Interpersonal Outcomes", *Psychotherapy Research*, sy. 21 (2011), ss. 4-15, doi:10.1080/10503301003591792.

¹¹ F. Seymour, D. Epston, "An Approach to Childhood Stealing with Evaluation of 45 Cases", *Australian & New Zealand Journal of Family Therapy*, c. 10, sy. 3 (1989), ss. 137-43.

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1. NARATİF TERAPİ

1.1. NARATİF TERAPİ NEDİR?

Öncelikle bu çalışma boyunca sık sık kullanılacak olan “*narrative*” kavramının ne anlama geldiğine değinmek yerinde olacaktır. Anlatı kavramının İngilizcedeki karşılığı olan narrative, “öykü, anlatı, herhangi bir olayın hesabını vermek, anlatmak” manasına gelmektedir. Naratif, bir olayın veya olayların hesabı anlamına gelir. Olayların, öykülerin sırasıyla anlatılmasıdır.¹² Anlatılar yaşamın çerçevesini oluşturmaktadır.

Yeni Zelandalı Michael White ve Kanada asıllı sosyolog ve antropolog olan David Epston, bireyselden daha çok aile terapisiyle ilgilenmişlerdir. Epston, antropoloji eğitimi almıştır. Adelaide’ın yerlisi olan White ise sosyal hizmet uzmanıdır. Çocuk hastanesinde çocuklarla çalışmıştır.¹³

White ve Epston 1980 yılında Melbourne’de I. Avustralya Aile Terapisi konferansında tanıştıkları bilinmektedir. Michael White, Epston’un atölye çalışmasına katılmıştır, ardından birlikte çalışma konusunda hemfikir olmuşlardır. Her ikisinin de ortak yanı antropolojiye ilgi duyuyor olmalarıdır. White, kültürel bir varlık olarak insanı konu edinen antropolojinin aile terapistleri için temel bir disiplin olduğunu söyler. Naratif Terapide(NT) de bireylerin öyküleri kültürel ve tarihi bağlamda ele alınır. Bu açıdan White ve Epston’un kariyer geçmişinin Naratif Terapiye açıkça etkisi olmuştur.¹⁴

1980’li yılların başında, White ve Epston hâkim terapi çeşitlerinden daha farklı bazı terapotik çalışmalarda bulunmuşlardır. Ancak çalışmalarını henüz günümüzdeki gibi Naratif Terapi ismiyle isimlendirmemişlerdir.

¹² Ian Brookes v.dğr., “Chambers Concise Dictionary”, Edinburgh: Chambers Harrap Publishers, 2004, s. 789.

¹³ Nancy L. Murdock, “Anlatımsal Terapi”, *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları*, ed. Füsun Akkoyun, çev. Aysel Esen Çoban, Füsun Akkoyun, Ankara: Nobel, 2018, s. 493.

¹⁴ C. Christian Beels, *A Different Story: The Rise of Narrative in Psychotherapy*, Zeig Tucker & Theisen Publishers, 2001, ss. 162-63.

Naratif Terapinin dünya geneline yayılması ve geniş taraftar toplaması 2010-2011 yıllarını bulmuştur.¹⁵ White ve Epston ana akım psikolojinin temel görüşlerine karşılık bireyi, bireyciliği önemsemişlerdir. Yaklaşımlarında bireyin kendi benliğini incelemesini ve kendi zihnindeki benlik tasarımının nasıl olduğunun da farkına varmasını irdelemişlerdir.

White ve Epston, bireycilik üzerine odaklanan klasik tüm bakış açılarını bir kenara iterek, alanda hâkim psikolojik, psikiyatrik, sistemik yaklaşımlardan da uzak durmuşlardır. Alanlarını belirli post-yapısal kuramlara doğru kaydırmışlardır.¹⁶

White ve Epston tarafından ortaya çıkartılan Naratif Terapi, birçok post-yapısal kuramcıdan etkilenmiştir. Onları en fazla etkileyen isim Michael Foucault olurken, daha az ölçüde ise Jacques Derrida olmuştur. Ama şu bir gerçektir ki birçok geleneksel danışma teknik ve biçimlerini geride bırakarak, bu yeni çalışma bir grup sosyal bilimcinin ortak birikiminin ürünü olmuştur. Bunlar: Aile terapisti David Epston, antropolog Gregory Bateson, etnograf Edward Bruner, psikolog Jerome Bruner, filozof Jacques Derrida, sosyal inşâcı yazar Kenneth Gergen, antropolog Barbara Myerhoff.¹⁷

David Epston'un böylesine yaratıcı bir terapi uygulamasını keşfedişinin altında başka şeyler vardır. Epston'un bu yaratıcılığının doğuşu, yetişkin ve çocukların üzerinde uygulanan davranışsal ve yapısalcı yaklaşımların etkisiz olduğunu düşünmesiyle başlar. O da yepyeni bir yöntem olarak bir terapi yöntemi geliştirmiştir.¹⁸ Psikoterapi alanında hümanistik perspektiften sonra “dördüncü dalga” olarak kabul edilen bu yeni perspektif, bireysel ve sosyal problemlerin oluşumu, gelişimi ve dışavurumunda “dil” ve “öykü” nün önemine dikkat çeker.¹⁹ İnsanların “hikayeleştirilmiş hayatlar” yaşadığı fikrinden yola çıkar.²⁰ Öncelikle aile terapisi için geliştirilmiş olan bu anlatı uygulaması, güç ve etik meseleleri de ele alma yolunu sunmasıyla anlatı metaforunu da kullanarak birçok alanda uygulanmaya başlamıştır.

¹⁵ Stephan Madigan, *Naratif Terapi*, 1. İstanbul: okuyanus, 2016, s. 39.

¹⁶ Madigan, *Naratif Terapi*, s. 52.

¹⁷ Tina Bestley, “Foulcauldian Influences in Narrative Therapy: an Approach for Schools”, *Journal of Educational Enquiry*, c. 2, sy. 2 (2001), s. 74.

¹⁸ Madigan, *Naratif Terapi*, s. 56.

¹⁹ Çelik, “Psikoterapide Yeni Soluk: Öyküsel Terapi”, s. 35.

²⁰ Engin Firat, “Sosyal Hizmette Bir Postmodern Terapi Olarak Anlatı Terapisi”, *Toplum ve Sosyal Hizmet*, c. 30, sy. 1 (2019), s. 333.

Kuruculardan Michael White'a göre bireyler yaşamlarında anlamı yordayıcı öyküler yazarlar. Zihinlerinde yazdıkları bu hikayeler o bireyler için kesin doğrulara dönüşür. Bireyin dışındaki dünyanın baskın söylemlerinin gücü o kadar kuvvetlidir ki kişi bu söylemleri doğrudan içselleştirir, benimser. Kültürün o kişiler için biçtiği kimlikleri ve mesajlarını da gerçeklikleri gibi benimserler. Oysa Naratif Terapiye göre insanların bir durum karşısında hislerini ve eylemlerini öngören şey, kişinin o durumu kendine göre anlama ve yorumlama şekline bağlıdır.²¹

Naratif Terapi, danışmanlık esnasında, insanların kendilik, gerçeklikleriyle ve anlattıklarıyla (öyküleriyle) örtük kalmış, farkında olmadıkları yönlerini açığa çıkardıklarını varsayar. Naratif Terapi bakış açısı, bireyin, farklı açılardan, bağlamlardan ve değişik öykülerin içinden görülmesini sağlar. Naratif Terapinin bireye yaklaşımı, ana akımdan o kadar farklıdır ki, bireyi kalıplaşmış popüler genellemelerden, tarıfsel kategorilerin ötesinde hatta psikolojik uzman kimsenin de etiketleme ve kategorilendirmelerinin ötesinde tutar.²² Geleneksel, ana akım psikoterapistler danışanlarının kendilerine sundukları anlatımlardan yola çıkarak çok daha fazlasını anlamak için bireyin durumunu ve yaşadıklarını kavramsallaştırır. Örneğin bazı tedavi yöntemleri, kişilerdeki sorunları kişinin ya da ailenin yapısal farklılıklarının/eksikliklerinin (yapısalcılık) kanıtı olarak görür. Bazılarıysa, sorunları bir işleve hizmet eden belirtiler (işlevselcilik) olarak görür. Her iki durumda da sorun, kişinin ya kendisinde ya da onun ilişkilerinde görülür.²³ Buradan da yola çıkarak denilebilir ki NT aslında dünya genelinde kabul gören DSM ölçütlerine karşı da bir eleştiri taşıır. NT, bireysel yaşamlara genel geçer açıklamalar yapma ve insanlara sınıfsal tanımlamalar getirme kaygısında hiç olmamıştır. Yaşanmış deneyimlere bir tanı koyma gayesinde de olmamıştır.²⁴ David ve Epston'a göre insanların nasıllığına dair yapılan genel-geçer tarifler, onların aslında kim olduğuna yönelik yapılan genellemelerken, Naratif Terapi beklenmeyen, kişide özgün olan, görünmeyen yönleri betimler, genellemeler yapmaz.²⁵

²¹ Çelik, "Psikoterapide Yeni Soluk: Öyküsel Terapi", s. 35.

²² Madigan, *Naratif Terapi*, s. 41.

²³ Jeffrey L. Zimmerman, Victoria C. Dickerson, "Narrative Therapy", *Handbook of Inovative Therapy*, ed. Raymond Corsini, New York: John Wiley&Sons,Inc., 2001, ss. 417-18.

²⁴ Madigan, *Naratif Terapi*, s. 47.

²⁵ White, *Kişisel Görüşme*,1992; akt. Madigan, *Naratif Terapi*, s. 48.

NT kurucuları David ve Epston kuramsal duruşlarına ve terapik uygulamalarının dayandığı zemine *postyapısal kuramlar* içinde yer bulmuşlardır. Fransız post-yapısalcılardan etkilenmişlerdir.²⁶ Bu post-yapısalcılık, yaşanılanlardan elde edilen bilginin diğer bilgilerden çok daha anlamlı ve bireyi yansıtıcı bir özellikte olduğu görüşündedir. Bu bağlamda, danışma esnasında danışan öyküleri, danışanın bireysel ve sosyal olarak kendi yapılandığı metaforik anlatımlardır.²⁷ Onlar, bireyin hayatı anlamlandırma ve çevreye uyum sağlama süreçlerini kolaylaştırır.²⁸

Modernizmin bir eleştirisi ve ona karşı bir başkaldırı niteliği taşıyan post-modernizmin yaptığı “gerçeklik” hakkındaki değerlendirmeler Naratif Terapinin çıkış noktasıdır. Naratif Terapistlerine göre terapi bir çeşit sohbet (conversation) niteliğindedir.²⁹ Temelde bu yönüyle bile klasik akım psikoterapilerden ayrılmaktadır. Danışan ile danışmanın arasındaki hiyerarşik konumlanmayı eleştirir. Bu açıdan birçok çevrelerce anlaşılamayıp tepki aldığı da olmuştur. Ancak Naratif Terapistler bir tarafın daha yetkin diğer tarafın ise ezilen, yaftalanan, patolojik etiketlemeye maruz kalan konumda olmasını son derece eleştirir. Ayrıca terapilerde mesafeli retorik yerine kişinin kendi sesini kullanarak, olayları bireyin kendi bakışından görmeye çalışmışlardır. Böylece olaylar, öyküler Epston’a göre özgünlüğünü koruyabilmektedir.³⁰

Naratif Terapi görüşmelerinin asıl amacı, anlatılan sorun öyküsündeki saptamaların gizli yönlerini keşfetmektir.³¹ Ayrıca temel ilkesi “insanların çok sayıda öykülerinin olduğu” dur.³² Naratif Terapistler de bu öyküler üzerinden insanların sorunlarına dair yorumlamalar yapabileceklerini düşünürler.³³ Bu yorumlamaları yaparken; terapötik mektuplar yazmak, metafor, dışsallaştırma konuşmaları ve ikincil/alternatif öyküler... Naratif Terapinin gramer kodlarını oluşturan yöntemler kullanılır.³⁴

Naratif terapide terapist veya danışman; danışanın problem yaşadığı hikayeden sıyrılıp yeni bir bağlam oluşturarak, denememiş oldukları deneyimleri elde etme, yeni

²⁶ Madigan, *Naratif Terapi*, s. 52.

²⁷ Kararımak, Bugay, “Postmodern Diyalog”, s. 27.

²⁸ Kararımak, Bugay, “Postmodern Diyalog”, s. 25.

²⁹ Fırat, “Sosyal Hizmette Bir Postmodern Terapi Olarak Anlatı Terapisi”, s. 332.

³⁰ Madigan, *Naratif Terapi*, s. 55.

³¹ Madigan, *Naratif Terapi*, s. 48.

³² Bruner, 1990; akt. Madigan, *Naratif Terapi*, s. 53.

³³ Madigan, *Naratif Terapi*, s. 53.

³⁴ Bu hususlar ileride ele alınacaktır.

anlatımlara giriş yapmalarını kolaylaştırır. NT, danışanların toplumsal cinsiyet, ırk, sınıf, cinsellik ve yaşın kültürel etkilerinin fark edilmesini ve bu olguların bireyin kendi öyküsündeki yansımalarını görmelerine yardımcı olur. Ardından danışanlar kimliklerini şekillendiren kültürel yapıları tercihlerine uygun olarak belirleyebilirler.³⁵ Nitekim NT, bireyleri kendi yaşamlarının uzmanı olarak gören ve onları merkeze alan danışmanlık ve toplum çalışmalarına saygılı ve insanları kendi edimlerinde suçlayıcı olmayan bir yaklaşım benimsemektedir.³⁶

Bireyin içinde yaşadığı toplum normları da bireyin yaşamını anlamlandırması ve bireysel öyküsünü oluşturmasında oldukça etkilidir. Naratif Terapi, toplum kültürüne ait normların bireyin öyküsündeki konumlarını da yeniden yapılandırır. Burada akla Jung'un kolektif bilinçaltı kavramı akla gelmektedir. Naratif öykülerin oluşumunda kolektif bilinçaltının rolünün olduğu da düşünülebilir.³⁷ Kültürel çevre kişilerin; din, dil, ailevi ilişkiler, hayat görüşü ve sosyal kimlik kazanımlarında etkin rol oynar. Birey bu etkileşim sonucu kendisinde örtük olarak meydana gelen benlik inşasıyla yaşam öyküsünü şekillendirir.

Kişi kendi hayatının oyuncusudur, aynı zamanda da yazardır diyebiliriz. NT hem bireysel (psikolojik) kazanımlar hem de sosyolojik olarak etkileşimler sonucunda yapılandırılmış bir uygulamadır.³⁸

Hayata dair kişilerin yazdığı/anlattığı öyküler yani kendi yaşam öyküleri, iç dünyalarının birer projeksiyonu niteliğindedir. Özüne ait olanı görülebilir, hissedilebilir boyuta taşır. Bu terapidaki amaç, kişinin içindeki gizli kalmış örtük yönleri, sorunları ortaya çıkartmak, onları “yeniden yapılandırmak” ve bireysel-sosyal olarak kabul edilebilir yeni kimlikler oluşturmaktır. İnsanlarla olan ilişki alanındaki her yeni etkileşimle deneyimlere yüklenen anlamlar sürekli olarak değişmektedir. Her zaman geçerli tek bir anlamdan bahsetmek mümkün değildir. Bireyler sosyal etkileşimlerinden sonra deneyimlerini yeniden yapılandırır. Bunun nihaî bir noktası yoktur. Her

³⁵ Zimmerman, Dickerson, “Narrative Therapy”, s. 415.

³⁶ Alice Morgan, *What Is Narrative Therapy? An Easy to read Introduction*, South Australia: Dulwich Centre Publication, 2000, s. 2.

³⁷ Kararımak, Bugay, “Postmodern Diyalog”, s. 25.

³⁸ Kararımak, Bugay, a.g.e, s. 26.

etkileşimden sonra bireyler yaşam deneyimlerine yönelik yeni yorumlamalar yapabilirler.³⁹

Naratif Terapinin veya danışmanlığın amacı; alternatif kişisel öyküler oluşturarak, yeni anlamlar içeren yepyeni ve tatmin edici deneyimler üretmeyi sağlamaktır.⁴⁰

NT, insanların hayatlarını çok katmanlı bir yapıda görür. Ayrıca ona göre insanların hayat hikayelerinin tümünü tek bir baskın hikaye satırına eklemek de mümkün değildir.⁴¹ Naratif terapistler, tüm terapileri, belirli sosyal bağlamlarda oluşturulan hikayeler veya yapılar olarak görürler.⁴²

Genel olarak Naratif Terapinin bir post-modern yöntem olarak önemli ve kendine has olan yönlerini özetlemek gerekirse⁴³;

- **Disiplinler arası bir uygulama alanı olması:** Birçok farklı bilim dalından (tarih, antropoloji, sosyoloji, felsefe, edebiyat gibi) olan insanların görüşlerinden etkilenmiştir.
- **Özel gerçekliğin önemli olması:** Naratif Terapiye göre gerçeklik, bireyin diğer bireylerle kurduğu iletişim ve etkileşimi neticesinde oluşur. Aynı olay ve durum, farklı bağlamlarda farklı deneyimlenebilir.
- **Dilin önemli olması:** Dil, bireyin algısının dış dünyaya açılan penceresidir. Dil, dünyayı sözlü veya sözsüz hâliyle, anlamlandırmaya yarar.
- **Danışan ve danışman işbirliğinin önemli olması:** Diğer terapilerden farklı olarak NT’de terapi süreci “bireye yönelik” değil; “bireyle birlikte” ilerler. Danışman ve danışan süreç boyunca hiyerarşik konumlandırmadan uzak olup partnerdirler.
- **Bireyin terapide kendi hayatının uzmanı olması:** Terapide başrol bireyin kendisindedir. Terapist ise bireyi önyargısız bir şekilde anlamaya çalışan, ona merak ve ilgiyle yaklaşan kimse konumundadır.

³⁹ Kararımak, Bugay, “Postmodern Diyalog”, s. 26.

⁴⁰ Kararımak, Bugay, a.g.e., s. 27.

⁴¹ Marais, *(re)–Constructing a Life-Giving Spirituality: Narrative Therapy with University Students*, s. 36.

⁴² Zimmerman, Dickerson, “Narrative Therapy”, s. 415.

⁴³ Gülay Kalkan Yeni, “Öyküsel Terapi”, *Terapide Yeni Ufuklar II; Modern, Postmodern ve Kısa Terapiler*, ed. Azize Nilgün Canel, Pinhan Yayıncılık, 2014, s. 204.

- **İşe yarar çözümlere odaklanma:** Kişinin kendi hayatına yeniden şekil verebilmesi için eylem ve kararlarında söz sahibi olması gerekir. Hayatı için işe yarar çözümleri uygulamada harekete geçmesi hedeflenir. Yani White ve Epston bunun için “kişinin kendi hayatının sürücü koltuğuna geçmesi” metaforunu sıklıkla kullanır.⁴⁴

1.2. KURAMSAL ÇERÇEVE

Her oluşumun, terapinin felsefi bir dayanağı vardır. 21.yy’a girerken; psikoloji alanında ve psikolojik danışmanlıkta birey merkezli terapi yaklaşımları, nicel ölçme yöntemleri, nesnel gerçeklik gibi bir takım kavram ve yaklaşımlar yerlerini sosyal ve kültürel değişime duyarlı olan terapi yöntem ve yaklaşımlarına bırakmıştır. Hâlihazırda var olan ve insan davranışlarıyla ilgilenen yöntem ve kuramların, değişen toplumda insan ihtiyaçlarını karşılamada yetersiz kalmasıyla bir üst meta kuram arayışı doğmuştur.⁴⁵

Terapi silsileleri içerisinde Naratif Terapi, bir “anlatıya dönüş” teorisiyle yol çıkarak daha çok dilsel dönüşün bir parçası olsa dahi; formalistik ve bilimsel iddialara bir cevap niteliğindedir.⁴⁶ Çünkü Naratif Terapi bilimsel veya klinik değil; felsefi temelli bir yaklaşımdır.⁴⁷ Yapısalcı ve post-yapısalcı düşünce biçimlerinin örneklediği gibi, dil ve anlamın psikolojik danışmadaki önemi büyüktür. Naratif Terapi, kuramsal olarak kendini sosyal inşâcılık, post-yapısalcılık, post-modernizm ve hermeneutik gibi yaklaşımlara dayandırır.

1.2.1. Sosyal İnşâcılık

Sosyal inşâcılık, bireylerin bir arada kendi gerçekliklerini yaşayarak oluşturmalarıdır.⁴⁸ Bu felsefe, nesnel sosyal gerçekliğin olmadığını savunarak; bireyin kendisini, başkalarını ve yaşadığı sosyal dünyaya yönelik bakış açısı, sosyal süreçler ve de başkalarıyla olan sosyal ilişkileri aracılığıyla oluşmaktadır.⁴⁹ Hiç kimse nihaî bir

⁴⁴ White ve Epston, 1990; akt., Yeni, “Öyküsel Terapi”, s. 205.

⁴⁵ Özlem Kararımak, Gül Aydın, “Yapılandırmacı Yaklaşım: Çağdaş Psikolojik Danışma Anlayışını ve Uygulamalarını Biçimlendiren Bir Güç”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, c. c. 4, (2016), s. 92.

⁴⁶ Bestley, “Foulcauldian Influences in Narrative Therapy”, s. 72.

⁴⁷ Christie Cozad Neuger, “Narrative Therapy and Supervision”, *Reflective Practice: Formation and Supervision in Ministry*, c. 35 (2015), s. 25, <http://journals.sfu.ca/rpfs/index.php/rpfs/article/view/382>.

⁴⁸ Freedman, Combs, “Narrative therapy, The social construction of preferred realities.”, New York: Norton, 1996, s.23; akt., Marais, (*re*)–*Constructing a Life-Giving Spirituality: Narrative Therapy with University Students*, s. 25.

⁴⁹ Murdock, “Anlatımsal Terapi”, s. 494.

gerçeğe sosyal inşâcılığa göre erişemez. Bu bağlamda, bireyin din ve maneviyata dair söylemleri kendini bulduğu çevrede, sosyal ağda, konuşmalarında inşâ edilmiş sayılır. Her birey kendi yaşamının uzmanıdır.

1.2.2. Post-Modernizm

I. Dünya Savaşı sonrasında başlayan yeniden yapılanma oluşumu, II. Dünya savaşıdan sonra oldukça hızlanmış ve dünyanın hızlı bir değişimin içine girmesini sağlamıştır. Bu değişim hareketi, kuralların ve inançların yeniden sorgulanmasına sebep olmuştur.⁵⁰Modernizm, insanlığı gericilikten, akıl dışı yönelimlerden kurtaracağını vaat etmiş olsa da 20.yy'ın yarısında modernizm insanları daha kötü şartlar ve zorluklarla karşı karşı gelmeye mecbur bırakmıştır; savaşlar, Nazizm, soykırım, küresel buhran... Modernizm dünyaya vadettiği ilerlemeyi getirememiştir. Bu aşamada modernizme eleştiri olarak “modern-sonrası” adı verilen post-modernizm ortaya çıkmıştır. Modernizmden miras, sanayileşme, kentleşme, modern ulus devlet anlayışı, bürokrasi, liberal demokrasi, hümanizm de dâhil birçok olguya da karşı çıkmıştır.⁵¹ Modernist düşünceye karşıt bir düşünce olan post-modernizm; farklı olgularla bağ kurma, disiplinler arası ayrımları, sınırları kaldırma amacı taşımaktadır.⁵²

Post-modernizm, 20. yüzyılın son çeyreğinde genel olarak Batı dünyasında, birçok sanatsal alanda, bilhassa felsefi ve sosyolojide boy gösteren bir akımdır. Post-modernizm; modernizme karşı olarak ortaya çıkıp tüm zamanlarda geçerli olan evrensel bir ilke ve ayrıma karşı olan, modern bilimi ve aklını meşru gören tüm anlayışlara kuşkuyla bakan, tarafsız akılcılığa karşı olan anti realist bir felsefedir.⁵³ Modernist düşüncenin sahip olduğu nesnel gerçeklik ile mutlak doğruluk anlayışını reddetmektedir. Postmodernist düşüncede, her bireyin kendine has bir öznel doğrusunun olduğunu öne sürer.⁵⁴ Buradaki öznel bakış açısı ve doğruluğun sübjektif yorumu ise, kişi sayısı kadar bilginin-gerçekliğin-yorumun doğmasına sebebiyet verecektir.

Post-modernizm anlamda içeriğe değil, biçim veya uslûba vurgu yapar. Post-modernizm; mantık, düzen ve simetridense çelişki ve karışıklığı tercih eder.

⁵⁰ Çelik, “Psikoterapide Yeni Soluk: Öyküsel Terapi”, s. 35.

⁵¹ Ahmet Cevizci, “Post-modernizm”, *Felsefe Sözlüğü*, İstanbul: Paradigma Yayıncılık, 1999, s. 699.

⁵² Çelik, “Psikoterapide Yeni Soluk: Öyküsel Terapi”, s. 35.

⁵³ Cevizci, “Post-modernizm”, s. 698.

⁵⁴ Kararımak, Aydın, “Yapılandırmacı Yaklaşım”, s. 93.

Evrenselciliğe karşı çıkıp genel geçer evrensel bir bilginin de olmadığı söyler. Bu görüş, tek ve değişmez bir akıl olmadığını bilginin göreceli ve bağlama bağlı olduğunu savunur.⁵⁵ Post-modernizm, düşünceler, arzular, duygular, bilinç ve kişilik gibi olguların kişinin içinde olduğu fikrini reddederek; bunların sosyal boyutlarının olduğunu öne sürer. Kişiliği ve benliği, “psişe” olarak algılamaktan çıkarıp, sosyal bağlamda etkileşimin içinde yer alan bir yapı olarak ele almıştır.⁵⁶

Post-modern yaklaşımda dil, zihinsel olguları ortaya çıkartan unsurdur. Dil, post-modernist anlayışla beraber bir araç olmaktan çıkarak, kültür ve dili kullanmada artık insan bir araç olarak nitelendirilmiştir.⁵⁷

Post-modern söylem, her alanda yenilik, yeni bir perspektif; ekonomi, siyasî ve kültürel bağlamda eski olanın terk edilip yepyeni küresel bir tarza geçiş ve küresel değişimin parolasıdır.⁵⁸ Post-modernizmin kaçınılmazlığı, teropötik uygulamalar da dâhil olmak üzere tüm bağlamlara nüfuz etmesidir. Bu düşünce sistemiyle beraber, terapistler danışanlara medikal sağaltım yapan bir uzman rolünü geride bırakarak, bireylerin “anlam inşasının” daimi bir parçası hâline gelmiştir.⁵⁹

1.2.3. Post Yapısalcılık

1960’lı yıllarda Fransa merkezli ortaya çıkan bu hareketin öncüsü Ferdinand de Saussure’ dir. Dilin salt kendisinden ziyade dilin analitik imkânlarının geliştirilmesi gerektiğine dayanan akımdır. Dilin açık, esnek bir yapıda olduğunu savunur. Herhangi bir dilin nesnellik iddiasını sorgulayan post-yapısalcılık, doğruluğu metnin kendisinde gören yapısalcılığı eleştirerek; okuyucu ve metin arasındaki karşılıklı etkileşimi önemser. Buradan hareketle, okuyucunun/öznenin doğruluğun tek otoritesi olduğunu savunur.⁶⁰ Bu anlayışa göre metnin anlamını yazar değil, okuyucu belirler. Birden çok okuyucu olduğu için de metnin birçok anlamı olabilir. Post-yapısalcılığa göre her şey bir “yapı”dır. Bu yapının da bir merkezi veyahut sınırı yoktur.⁶¹

⁵⁵ Cevizci, “Post-modernizm”, s. 700.

⁵⁶ Çelik, “Psikoterapide Yeni Soluk: Öyküsel Terapi”, s. 36.

⁵⁷ Vollmer,2000; akt., Çelik, “Psikoterapide Yeni Soluk: Öyküsel Terapi”, s. 36.

⁵⁸ Levent Doyuran, “Küresel Yeni Dünya Düzeninde Postmodern Söylem”, *Ulakbilge Dergisi*, c. 1, sy. 1 (2013), s. 19, doi:10.7816/ulakbilge-01-01-02.

⁵⁹ Çelik, “Psikoterapide Yeni Soluk: Öyküsel Terapi”, s. 36.

⁶⁰ Ahmet Cevizci, “Post-yapısalcılık”, *Felsefe Sözlüğü*, İstanbul: Paradigma Yayıncılık, 1999, ss. 704-5.

⁶¹ Çelik, “Psikoterapide Yeni Soluk: Öyküsel Terapi”, s. 36.

Post-yapısalcılık Descartes'in "Ben" anlayışına diğer bir deyişle bölünmez özne anlayışına yönelik bir eleştiridir. Post-yapısalcılığa göre özne/yazar anlamın otoritesidir. İnsan öznesinin dil yoluyla yapılandığını savunur.⁶²

1.2.4.Hermeneutik

Çok fazla zikredilmese de hermeneutik kavramının da öyküsel terapinin altyapısında önemli bir yer teşkil ettiği düşünülebilir. "Hermeneutik" insanın fiillerinin, sözlerinin, ortaya çıkardığı tüm oluşumların anlamını kavrama ve bunları yorumlama işidir. Bir yorum teorisidir. 19.yy'dan itibaren, insanı anlama yolunda pozitivism bir tepki olarak ortaya çıkmış ve doğa bilimlerinin yöntemlerinin insan bilimlerinde kullanılmamasına yöneliktir.⁶³ Bu kavramı düşünce dünyasına kazandıran Dilthey olmuşken, ilk kullanımlarının Antik Yunan'da mevcut olduğu bilinmektedir. Antik Yunanda, tanrıların sözlerini insanlara ileten Hermes'in insanların bu sözlerde göremedikleri, anlayamadıkları söz kalıplarını açıklayıp yorumlamasından dolayı - tanrının sözlerini yorumlama- işine hermeneutik demişlerdir. Bu durumun Hristiyan dünyasına yansması ise tinsel metinlerin yorumlanma yöntemi olarak algılanması olmuştur.⁶⁴

Hermeneutikte metinleri sadece filolojik anlam eleştirisinden geçirmek yetmez; kavram ve ifadelerin belli dönem ve kültürdeki anlamlarını da ortaya çıkartmak gerekir. Dilthey'e göre ancak bu şekilde gerçek tinsellik, hakikat kavranabilir.⁶⁵

Positivism karşı olarak doğan bu yöntem, insan davranışlarının daha özel bir analizi gerektiği anlayışına dayanır. Bu bağlamda Dilthey, iki yöntem ile insan davranışlarının analiz edilebileceğine dikkat çeker: İlkinde; bir olgunun yaratıcısıyla bu olguyu vs. yorumlayan kimse üzerinde yoğunlaşarak yorumlayıcının (izleyicinin) kendini olguyu yaratan kimsenin yerine koyarak onu anlamaya çalışması yöntemidir. Böylece kişinin tinsel anlamı, daha doğru idrak edebileceğini savunur. Diğer bir yöntem de; bireyin eylemini onun kişisel özelliklerinden, karakter yapısından bağımsız olarak, o

⁶² Erol Göka, Abdullah Topçuoğlu, Yasin Aktay, *Önce Söz Vardı; Yorumsamacılık Üzerine Bir Deneme*, 2. bs., Ankara: Vadi Yayınları, 1999, s. 201.

⁶³ Ahmet Cevizci, "Hermeneutik", *Felsefe Sözlüğü*, İstanbul: Paradigma Yayıncılık, 1999, s. 413.

⁶⁴ Cevizci, "Hermeneutik", s. 413.

⁶⁵ Cevizci, "Hermeneutik", s. 413.

kişinin içinde bulunduğu toplum yapısı ve kültürel ortamın dikkate alınarak insanı anlamaya çalışmaktır.⁶⁶

Anlatı teorisinin odak noktası anlam-anlatılardır. Bir yandan aynı gelenekten türeyen bir başka terapi çeşidi olan işbirlikçi dil sistemleri terapisine de değinmekte fayda görüyoruz. Zira birçok ortak yönüyle birbirlerine benzer oldukları gibi farklılıkları da mevcuttur. Nitekim İşbirlikçi dil ve sistemleri terapisinde hermeneutik (yorum-bilim) etkisi kendini daha çok gösterirken, Naratif Terapide dekonstruksiyon (yapı bozumu) etkisi mevcuttur. NT problemin yer aldığı hikayeyi dışsallaştırmaya ve yeniden yazmaya odaklanır. İşbirlikçi dil sistemleri terapisinde ise terapistler detaylandırılmış bir diyalog üzerinde dururlar.⁶⁷

NT, objektif bir gerçekliğin var olmadığı, bütün bilmeye yönelik eylemlerin sadece birer “yorum” olduğu ve insanların var olan gerçeklikleri kendilerinin inşa ettiği fikrine sahiptir.⁶⁸

Freedman ve Combs; Naratif Terapinin dayandığı dört ana argümanı şu şekilde özetler⁶⁹:

1. Gerçeklikler sosyal olarak inşa edilirler.
2. Dil ve söylemler gerçeklikleri kendileri oluştururlar.
3. Gerçeklikler, anlatımlarımız vasıtasıyla inşa olur ve devamlılığını sürdürür.
4. Tek bir doğru yoktur.

Klasik terapi çeşitlerinde de yaşantıların gözden geçirilmesi ve yeniden inşası söz konusu olmakla birlikte; soru sorma yöntemi üzerinden ilerler süreç. Naratif Terapide yapı inşası işlemi sadece sözel değil, anlatımı destekleyen yardımcı kaynaklar-dokümanlar üzerinden de yapılmaktadır.

⁶⁶ Cevizci, “Hermeneutik”, s. 413.

⁶⁷ Buckman ve diğ.,2008; akt., Firat, “Sosyal Hizmette Bir Postmodern Terapi Olarak Anlatı Terapisi”, ss. 332-333.

⁶⁸ Firat, “Sosyal Hizmette Bir Postmodern Terapi Olarak Anlatı Terapisi”, s. 333.

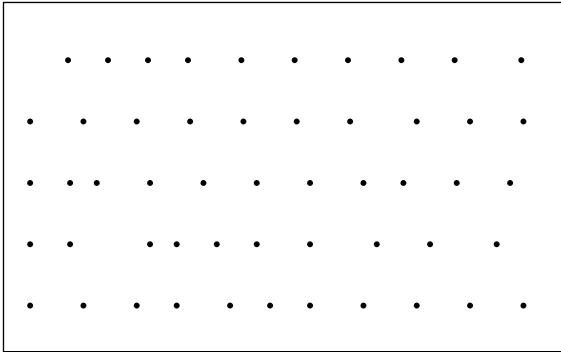
⁶⁹ Jill Freedman, Gene Combs, “Narrative, Poststructuralism, and Social Justice: Current Practices in Narrative Therapy”, *The Counseling Psychologist*, c. 40, sy. 7 (2012), s. 1036.

1.3. NARATİF TERAPİNİN TEMEL ARGÜMANLARI

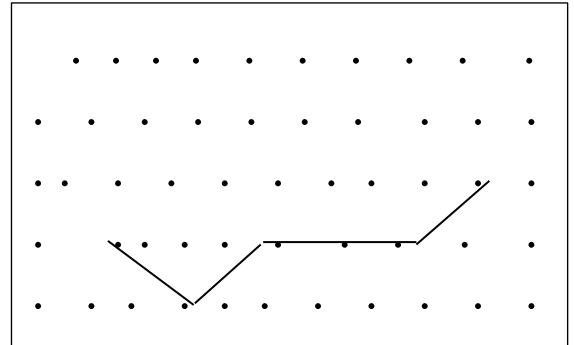
1.3.1. Öykü (Story)

İnsanlar, yerel kültürün baskın hikayelerinde doğarlar ve de doğdukları günden itibaren neyin mümkün olup neyin mümkün olmadığına yönelik algıları da şekillenir. Ancak insanlar çoğunlukla içine doğdukları hikayelere hikaye olarak bakmazlar. Onları adeta bir “gerçeklik” algısıyla bakarlar.⁷⁰

Naratif Terapiye göre insanların, yaşamlarına henüz dâhil etmedikleri birçok yaşam deneyimi vardır(şekil I). İnsanlar bir terapistle danıştıklarında, yaşam tecrübelerinin sadece birkaçına yoğunlaşan ince yapıli bir hikayeye yola çıkarlar. Bu, belirli bir içeriği olup kişinin hayatında odak olan bir hikayedir.(şekil II). Terapistler ilk olarak bu hikayeleri dinlerler, birçok olasılıktan biri olarak bir hikayeye dikkat çekerler. Bu durum, insanların problem öykünün düzleminde tahmin edilemeyecek olayları fark etmesine yardımcı olur (Daire içine alınarak gösterilen yer bunu temsil etmektedir.) (şekil III). Ardından sorularla yönlendirilerek insanların bu hikayeler üzerinden canlı hikayeler oluşturmaları istenir (şekil IV). Bu süreç, insanların yaşamları için birçok olasılığı görüp, bir takım zengin ve karmaşık anlama sahip hikaye çizgisini geliştirir(şekil V)⁷¹



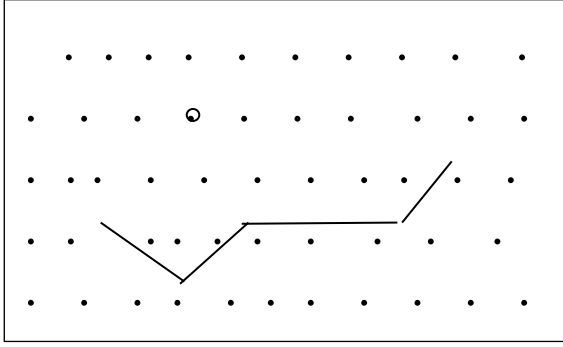
Şekil I



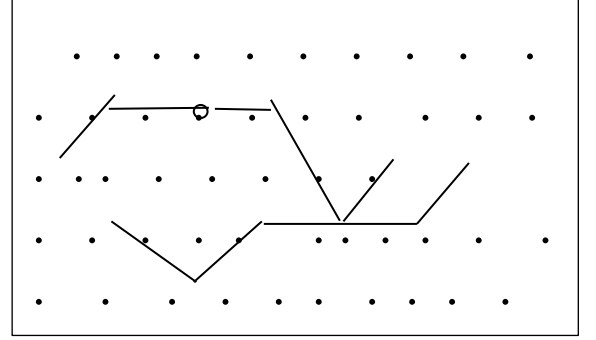
Şekil II

⁷⁰ Jill Freedman, Gene Combs, “Narrative Couple Therapy”, *Clinical Handbook of Couple Therapy*, ed. Alan Gurman, New York: Guilford Press, 2008, s. 230.

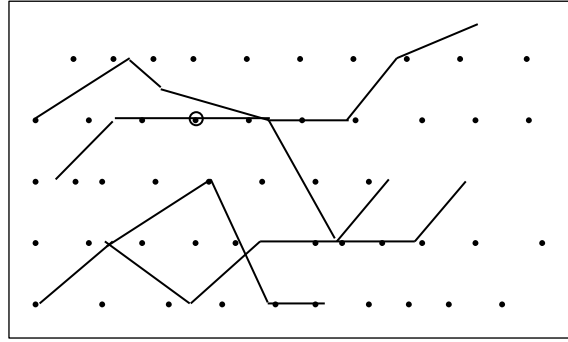
⁷¹ Freedman, Combs, “Narrative Couple Therapy”, ss. 229-30.



Şekil III



Şekil IV



Şekil V

İnsan yaşamı bir öyküler dizinidir. Bu öyküler belli bir temaya göre, birbiri ardına sıralanır.⁷² Sıralan öyküler birbiriyle bağlantı olduğu takdirde gerçekleşmeye başlar. Bazı olaylar naratif terapiye göre hikaye çizgisinde daha seçici olarak ön plana çıkar. Bu olaylara **dominant/baskın öykü** denir.⁷³ Kişilerin terapi sürecinde anlattıkları öyküler o kişi hakkında bilgiler sunsa da tamamıyla o kişiye ait özü vermez. Baskın öyküler kişiyi etkisi altına alan hikayelerdir. Baskın öyküler genellikle problem temellidir.⁷⁴

Hikayeler, insanların deneyimlerine yükledikleri bireysel ve özel anlamları temsil eden bir kavramdır.⁷⁵ Hikayeler kişilerin deneyimlerini nasıl yorumladıklarını ve kendileri için neyin önemli olduğuna karar vermelerini etkiler. Bu hikayelerin etkileri başka insanları da etkiler, hatta öyle ki diğer insanların baskın hikayelerini bile istemeden

⁷² Morgan, *What Is Narrative Therapy? An Easy to read Introduction*, s. 5.

⁷³ Morgan, *What Is Narrative Therapy? An Easy to read Introduction*, s. 5.

⁷⁴ Furkan Onur Eken, Mehmet Dinç, "Narrative Terapi Temel Kavramlar Sözlüğü", 2014, s. 7.

⁷⁵ Çelik, "Psikoterapide Yeni Soluk: Öyküsel Terapi", s. 37.

destekleyecek nitelikte olabilir.⁷⁶ Buradan hareketle; hikayelerin senaryoları sadece onu yaşayan bireye ait değildir. Diğer insanların ve olayların da katkısı olup sosyal etkileşimler neticesinde bunlar özgün öykülerde baskın duruma geçer. Bireyin dünyayı yalnızca baskın öğelerle algılamasına sebep olur. Bu da bireyin **baskın öyküsü** hâline gelir.⁷⁷

Epston ve White'a göre bir hikaye örgüsünün oluşması için 4 öğenin olması gerekir:

- i) olay
- ii) dizi/ardışık olma
- iii) zaman bağlamı
- iv) bir tema etrafında organize olma

Bu öğelerden birinin eksikliği hikaye örgüsünün oluşmasına engel olur. Bu yüzden terapi ortamında yeniden yazma sürecinde bu öğelerin eksiksiz kullanılmasına dikkat edilmelidir.

İnsanların anlattığı öykülerinin iki niteliği vardır; seyreltiklik ve hacimlilik. İçeriğinde geçen olayların az sayıda olması ve daha az ayrıntı içermesi durumuna *seyreltiklik* denir. *Hacimlilik* ise; ayrıntılı ve olay yönünden zengin olan öykülerin özelliğidir.⁷⁸

Öyküler anlatıldıkça hacimleşir. Tekrar tekrar anlatıldıkça üzerine eklemeler de yapılabilir. Daha fazla detay eklenir ve yapılan betimlemeler genişler, olay daha canlılık kazanır. Baskın öyküler, daha zengin içeriğe sahiptir. Bu yüzden hacimlidir. Alternatif öyküler ise; yoğun bir içeriğe sahip olmadığından, daha az ayrıntı barındırdığından seyreltiklerdir.⁷⁹

Dominant kültürde bireyleri patolojik öyküleri oldukça zengin içeriğe sahiptir. Güç yapısını pekiştirme yönelik detaylı öyküleri barındırır. Ancak güç altında ezilen kişi açısından, göreceli olarak problem yüklü hikayenin seyreltiklik özelliğine sahip olduğu ve belli bir kültürel söylemi içerdiği için bir konu etrafında temalandığı görülür. Böyle

⁷⁶ Zimmerman, Dickerson, "Narrative Therapy", s. 415.

⁷⁷ Kararımak, Bugay, "Postmodern Diyalog", s. 27.

⁷⁸ Murdock, "Anlatımsal Terapi", s. 496.

⁷⁹ Murdock, "Anlatımsal Terapi", s. 496.

bir etiketin altında perdelenen güç; tanınmaz, sorgulanamaz hâle gelir. Ayrıca birey hakkında oldukça sınırlı bilgi sunar, detayları vermez.⁸⁰

1.3.2. *Analoji (Analogy)*

Yaptığı antropoloji çalışmalarında anlatı metaforuyla karşılaşan David Epston, Michael White'a da, anlamın bireylerin hayatlarına yönelik dile getirdiği ve işittiği hikayelerinden oluşturulduğunu anlatan kavram olan “hikaye analogisini” kullanmaya teşvik etmiştir.⁸¹ White ve Epston'un dikkatleri çeken bu kavramlaştırması diğer terapistlerin de ilgisini çekmişti ki birçok terapist sorun odaklı çalışmalar yapmak yerine, insanların yaşamlarının anlatılarını zenginleştirmeye odaklanmaya başlamışlardır.⁸²

Anlam ifade eden herhangi bir ifadenin “yorum” içeren bir obje olduğu bir gerçektir. Diyaloglarda kullanılan ifadeler, cümleler, metaforlar, aslında dünyaya ilişkin tutuma dair ipuçları verir. Peki bireyler kullandığı analogileri nasıl seçerler? Onlarca ifade arasından yapılan tercihler üzerinde; ideolojik faktörlerin ve kültürel pratiklerin de dahil olduğu pek çok etmen belirleyici rol oynar.⁸³

Naratif terapide metin analogisi anlayışı; Gergen ve Gergen'in (1984) “hikaye” ya da “öz-anlatım” hakkındaki görüşlerinin ve de Bruner'in (1986) mevcut olayların yorumlanmasının, yeni başlangıçları belirleyici olduğu kadar sonların geleceği şekillendirmesinde de oldukça etkili olduğu fikrinin birleşiminden oluşur.⁸⁴

Bateson'un olayların yorumlanması, alındıkları bağlama ve bağlamla alakalı bulunmayan olayların seçilmeyip gerçeklik ihtiva etmeyen hususların seçilmemesine bağlıdır. Naratif terapi bu tür yorumlamayı insanların öykülerini yeniden yazmalarına katkı sağlamak ve de kendileri için güzel ve iyi olduğunu düşündükleri şeyleri seçmelerine yardımcı olmak için kullanır.

Metaforlar ve metaforik anlatımlar, terapi yada danışma sırasında dirençle başa çıkmada, yepyeni perspektiflerin sunulmasında, danışanın örtük anlayışlarının (tacit understanding), duygularının ortaya çıkmasında ve farkına varılmasında önemli bir rolü

⁸⁰ Murdock, “Anlatımsal Terapi”, s. 497.

⁸¹ Freedman, Combs, “Narrative Couple Therapy”, s. 229.

⁸² Freedman, Combs, “Narrative Couple Therapy”, s. 229.

⁸³ Michael White, David Epston, *Narrative Means to Therapeutic Ends*, 1. bs., New York: Dulwich Centre, 1990, s. 5.

⁸⁴ Bestley, “Foulcauldian Influences in Narrative Therapy”, s. 74.

vardır.⁸⁵ Bir tecrübeye atfedilen anlamı belirleyen, kişinin öykülenmiş söylemidir; bu da kültürel bağlamda şekillenir. Metin analojisi, yaşamları birçok metin içinde yer alan kişileri, daha geniş bir sosyal bağlamda göz önünde bulundurularak algılamayı sağlayan bir perspektif sağlar.

Analoji, bireylerin yaşamlarının ve birbirleriyle ilişkilerinin gözlemlenmesini, metinlerin okunması ve yazılması üzerinden kavramayı mümkün kılar.⁸⁶ Bir metne dair yapılan her yeni okuma, onun yeniden yorumlanması demektir. İnsanın da metinsel bir kimliğinin olduğunu dile getiren White ve Epston, benlik denen nesnenin de değişen sosyal ilişkilerin ürünü olduğunu savunurlar.⁸⁷

1.3.3. Anlatı ve Anlam (Narrative and Meaning)

Söylemler, insanlar arasındaki güç ilişkilerini düzenleyen ve dünyayı anlamlandırmaya yarayan perspektiflerdir.⁸⁸ Bir söylem, belirli bir alanda anlam yaratan, insanları etkileyen bir fikir dizisidir.⁸⁹

Bir anlatının yapılandırılması, deneyimlerimize dayanarak, bizim ve diğerlerinin hakkımızdaki “baskın” hikayelerine uymayan olayları ve durumları yonttuğumuz seçici bir süreci gerektirir.⁹⁰

Naratif Terapinin dil kavramına bu denli vurgu yapmasının sebebi, onun kültürün bir parçası olmasıdır. White ve Epston’a göre, insanların sorunları, kendileri hakkında inşa ettikleri ve anlattıkları yaşam öykülerine temel oluşturan sosyo-kültürel ve politik bağlamlarda oluşur. İnsanların da olaylara attığı anlam, onların davranışlarında belirleyici unsur olur.⁹¹ Örneğin; kapitalizm ve klasizm söylemleri göz önüne alınırsa; ekonomik statünün ayrıcalıklar ve insanlar ile ilişkiler üzerinden değerlendirildiği görülür. İnsanlar, toplumdaki kültürel eşitsizlikleri ve bu eşitsizliklerin “yükselmeyi” ne denli zorlaştırdığını görmek yerine, kendilerini daha fazla başarı elde edememeleriyle

⁸⁵ Lyddon, Clay ve Sparks, 2001; akt., Kararımak, Aydın, “Yapılandırıcı Yaklaşım”, s. 93.

⁸⁶ Madigan, *Naratif Terapi*, s. 89.

⁸⁷ Madigan, *Naratif Terapi*, ss. 88..

⁸⁸ Drewery, W., Winslade, J., “The Theoretical Story of Narrative Therapy”, in Monk, G, Winslade, J, Crocket, K., Epston, D (eds), *Narrative therapy in practice. The archaeology of hope*, 1997, San Francisco: Jossey-Bass, s.35; akt., Marais, (*re*)–*Constructing a Life-Giving Spirituality: Narrative Therapy with University Students*, s. 27.

⁸⁹ Zimmerman, Dickerson, “Narrative Therapy”, s. 418.

⁹⁰ White, Epston, *Narrative Means to Therapeutic Ends*, s. 11.

⁹¹ White, Epston, *Narrative Means to Therapeutic Ends*, s. 17.

suçlarlar. Elde edemedikleri şeylerden dolayı kendilerini suçlarlar, kendilerini yetersiz hissederler.⁹²

Naratif, insanların zamansallık ve kişisel eylem deneyimlerine anlam kazandırdığı bir şemadır. Naratif anlam (narrative meaning), yaşamsal bir amaç anlayışı oluşturmak, günlük eylem ve olayları şekillendirme işlevini yerine getirmektedir.⁹³

Ayrıca anlam, dil ve bağlama bağlı olup salt düşünce ve duygu aktarıcı bir öge değildir. Naratif Terapinin bu anlamı değerli kılan yapısı sayesinde ve bireylerin yine alternatifleri ve iyi-oluş olgusunu kendilerinde bulma şekliyle, geleneksel-biyolojik temelli psikolojik birçok teori ve sisteme karşı da duruş sergiler.⁹⁴

1.3.4. Yapı Bozumu (Deconstruction)

“Deconstruction” kavramı, yapısızlaştırmak, yapı bozumu, yapı sökümü olarak Türkçeye çevrilebilir. Yapı bozumundan kasıt “bozmak” değildir, “çözmek”tir.

Jacques Derrida tarafından öne sürülmüş bu kavram; felsefe ve edebiyat okumalarında kullanılmak amacını taşıyan bir çözümleme, analiz tarzını ifade eder.⁹⁵Jacques Derrida'nın “yapı bozumu” (deconstruction) kavramı; bireyin hayatının baskın sorunla dolu açıklamalarını ve öykülerini dışlayarak, bireyin hayatındaki önemli (eşsiz) boşlukları, anlamları, kişi ve mekânları ön plana çıkartarak problemin etki alanını haritalamak manasındadır.

Bu anlayışa göre, bir metni okuyan kimsenin statik durağan bir ruhsal, zihinsel yapısının olmadığı gibi, metinler de statik değildir. Bir metni oluşturan, onu meydana getiren kavramların ikircikliğinden yola çıkarak metnin yazarına odaklanarak onun ortaya attığı kavramların tutarsızlığını açıklama yoluna gidilir. Bu yöntem adeta, kavramsal ve teorik olarak gizli kalmış, üzerinde durulmamış yapılar üzerindeki tozlu perdeyi aralar.⁹⁶

Yapı bozumunda, belirli bir olgunun, argümanın, geleneğin veya sosyal pratik içerisinde bir terimin, diğerine üstün gelen yolları aranır,⁹⁷ya da eşitlik sağlamaya çalışılır.

⁹² Zimmerman, Dickerson, “Narrative Therapy”, s. 418.

⁹³ Donald E. Polkinghorne, *Narrative Knowing and the Human Sciences*, New York: State University Press, 2010, s. 13.

⁹⁴ Bestley, “Foucauldian Influences in Narrative Therapy”, s. 76.

⁹⁵ Ahmet Cevizci, “Yapıbozum”, *Felsefe Sözlüğü*, İstanbul: Paradigma Yayıncılık, 1999, s. 913.

⁹⁶ Cevizci, “Yapıbozum”, s. 913.

⁹⁷ Jack Balkın, “Yapısöküm”, *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, çev. Kasım Küçükalp, c. 13, sy. 1 (2004), s. 324.

Bu yapıldığındaysa; Derrida'ya göre özdeşliklerden ayrılıklara, bütünden parçalara, ontolojiden dil felsefesine doğru bir algı kayması oluşur. Zaten yapı bozumunda istenen de budur; ciddiyet ve rasyonellik yerine şenlik, dikkat ve basiretli tutum taşıyan münakaşalar yerine sonuçsuz tartışmalar... Anlam, bu anlayışa göre asla statikleştirilemeyen, değişmez ve tek olmayan bir temele dayanır; dolayısıyla çözümlemede yorum yöntemini ön plana çıkartır.⁹⁸

Naratif Terapi yeniden anlam inşa sürecidir.⁹⁹ Bununla birlikte Naratif Terapide sadece yapı bozumu(çözümleme) ve inşası değil, birbiri içine hiyerarşik, ironik, üstü örtülü kalmış ve birbirinin örüntüsü hâline dönüşmüş hikayelerin etkileşimleriyle ilgilenir.¹⁰⁰

Problem odaklı tanımlamaları baskın hikayede bireyin kendinden uzaklaştırmasıyla “eşsiz sonuçlar” dediği şeyi sağlayacaktır. Bu da; bireylerin hayatlarını, ilişkilerdeki konumlarını yeniden belirleme, yeniden yapılandırma, yeniden yaşatmaya alternatifler inşâ etmelerini sağlar.¹⁰¹

1.3.5. Özgün (Eşsiz) Sonuçlar (Unique Outcomes)

Özgün sonuçlar; baskın ve problem yüklü öyküye dâhil olmayan olaylardır. Jill Freedman ve Gene Combs buna ‘parlak anlar’ der. Problemin ruhuna, içeriğine uymayan, danışanın probleminden uzaklaşmasını sağlayan, onda iyi hisler uyandıran zaman ve kişilerdir. Bu zaman ve kişiler terapide alternatif öykü oluştururken bireyin dâhil ettiği bir parçası hâline gelir.

Özgün sonuçlar, problem hikayelerinin satır aralarında saklıdır. Problem hikayeye rağmen bireyin hayatındaki bu istisnai durumlar üzerinde durulmalıdır.¹⁰²

Problemi dışsallaştırdıktan sonra geriye kalan özgün(eşsiz) sonuçlarla nasıl bir hikaye ortaya konulabileceğine odaklanılır.

⁹⁸ Cevizci, “Yapıbozum”, s. 913-914.

⁹⁹ White, 1995; akt., Çelik, “Psikoterapide Yeni Soluk: Öyküsel Terapi”, s. 38.

¹⁰⁰ Madigan ve Law, 1998; akt., Çelik, “Psikoterapide Yeni Soluk: Öyküsel Terapi”, s. 38.

¹⁰¹ White, Epston, *Narrative Means to Therapeutic Ends*, s. 15-16.

¹⁰² Yeni, “Öyküsel Terapi”, s. 212.

1.3.6. Güç ve Direnç

Naratif Terapiye göre sosyal gücün analiz edilmesi önemlidir. Bu noktada Michael White, güç ve bilgi fikirleri açısından Fransız filozofu Michel Foucault'tun görüş ve çalışmalarını önemli bulduğunu söylemiştir. Ona göre güç, toplumsal işleyişin belirlediği gerçeklerdir. Dolayısıyla bireylerin kendileri ve kendi yaşamlarıyla ilgili olarak oluşturdukları öyküler de bundan etkilenir.¹⁰³

Foucault'a göre uzmanların dili insanların günlük konuşmalarında kendini o kadar belli etmektedir ki; bu, bireylerin ve başkalarının davranışlarını 'normal' veya 'anormal' diyerek etiketlemelerine sebep olur. Ayrıca kişilerin kendi davranışlarını 'normal' olarak kabul edilen davranış biçimlerine uygun olabilmesi için çaba sarf etmelerini Foucault "normalleştirici bakış" (the normalising gaze) olarak adlandırmaktadır.¹⁰⁴

Gücün ve baskın kültürün sunduğu bilgi birbiriyle iç içedir, ayrıştırılmaz. Gücün işleyişi "gerçek" denen olgunun içinde saklıdır. Bunu kendiliğinden görmek zordur. Mesela; Avrupa kültüründe nesnel olmayan, bilimsel olmayan tüm bilgileri reddeder. Nesnel gerçeklikten sapan kimse için "deli" veyahut "anormal" yaftalaması yapılır. Böylelikle o kimse güçsüzleştirilmiş olur.¹⁰⁵

White ve Epston'a göre; gücün ve bilginin ayrılmaz olduğunu –bilgi alanının güç alanına ve güç alanının bilgi alanına girdiğini- kabul edersek ve gücün etkileri altındaysak ve başkaları üzerinde gücümüz varsa; o zaman iyi bir şeyler yapıyoruz demektir. Ne uygulamalarımızın öncelikle bizim amaçlarımız doğrultusunda belirlendiğini varsayabiliriz; ne de kişisel amaç ve yönelimlerimize bakarak güç/bilgi alanına dâhil olmaktan kendimizi alıkoyabiliriz.¹⁰⁶

Güç/bilgi alanının bir parçası olan terapi de, sosyal kontrolün bir biçimidir. Bu görüşü benimseyen terapi sürecine dâhil olan terapist ve danışmanlar da aslında o gücü yerleştirmek bakımından kritik konumdadırlar. Ayrıca, Naratif Terapi tekniğinde danışanları kendi kültürlerindeki baskın hikayelerini sorgulamaya yönlendiren ve bu

¹⁰³ Murdock, "Anlatımsal Terapi", s. 494.

¹⁰⁴ Ray Galvin, *Narrative Therapy in Pastoral Ministry*, s. 18, (14.08.2019).

¹⁰⁵ Murdock, "Anlatımsal Terapi", s. 494.

¹⁰⁶ White, Epston, *Narrative Means to Therapeutic Ends*, s. 29.

konuda onları yüreklendiren bir uygulama söz konusu olduğundan Naratif Terapi uzmanı yaptığı eylemin politik ve sosyal yönünün de farkındadır.¹⁰⁷

Güç unsurunun insan faaliyetlerinde ve etkilerinde baskıya sebep olduğu ve insan üzerinde olumsuz karakter özelliklerine sebep olduğu öne sürülür. Güç unsurunun sınırlayıcı, dışlayıcı, reddedici özelliklerinin olduğu da söylenir. Bu görüşün yanında Foucault, gücün olumlu ve/veya kurucu etkilerini de ağırlıklı olarak yaşadığımızı, yaşamlarımızı ve sosyal ilişkilerimize şekil veren “gerçekleri” normalleştirerek güce tabi olduğumuzu savunur. Hakikatler gücün uygulaması esnasında inşa edilir veya üretilir.¹⁰⁸ Pozitif etkileri olan bir güç kavramı insanların yaşamlarını “telâfi etme”lerindeki rolü hakkında bir teori öne sürerken; negatif etkileri olan bir güç kavramı, bir baskı teorisine katkıda bulunur.¹⁰⁹

Bununla birlikte bilgi konusuna gelirsek, küresel ve “üniter” bilgilerden bahsederken Foucault, evrensel olarak kabul edilen bilgilerin olamayacağını öne sürer.¹¹⁰

2. NARRATİF TERAPİDE İNSAN VE KİŞİLİK

Sosyal psikolog Kenneth J. Gergen kimliği şu şekilde tarif eder:

“Postmodern dünyada, birinin doğru ve kararlı kaldığı hiçbir bireysel öz yoktur. Kişinin ortaya çıkan kimliği sürekli olarak değişir, yeniden şekillenir; sürekli değişen ilişkiler denizinde yön değiştirerek ilerler. “Ben kimim?” sorusu söz konusu olduğunda, cevabı geçici olasılıkların iç içe geçmiş bir dünyasıdır”

Naratif Terapi, insanları bağımsız veya sabit bir yapıda görmez. Bunun yerine, kültür tarafından üretilmiş ve korunmuş öykülerin, kişinin versiyonlarını yaratma etkisine sahip olduğuna inanır. Bu öyküler Naratif Terapi açısından benliği oluşturur.

Naratif terapistlere göre kimlik; ilişkisel, dağılmış, işlerlik kazanmış ve akışkan gibi halleri olan bir unsurdur. İlişkisel olarak kimlik; kim olduğumuza ve kim olmamız gerektiğine dair hikayelerin diğer insanlarla olan ilişkileri neticesinde gerçekleşir. Dağılmış olarak kimlik; “ben” algısını oluşturan hikayelerin ve deneyimlerin farklı zaman ve bağlamlarda saklı olmasıdır. Yani, bireyin kendilik duygusunu destekleyen hikayeler

¹⁰⁷ White ve Epston,1990; akt., Murdock, “Anlatımsal Terapi”, s. 494.

¹⁰⁸ Foucault, 1979,1980,1984a; akt., White, Epston, *Narrative Means to Therapeutic Ends*, s. 19.

¹⁰⁹ White, Epston, *Narrative Means to Therapeutic Ends*, s. 19.

¹¹⁰ White, Epston, *Narrative Means to Therapeutic Ends*, s. 21.

ve deneyimler başkalarının hatıralarına, lise arkadaş grup sayfalarına ve birçok yere dağılmış olabilir. Bazen bu yerlerden gelen hikayeler, belli bir kimlik duygusunu sağlamlaştırmak için bir araya gelir.¹¹¹ İşlerlik kazanmış kimlik ise; her bireyin birbirinin devam eden hikayesine katılıp hem performans göstermesi hem de o hikayenin seyircisi olmasıdır. İşlerlik kazanmış kimlikle, bireyin hem kendi gibi davranması hem de yaptığı seçimlerle kimliğini şekillendirmesi kastedilir. Son olarak akışkan kimlik; kimliğin insanlar arasında oluşup sürekli değişen bir yapıda olmasıdır.¹¹²

Bireyi hangi öykü en çok etkiliyorsa, birey de o hikayeye bağlı bir benlik versiyonuna sahip olur.¹¹³ Yani kişinin davranışlarını ve düşüncelerini şekillendiren onu en çok etkileyen öyküdür. Örneğin; toplumda ataerkilliğin etkisinin altındaki bir birey, egemenlik kurma ve her konuda aşırı hak talep etmeye meyilli biri olabilir. Ancak bu birey, (bir varoluş şekli olarak) şefkat/merhametin etkisi altında olduğunda, daha farklı davranışlar sergileyebilir.¹¹⁴ Nitekim, bireyin bir sorun yaşaması doğrudan ondaki bir yokluğa veya eksikliğe delalet etmez.

3. TERAPİ TEKNİKLERİ

Naratif Terapi uygulamasında kullanılan tüm teknikler kişinin öncelikle kendini daha iyi tanımasını sağlamak amacını taşır. Naratif Terapi teknikleri, yorumlamalar yapılmadan soru sormaya ve alınan cevapları not almaya dayalı tekniklerdir.

3.1.DIŞSALLAŞTIRMA

Dışsallaştırma, kişinin kendisi problem değil; problemin kendisi problemdir, görüşünü temsil etmektedir. Bu teknik, Naratif Terapinin özünü oluşturur. Kişiler kendi problemlerini tanımladıklarında, adlandırdıklarında o problem kişinin kendi bireyselliğinden farklı bir boyut kazanır; “dışsallaşır”. Dışsallaştırma neticesinde kişi sorunu bir kişilik sorunu olarak görmeyip, koşulların ve sosyal ilişkilerin bir ürünü olarak görmeye başlar.¹¹⁵

¹¹¹ Jill Freedman, Gene Combs, “Narrative, Poststructuralism, and Social Justice: Current Practices in Narrative Therapy”, *The Counseling Psychologist*, c. 40, sy. 7 (2012), s. 1042.

¹¹² Freedman, Combs, “Narrative, Poststructuralism, and Social Justice: Current Practices in Narrative Therapy”, s. 1043.

¹¹³ Zimmerman, Dickerson, “Narrative Therapy”, ss. 418-419.

¹¹⁴ Zimmerman, Dickerson, “Narrative Therapy”, s. 419.

¹¹⁵ Martin Payne, *Narrative Therapy*, 2. bs., London: SAGE Publication, 2006, s.12.

Terapist dışsallaştırma sürecinde kullandığı dili değiştirerek; örneğin, kendini “Ben depresifim” diyen birine “Depresyon seni ne kadar süredir etkiliyor?” diye sorarak kişiyi problemin içinden çıkartarak arasına mesafe koyar.¹¹⁶Bu, uygulanan yöntemlerden bir tanesidir.

Diğer bir dışsallaştırma yöntemi; dışsallaştırma yaparken danışman ve danışan probleme isim vermesidir. Bu da bireyin haricinde bir olgu olarak problemin algılanmasını kolaylaştırır ve de süreç boyunca problemde bahsederken o isim kullanılır. Bu isimlendirme bireyin kendisini gereksiz etiketlendirmelerinden uzak tutar.¹¹⁷

Bir başka dışsallaştırma yöntemi de problemi karakterize etmektir. Örneğin; bir çocuk ile terapi esnasında “Bu yaramazlık seni çok kandırıyor mu?” ve ya “Yaramazlık seni çok sık ziyarete geliyor mu?” şeklinde sorular yöneltilir.¹¹⁸

Geleneksel terapi dili ile NT Dışsallaştırma dilinin karşılaştırması aşağıdaki örneklerdeki gibidir:¹¹⁹

Tablo 1: Payne, *Narrative Therapy*, ss. 46-47.

Geleneksel Terapi Dili	Naratif Terapi Dışsallaştırma Dili
<ul style="list-style-type: none">• Ne zaman kabuslar görmeye başladın?	<ul style="list-style-type: none">• Bu kabuslar ne zaman ortaya çıkmaya başladı?
<ul style="list-style-type: none">• Yalnız bir insansınız.	<ul style="list-style-type: none">• Yalnızlık, hayatınızın çoğunda sizinle birlikte olmuş gibi görünüyor.
<ul style="list-style-type: none">• Obsesif-Kompulsif bozukluğunuz mu var?	<ul style="list-style-type: none">• Kendine güven duymak için seni rahatlatıcı ritüelleri mi kullandın?
<ul style="list-style-type: none">• Alkoliksiniz.	<ul style="list-style-type: none">• Alkol başarılı bir şekilde hayatınızı ele geçirmiştir.
<ul style="list-style-type: none">• Sen ve Joan birbirinizi kıskanıyorsunuz.	<ul style="list-style-type: none">• Joan ile ikiniz kıskançlığın ilişkinizi istila ettiğini tespit ettiniz.

¹¹⁶ Russel ve Carey, *Narrative therapy: Responding to your questions*, Dulwich Centre Publications, 2004; akt., Yazıcı, *Naratif Terapi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programının Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine Etkisi*, s. 23.

¹¹⁷ Kararımak, Bugay, “Postmodern Diyalog”, s. 28.

¹¹⁸ Eken, Dinç, “Narrative Terapi Temel Kavramlar Sözlüğü”, s. 2.

¹¹⁹ Payne, *Narrative Therapy*, ss. 46-47.

3.2. ALTERNATİF HİKAYELER VE EŞSİZ SONUÇLAR

Alternatif hikayeler, danışanların yaşamak istedikleri hayatları betimleyen hikayelerdir.¹²⁰ Daha önce de değinildiği üzere eşsiz (özgün) sonuçlar ise; baskın problem hikayesine dâhil olmayan olaylar, kişiler ve zamanlardır.¹²¹ Eşsiz sonuçlar, baskın hikayenin satır aralarını okumaktır. Yeniden yazma konuşmalarının yapılmasını sağlayan, alternatif öyküye açılan yoldur.¹²²

Bireyin yaşamındaki eşsiz anları saptayabilmek için sorunla başa çıktıkları, problemin etkilerine karşı koyabildiği anlar ve mekânlar ile ilgili sorular sorulur¹²³:

- Sorumluluğunuzun karşısında -bir an için bile olsa- endişe duymadığınızı hayal ettiğiniz anlar oldu mu? Endişe duymadan yaşadığınız bu birkaç dakika size neler hissettiriyor?
- Endişelerinizin bu durum üzerindeki etkisini engellemeyi nasıl başardınız?
- Bunu yapabildiğin ilk an ne zamandı? Bu senin için bildik bir yaşantı mıydı? Ya da bu senin için tamamen yeni bir olay mıydı?
- Kaygından kurtulmanı sağlayan başka anlar yaşadın mı?

3.3. YENİDEN YAZMA

Yeniden yazma uygulaması, kişinin yaşadıklarının tümünü tam anlamıyla bir hikayenin içermesinin mümkün olamayacağı fikrini temel alır.¹²⁴ Dışsallaştırmadan sonra bireyin hikayesindeki özgün sonuçların belirlenmesinin akabinde alternatif hikaye oluşturma sürecine yeniden yazma çalışması yapılmasıyla devam edilir. Danışman bu çalışmada “*yeniden yazma konuşmaları haritası*” kullanır. Bu harita, eylem alanı ve kimlik alanı sorularından oluşan bir yönlendiricidir.¹²⁵

¹²⁰ Madigan, *Naratif Terapi*, s. 259.

¹²¹ Bkz. s.23.

¹²² Madigan, *Naratif Terapi*, s. 266.

¹²³ Madigan, *Naratif Terapi*, s. 153; Maggie Carey, Shona Russell, “Yeniden Yazış: Çoğunlukla Sorulan Sorulara Bazı Cevaplar”, *International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, çev. Nihan Albayrak, sy. 3 (2003), s. 9.

¹²⁴ Eken, Dinç, “Narrative Terapi Temel Kavramlar Sözlüğü”, s. 5.

¹²⁵ Carey, Russell, “Yeniden Yazış: Çoğunlukla Sorulan Sorulara Bazı Cevaplar”, s. 10.

Eylem alanı, yaşanan olayla ilgili zaman, mekân, olay, olay örgüsü gibi bilgilerden oluşur. Freedman ve Combs bunlara “hikaye geliştirme soruları” der. Freedman ve Combs (1996, 131f). Bunları elde etmek için sorulabilecek sorular şunlardır¹²⁶:

- Olay ne zaman yaşandı?
- Olay yaşandığında yalnız mıydın? Yanında biri/birileri var mıydı?
- Bu olayın öncesinde ve sonrasında neler yaşandı?
- Kendini bu yaşadığın şeye nasıl hazırladın?
- Bunu yapmayı nasıl başardın?

Diğer pek çok terapiden farklı olarak, Naratif terapi ‘bilgi toplamak yerine deneyim üretmek için’ soruları kullanır(Freedman ve Combs,1996,113). Manevi danışmanlık açısından ise; Naratif terapiye değer içeriği bakımından anlamlı sorular bu alana dahil edilebilir. Örneğin; “Bu sürekli ... sorunuyla yaşamak için/baş etmek için ne tür bir başa çıkma stratejisi kullanıyorsunuz?” gibi sorular sorulabilir. Görünürde basit ve olağan bir soru olan bu soru aslında değer ve inançlarla doludur denilebilir.¹²⁷

Kimlik alanı ise; bireyin karakteri, arzu ve istekleriyle ilişkilidir. Bireyin eylem alanı sorularına verdiği cevaplar, yaptığı yorumlamalar kimlik alanından kaynaklıdır.¹²⁸ Kişinin geleceğe dair planları, istekleri, benimsediği değerler ve inançlar kimlik alanı konuşulurken danışanın verdiği cevaplara ve açıklamalara göre ortaya çıkar. Dolayısıyla dinin; inanç, ahlak ve davranış boyutuyla kişinin hayatında nasıl yer aldığı gündeme gelir.

3.4. YENİDEN DÂHİL ETME (RE-MEMBERING)

Bu aşamada bireylerin hayatında yer edinen, onların üzerinde geniş etkileri olan kimseler yeniden hatırlanır. Veyahut takdir ettikleri, örnek aldıkları temsili kimseler de imaj olarak seanslarda anımsanarak metaforik olarak davet edilerek bireyin o güzel duyguları yeniden hatırlaması ve hoşnut hissetmesi sağlanır.¹²⁹ Bu teknik danışana, hayatındaki kişileri, onlarla olan ilişkilerini gözden geçirme imkânı sunar. Re-membering

¹²⁶ Morgan, *What Is Narrative Therapy? An Easy to read Introduction*, s. 60.

¹²⁷ Galvin, *Narrative Therapy in Pastoral Ministry*, s. 46.

¹²⁸ Madigan, *Naratif Terapi*, s. 264.

¹²⁹ Çelik, “Psikoterapide Yeni Soluk: Öyküsel Terapi”, s. 46.

uygulamasında kişinin hayatındaki kişiler hakkında konuşulur. Terapist bu kişiler hakkında danışana sorular yöneltmeye başlar¹³⁰:

- Baban sence sana bu konuda neden böyle davranıyor olabilir?
- Eşin senin hayatına şimdiye kadar ne gibi değişiklikler kattı?
- Bu anlattıklarını başka kim duysa şaşırırmazdın? Ya da başka kim bilsin isterdin?

Bu sorular üzerinden kişinin Hayat Kulübündeki kişilerle ilişkilerini gözden geçirmesi ve varsa şayet onlarla olan problemlerinin fark edilmesi de sağlanır. Neticede bu Hayat kulübü üyelerini kişi, isteğine göre tekrar konumlandırır; kendi hayatına şekil vermiş olur.¹³¹

Michael White, her bir bireyin hayatını içinde farklı farklı rütbe ve statülerde insanların (üyelerin) olduğu bir kulübe benzetmiştir. Bu kulübe “Hayat Kulübü (Club of Life)” der. Re-membering uygulaması Hayat Kulübündeki (bireyin kendi hayatındaki) kişilerin yeniden gözden geçirilmesi için imkân sağlar.¹³² Bu Hayat Kulübündeki kişileri hayatından çıkartması da söz konusu olabilir. Buna “dis-membering” yani üyelikten çıkartma demektir. Danışanın yaşadığı probleme ilişkin bir kişiyi Hayat Kulübünden çıkartması problemi kendinden bir adım daha uzaklaştırmasını sağlar. Bu uygulamanın Naratif Terapide kullanıldığı konulardan bir tanesi yakınlarını kaybeden kişilerdir. Vefat eden kişinin Hayat kulübü üyeliğine son vererek danışanın kendi hayatına devam etmesi ve olumsuz etkilerden kendini kurtarması sağlanır.¹³³

3.5. TANIMSAL SERAMONİLER VE DIŞ ŞAHİT

Naratif Terapide oturum sonunda kutlama yapılmasına ve sertifika verilmesine ‘tanımsal seramoni’ denilmektedir.¹³⁴¹³⁵ Michael White’ın kültürel antropolog olan Barbara Myerhoff’dan esinlenerek Naratif Terapiye kazandırdığı tanımsal seramoniler

¹³⁰ Eken, Dinç, “Narrative Terapi Temel Kavramlar Sözlüğü”, s. 8; Morgan, *What Is Narrative Therapy? An Easy to read Introduction*, s. 79.

¹³¹ Eken, Dinç, “Narrative Terapi Temel Kavramlar Sözlüğü”, s. 8.

¹³² Eken, Dinç, “Narrative Terapi Temel Kavramlar Sözlüğü”, s. 8.

¹³³ Eken, Dinç, “Narrative Terapi Temel Kavramlar Sözlüğü”, s. 9.

¹³⁴ Yeni; 2014, s.213; akt., Yazıcı, *Naratif Terapi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programının Ergenlerin Psikolojik Dayamlılık Düzeylerine Etkisi*, s. 28.

¹³⁵ Sertifika örneği için bkz. Ek. 1.

metaforu; insanların yaşamları, kimlikleri ve sosyal ilişkilerinin zengin bir tarifini ortaya koyarak terapötik bir bağlam oluşturmayı sağlar.¹³⁶

Kişideki değişikliğin ve gelişimin takdir edilip desteklenmesi, kişide bu durumun yerleşik bir hâl alması için önemlidir. Terapi sürecinde oluşturulan alternatif/yeni hikayenin kalıcı olması için kişideki bu değişikliğe tanık olacak birilerinin olması gereklidir.¹³⁷

4. NARATİF TERAPİ SÜRECİ

Daha önce de dile getirildiği gibi Naratif Terapi(NT) bireylerin daha doyurucu, alternatif kişisel hikayeler oluşturarak yeni deneyimler elde etmesine yardımcı olmayı amaçlar. NT süreci; terapötik iletişim ile başlayıp işbirlikçi yaklaşım, sorunların tanımlanması ve dışa vurulması ile hikayeyi yeniden inşa ederek birey için faydalı olanın gücüne vurgu yapılmasıyla devam eder. En nihayetinde bireyin kendi yaşamına yönelik yepyeni bir perspektifle alternatif öyküsünü üretilmesiyle son bulur.¹³⁸

4.1.NARATİF TERAPİDE DANIŞAN-DANIŞMAN İLİŞKİSİ

Post-modernizm; insan ilişkilerinde eşitlikçi, varoluşçu, işbirlikçi bir yaklaşımı savunur. Bunun yansımaları, Naratif Terapide de görülür. Terapi süreci boyunca psikolojik danışman veya terapist; danışanla işbirlikçi, empatik ve keşifçi bir tutum benimser.¹³⁹

Naratif Terapide diğer terapi uygulamalarında olduğu gibi tavsiye vermek, çözüm bulmak, görüş belirtmek, normatif kararlarda veya değerlendirmelerde bulunmak söz konusu değildir.¹⁴⁰Danışan Naratif Terapide, ana akım psikoterapilerden farklı olarak; aktif, danışman/terapist ile etkileşimli rol oynar. Doğru ve yanlışları danışana doğrudan göstermez. Bunun yerine onu düşünmeye sevk eder, sorularla yönlendirir. Burada birey senarist yazar ise; psikolojik danışman da aynı senaryonun yardımcı yazarıdır diyebiliriz.¹⁴¹

¹³⁶ Madigan, *Naratif Terapi*, s. 269.

¹³⁷ Yeni, "Öyküsel Terapi", s. 213.

¹³⁸ Kararımak, Bugay, "Postmodern Diyalog", s. 27.

¹³⁹ Kararımak, Bugay, "Postmodern Diyalog", s. 27.

¹⁴⁰ Alice Morgan, "Beginning to Use a Narrative Approach in Therapy", *International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, sy. 1 (2002), s. 86.

¹⁴¹ Kararımak, Bugay, "Postmodern Diyalog", s. 29.

NT’de terapist danışanın alternatif öyküleri keşfetmesinde rehberlik eder. Çünkü NT herkesin kendi yaşamının uzmanı olduğunu savunur. Çünkü bu terapinin amacı; danışanın yeni deneyimleri fark edebileceği ve çevresinde anlam oluşturabileceği bir bağlam oluşturmaktır. Baskın kültürün anlam sistemlerinin meydana getirdiği sorunlar danışanları hayatlarındaki diğer deneyimlere duyarsız hâle getirdiğinden, bu oldukça zor bir hâl alır.¹⁴²

Geleneksel yaklaşımlarda danışan-danışman arasındaki ilişki ve statü farkı (güç dengesizliği) açıkça fark edilmekte ve danışanın bireysel gücü yok sayılmaktadır. Her şeyi bilen-otoriter konumda bir danışman, danışanına kendini aciz hissetmesine neden olmaktadır.¹⁴³

Naratif Terapi sürecinde danışman;

- Bireyin yaşadığı probleme hem danışan açısından hem de danışman açısından kabul edilebilir bir isimlendirme yapmak,
- Problemi dışsallaştıma, gizli kalmış baskın söylemleri, niyetleri ortaya çıkartma,
- Problemin danışanın hayatını ne derece, nasıl olumsuz etkilediğini danışanla beraber araştırma
- Alternatif öyküler ve anlamları keşfetme, bireyin farklı perspektifler kazanmasını sağlama,
- Eşsiz sonuçları araştırma,
- Yeni bir perspektifle, geçmiş, an ve geleceği ilişkilendirerek yeni bir yaşam öyküsü yazma,
- Tanıkların desteğinden yararlanma,
- Elde edilen yeni yaşantıyı terapi ortamının dışına da yayılması, gibi görevler üstlenir.¹⁴⁴

¹⁴² Zimmerman, Dickerson, “Narrative Therapy”, s. 419.

¹⁴³ K.J. Gergen, “Beyond Life Narratives in the Therapeutic Encounter”, *Aging and Biography, Explorations in Adult Development*, ed. James Birren v.dğr., New York: Springer Publishing Company, 1996, s. 210.

¹⁴⁴ Gerald Corey, *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*, çev. Tuncay Ergene, 8. bs., Ankara: Metis Yayıncılık, 2015.

4.2. TERAPİ SÜRECİ

Naratif Terapi süreci öncelikle kişiyi sorunlardan, sorunlu benlik ve kişilik tanımlamalarından ve klasik kendini tanıma yollarından uzaklaştırarak başlar. Zira terapi sürecinde danışan ile terapist/danışman arasındaki ilişki güven duygusuyla başlamalıdır. Kendini güvende hisseden danışana gerekli dikkat, ilgi ve de saygı gösterilmelidir. Böylelikle danışan kendini güvende hissedip sorununu, hikayesini dillendirmeye başlar.¹⁴⁵ Burada amaç “baskın hikayeyi” öğrenmek, sorunu görmeye çalışmaktır. White buna “problem odaklı tanımlama” (problem-saturated description) der.¹⁴⁶

Terapi boyunca tüm süreçte unutulmaması gereken; aslında bireylerin sosyal olarak yapılandırılmış olup farkında olmayıp taşıdıkları izlerin, Naratif Terapi esnasında açığa çıkarılmasının en önemli basamak, odak noktası olduğudur.¹⁴⁷

4.2.1. Dışsallaştırma (*Externalizing the problem*)

Danışan ve danışman arasında güven ve işbirliğine dayalı bir ortam oluşturulmasıyla terapi süreci başlar. Terapide ilk basamak olan dışsallaştırma basamağı; “Sorun kişide değildir, sorun sorunun kendisindedir” ilkesinin benimsenmesini ve kişinin kendini problemden ayrı bir konumda görmesini sağlama aşamasıdır.

Dışsallaştırma için danışman ve danışan beraber kişinin problemine isim verilebilir ve problemi kişileştirebilir. Böylelikle kişi ve problemi arasında mesafe konulması sağlanarak, kişinin kendini gereksiz etiketlemelerden koruması ve problemiyle ilişkisini gözden geçirmesi sağlanmış olur.

4.2.2. Eşsiz (Özgün) Sonuçları Ortaya Çıkarmak

İkinci basamakta problemin kişi üzerinde baskı oluşturmadığı, kişinin sorunun etkilerini hissetmediği geçmiş anların hatırlanması sağlanır. Danışman, danışandan başarılı bulduğu çözüm yollarını anlatmasını, betimlemesini ister.¹⁴⁸Bu betimleme için danışman, danışana detaylarla ilgili sorular yönelir.

¹⁴⁵ Çelik, “Psikoterapide Yeni Soluk: Öyküsel Terapi”, s. 39.

¹⁴⁶ Çelik, “Psikoterapide Yeni Soluk: Öyküsel Terapi”, s. 40.

¹⁴⁷ Kararımak, Bugay, “Postmodern Diyalog”, s. 28.

¹⁴⁸ Kararımak, Bugay, “Postmodern Diyalog”, s. 28.

4.2.3. Yeni hikâyeyi Kalınlaştırmak (Thickening Up The New Story)

Eşsiz sonuçlar tanımlandıktan sonra, bu olaylar yeni oluşturulacak öyküye dâhil edilir.¹⁴⁹Danışanın sahip olmak istediği, tercih ettiği yeni hikayenin güçlenmesini sağlamak için kalınlaştırılır.¹⁵⁰Böylelikle yeni (alternatif) hikâye ile ilgili ayrıntılar da oluşturulmuş olur.¹⁵¹

Eylem alanı ve kimlik alanı sorularına yapılan açıklamalarla kalınlaştırmanın yapılması için;

- Bu sizi nasıl etkiledi? Ailenizle olan ilişkinizi nasıl etkiledi?
- Bu sizin için iyi mi oldu kötü mü?
- Bu sizin için neden iyi/kötü bir şeydi? Şeklinde sorularla kalınlaştırma yapılabilir.¹⁵²

4.2.4. Yeni Hikayeyi Geçmişe Bağlamak ve Geleceğe Genişletmek

Danışanın yeni öyküsü ile geçmişte yaşadığı olaylar ilişkilendirilir. Ayrıca danışan öyküsünü geleceğe doğru genişletmesi sağlanır. Bunun için danışmana güçlü ve yetenekli bir insan olarak nasıl bir gelecek beklentisi olduğuyla ilgili fikirleri dinlenir.

“Farzedelim ki...”, “... olsa”, “... olduğunu varsayarsak”, “... olsa ne yapardın?” gibi bireye yeni olasılıkların keşfedilmesine kapı açan sorular sorarak ve yönlendirmeler yaparak bireyi alternatif yolları hayal etmeye sevk eder.¹⁵³

4.2.5. Dış Şahit Davet Etmek

Beşinci aşamada bireyin yeni öyküsünü kavrayacak ve bireyi destekleyecek kişiler terapiye davet edilir. Burada bireyin ailesinden sosyal çevresinden kişilerin davet edilmesinin amacı; terapide elden edilen ve oluşturulan yeni öykünün sadece o ortamda kalmayıp sosyal destek bulmasını sağlamaktır.

¹⁴⁹ Alan Carr, “Michael White’s Narrative Therapy”, *Contemporary Family Therapy*, c. 20, sy. 4 (1998), s. 493.

¹⁵⁰ Galvin, *Narrative Therapy in Pastoral Ministry*, s. 41.

¹⁵¹ Yeni, “Öyküsel Terapi”, s. 209.

¹⁵² Carr, “Michael White’s Narrative Therapy”, ss. 495-494.

¹⁵³ Carr, “Michael White’s Narrative Therapy”, ss. 495-96.

4.2.6. Yeniden Üyelik

Bireylerin hayatında yer edinen, onların üzerinde geniş etkileri olan kimseler yeniden hatırlanır. Veyahut takdir ettikleri, örnek aldıkları temsili kimseler de imaj olarak seanslarda anımsanarak metaforik olarak davet edilerek bireyin o güzel duyguları yeniden hatırlaması ve hoşnut hissetmesi sağlanır.¹⁵⁴ Bu teknik danışana, hayatındaki kişileri, onlarla olan ilişkilerini gözden geçirme imkânı sunar.

Re-membering uygulamasında kişinin hayatındaki kişiler hakkında konuşulur. Terapist bu kişiler hakkında danışana sorular yöneltmeye başlar: “Baban sence sana bu konuda neden böyle davranıyor olabilir?” veya “Eşin senin hayatına şimdiye kadar ne gibi değişiklikler kattı?”¹⁵⁵

4.2.7. Yazılı Kaynak Kullanmak

Terapi sürecinde yazılı kaynaklardan yararlanılabilir. Bu kaynaklar terapi sürecine yardımcı olup sürecin etkisini artırır. Terapötik dokümanlar, danışanın hem katettiği ilerlemeyi görmesine hem de yapılan görüşmeleri, kişisel keşifleri hatırlamasını sağlar.¹⁵⁶ Danışanlar bu belgeleri referans olarak da ellerinde tutabilirler.¹⁵⁷ Bu dokümanların başlıcaları; görsel kaynaklar (video, fotoğraf), mektuplar, ödüller, sertifikalar... Çocuklar için ödül ve sertifikalar terapide onları motive edici, süreci somutlaştırıcı dokümanlardır.¹⁵⁸ Dokümanların dışında terapist terapi sonlandığında terapi süreciyle ilgili, terapi esnasında konuşulanlar ile ilgili danışana mektup yazar. White ve Epston’a göre, terapistin danışanın ilerlemesiyle ilgili aldığı notları danışanla paylaşımının çok önemli olduğunu düşünür. Bu yüzden danışanı cesaretlendirmek için terapötik dokümanların içeriğinde olumlu geribildirimler olmalıdır.¹⁵⁹

Danışanın bu süreçte gösterdiği başarı, zoru başarıma gayreti, azmi vs. takdir edilmeli. Bu, danışan üzerinde çarpıcı bir etki yaratır.¹⁶⁰ Araştırmalarda görülüyor ki; terapotik mektuplar terapide 4,5 seansa bedel olup süreç içerisinde çok büyük etkisi gözlenmiştir.¹⁶¹

¹⁵⁴ Çelik, “Psikoterapide Yeni Soluk: Öyküsel Terapi”, s. 46.

¹⁵⁵ Eken, Dinç, “Narrative Terapi Temel Kavramlar Sözlüğü”, s. 8.

¹⁵⁶ Eken, Dinç, “Narrative Terapi Temel Kavramlar Sözlüğü”, s. 7.

¹⁵⁷ Çelik, “Psikoterapide Yeni Soluk: Öyküsel Terapi”, s. 46.

¹⁵⁸ Eken, Dinç, “Narrative Terapi Temel Kavramlar Sözlüğü”, s. 7.

¹⁵⁹ Çelik, “Psikoterapide Yeni Soluk: Öyküsel Terapi”, s. 46.

¹⁶⁰ Çelik, “Psikoterapide Yeni Soluk: Öyküsel Terapi”, s. 46.

¹⁶¹ Eken, Dinç, “Narrative Terapi Temel Kavramlar Sözlüğü”, s. 7.

4.2.8. Uygulamayı Kayıt Altına Almak

Genellikle son oturumda, danışman danışandan kendi tecrübelerini benzer sorunları yaşayabilecek başka bireylere aktarmak için yaşadığı süreci ve gerçekleştirdikleri uygulamaları yazıya geçirmesini ister.

Yine bu son aşamada danışman, süreci yeni tamamlamış olan danışanını benzer sorunlarını terapiyle çözüme ulaştırmış olan eski bir danışanıyla bir araya getirip tercrübe ve görüşlerini birbirlerine aktarmalarını sağlayabilir.¹⁶²

Bireyin yeterli kazanımı elde edip problemle baş etmede yeterli desteğe ve inanca sahip olduğuna kanaat getirildiğinde sonlandırılır. Son seansta hoşnut, memnun bir atmosferde danışana kat ettiği sürecin somut bir göstergesi olarak sertifika verilir. Danışan için önemli olan kişiler de bu seansta yanlarında olabilir.¹⁶³

Alan Carr, Naratif Terapi sürecini Tablo 2’de olduğu gibi özetler¹⁶⁴:

Tablo 2: Alan Carr, “Michael White’s Narrative Therapy”, *Contemporary Family Therapy*, c.20, s.4, 1998, ss. 488-489.

1. Aşama	Terapide işbirliği yapmak	<ul style="list-style-type: none">• Ortak bir danışmanlık durumu benimsemek,• Terapötik bağlam, niyet ve değerler konusunda açık olmak,• Danışanın dil ve söylemine öncelik göstermek,• Nesnel gerçeklikle yerine çok yönlü bakış açılarıyla sorular sormak,• Soru sorma yerine dinlemeye ağırlık vermek,• Yeni özgür noktalara açılan fırsatlara dikkat etmek.
2. Aşama	Problemi dışsallaştırmak	<ul style="list-style-type: none">• Bireyin problemi dışsallaştırarak kendini probleminden ayrı görmesine yardımcı olmak,• Terapistin, dışsallaştırılan probleme karşı danışan ile “birlik” olması.

¹⁶² Kararımak, Bugay, “Postmodern Diyalog”, s. 28.

¹⁶³ Payne, *Narrative Therapy*.

¹⁶⁴ Alan Carr, “Michael White’s Narrative Therapy”, *Contemporary Family Therapy*, c. 20, sy. 4 (1998), ss. 488-89.

3. Aşama	Eşsiz sonuçları ortaya çıkarmak	<ul style="list-style-type: none"> • Danışana; kendini probleminin baskısı altında hissetmediği, zaman dilimlerini belirleme konusunda terapistin yardımcı olması, • Danışanın yapmak istediği (geleceğe dönük) deneyimleri belirlemesine yardım etme.
4. Aşama	Yeni hikayeyi kalınlaştırmak (belirginleştirmek)	<p>Eşsiz sonuçları belirginleştirmek için eylem ve kimlik alanı soruları sorulur.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Olay, ▪ Sonuç, ▪ Zaman, ▪ Mekân hakkında eylem alanı soruları sormak; ○ Anlam, ○ Etkiler, ○ Değerlendirme, ○ Gereçekler hakkında bilinç alanı soruları sormak.
5. Aşama	Geçmiş ve gelecek arasında bağlantı kurmak	<ul style="list-style-type: none"> • Ortaya çıkan eşsiz sonucu geçmiş olaylarla ilişkilendirme, • Yeni hikayeyi geleceğe taşıma, • Bireyin, kendisini problemden daha güçlü gördüğü alternatifler ve tercih edilen anlatı oluşturma.
6. Aşama	Dış şahit/ yabancı gözlemci davet etmek	

7. Aşama	Yeniden üyelik uygulamasını kullanmak	Yeni hikayeye şahitlik etmek üzere kişinin sosyal çevresinden önemli bir kişiyi davet etme.
8. Aşama	Yazılı kaynakları kullanmak	<p>Bireyin, aile ve sosyal çevresinde önemli ve destek gördüğü kişilerle yeniden bağlantı kurmak.</p> <p>Yeni bilgileri ve uygulamaları belgelemek ve de (katedilen süreci) kutlamak için materyal kullanma.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sertifikalar, • Ödüller, • Kişisel yazılar ve referans mektupları.
9. Aşama	Uygulamanın tekrar başvurulabilirliğini kolaylaştırmak (Uygulamanın kayıt altına alınması)	<ul style="list-style-type: none"> • Gelecekte aynı sorunu yaşayacak olan danışanlar için terapi süreç ve uygulamalarının yazıya geçirilmesi, • Danışanlar ile benzer sorunları çözüme ulaştırmış eski danışanları birbirlerinin tecrübelerinden yararlanmaları için bir araya getirmek

İKİNCİ BÖLÜM

ANLAM VE MANEVİYAT

1. ANLAM

Birçok kelimenin tanımını yaparken anlamın bizzat kendisinden yararlanırız. Ancak anlamın kendi anlamını vermek zordur. Yine de genel olarak ifade etmek gerekirse; “Anlam (meaning); bir kelime veya kelime grubunun veyahut bir kavram, sembolik bir eylemin bilişsel veya duygusal önemidir.”¹⁶⁵

Anlam, ilimler içerisinde önemli bir konudur. Özellikle psikolojinin temel konularından biridir. İnsan tabiatını anlayabilmenin esası anlamdan geçer diyebiliriz. Hayattaki hedefleri, inançları, mutluluk/iyi oluşu, yaşam öyküsü ve varoluş gibi psikoloji içerisinde incelenen pek çok konuyu kapsar.¹⁶⁶ İnsanın anlamı bizzat arayıp bulması gerekir. Anlam bir varlığa, bir kişiye duyulan sevgide; gerçekleştirilen bir işte; severek icra edilen bir meslekte; başa gelen üzücü, dramatik olay ve tecrübelerde gizli olabilir.¹⁶⁷

Amerikan Psikoloji Derneği'nin tanımına göre anomi, toplumsal sıkıntılara bir tepki olarak yabancılaşma ve umutsuzluk duygusudur.¹⁶⁸ Bir başka deyişle “anlamsızlık hastalığı” da diyebiliriz. Bireyin hayatta bir amacının yokluğu; ailesine, çevresindeki insanlara yabancılaşması şeklinde tezahür eder.¹⁶⁹ Özel olarak bireyin hayatında; genel olarak toplumda bir dengesizlik meydana getirir.

Yabancılaşmanın hem sosyolojik hem de psikolojik bir sorun olduğu aşikârdır. Psikolojik olarak bakıldığında hayatta herhangi bir şey için çabalamak anlamsızlaşır. Yani bir amaçsızlık, boşluk, umutsuzluk meydana gelir.¹⁷⁰ Sosyolojik olarak ise birbirine yabancılaşan ve duyarsızlaşan insanlar topluluğunda, hızlı değişen toplumsal düzen ve

¹⁶⁵ Gary VandenBos (ed.), “A Dictionary of Psychology”, Washington DC: American Psychological Association, 2015, s. 648.

¹⁶⁶ Crystal L. Park, “Din ve Anlam”, *Din Ve Maneviyat Psikolojisi: Yeni Yaklaşımlar Ve Uygulama Alanları*, ed. Raymond Paloutzian, Crystal L. Park, Ankara: Phoenix, 2013, s. 29.

¹⁶⁷ Abdülkerim Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, İstanbul: İnsan Yayınları, 2011, s. 15.

¹⁶⁸ VandenBos, “A Dictionary of Psychology”, s. 59.

¹⁶⁹ Çağla Çelimli, Şeyma Tozlu Güldal, “Manevi Yönelimli Danışmanlık İle Psikoterapi Yöntem ve Teknikleri: Doğu ve Batı'dan Örnekler”, *Manevi Yönelimli Psikoterapi Ve Psikolojik Danışma*, ed. Halil Ekşi, Çınar Kaya, İstanbul: Kaknüs yayınları, 2016, s. 99.

¹⁷⁰ Çelimli, Güldal, “Manevi Yönelimli Danışmanlık İle Psikoterapi Yöntem Ve Teknikleri”, s. 99.

değişimlere ayak uyduramama olarak kendini gösterir. Toplumdan soyutlanır bireyler. Kendi arzu ve isteklerini bile anlamlandırıp karar veremediğinden öz-yabancılaşma yaşar. Kararsızlık ve kuralsızlık hâkimdir. Çünkü toplum tarafından öngörülen bir norm ve değerler grubunun olmayışı kişilerde istenmeyen, ahlaki kabul görmeyen davranışlara da yönelime sebep olacaktır.

Hayatının anlamını maddi, geçici şeylere bağlayan insan, onları elde ettiğinde ve ya onları tükettiğinde bireyin dünyasında yine bir anlamsızlık meydana gelir. Kendisi için bir değerler sistemi ve anlam dünyası olmayan kişiler, “uydumcu/uyumsuz” davranış sergilerler. Başkalarının değer addettiği şeyleri benimserler, gelip geçici mutluluklar sağlayan şeylere tutulurlar. Modaya sıkı sıkıya uymaya çalışırlar. Popüler kültürün kalabalığı içerisinde aynılaşırlar, anonimleşirler, yalnızlaşırlar.

Emile Durkheim’a göre anomi, modern insanın patolojisidir. Ahlaki boşluktan ve insan üzerinde onun tutku ve arzularını sınırlandırıp düzenleyecek bir yaptırımın olmamasından meydana gelir.¹⁷¹

Anlamsızlık duygusu hayatın kendisinde olan bir durum değildir. Ya da hayatın normal giden akışında birey hayatın anlamını sorgulamaz. Ne zamanki akışta bireyi rahatsız eden, olağanın dışında seyreden sıkıntılı üzücü bazı durumlar meydana gelir, o zaman birey anlamsızlık duygusuyla karşı karşıya kalır. İşte bu durumda anlamlılık duygusunu gün yüzüne çıkartıp aktive etmek gerekmektedir.

2. DİN VE ANLAM

Din; hayatı anlamak, anlamı elde etme yolunda, insana zihni bir açıklık sağlar. Aynı zamanda bütüncül bir bilgi ve algı ağı oluşturarak bireyin karşılaştığı gerçeklikle ilgili yapı oluşturur.¹⁷² Din tüm varoluşsal alanı ve bilinmeyenlerini açıklayıp anlamlandırılmasını sağlayan bir sistemdir.¹⁷³ Bununla birlikte ahiret inancı olan dini sistemlerde iki boyut arasında köprü vazifesi görüp; iki dünyayı da birey için anlamlı ve anlaşılabilir kılar.¹⁷⁴ İnsan varoluşsal anlamı din aracılığıyla elde eder. Bütüncül bir

¹⁷¹ George Ritzer, “Emile Durkheim”, *Sociological Theory*, çev. Ümit Tatlıcan, New York: McGraw Hill Book Company, 1992, s. 6.

¹⁷² Hayati Hökelekli, *Çocuk, Genç, Aile Psikolojisi Ve Din*, 2. bs., İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi, 2016, s. 83.

¹⁷³ Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, s. 15.

¹⁷⁴ Çelimli, Güldal, “Manevi Yönelimli Danışmanlık İle Psikoterapi Yöntem Ve Teknikleri”, s. 107.

kimliğe kavuşma noktasında denge ve tutarlılığı asıl anlamın sahibi ve varlığın yüce yaratıcısında bulur. Tutarlı ve dengeli bir benlik; çatışmalardan, bunalımlardan uzaklaşarak tüm insanlara ve hayata olumlu bakmayı sağlar.¹⁷⁵ Din bireylere hayatta başlarına gelen acı ve kederli olaylar karşısında farklı bir bakış açısı katarak psikolojik sıkıntılardan kurtarır. Zaten manevi yönelimlerin bütünü insanı, mana (anlam) dünyasına, umuda, şefkate götürür; bireye ilahi olanla bütünleşme, sevgi, bağlanma, sorumluluk, hoşgörü ve sabır hislerini katar.¹⁷⁶

Yapılan araştırmalara göre bireylerin hayatlarında dine yer vermesi ve dini sorumluluklarını ciddiyet ve samimiyetle yerine getirmesi onların bireysel ve sosyal yabancılaşma ve anomi yaşamalarını da minimize etmektedir.¹⁷⁷

Din, acı verici, üzücü olayları; bir utanç, felaket, musibet olarak görmek yerine anlamlı ve amacı olan durumlar olarak görmeyi ve yeniden anlamlandırmayı sağlar.¹⁷⁸ Acı veren, üzüntü veren durumların, dini öğretilerin ışığında yeniden anlamlandırılmasıyla aslında hepsinin birer amacının, bizim üzerimizde “arındırıcı” birer işlevinin olduğunu söylememiz mümkündür. Mevlana “sıkıntılar misafirdir, gelir ve gider” der. Görünenin ardındaki asıl anlamı görmek sıkıntıları dayanılabilir kılar. Ayrıca din, pozitif birçok psikolojik destek mercilerinden farklı olarak sıkıntının karşılığını mükâfat olarak alınacağını vâad eder.

İnsanların, stresli zamanlarında bir takım dini davranışları yerine getirerek sorunlarını aşmaya çalıştığı (%45), hastalık, ölüm vb. olumsuz durumlar karşısında dini değerlere yöneldiği (%78) de araştırmalar arasındadır.¹⁷⁹ Buradan hareketle birçok insanın stres yaratan durumlar karşısında dine sığındıkları, problemin çözümüne yönelik bir takım inanç ve uygulamalardan destek aldıkları görülmektedir.

¹⁷⁵ Hökelekli, *Çocuk, Genç, Aile Psikolojisi ve Din*, s. 83.

¹⁷⁶ Frame, W.M., *Integration Religion And Spirituality In Counseling*, NY:Books/Cole, 2003; akt. Çelimli, Güldal, “Manevi Yönelimli Danışmanlık İle Psikoterapi Yöntem Ve Teknikleri”, s. 109.

¹⁷⁷ Bayhan, Vehbi, *Üniversite Gençliğinde Anomi ve Yabancılaşma*, Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara 1997, s.337, 338, 384; akt. Hökelekli, *Çocuk, Genç, Aile Psikolojisi Ve Din*, s. 84.

¹⁷⁸ Zafer Cirhinlioğlu, Üzeyir Ok, Fatma Cirhinlioğlu, *Dindarlık, Ruh Sağlığı ve Modernite*, 1. bs., Ankara: Nobel, 2013, s. 92.

¹⁷⁹ Martie P. Thompson ve Pouloj Vardemon, “The Role of Religion in Coping with the loss of a Family Member to Homicide” *Journal for the Scientific Study of Religion*, 36, 1, 1997, s. 45; akt.: Naci Kula, “Deprem ve Dini Başa Çıkma”, *Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi*, sy. 1 (2002), ss. 240-41.

Din ve inanca sahip olmak travmatik olaylarda da olayın olumsuz etkileriyle başa çıkmada da yardımcı olmaktadır. Nitekim Kur'an-ı Kerim peygamberlerin başlarına gelen olayları anlatırken bunları peygamberlerin yaşantısında psikolojik birer travmaya sebep olmak için gönderilmediğini söyler. Aksine peygamberlerin başına gelen her bir imtihan aslında birer “*deneyim*”dir. Bu deneyimlere varoluşçu perspektiften baktığımızda birey, bu olumsuz görünen krizi fırsata çevirip ders çıkartarak da o sıkıntıdan kendisi için olumlu kazanımlarla ayrılabilir. İşte birey bu olumsuz olaydan anlam kazanmış ve artık anlamın ta kendisi haline gelmiştir.

Nitekim ölümle sonuçlanan kazalar, uzuv kayıpları, yeti yitimi vb. gibi olumsuz olaylar dini inançları olan bireylerde daha kolay başa çıkılabilir hal almaktadır. Örneğin; engelli olarak dünyaya gelen bir çocuğun anne babası için; onların başlarına gelen bu durumu kendilerine olan ceza, kusur olarak görmektense, gelişimsel yetersizlikleri olan çocuklarını büyütme görevinin Allah tarafından kendilerine verildiğini, bu görev için seçilmiş olduklarını düşünmelerini, başlarına gelen durumu yeniden anlamlandırmalarını sağlar.¹⁸⁰ Bebeklerini kaybeden anne babanın dini bağlılıkları onlara motive kaynağı sunarken bir yandan da bebeğin ölümünü anlamlandırmalarını kolaylaştırmaktadır. Din, bireylere sosyal desteği arttırarak ve bilişsel kabullenme sürecine yardım ederek olumsuz olan ölüm olayını olumlu olarak anlamlandırmayı, dolaylı olarak etkiler.¹⁸¹

3. MANEVİYAT

Din ve maneviyat bireylerin hayatına yön veren değerlerdir. Dini, manevi ve ahlaki değerler bireysel ve toplumsal hayatta çok yönlü etkileri vardır.¹⁸² Din ve maneviyat tanımları ve sınırları hakkında uzun yıllardır çeşitli görüşler belirtilmiş olsa da net bir fikir birliğine varılmış değildir.

Batı’da bilindiği üzere çok köklü bir geçmişe ve geniş uygulama alanına sahiptir manevi danışmanlık ve rehberlik alanı. Ancak ülkemizde hak ettiği değere ve çalışma alanına kavuşamamıştır. Ülkemize ve insanımıza çokça katkıları olacağını düşündüğümüz manevi danışmanlık ve rehberlik alanı potansiyeli çok yüksek bir alan

¹⁸⁰ Cirhinlioğlu, Ok, Cirhinlioğlu, *Dindarlık, Ruh Sağlığı ve Modernite*, s. 93.

¹⁸¹ Ralph W. Hood ve Ark., *The Psychology of Religion An Emprical Approach*, (New York, 1996)ss.389; akt, Kula, “Deprem ve Dini Başa Çıkma”, s. 248.

¹⁸² Ali Ayten, Mustafa Koç, Nuri Tınaz (ed.), *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik*, 1.baskı İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi, 2016, c. 1, s. 5.

olarak son yıllarda faydalı çalışma ve araştırmalara da konu olmaktadır. Ancak şunu da belirtmeliyiz ki “manevi danışmanlık ve rehberlik” psikolojik danışmanların çalışma alanını ihlâl veya onların çalışma alanının bir alternatifi değildir ve hatta psikoloji-psikiyatri gibi disiplinlerin yerini almaya çalışan bir uygulama alanı da kesinlikle değildir. Aksine manevi danışmanlığın amaçladığı; birçok disiplinden de faydalanarak, ortak bir çalışma alanına imkân vermektir. Manevi danışmanlık ve rehberlik için amaç; insanın her yönden (fiziksel, psikolojik, manevi) sağlıklı bir birey olmasına yardımcı olmaktır.¹⁸³ Bunu yaparken hem sağlık hizmetlerinin, psikolojinin ve dinin verilerinden yararlanır.

Manevi danışmanlık uygulaması genel olarak; iyileştirme, destekleme ve yönlendirme gibi temel boyutlarda hizmet vermeyi amaçlar. İyileştirme boyutu, bireysel olarak sorun yaşayan bireylerde uzun süreli danışmanlık sürecini kapsar. Destekleme boyutu, hastaneler, huzurevleri, cezaevleri gibi psiko-sosyal açıdan destek ihtiyacı olan pek çok gruba destek danışmanlığı sunar. Yönlendirme boyutu ise; anlam arayışı merkezli olarak yaşamlarında bir yön arama çabası içerisinde olan kişiler ile yapılan danışmanlık hizmetidir. Bunlara ek olarak da arabuluculuk/uzlaştırıcılık boyutu vardır; o da daha çok eşlere yönelik aile terapilerinde ve grup terapilerinde kullanılmaktadır.¹⁸⁴

Dini/ Manevi danışmanlık anlam arayışında olan, varoluşsal boşluk, manevi değer boşluğu yaşayan, yas ve derin psikolojik üzüntü, hastalık... vb. birçok konuda sıkıntı yaşayan bireylere dini/manevi referanslarla destek olmayı amaçlar.¹⁸⁵

Tarihsel Süreç

Her olgu; ortaya çıktığı ortamın, yetiştiği iklimin, yayıldığı coğrafyanın bakış açısını, kodlarını muhakkak etkiler, etkilenir. Bu noktada manevi danışmanlığı anlamak için de toplumun dini, siyasi, felsefi yapısını anlayıp ilişkisellik içerisinde incelemek doğru olacaktır.

Manevi danışmanlık ilk defa modern bir hizmet anlamında, resmi olarak Batı dünyasında uygulanmaya başlamıştır. Bu yüzden Hristiyanlık dünyasında nasıl ve nasıl bir süreçle bu uygulamanın yaşatıldığını bilmemiz öncelik arz etmektedir.

¹⁸³ Ayten, Koç, Tınaz, *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik*, c. 1, s. 8.

¹⁸⁴ Mustafa Koç, “Manevî-[Psikolojik] Danışmanlık İle İlgili Batı’da Yapılan Bilimsel Çalışmaların Tarihi ve Literatürü (1902-2010) Üzerine Bir Araştırma – I”, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, sy. 12 (2012), ss. 4-5.

¹⁸⁵ Ayten, Koç, Tınaz, *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik*, c. 1, s. 8.

Batı’da manevi danışmanlık hizmeti Türkiye’deki gibi diyanet işleri/devlet eliyle gerçekleşmez. Dernekler aracılığıyla yürütülen uygulamalardır. Ve oradaki zihniyet psikolojinin, din ve maneviyattan bağımsız bir şekilde faaliyet gösterdiğinde bir yönüyle hep eksik olacağına yöneliktir.¹⁸⁶

Modern dönemde manevi danışmanlık faaliyetlerine baktığımızda ise; derneklerle beraber akademik dünyanın da çalışmalarıyla bu uygulama alanına destek verdiği görülmektedir.

4. MANEVİYAT VE ANLAM

İnsanın manevi yönüne dikkat etmek insanın anlama isteğine dikkat etmektir.¹⁸⁷ Zira insanı insan yapan manevi boyutudur.

İnsanoğlunun manevi yönünü görmezden gelen ve böylelikle anlam kazanmayı görmezden gelmek zorunda kalan bir terapist, bu en değerli varlıklardan birini kaybetmiş olur... Tekrar ve tekrar, yaşamı sürdürmeye, en elverişsiz koşullara dayanmaya devam etmek için bir temyiz ancak böyle bir hayatta kalmanın bir anlamı olduğu ortaya çıktığında yapılabileceklerini gördük. Bu anlam özel ve kişisel olmalı, bu kişi tarafından tek başına gerçekleştirilebilecek bir anlam olmalıdır. Çünkü her insanın evrende eşsiz olduğunu asla unutmamalıyız.¹⁸⁸

Bir insanın maneviyatı, onun hayatının anlamını etkiler ve anlam kazandırma, hikâyeler aracılığıyla yapılır.¹⁸⁹ Tıpkı insanlar dilleri gelişip de diyalogları aracılığıyla günlük hayatlarındaki deneyimlerine ilişkin öznelleştirici anlamları oluşturdukları gibi maneviyatlarını kuşatan ve ifade eden anlamlar da üretirler.¹⁹⁰ Anlatı terapisinin asıl özgürleştirici yönü; anlam ifade etmenin değişime duyarlı olduğu ve konuşma tarzımızı değiştirdiğimizde, dünyalarımızı örgütleme ve anlama biçimimiz hakkında da çok şey değiştirebileceğimizdir. Sözlerimiz, hissetme ve düşünme biçimimizi ve buna bağlı

¹⁸⁶ Merve Reyhan Baygeldi, “Türkiye’de Manevi Danışmanlık: Mevcut Durum ve Öneriler”, *Seta*, sy. 234 (2018), s. 14.

¹⁸⁷ Frankl, V. *The Doctor and The Soul*, 1969, London Souvenir Press, ss.10; akt., Marais, (re)–*Constructing a Life-Giving Spirituality: Narrative Therapy with University Students*, s. 6.

¹⁸⁸ Frankl, V. *The Doctor and The Soul*, 1969, London Souvenir Press, ss.10; akt., Marais, (re)–*Constructing a Life-Giving Spirituality: Narrative Therapy with University Students*, s. 7.

¹⁸⁹ Frankl, 1969, ss.9; akt., Marais, (re)–*Constructing a Life-Giving Spirituality: Narrative Therapy with University Students*, s. 7.

¹⁹⁰ Layne Prest, James Keller, “Spirituality and Family Therapy: Spiritual Beliefs, Myths And Metaphors”, *Journal of Marital and Family Therapy*, c. 19, sy. 2 (1993), s. 140.

olarak düşünme ve hissetme yöntemlerimiz hakkında konuşmamızı etkiler. Konuşmamız, dünyada nasıl olabileceğimizin önemli bir belirleyicisidir.¹⁹¹

İnsanların hayattaki tüm sıkıntıları ekonomik, fiziksel ve maddî konulardan ibaret değildir. İnsandaki ruhsal/soyut yön, onun şu soruyu sormasına olanak sağlar: “yaşamın anlamı nedir?”. Manevi danışmanlığın da aslında özü buna dayanır. Bu nedenle Hristiyan menşeli pastoral kaynaklarda ruhun tedavisi (latince: “*cura animarum*”), tüm varlıklara, bilhassa insanlara Yaratıcı ile belirli bir inanç ilişkisi içinde ve manevi bakış açısıyla bakmaktır.¹⁹²

Maneviyat özgünlüğün yanı sıra anlam kazandırmayla ilgili olduğu için de kişisel bir gerçekliktir.¹⁹³

İnsanın inancı onun hayata dair tüm olgularda oluşturduğu, elde ettiği anlamı etkileyecektir: sorunları nasıl tanımladığını, başına gelen şeylerin ne gibi olası nedenlerinin veya çözümlerinin olabileceğini, sıkıntı veya üzüntü verici olayların asıl anlamlarının ne olabileceği... Bir insanın sahip olduğu maneviyat onun sahip olduğu anlam algısını etkiler ve anlam kazandırma öykülerimiz üzerinden yapılır. İnsanlar deneyimlerini öykülere yansıtırlar, böylece kendi yaşamlarına anlam yüklemiş olurlar.¹⁹⁴

Manevi inanç sistemleri, bireylerin ideolojik dilsizliğinin bir ürünüdür. Bireyin dünyayla ve Yaratıcısıyla olan bağlantısını kavramsallaştırma süreci sahip olduğu inanç sistemi ile olur.

Manevi sistemler; geçmişte ve günümüzdeki deneyimlerin dini açıdan izahlarını yapmak ve bu doğrultuda gelecekteki edimlerine yön vermek ve de varoluşun nihaî anlamını açıklamak için öznel ve kişilerarası olarak inşâ edilmiştir. Manevi inanç, karmaşa ve yaşamın içindeki örüntülerden anlam çıkarmaya, böylece kaygıyı azaltmaya ve bireylere yüksek güvenlik hissi sağlamaya da hizmet eder.¹⁹⁵

¹⁹¹ Drewery, W., Winslade, J., 1997. The Theoretical Story of Narrative Therapy, in Monk, G, Winslade, J, Crocket, K & Epston, D (eds), Narrative therapy in practice. The archaeology of hope, 32-52. San Francisco: Jossey-Bass., ss.34; akt., Marais, (re)–Constructing a Life-Giving Spirituality: Narrative Therapy with University Students, ss. 76-77.

¹⁹² Louw, D.J., “A Pastoral Hermeneutics of Care and Encounter: A Theological Design for A Basic Theory, Anthropology, Method and Therapy”, 1998, Cape Town:Lux Verbi, s.20-21; akt., Marais, (re)–Constructing a Life-Giving Spirituality: Narrative Therapy with University Students, s. 7.

¹⁹³ Herbert Anderson, “A Spirituality for Family Living”, *Spiritual Resorurces In Family Therapy*, ed. Froma Walsh, New York: The Guildford Press, 2009, s. 194.

¹⁹⁴ White, Epston, *Narrative Means to Therapeutic Ends*, s. 79.

¹⁹⁵ Prest, Keller, “Spirituality and Family Therapy: Spiritual Beliefs, Myths And Metaphors”, s. 138.

Son araştırmalar, psikolojik danışma sürecine maneviyatın dâhil edilmesinin olumlu terapötik etkiler yaratabileceği iddiasını desteklemektedir.¹⁹⁶ Buna ek olarak, din adamları ve öğretmenler ve hemşireler gibi diğer insan hizmet çalışanları, profesyonel danışmanlarla karşılaştırıldığında insanlarla daha fazla iletişim kurma imknının daha fazla olduğu yerel danışmanlardır.¹⁹⁷

Naratif Terapi uygulaması, pastoral uygulamalar için daha geniş bir imkân alanı sağlar ve de danışmanlık mesleği ile pastoral bakım arasındaki boşluğu daraltır.¹⁹⁸

Naratif Terapi, insanların aralarında bağlantı kurmalarını ve kişinin özünü oluşturan geleneklerle bağlantı kurmasını sağlayan hikayeleri keşfetmenin aracıdır.¹⁹⁹

5. NARATİF TERAPİ VE DİN

Doğu-Batı kültürü ve yaşantı tarzlarının farklılığı da NT bağlamında kültürel etkenlerin birey üzerindeki ilişkisini etkileyecek önemdedir. Kimi yazarlara göre geleneksel Doğu dinlerine kıyaslandığında Hristiyan teolojisi ilişkisel bir NT için yetersiz gözükebilir. Örneğin günah doktrini Hristiyanlıkta iman esaslarının temelini teşkil eden bir husustur. Ancak “günah” kavramının tüm nevrotik rahatsızlıkların doğrudan veya dolaylı nedeni olduğu görüşünü de belirtenler vardır.²⁰⁰ Hristiyan teolojisinin temelleriyle uygulanan bir narrative terapi günah kavramına dinin nasıl baktığını ve nasıl açıkladığını öncelikle dile getirir.”...Müjde Tanrı’nın koşsuz vaadi ve güvencesidir... Kanun günahın tüm insanların içinde olduğunu gösterir. İncil, Tanrı’nın gnahkrları sevdiği ve günahlarını onlardan uzaklaştırdığı konusunda güvence sağlar.” (Luther, 1972; 1957)²⁰¹

Hristiyan teolojisinde önemli bir yer tutan “günah” kavramı benlik için sürekli bir suçlamadır. İnanta güvensizliğe neden olur. Ray Galvin; naratif terapidaki ‘problem’ olarak tespit edilen noktaya ‘günah’ (sin) kavramını yerleştirir. Akabinde de Yeni Ahit’te affediciliğin üzerinde durulduğunu, Tanrı’nın günahları affedeceğinin açıkça beş kez

¹⁹⁶ (Hook, Worthington ve Davis, 2012; Hook ve diğerleri, 2010; Plante, 2009; Plante ve Thoresen, 2012; Richards ve Bergin, 2005; Rizzuto ve Shafranske, 2013; Schlosser ve Safran, 2009; Worthington, 2011).

¹⁹⁷ Kwok, “Narrative Therapy, Theology, and Relational Openness”, s. 203.

¹⁹⁸ Kwok, “Narrative Therapy, Theology, and Relational Openness”, s. 203.

¹⁹⁹ McLeod, J. (1997). Narrative and psychotherapy. London: SAGE,s.157; akt., Kwok, “Narrative Therapy, Theology, and Relational Openness”, s. 207.

²⁰⁰ Gergen,2009,s.388; Ellis, 1962,s.146; akt., Kwok, “Narrative Therapy, Theology, and Relational Openness”, s. 208.

²⁰¹ Kwok, “Narrative Therapy, Theology, and Relational Openness”, s. 208.

ifade edildiğinden bahseder. Öte yandan açıklamasının devamında kişinin günah kavramını dışsallaştırmasının onun affedildiği anlamına gelmediğini (günahın ortadan kalkmadığını) söyler.²⁰² Bu yüzden Naratif Terapiyle kişi hem günahı dışsallaştırıp o günahla kendini ontolojik olarak ayrı tutar hem de Allah'ın onu affedebileceğini umut ederek ve o günahını unutmuyarak kendinden ayrı bir parça olarak görmemelidir.

İslam teolojisi de geleneksel yapıların yanında değişen ve gelişen zamanın yeni faaliyetlerine olanak sağlamaktadır. Hristiyan teolojisinden doğarak bugün dünyada birçok kesim tarafından hizmet verilen manevi danışmanlık uygulaması İslâmî teoloji sınırlarında da kullanılmaktadır. Bu bağlamda post-modern bir uygulama olan Naratif Terapi de manevi bakım uygulamasını zenginleştirecektir. Kişiye öznel alternatifler sunar, dilin düşünce ile birlikte kullanımını teşvik eder ve bireyin öncelikle İslâmî sınırlarda bir kimlik elde etmesine yardımcı olur.

Naratif Terapi, Manevi danışmanlık çalışmaları için sadece etkili bir klinik araç olmakla kalmaz; özellikle bireyin yaşamına anlam kazandırma, sosyal adalet ve toplum önceliği ile ilişkili olan birçok değer ile de önemli bir uyum içindedir.²⁰³

Tarih içerisinde vahiy; kültür içerisinde yer alan, anlatımlar ve sembollerle kendini ifade eden topluluklar içerisine gönderilmiştir. Kutsal kitaplar içerisinde birçok tarihsel kıssaya, olaylara yer verilmiştir. Bu tür anlatımlar, kitaplar içerisinde birçok tarihsel kıssaya, olaylara yer verilmiştir. Bu tür anlatımlar, yaratıcının lütfunu ve doğasını anlamak için insan zihninde temel teşkil eder ve kişisel kimliğe ve varoluşa uygun bir şekilde uygulandığında kurtarıcıdır.²⁰⁴

Post-modernist bir uygulamayı maneviyata rehberlik ve destek hizmetinde kullanırken akılda bulundurulması gereken husus; teolog Alexander Luis-Smith'in de dediği gibi "anlatılar, deneyimle, tecrübe edilen yaşantılarla başa çıkmada yardımcı olabilir, ancak her şeyi (kişiyi) "tamamen uyumlu" hale getiremez."²⁰⁵ Bu yüzden herhangi bir öznel anlatıyı idrak etmenin, anlamının birden fazla yolları vardır ve bu yüzden bireyler düşüncelerini özgürleştirmek suretiyle bu yollardan bir alternatif yol elde etmenin peşine düşmelidirler.

²⁰² Galvin, *Narrative Therapy in Pastoral Ministry*, s. 83.

²⁰³ Neuger, "Narrative Therapy and Supervision", s. 23.

²⁰⁴ Vargović, *Exploring Narrative Practices Within a Christian Context*, s. 19.

²⁰⁵ Alexander Lucie-Smith, *Narrative Theology and Moral Theology*, USA: Ashgate, 2007, s. 21.

Kur'an'da yer alan kıssalar doğal terapi oluşturabilir. Nitekim bireylerin başına gelebilecek olaylar geçmiş kavim-topluluklar ve bireylerle ilişkilendirilerek ibret ve örnek olması için Kur'an'da yer verilmiştir.

“Andolsun, onların kıssalarında temiz akıl-sâhipleri için ibretler vardır. (Bu Kur'ân) düzüp uydurulacak bir söz değildir, ancak kendinden öncekilerin doğrulayıcısı, her-şeyin çeşitli biçimlerde açıklaması ve îman eden bir topluluk için bir hidâyet ve rahmettir” (Yûsuf 11).

İnsan fitratı genel olarak benzer hataları yapmaya, benzer üzüntüleri yaşamaya, benzer gelişimsel evreleri benzer şekillerde geçirmeye yöneliktir. Kıyamete kadar tüm insanlığın ve toplulukların yaşadıkları, geçmişte de yaşanmış benzer hadiselerin versiyonları olacaktır. Bu yüzden Kur'an'da da geçmiş kişi ve kişilere ait örnekler ile kişinin iyi oluşu için destek sağlamak amaçlanır.

“Biz bu Kur'ân'ı sana vahyetmemizle, en güzel kıssaları gerçek bir haber (kıssa) olarak sana aktarıyoruz, oysa sen, daha önce, bundan haberi olmayanlardandın”(Yûsuf 3).

“Andolsun, Yûsuf ve kardeşlerinde soranlar için âyetler (ibretler) vardır”(Yûsuf 7).

“... Allah, kimi dilerse onu kendi nûruna yöneltip-iletir. Allah insanlar için örnekler verir. Allah her-şeyi bilendir”(Nur 35).

Kuran'da yer alan kıssalardan bazıları;

- Hz.Adem kıssası,
- Hz.İbrahim kıssası
- Hz.Yusuf kıssası
- İfk hadisesi
- Ashab-ı Kehf kıssası
- Fetih'dir.

Kur'an-ı Kerim'de bahsedilen kıssalar “meta-naratifler” dir. Kendi içlerinde küçük hikayeler barındırırlar. Bireyler bu kıssaların içine kendi hikayelerini dâhil etmek

suretiyle veya kendi hikayesiyle bütünleştirmek suretiyle etkileşim kurarlar. Neticede alternatif hikayelerini oluşturabilirler. Böylelikle kıssalardaki ana temaları yorumladığı çerçevede kişi yeni hikayesini çizer.

Kutsal kitaplardaki kıssalar, geçmiş toplulukların içerisinde dogmaların nasıl yaşandığı, bireylerin geleceğe yönelik umutlarını nasıl şekillendirdiğini gösterir ve de bireyleri düşünmeye cesaretlendirir. Bunlar Naratif Terapiyi mümkün kılan çerçeveler ve de alternatif hikayeye ışık tutacak hareket noktaları sağlayacaktır. Din ve terapi işte bu noktada birleşecek ve birbirlerinden destek alacaklardır.²⁰⁶

²⁰⁶ Vargović, *Exploring Narrative Practices Within a Christian Context*, s. 22.

SONUÇ VE ÖNERİ

Bireyleri anlamak ve iyileşmelerine, büyümelerine yardımcı olmak; onların sahip olduğu manevi inançlarını ve uygulamalarını araştırmak, sıkıntılarının manevi kaynaklarına ulaşmaya çalışmak ve de bireyleri manevi kaynaklardan yararlanmaya teşvik etmek ile olmalıdır. Günümüzde manevi desteğe olan ihtiyaç arttıkça, maneviyat kavramı da git gide önem kazanmaktadır. Dolayısıyla kişinin hayatının manevi yönlerine itina göstermek, güvensiz ve parçalanmış toplumda yaşayan kişi için güç ve güvenlik kaynağı olabilir.

Modern dünyada bazı kişiler tarafından dinin sağlıktan ziyade psikolojik sorunlara sebep olduğu savunulmuştur. Birçok geleneksel terapi yöntemi danışanların deneyim ve problemlerini ampirik temelli hesaplar ve gözlemlerle temellendirmişlerdir. Bununla beraber modernist düşünce insana hizmet ve yardımda yeterli gelmemiştir. Bunun en önemli sebebi danışmanın karşılaştığı yetersizlik hissidir. Bireyi sıkıntılı durumu içerisindeyken eksik ve yeni bir adım atmaya yetersiz görür.

Manevi danışmanlık alanında eklektik olarak kullanılabilen bir Naratif Terapi uygulamasının, birbiriyle çelişecek algı ve yaklaşımlarının bertaraf edilmesi; ontolojik ve epistemolojik olarak birbiriyle uyumlu noktalarının üzerinde durularak uygulamanın öne çıkarılır.

Anlatı unsuru, aslında tüm terapi uygulamalarının başlangıcından beri psikoterapinin bir unsurudur. Danışmanlık (counseling), dilsel alanda gerçekleşen bir hizmet olduğu için tüm tedavilerin alt yapısında NT vardır. Naratif Terapi birçok terapi çeşidinin yaptığı gibi bireylerdeki patoloji ve anomaliliklere odaklanmak yerine onda bir kişilik, kimlik inşasına sebep olan çevresel, kültürel süreçlere odaklanır. Manevi danışmanlık alanında uygulanacak Naratif Terapisi sürecinde hem danışanda hem de terapistte meydana gelen iyileşme ve de büyüme derin bir manevi tecrübe olarak deneyimlenebilir.

Hikayeler insanların hayatlarının anlamını belirler, yaşamlarına sosyal ilişkilerine yön verir. Başka bir deyişle gerçeklik anlatı yoluyla tarif edilir ve deneyimlenir. Kullandığımız kelimeler dünya hakkında düşünme ve hissetme biçimlerimizi etkiler.

Buna karşılık, düşünme ve hissetme tarzımız/biçimimiz de konuştuklarımızı etkiler. Nasıl konuşacağımız, dünyada nasıl bir kişi olmak istediğimizin de yordayıcısı olmaktadır. Naratif Terapi esnasında uygulanan teknikler bireyi çok boyutu olarak anlamaya yöneliktir. Geleceğe dair planları, istekleri, değerleri, inanları...hepsi kişinin eylem ve kimlik alanı konuşulurken sorulara verilen cevaplara göre cevaplandırılır. Dolayısıyla Naratif Terapi, dinin kişinin hayatında nasıl yer aldığını da gündeme getirir.

Naratif Terapi yaklaşımı, insanların yaşamda mücadeleden uzak durma ve kabullenme algılarını desteklemek yerine, yaşama gücü ile kendi potansiyelini vurguladıkları değerlerle birleştirir. Bu da Naratif Terapiyi manevi danışmanlık alanına yaklaştırır. Bireylerin kendi ifadeleriyle ve kendi tutumlarıyla anlattıkları hikayelerini merkezileştirir ve onları teorik bir sınıflandırmaya tabi tutmaz.

Çalışmamızda amaçladığımız şey, kişinin yaşadığı sorunları terapi sürecinde dile getirilip kişi için çözüme kavuşturma sürecinde meta-naratiflerden yararlanılabileceğine vurgu yapmaktır. Kalıp hikaye ve değerler manevi danışmanlık sürecinde uzlaştırma ve yönlendirme boyutlarında etkili olarak kullanılabilir.

Gerek Naratif Terapi alanında yapılan çalışmalardan yola çıkarak gerek manevi danışmanlık alanında görülen gelişmelere dayanarak anlam vurgusunun ve kişinin yaşamına yön vermede anlam arayışının etkili olduğundan yola çıkarak meta-naratiflerin etkili olabileceğini yapılan Hristiyan kaynaklı çalışmalara dayanarak söyleyebiliriz.

Kişinin yaşadığı sorunların özüne bağlı olarak kıssaların seçilmesi ve terapide kullanılan soru ve tekniklerde dini unsurlara da yer verilerek kişinin kendi hikayesiyle etkileşim kurması sağlanabilir. Bireyin kendi kültürünün barındırdığı hikaye ve kıssalar o kültürde yaşayan, dini bir dayanağı da olan bir birey için doğal terapi imkânı sunmaktadır. Örneğin, üzüntülü bir kayıp veya ağır bir hastalığı olan bir kimse ile yapılan bir terapi sürecinde Hz. Eyüp kıssası etkili bir meta-naratif olabilir. Ağır bir hastalık geçiren bir kimse için, kriz zamanlarına dayanak arama, anlam inşa etme, başa çıkma gibi birçok örnekleri kendinde barındıran bu örnek kişinin yeni hikayesini oluştururken kendinde güç bulmasına yardımcı olabilir. Yine benzer şekilde haksızlığa uğrayan, zulüm gören bir kimse için Yusuf kıssası kişi için etkili başa çıkma metotları sağlayabilir. Bu örnekler çoğaltılabilir.

KAYNAKLAR

- ANDERSON Herbert, "A Spirituality for Family Living", *Spiritual Resorurces In Family Therapy*, ed. Froma Walsh, 2. bs., New York: The Guildford Press, 2009, s. 194-211.
- AYTEN Ali, Mustafa KOÇ, Nuri TINAZ, (ed.), *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik*, 1.baskı., İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi, 2016.
- BAHADIR Abdülkerim, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, İstanbul: İnsan Yayınları, 2011.
- BALKIN Jack, "Yapısöküm", *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, çev. Kasım Küçükalp, c. 13, sy. 1 (2004), ss. 321-32.
- BAYGELDI Merve Reyhan, "Türkiye'de Manevi Danışmanlık: Mevcut Durum ve Öneriler", *Seta*, sy. 234 (2018), s. 32.
- BEELS C. Christian, *A Different Story: The Rise of Narrative in Psychotherapy*, Zeig Tucker & Theisen Publishers, 2001.
- BESTLEY Tina, "Foulcauldian Influences in Narrative Therapy: an Approach for Schools", *Journal of Educational Enquiry*, c. 2, sy. 2 (2001), ss. 72-93.
- BROOKES Ian v.dğr., "Chambers Concise Dictionary", Edinburgh: Chambers Harrap Publishers, 2004.
- CAREY Maggie, Shona RUSSELL, "Yeniden Yazış: Çoğunlukla Sorulan Sorulara Bazı Cevaplar", *International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, çev. Nihan Albayrak, sy. 3 (2003).
- CARR Alan, "Michael White's Narrative Therapy", *Contemporary Family Therapy*, c. 20, sy. 4 (1998), ss. 485-503.
- CEVİZCI Ahmet, "Hermeneutik", *Felsefe Sözlüğü*, İstanbul: Paradigma Yayıncılık, 1999.
- , "Post-modernizm", *Felsefe Sözlüğü*, İstanbul: Paradigma Yayıncılık, 1999.
- , "Post-yapısalcılık", *Felsefe Sözlüğü*, İstanbul: Paradigma Yayıncılık, 1999.
- , "Yapıbozum", *Felsefe Sözlüğü*, İstanbul: Paradigma Yayıncılık, 1999.
- CIRHINLIOĞLU Zafer, Üzeyir OK, Fatma CIRHINLIOĞLU, *Dindarlık, Ruh Sağlığı ve Modernite*, 1. bs., Ankara: Nobel, 2013.
- COREY Gerald, *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*, çev. Tuncay Ergene, 8. bs., Ankara: Metis Yayıncılık, 2015.

- ÇELİK Hilal, “Psikoterapide Yeni Soluk: Öyküsel Terapi”, *Kafkas Üniversitesi Eğitim Araştırma Dergisi*, c. 4, sy. 1 (2017), s. 17.
- ÇELİMLİ Çağla, Şeyma Tozlu GÜLDAL, “Manevi Yönelimli Danışmanlık İle Psikoterapi Yöntem ve Teknikleri: Doğu ve Batı’dan Örnekler”, *Manevi Yönelimli Psikoterapi Ve Psikolojik Danışma*, ed. Halil Ekşi, Çınar Kaya, 1. bs., İstanbul: Kaknüs yayınları, 2016, s. 274.
- DOYURAN Levent, “Küresel Yeni Dünya Düzeninde Postmodern Söylem”, *Ulakbilge Dergisi*, c. 1, sy. 1 (2013), doi:10.7816/ulakbilge-01-01-02.
- EKEN Furkan Onur, Mehmet DINÇ, “Narrative Terapi Temel Kavramlar Sözlüğü”, 2014s. 14.
- FIRAT Engin, “Sosyal Hizmette Bir Postmodern Terapi Olarak Anlatı Terapisi”, *Toplum ve Sosyal Hizmet*, c. 30, sy. 1 (2019), s. 23.
- FREEDMAN Jill, Gene COMBS, “Narrative Couple Therapy”, *Clinical Handbook of Couple Therapy*, ed. Alan Gurman, 4. bs., New York: Guilford Press, 2008, s. 229.
- , “Narrative, Poststructuralism, and Social Justice: Current Practices in Narrative Therapy”, *The Counseling Psychologist*, c. 40, sy. 7 (2012), ss. 1033-60.
- GALVIN Ray, *Narrative Therapy in Pastoral Ministry* (14.08.2019).
- GERGEN K.J., “Beyond Life Narratives in the Therapeutic Encounter”, *Aging and Biography, Explorations in Adult Development*, ed. James Birren v.dğr., New York: Springer Publishing Company, 1996, s. 205.
- GÖKA Erol, Abdullah TOPÇUOĞLU, Yasin AKTAY, *Önce Söz Vardı; Yorumsamacılık Üzerine Bir Deneme*, 2. bs., Ankara: Vadi Yayınları, 1999.
- HÖKELEKLI Hayati, *Çocuk, Genç, Aile Psikolojisi ve Din*, 2. bs., İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi, 2016.
- KARAIMAK Özlem, Gül AYDIN, “Yapılandırmacı Yaklaşım: Çağdaş Psikolojik Danışma Anlayışını ve Uygulamalarını Biçimlendiren Bir Güç”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, c. c. 4, (2016), s. 18.
- KARAIMAK Özlem, Aslı BUGAY, “Postmodern Diyalog: Öyküsel Psikolojik Danışma”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, c. 4, sy. 33 (2016), <http://pdrdergisi.org/index.php/pdr/article/view/222>.

- KOÇ Mustafa, “Manevî-[Psikolojik] Danışmanlık İle İlgili Batı’da Yapılan Bilimsel Çalışmaların Tarihi ve Literatürü (1902-2010) Üzerine Bir Araştırma – I”, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, sy. 12 (2012), s. 37.
- KULA Naci, “Deprem ve Dini Başa Çıkma”, *Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi*, sy. 1 (2002), ss. 234-55.
- KWOK Wai-Luen, “Narrative Therapy, Theology, and Relational Openness: Reconstructing the Connection Between Postmodern Therapy and Traditional Theology”, *Journal of Psychology and Theology*, c. 44, sy. 3 (2016), s. 201.
- LUCIE-SMITH Alexander, *Narrative Theology and Moral Theology*, USA: Ashgate, 2007.
- MADIGAN Stephan, *Naratif Terapi*, 1., İstanbul: okuyan, 2016.
- MARAIS Johanna Catherina, *(re)–Constructing a Life-Giving Spirituality: Narrative Therapy with University Students*, University of South Africa, 2006.
- MORGAN Alice, “Beginning to Use a Narrative Approach in Therapy”, *International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, sy. 1 (2002), ss. 85-90.
- , *What Is Narrative Therapy? An Easy to read Introduction*, South Australia: Dulwich Centre Publication, 2000.
- MURDOCK Nancy L., “Anlatımsal Terapi”, *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları*, ed. Füsün Akkoyun, çev. Aysel Esen Çoban, Füsün Akkoyun, 2. bs., Ankara: Nobel, 2018, s. .
- NEUGER Christie Cozad, “Narrative Therapy and Supervision”, *Reflective Practice: Formation and Supervision in Ministry*, c. 35 (2015), <http://journals.sfu.ca/rpfs/index.php/rpfs/article/view/382>.
- PARK Crystal L., “Din ve Anlam”, *Din Ve Maneviyat Psikolojisi: Yeni Yaklaşımlar Ve Uygulama Alanları*, ed. Raymond Paloutzian, Crystal L. Park, Ankara: Phoenix, 2013, s. 528.
- PAYNE Martin, *Narrative Therapy*, 2. bs., London: SAGE Publication, 2006.
- POLKINGHORNE Donald E., *Narrative Knowing and the Human Sciences*, New York: State University Press, 2010.
- PREST Layne, James KELLER, “Spirituality and Family Therapy: Spiritual Beliefs, Myths And Metaphors”, *Journal of Marital and Family Therapy*, c. 19, sy. 2 (1993), ss. 137-48.

- RITZER George, “Emile Durkheim”, *Sociological Theory*, çev. Ümit Tatlıcan, 3. bs., New York: McGraw Hill Book Company, 1992, s. .
- SEYMOUR F, D EPSTON, “An Approach to Childhood Stealing with Evaluation of 45 Cases”, *Australian & New Zealand Journal of Family Therapy*, c. 10, sy. 3 (1989), ss. 137-43.
- VANDENBOS Gary, (ed.), “Apa Dictionary of Psychology”, Washington DC: American Psychological Association, 2015.
- VARGOVIĆ Zoran, *Exploring Narrative Practices Within a Christian Context: Identifying the Core Elements of Narrative Practice for an Emerging Model of Training, Education and Formation of Christian Pastoral Carers and Counsellors.*, (Doktora Tezi), Australia: University of Divinity, 2017.
- VROMANS L., R. SCHWEITZER, “Narrative Therapy for Adults with a Major Depressive Disorder: Improved Symptom and Interpersonal Outcomes”, *Psychotherapy Research*, sy. 21 (2011), ss. 4-15, doi:10.1080/10503301003591792.
- WHITE Michael, David EPSTON, *Narrative Means to Therapeutic Ends*, 1. bs., New York: Dulwich Centre, 1990.
- YAZICI Büşra, *Naratif Terapi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programının Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine Etkisi*, (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2018.
- YENİ Gülay Kalkan, “Öyküsel Terapi”, *Terapide Yeni Ufuklar II; Modern, Postmodern ve Kısa Terapiler*, ed. Azize Nilgün Canel, 1. bs., Pinhan Yayıncılık, 2014, s. 201.
- ZIMMERMAN Jeffrey L., Victoria C. DICKERSON, “Narrative Therapy”, *Handbook of Inovative Therapy*, ed. Raymond Corsini, 2. bs., New York: John Wiley&Sons,Inc., 2001, s. 415-26.

EK. 1



Kaynak: <http://narrativeterapi.com/yazili-belgeler/>

EK. 2

AYŞE' ye

Geldiğin ilk günler sesini duymakta zorlanıyor. Acaba ne zaman sesini duyacağım diye düşünüyordum. Ne zaman birbirimizi daha iyi tanımaya başladık. Hem sesini duymaya hem komik anılarını dinlemeye tepkilerini görmeye başladım.

Her yeni şeyle karşıma çıkışın beni hem şaşırtıyor hem bu ilerleyişe seviniyorum. Mesela bir müzik aleti çalıyor olman beni hem şaşırttı hem de bu durum benim yapamadığım bir şey olduğu için çok imrendim (senin kadar yetenekli olmasam da umarım bende bir gün çalarım☺).

Ayrıca ve en önemlisi bana güvenip senin için önemli olan şeyleri benimle paylaştığın ve en azından hayatının bir kısmına dahil ettiğin için teşekkür ederim.

İYİ TATİLLER☺☺☺

T. Dinçer

Kaynak: <http://narrativeterapi.com/yazili-belgeler/>

EK. 3

“Sevgili Vicki, Alex ve Taylor,

Son oturumumuzda sizlerle “Kavgayı” (SORUNA BİR İSİM VERME=DIŞSALLAŞTIRILMIŞ SORUN) alt etmek yönünde epeyce enerji ve heves gördüm. Hepiniz “Kavga” başlatmadan önce durdurmak için yapılacaklar konusunda hemfikirsiniz (SORUNUN DANIŞANIN ÜZERİNDE ÖNCEKİ VE ŞİMDİKİ ETKİLERİNİ ÖZETLEME).Örneğin, bahçeye çıkmak, arabaya bir şeyler yapmak, bahçenin otlarını kesmek, evi düzeltmek veya bir şey söylemeden önce evin sessiz bir yerine 10 dakikalığına çekilmek gibi yollar konuşmuştuk. Bunlar oldukça iyi önleyici stratejilerdi ve bana sorarsanız “Kavganın” bunlar karşısında fazla bir şansı yoktur (GİRİŞ PARAGRAFI DANIŞANI BİR ÖNCEKİ TERAPİ OTURUMUNA BAĞLAR).

Yine de acaba “Kavgaya” karşı kullanılacak başka stratejiler de olabilir mi diye merak ediyorum. Oturum sırasında konuştuğumuz gibi yumuşak sözcükler ve açık-uçlu sorular kullanma, hassas bir meseleyi dile getirirken konuya yumuşak bir giriş yapma, düşüncelerinizi bir kâğıda yazma veyahut diğer kişileri kendilerinkinle farklı bir bakış açısından, sahip olduğunuz bir konuda bir şey söylemeden önce kucaklama ve kendilerini sevdiğinizi söyleme gibi birçok başka yollar daha vardır. Acaba bu saydığım ek stratejilerin sizlere bir yararı olabilir mi diye merak ediyorum (OTURUM SONRASINDA TERAPİSTİN ÜZERİNDE DÜŞÜNDÜĞÜ ALTERNATİF HİKAYEYLE İLGİLİ SORULAR, MEKTUPLARDA BİREYE YÖNELTİLEBİLİR).

İki hafta sonraki görüşmemizi heyecanla bekliyor ve bütün bu stratejileri “Kavgaya” karşı mücadelenizde nasıl kullandığınızı duymak için sabırsızlanıyorum. Sizlerin geliştirmeyi umduğunuzu söylediğiniz “Uyumu” geliştirmenizde/büyütmenizde katkıda bulunmaya her zaman açık olduğumu da bilmenizi isterim.”

*Saygılarımla,
Kader F. Terapist*

Kaynak: Samuel T.Gladding, Aile Terapisi Tarihi, Kuram ve Uygulamaları, 2012; akt.,
Gülay Kalkan Yeni, “Öyküsel Terapi”, Terapide Yeni Ufuklar II; Modern, Postmodern ve
Kısa Terapiler, ed. Azize Nilgün Canel, Pinhan Yayıncılık, 2014, s. 218.

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

TEZ ÇOĞALTMA VE ELEKTRONİK YAYIMLAMA İZİN FORMU

Yazar Adı Soyadı	Zeynep Vural İncir
Tez Adı	Manevi Danışmanlıkta Naratif Terapi ve Anlam Arayışı
Enstitü	Sosyal Bilimler Enstitüsü
Anabilim Dalı	Felsefe ve Din Bilimleri
Tez Türü	Yüksek Lisans
Tez Danışmanı	Doç. Dr. Ahmet Albayrak
Çoğaltma (Fotokopi Çekim) İzni Kısıtlama	<input type="checkbox"/> Genel Kısıt (6 ay) <input checked="" type="checkbox"/> Tezimin elektronik ortamda yayımlanmasına izin veriyorum.

Hazırlamış olduğum tezimin belirttiğim hususlar dikkate alınarak, fikri mülkiyet haklarım saklı kalmak üzere Bursa Uludağ Üniversitesi Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı tarafından hizmete sunulmasına izin verdiğimi beyan ederim.

Tarih : 29.08.2019

İmza :

