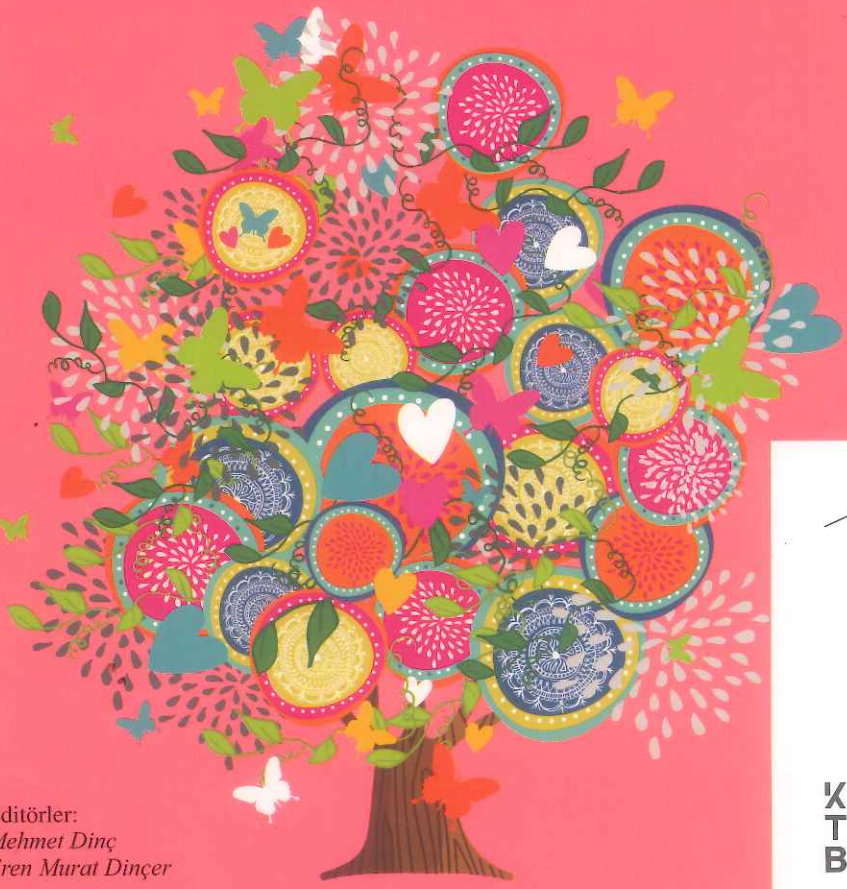
Narrative Terapi Uygulamaları

Türkiye'de Yürütülen Bireysel ve Toplu Çalışmalar



Editörler:
Mehmet Dinç
Eren Murat Dinçer

PSİKOLOJİ
KTB

KETEBE

ISBN: 978-625-7854-25-2
© 2018 Ketebe Kitap ve Dergi Yayıncılığı A.Ş.

ketebe.com

Ketebe Yayınları: 336

Psikoloji

Yayın Yönetmeni
Furkan Çalışkan

Editörler
Mehmet Dinç
Eren Murat Dinçer

Yayına Hazırlayan
Sezai Saraç

Düzelti
Yunus Karadağ

Kapak
Harun Tan

Mizanpaj
Nilgün Sönmez

1. BASKI

Eylül 2020
İstanbul

Ketebe Yayınları
Sertifika No: 34989
Maltepe Mahallesi Fetih
Caddesi No: 6 Dk: 2
Topkapı 34010 İstanbul
Tel: 212.612 29 30
e-mail: ketebe@ketebe.com

Baskı ve Cilt
Mega Basım Yayın San. ve Tic. A.Ş.
Cihangir Mah. Güvercin Cad.
No: 3/1 Baha İş Merkezi A Blok
Kat: 2 34310 Haramidere -
Avcılar / İstanbul Sertifika No: 44452
Tel: 212 412 17 00

© Eserin her hakkı anlaşmalı olarak Ketebe Kitap ve Dergi Yayıncılığı A.Ş.'ne aittir.
İzinsiz yayınlanamaz. Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir.

Narrative Terapi Uygulamaları

Türkiye'de Yürütülen Bireysel ve Toplu Çalışmalar

EDİTÖRLER

MEHMET DİNÇ
EREN MURAT DİNÇER

YAZARLAR

HİLAL ASLAN - HASAN AVCI
MERVE ARABUL - MEHMET DİNÇ
EREN MURAT DİNÇER
MERVE KOCA - ZAHİDE TEPELİ TEMİZ
BÜŞRA YAZICI

KETEBE

Mehmet Dinç

Marmara Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümünden mezun oldu. RMIT Üniversitesi'nde Eğitim üzerine, Okan Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji üzerine, Melbourne Üniversitesi'nde Narrative Terapi üzerine yüksek lisans yaptı. Doktorasını Marmara Üniversitesi'nde internet bağımlılığı üzerine tamamladı. Melbourne Üniversitesi'nde bir yıl misafir akademisyen olarak bulundu. 2012 yılından beri Hasan Kalyoncu Üniversitesi Psikoloji bölümünde çalışıyor. Türkiye Yeşilay Cemiyeti Genel Başkan Vekili ve Dulwich Centre Uluslararası Fakülte Kurulu Üyesi.

Eren Murat Dinçer

Halihazırda aile ve çift terapisti olarak çalışmaktadır. Lisansını Marmara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde, yüksek lisansını Bilgi Üniversitesi Klinik Psikoloji bölümünde tamamladıktan sonra başladığı Marmara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D'deki doktorasında tez aşamasındadır. University of Melbourne'de "Narrative Therapy and Community Work" yüksek lisansını ise 2019 yılında bitirmiştir. İlgi alanları arasında Narrative Terapi, aile ve çift problemleri, travmanın sağaltılması, çevrimiçi bağımlılıklar ve ergenlik uyum problemleri vardır.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ 7
GİRİŞ 9

BİREYSEL UYGULAMALAR

OYNAR GİBİ YAŞAMAK
Online Oyun Problemini Narrative Terapi ile Çalışmak 35
Mehmet Dinç

SÖYLEMLER SOMUTLAŞIRSA 55
Eren Murat Dinçer

TERAPÖTİK DOKÜMAN OLARAK MEKTUPLARIN GÜCÜ 85
Hasan Avcı

BİR DOĞALGAZ MESELESİ
Çocukların Korkularını Narrative Terapi ile Çalışmak 103
Merve Arabul

DEPRESYONU NARRATİVE TERAPİ İLE ÇALIŞMAK

"Ümitsizliği Aşma Kampanyası" 113

Zahide Tepeli Temiz

KUTUDAKİ YALNIZLIK

Narrative Terapi ile Neden Yalnız Olduğunu Anlamak 131

Hilal Aslan

NARRATİVE TERAPİ GRUP ÇALIŞMALARI

BÜYÜYEN ÇİÇEKLERİMİZ

İrade.. 151

Merve Koca

BANA SORABİLİRSİN

Anne-Babalar ve Öğretmenler İçin
Gençlerin Dijital Dünyaları Rehberi 173

Mehmet Dinç

YOLDA

Gençlerle Psikolojik Dayanıklılık Üzerine
Kolektif Bir Narrative Terapi Uygulaması..... 201

Büşra Yazıcı

SÖZLÜK 221

YAZARLARIN ÖZGEÇMİŞİ.. 223

ÖNSÖZ

Narrative Terapi fikir ve uygulamaları gerek ülkemizde gerek dünyada her geçen gün artan bir dikkat ve ilgi ile takip edilmektedir. Narrative Terapinin yaklaşımlarının hem bireylerle hem de gruplarla yapılan çalışmalarda etkisi ve faydasının yanında duruş ve yaklaşım olarak insana bakışı sözkonusu dikkat ve ilginin en önemli sebeplerindendir. Bununla beraber ülkemizde bu konu ile ilgili Türkçe kaynak sorunu, Narrative Terapinin fikir ve uygulamalarının net bir şekilde anlaşılması ve uygulanmasının önündeki en büyük engellerden biri olarak karşımızda durmaktadır. Her ne kadar "alanyazında" belli bazı çalışmalar olsa da Narrative Terapinin felsefesi ve temel yaklaşımlarını bilmeden yapılan teknik çeviriler ve yüzeysel çalışmalar hem ifade hem anlam hataları barındırarak ciddi kafa karışıklıkları ve yanlış anlaşılmalara sebep olmaktadır.

Ötesinde Narrative Terapinin kültüre, dile, yerelliğe, yerel şartlar ve imkanlara yaptığı vurguyu gözardı ederek yapılan/yapılacak olan tercüme ya da uygulama çalışmaları temelde Narrative Terapinin özüne aykırı bir yaklaşımı içinde barındırmaktadır. Bu düşünce ve hassasiyetlerin bir gereği olarak ve Narrative Terapinin fikir ve uygulamalarının daha doğru anlaşılması amacıyla yaptığımız bu çalışmada hem teorik bilgiyi hem de ülkemizde Narrative Terapi fikir ve uygulamaları ışığında yapılan uygulamaları bulacaksınız.

Ülkemizde Narrative Terapi ile ilgili teori ve terapilerle ilgili uygulama kaynaklarının eksikliğini göz önünde bulundurduğumuzda bu çalışmanın alanımızda önemli bir boşluğu dolduracağına inanıyoruz. Aynı zamanda aşağıdaki amaçlarımızı gerçekleştirme konusunda da bu kitabın önemli katkısı olacağını düşünüyoruz:

Örnekler üzerinden Narrative Terapinin temel bakış açısı ve uygulamaları hakkında bilgi vermek

Kavram birliği oluşturmak

Narrative Terapinin kültürümüze adaptasyonu konusunda örnekleri belgelemek ve paylaşmak

Ülkemizdeki ilk kuşak Narrative Terapistlerle gelecektekiler arasında köprü kurmak

Sonuç olarak hem Narrative Terapinin felsefesinin hem de somut uygulamalarının, terapistlerin ve danışanların hikâyeleriyle beraber bulunabileceği bu kitap ortaya çıkmıştır.

Narrative Terapi fikir ve uygulamalarını Türkiye'ye getirdiğimiz 2012 yılından bugüne bize sınırsız destek veren, Narrative Terapinin fikir ve uygulamalarının gelişmesinde de önemli katkıları olan Cheryl White ve David Denborough başta olmak üzere bütün Dulwich Centre çalışanları ve eğitimcilerine, bu kitaba çalışmalarıyla katkıda bulunan Türkiye Narrative Terapi Topluluğu üyesi arkadaşlarımıza ve insanlara faydalı olma yolunda bize emek veren bütün hocalarımıza şükranlarımızı sunuyoruz.

Sonuç olarak hem NT'nin felsefesinin, hem de somut uygulamalarının, terapistlerin ve danışanların hikâyeleriyle beraber bulunabileceği bu kitap ortaya çıkmıştır. Kitapta yer alan paylaşımlar için danışmanlarımızdan izinlerini aldık. Danışanlarımızın isimleri ve kimliklerini belli edecek detayları değiştirdik. Kendilerine bizlerle hayatlarını paylaşacak kadar güvendikleri ve sizlerle hikâyelerini paylaşmamıza izin verecek kadar cömert oldukları için teşekkür ediyoruz.

Mehmet Dinç
Eren Murat Dinçer

GİRİŞ

Mehmet Dinç- Eren Murat Dinçer

Narrative Terapi, Michael White ve David Epston tarafından mevcut terapi yaklaşımlarının insanı patolojikleştirmesine, problemle özdeşleşmiş algılamasına ve onu probleme karşı yetersiz olarak görmesine bir tepki olarak doğmuştur.

Narrative Terapi insanları kendi hayatlarının uzmanı olarak merkeze alan, saygılı, suçlayıcı olmayan bir danışmanlık ve toplumsal çalışma yöntemidir. Problemi insandan tamamen farklı bir şey olarak görür ve insanların hayatlarındaki problemin etkisini azaltabilecek çok sayıda becerilerinin, yetkinliklerinin, inançlarının, değerlerinin, adanmışlıklarının ve yeteneklerinin olduğunu söyler. Özetle Narrative Terapi, bir etik duruş ve bu etik duruştan gelişen çalışma yollarından (konuşma haritalarından) oluşmaktadır denilebilir.

White ve Epston önceleri ailelerle ve çocuklarla çalışarak elde ettikleri bilgileri ve geliştirdikleri yöntemleri felsefeden eğitime, sosyolojiden antropolojiye birçok farklı disiplinden aldıkları öğelerle zenginleştirmişler ve bunları hem bireysel hem de çift ve aile uygulamalarına adapte etmişlerdir. Bu uygulamalar yıllar içinde farklı kültürlerden birçok terapistin katkısıyla zenginleşmiş ve günümüze gelindiğinde

Narrative Terapi çift ve ailelerle, bireylerle ve topluluklarla çalışmaya imkan verebilen oldukça işlevsel ve uygulanabilir, aynı zamanda dünya çapında hızla yayılan yaklaşımlardan biri haline gelmiştir. Patolojikleştirmeyen, ötekileştirmeyen ve çalışılan kişi ve grupların birikimine saygı duyan yaklaşımıyla çok farklı ruhsal problemlerde etkili olduğu araştırmalarla da kanıtlanmıştır.

Bireyle yapılan çalışmalar açısından bakıldığında Narrative Terapi çocuk ve gençler, yetişkin ve yaşlılar, dezavantajlı ve ötekileştirilmiş gruplar ve benzeri çok farklı özellik ve ihtiyaçlara sahip insanlarla çalışmak için oldukça farklı ve etkili uygulama örnekleri sunmaktadır. Grup ve toplumsal çalışmalar açısından bakıldığında ise afet sonrası müdahalelerden mülteci kamplarındaki uygulamalara, travma sağaltımından yoksulluğa çok farklı sosyal konularda değişik coğrafya, kültür ve inançlarda Narrative Terapi fikir ve uygulamaları kullanılmış ve kullanılmaktadır.

Narrative Terapinin Hikâyesi

Aslında çok uzun olan bu hikâye şöyle özetlenebilir:

İki aile terapisti: Michael White ve David Epston. Birisi Avustralya'da, diğeri Yeni Zelanda'dadır. Okumaya, öğrenmeye, farklı düşünmeye, farklı uygulamalara ve hep paylaşmaya, hep kendini geliştirmeye çok açık ama birbirini tanımayan iki terapisttirler. Michael White 30'lu yaşlarının ortasında Avustralya'da yavaş yavaş tanınmaya başlanmıştır ve o sıralarda Avustralya Aile Terapisi Dergisi'nin editörlüğünü yapmaktadır. David Epston ise Yeni Zelanda'da tanınmasına rağmen dışarıda bilinmeyen bir uzmandır.

1981 yılında tanışmaları şöyle olur: O yıl Adeliade'da 2. Avustralya Aile Terapisi Konferansı düzenlenir. Burada Michael organizasyon komitesindedir, David ise konuşmacıla-

rın arasındadır. O gün birçok farklı oturumla paralel giden David'in de tam günlük bir workshop'u vardır. Michael organizatör olduğu için David'in workshop'una katılamaz ama gün içinde garip bir şey farkeder: David'in workshop'u küçük bir grupla başlamışken her kahve arasından sonra grup giderek büyüyordur. En sonunda Michael'in de dikkatini çeker ve David'in oturumuna katılır. Karşısında ilginç bir adam vardır. Herkesi hayran bırakırcasına önünde hiçbir not ya da kağıt olmadan oturduğu yerde bir hikâyeyi bitirip diğerini anlatmaktadır. O günün sonunda tanışırlar ve Michael 2008 yılında vefat edene kadar dostlukları, arkadaşlıkları, bitmek bilmez paylaşımları, konuşmaları, tartışmaları devam eder. David Epston çok sonraları Michael White ile olan bu dostluklarını şöyle anlatır: "Düşüncelerimizi ve uygulamalarımızı hiçbir sahiplik iddia etmeden herkesle paylaşma kararı aldık. Ve asla birbirimize rakip olmamaya karar verdik. Michael ölene kadar da hiçbir şekilde rakip olmadık."

Uzun yıllar devam eden dostlukları entelektüel bir ortaklık, sarsılmaz bir iyimserlik, sınırsız bir enerjiyle paylaştıkları düşünceler üzerindeki tutkuları ve kendilerinden yardım isteyen danışanlarına yönelik samimi bir adanmışlıkla karakterize edilebilir. Ünlü psikiyatrist ve aile terapisti Karl Tomm, Epston ve White'ı "kendi benzersiz tarzlarıyla, bir o kadar da ortak yönleriyle son derece yetenekli iki klinisyen" olarak betimlemiştir (Epston, 1990).

Beraber yazdıkları ilk kitapta önemli bir vurgu yapmışlardır: "Bizim çalışmamızın merkezindeki en önemli şey macera ruhudur. Bu ruhu korumayı amaçlıyoruz. Bunu başarırsak çalışmalarımız değişecek ve hem bizim hem de bizden yardım isteyen insanların hayatlarını zenginleştirecek." Kendilerini merkez olarak görmek yerine bu maceracı ruha dikkat çekerek, başlattıkları hareketi herkesin gelişimine kendi keşifleriyle katkıda bulunabileceği açık bırakılmış bir kitap olarak görmeyi tercih etmişlerdir (Epston, & White, 1992).

Michael White ve David Epston birlikteliklerinin merkezine aldıkları bu macera ruhu ile sık sık buluşup görüşürler. Geçen yıllar boyunca terapide sıkıştıklarını hissettikleri zaman birbirlerini arayıp konuşur, tartışır, yeni şeyler bulmaya çalışırlar. Birbirlerini görür görmez ilk sordukları şey "Neyi farklı yaptın?" ya da "Bu sıralar ne okuyorsun?" olur. Bazen de David, Michael'ın yanına gelmiş ve Michael o zamanlar günde 8 terapi seansı koyup hepsini David ile beraber görmüşlerdir. Bu günlerin ardından yine büyük bir tutkuyla bu seansların üzerine konuşmuş, tartışmış, yeni uygulamalar bulmaya çalışmışlardır. Dolayısıyla yeni bir ekol oluşturma kaygısıyla değil sadece "keşif" duygusuyla çalışmışlar ve bu anlayışla White ve Epston, 1982 ve 1988 yılları arasında kısa sürede yeni bir terapi haritası oluşturmayı başarmışlardır (Madigan, 2011).

David antropologdur ve antropoloji altyapısıyla yeni fikirler ve uygulamalar getirmeye çalışmıştır. Michael ise felsefeye meraklı bir sosyal çalışma uzmanıdır. Foucault'dan, Bateson'dan okumalar yaparak "farklı disiplinlerin fikirlerinden terapide nasıl yararlanırız" sorusuna odaklanır. Bununla ilgili Narrative Terapi topluluğunda "David yeni bir fikir için bin kitabı karıştırırken, Michael bir kitabı bin defa okur" denmektedir. Bu iki insana en büyük katkıyı da eşleri Cheryl White ve Ann Epston yapmıştır. Narrative Terapinin feminist yaklaşımdan faydalanmasını bu iki feminist aktivist sağlamıştır. Özellikle o dönem için yaygın bir kabul olan sorunlar için anneyi suçlama dilini ve yaklaşımını ters yüz etmişlerdir. Cheryl White aynı zamanda Dulwich Center yayınlarını kurarak Narrative Terapi uygulamalarının tanınıp yayılmasında büyük emek vermiştir.

Etnik köken, kültür ve sömürgeciliğin etkileri konusunda da Yeni Zelanda'dan Kiwi Tamasese, Charles Waldegrave, Flora Tuhaka ve Just Terapi ekolünden diğer terapistlerin Narrative Terapiye bir hayli katkısı olmuştur. 80'lerin ortasında psikiyatrist Karl Tomm, o dönemin uluslararası tanınan ve saygı

duyulan bir aile terapisti olarak Michael ve David'i sorgulayarak ve sonrasında destekleyerek Narrative Terapinin fikri anlamda gelişmesine ve dünya çapında tanınmasına ciddi katkılarda bulunmuştur. Avustralya'nın yerlisi olan Aborjinlerin Narrative Terapi fikir ve uygulamalarına katılımı ise Barb Wingard Hala ile olmuştur. Aborjinlerin büyüklerinden olduğu için hem kendi toplumu hem de Narrative Terapistler tarafından Hala olarak çağrılan Barb Hala, Narrative Terapi fikir ve uygulamalarını bugün Narrative Terapiyi tanımlarken sıkça kullandığımız şekilde şöyle özetlemiştir: "Hikâyelerimizi bizi güçlendirecek şekilde anlatmak" (White, 2009).

Michael White'ın ölümünden sonra Dulwich Center'ın ve şu anda Melbourne Üniversitesi ile yürütülen yüksek lisans programının direktörlüğünü yürüten sosyal hizmet uzmanı David Denborough, 90'lı yıllardan itibaren Narrative Terapinin içinde önemli bir figür olarak ortaya çıkmıştır. David Denborough, Narrative Terapinin toplum çalışmalarına ağırlık vermiş ve Avusturalya'nın ve dünyanın farklı bölgelerinde birçok toplumsal çalışmayı organize etmiş, eğitim ve danışmanlık vermiştir.

Narrative Terapi fikir ve uygulamaları, 90 yıllardan itibaren Amerika başta olmak üzere dünyanın birçok yerinde terapistler tarafından dikkat çekmeye ve uygulanmaya başlanmıştır. Özellikle Amerika'da Jill Freedman, Gene Combs ve David Marsten, Kanada'da Stephen Madigan Narrative Terapinin Kuzey Amerika'da yayılmasında etkili olmuştur (White, 2016).

Narrative Terapinin Bugünü ve Geleceği

Narrative Terapi, bugün dünya çapında çok geniş bir coğrafyada ve çok farklı kültürlerde uygulanan post yapılsalcı/postmodern terapilerin en bilinen ve en yaygın uygulanan yaklaşımlarından biridir. Dulwich Center tarafından düzenli olarak yayınlanan *Uluslararası Narrative Terapi Akademik*

Dergisi'nin yanında uluslararası hakemli dergilerde düzenli olarak narrative uygulamalarla ilgili makaleler yayınlanmakta ve yine narrative fikirler ve uygulamalar hakkında her geçen gün sayısı artan çok sayıda kitap yayınlanmaktadır.

Narrative Terapi fikir ve uygulamaları bugün Michael White ve David Epston'ın başladığı noktadan çok daha ileriye gitmiş, farklı kültürlerde şekillenerek kendine yer bulmuş ve zenginleşerek büyümüştür. Temellerinin atıldığı Avustralya ve Yeni Zelanda'dan başka Amerika, Kanada, İngiltere, Hong Kong, Singapur, Brezilya, Güney Afrika, Danimarka başta olmak üzere dünyanın çok farklı bölgelerinde onbinlerce uygulamacı Narrative Terapi fikir ve uygulamalarını çalışma ve araştırmalarında kullanmaktadır. Bunun yanında özellikle Filistin'de travma, Ruanda'da soykırım, Avustralya'da göçmenler, Uganda, Tayland, İspanya, Güney Afrika, Arakan ve Nepal'de dezavantajlı gruplar ve dünyanın birçok ülkesinde birbirinden oldukça farklı görünen durumlar ve sorunlar ile ilgili çok sayıda narrative fikir ve uygulama halen çalışılmaktadır. Detaylı bilgiye Dulwich Center'ın web sitesinden ulaşılabilir.

Dulwich Center, Narrative Terapi ile ilgili en kapsamlı eğitimlerin verildiği, en öne çıkan merkez olarak konumunu korumaktadır. Bu eğitimlere ek olarak Avustralya'nın en iyi, dünyanın ise 32. en iyi üniversitesi olan Melbourne Üniversitesi'nde Dulwich Center'ın uluslararası eğitim kadrosunun derslerini verdiği yüksek lisans programına her yıl dünyanın çok farklı yerlerinden onlarca uzman başvurmaktadır (Siz de Narrative Terapi alanında dünyanın en iyi üniversitelerinden birinde yüksek lisans yapmak isterseniz başvurular Kasım'da, dersler ise Şubat'ta başlamaktadır ve Türkiye'de düzenlediğimiz eğitimlere katılırsanız derslerin bir kısmından muaf olabilirsiniz.)

Dünyadaki baskın paradigma giderek mutlak gerçeklikten çoklu gerçekliğe doğru kaymakta, insan hakları, farklılıklara hassasiyet, kişilerin tercihlerinin ve yaşam tarzlarının çeşitli-

liği gibi temalar da giderek daha fazla rağbet görmektedir. Bu yükselen değerlerle Narrative Terapinin ruhunun çok uyumlu olduğu görülmekte ve giderek daha fazla terapist ve danışan yüksek etik standartları ve kişiye verdiği saygı nedeniyle Narrative Terapiye yönelmektedir.

Diğer Psikoterapi Yaklaşımlarına Göre Yeri

Psikoloji tarihi üzerinde iz bırakan her isim farklı kaynaklardan beslenmiş, bunu insanı daha iyi anlamlandırma yolunda kullanmak üzere formüllendirmiş ve bugünkü halleri ile karşımıza çıkarmıştır. Bu bakış ile değerlendirildiğinde psikoterapinin tarihsel süreç içerisinde oluşumu üç dalga şeklinde incelenebilir:

1. *Dalga: Patoloji merkezli yaklaşım.* Sigmund Freud ve psikodinamik yaklaşım bu dönemle eşleşmiştir. Bu dönemin en temel özelliği de "İnsanlarda yanlış olan ne?" merkezli bakış açısıdır (Snyder ve Lopez, 2007, sy. 3).

2. *Dalga: Problem odaklı yaklaşımlar.* Davranışçı, Bilişsel ve Bilişsel Davranışçı (BDT) ekoller bu dönemde ortaya çıkmıştır. Bu dönem daha çok modernist sayılacak bir yaklaşım ve deneye dayalı ampirik bakış açısının psikoloji bilimine uyarlanması şeklinde özetlenebilir. Pavlov, Thorndike, Skinner ve Beck ile Ellis bu dönemi oluşturan kuramlara imza atan en önemli isimler olarak karşımıza çıkmaktadır (Türkçapar, 2018, sy. 39-41). Bu dönemde bilginin nasıl işlendiğinin ve bilişsel süreçlerin ampirik şekilde incelenmesi ön plandadır. Sibernetik ve sistem teorisine dayanan yaklaşımların yükselişi de hemen hemen bu döneme denk gelmiştir. Bu dönemde problemler, kişilerin içine değil bilişte veya sistemde bilginin işleniş şekline ve sistemin işleyişine atfedilmiştir.

3. *Dalga: Dünyada sosyal yapılandırmacılığın, postyapısal ve postmodern felsefelerin yükselişi ile ortaya çıkan psikoterapi*

yaklaşımları. Bu dönemin terapileri kesin ve tek bir doğrudan veya rasyonaliteden ziyade çok katmanlı bir anlayış ile insanı inceler ve bireylerin kendi gerçeklikleri olduğunu kabul eder. Sosyal yapılandırmacılığın etkisiyle de bu gerçeklikleri oluşturan toplumsal ve dilsel süreçlere bakılır. Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapi, Kabul ve Kararlılık Terapisi ve Narrative Terapi bu dönemin başlıcaları olarak sayılabilir.

Modernizm akımı farklılaşmanın, uzmanlaşmanın, bireyselleşmenin, nesnelliğin, sözleşmeye dayalı ilişkilerin, bilimsel bilginin ve teknolojinin hakim olduğu bir yaşam şeklini hedeflemiştir. Birinci ve ikinci dalga terapiler temelde bu paradigma ile hareket eder ve sorunun tanımlanıp uygun problem çözme yöntemleri veya işlevsel iletişim şekilleri ile çözülmesini salık verir.

3. Dalga terapilerin dayandığı postyapısalcılık ve postmodernizm ise, modernizmin aksine tek ve mutlak bir gerçek anlayışına karşı çıkmış ve birey sayısınca gerçekliği, fikri çeşitliliği, sosyal eşitliği ve çoğulculuğu savunmuştur. Postmodernist düşünceye olan bu yönelim birçok terapistin dünya görüşünü ve terapi metotlarını derinden etkilemiştir. Öyle ki temelde modernist bir perspektife sahip psikanaliz gibi ekoller içinde bile ilişkisel psikanaliz gibi postmodern ve sosyal yapılandırmacı okullar ortaya çıkmıştır.

Narrative Terapi aslında kendini postmodernizmden ziyade postyapısalcılıkla ilişkilendirmiştir. Postyapısalcılık, yapısalcılığın getirdiği kategorize etme ve dilsel yapılarla gerçekliğin modellenebileceği düşüncesine karşı çıkar. Narrative Terapi de kişilerin ve hikâyelerinin anlaşılmasında her türlü katılığa, kategorileştirmeye ve modelleme yaparak gerçekliği tanımlamaya karşı çıkmaktadır. Problemi kişinin veya bir topluluğun/ailenin/kültürün içine atfedilmesini de reddeder (Felsefi temeller hakkında daha fazla bilgi bir sonraki bölümde verilecektir.)

Narrative Terapi, terapistin pozisyonu anlamında da birçok terapi ekolünden ayrılır. Narrative Terapiye göre terapist etkili ama merkezde olmayan bir konumdadır. Buna göre terapist, terapinin nasıl yapıldığı konusunda uzmandır ancak nasıl mutlu olunur, doğru düşünce nedir, doyurucu ilişki nasıldır, sağlıklı yas nasıl tutulur, depresyondan nasıl çıkılır vb. büyük ve genel soruların cevabını bilen bir uzman değildir. Bunlar ancak terapiye gelen kişi/kişiler tarafından, yaşadıkları kültürel bağlama, değerlerine ve tercihlerine göre cevaplanacak sorulardır. Narrative Terapi insanlara değerler, idealler, normlar empoze etmekten titizlikle kaçınır ve bu konularda insanların değer ve tercihlerini ön plana çıkartmaya çalışır. Benzer şekilde, terapiye gelen kişilerin sorunlarının anlamlarını, bunlarla nasıl başa çıkacaklarını, nelerin onlara iyi gelip nelerin gelmeyeceğini de bilme iddiasında değildir. Bütün bu soruların cevaplarının kişilerin kendilerinde, çevrelerinde veya içinde bulundukları kültürde olduğunu düşünür. Bu anlamda terapistin teorileri, dünya görüşü, bakış açısı merkezde değildir. Aksine danışanın anlamları, değerleri, kültürü ve bilgeliği merkezde yer almaktadır. Bunun altında, birlikte çalışılan kişinin ve onun içinde bulunduğu bağlamın sorunla başa çıkmak için yeterli kaynakları barındırdığına olan inanç vardır. Zaten Narrative Terapiye göre sorun bunun farkında olunmamasından ya da baskın hikâyenin olması gerekenden daha çok yer kaplayarak bunları kişilere göstermemesinden kaynaklanır.

Narrative Terapi kişilerin kendi hayatlarındaki değişimleri sadece terapi odasıyla sınırlamaz. Dış şahitler, daha önce benzer problemleri yaşamış kişilerle danışanların buluşturulması, tanımsal seremoniler gibi uygulamalarla kişinin tercih edilen kimliğini diğer insanların şahitliğine açar ve böylece bu kimliğin güçlenmesini sağlar. Terapiyi sosyal bir sürece dönüştürmesi Narrative Terapinin en özgün niteliklerinden biridir.

Narrative Terapi tercih edilen hikâyelerin güçlenmesi için diğer yaklaşımlardan farklı olarak belgelemeye azami ölçüde

değer verir. Seans notları, mektuplar, sertifikalar, kolektif belgeler, video ve ses kayıtları vb. birçok yolla kişilerin becerileri, gelişmeleri, kat ettikleri yollar ve en önemlisi hikâyeleri sadece söylenip geçilmekten kurtarılır.

Narrative Terapinin Felsefi Temelleri

Bütün bu zengin çalışma örneklerinin altında yatan temel felsefi ve etik prensiplerin anlaşılması Narrative Terapinin anlaşılması için büyük önem taşımaktadır. Bu anlayışın gelişmesi, Narrative Terapiye sadece teknikler bütünü olarak yaklaşılmasını engellendiği gibi, etik bir çalışmanın ve insanların bağlam ve ihtiyaçlarına göre terapinin özelleştirilmesinin de önünü açmaktadır.

Narrative Terapinin temel felsefi bakışı başlı başına bir kitap olacak zenginliktedir. Bu zenginlikte Michael White ve David Epston'ın farklı disiplinlere olan meraklarının ve bu okumalarından kaynaklanan geniş altyapılarının büyük payı vardır. Narrative Terapi felsefe, psikoloji, antropoloji, sosyoloji, dilbilim, anlatı (narrative) ve edebiyat teorisi gibi birçok beşeri ve sosyal bilimden beslenerek gelişmiştir. Filozof Michel Foucault, antropolog Gregory Bateson, etnograf Edward Bruner, gelişim psikoloğu Jerome Bruner, filozof Jacques Derrida, sosyal yapılandırmacı Kenneth Gergen, antropolog Clifford Geertz, sosyolog Erving Goffman, eğitim psikoloğu Lev Vygtosky ve antropolog Barbara Myerhoff Narrative Terapinin şekillenmesine düşünceleriyle katkıda bulunan başlıca kişilerdir.

Michael White ve David Epston yukarıda bahsi geçen bir çok farklı disiplinden okudukları ve etkili buldukları kavramları o disiplinden bağımsız olarak terapi formatına adapte edip terapide kullanmaya başlamışlardır. Bu noktada Michael White ve David Epston'ın özellikle etkilenip bazı yaklaşım ve kavramlarını Narrative Terapiye adapte ettikleri belli isimleri anmakta fayda olduğunu düşünüyoruz.

İlk anılması gereken kişi Michel Foucault'dur. Foucault Batı kültüründe insanların tanımlama ve sınıflandırma yoluyla nesneleştirilmesini eleştirmiş, bunun aynı zamanda farklı olanı hayattan dışlamak ve kontrol etmek olduğunu anlatmıştır. Modern güç, insanların içselleştirdikleri bu söylemlerle kişileri kontrol eder ve kişiler de kendilerini bu söylemlerle yargılamaya başlar. White ve Epston dışsallaştırma konuşmaları adını verdikleri uygulama ile bu durumu tersine çevirmiştir. Dışsallaştırma konuşmalarıyla problemin etkileri ve tarihi konuşulur, problem bir şeye benzetilir, böylece patoloji söylemlerinin insanı nesneleştirmesinden çıkılarak artık problemin kendisi nesneleşmiş hale gelir.

Narrative Terapiyi etkileyen başka bir isim ise sembolik antropolog olarak da adlandırılan Clifford Geertz'dir. Geertz'in (1983) Narrative Terapi literatürüne temel oluşturan kavramlarından birisi "yerel bilgi"dir (local knowledge). Uzman bilgisi (expert knowledge) ve deneyimsel yerel bilgi (experiential knowledge) arasındaki temel fark deneyimsel bilginin kişisel bir anlam içermesi ve nesnellik iddiasının bulunmamasıdır (Payne, 2006). Bilginin kişi tarafından tecrübe edilmiş hali kıymetlidir. Narrative Terapide terapistler danışanı, problemi ve ona karşı verdiği tepkileri danışanın gözünden anlamaya, bir teorinin ya da metodun gözünden anlamaktan daha çok kıymet verir. Başka bir ifade ile uzman bilgisi deneyimsel bilginin önüne geçemez. Deneyimsel bilgi danışanın kendi hayatından yola çıkarak ürettiği bilgidir ve asıl üzerinde çalışılması gereken çerçeveyi deneyimsel bilgi sağlar.

Geertz'in çalışmalarından Narrative Terapiye adapte edilen bir diğer kavram da yüzeysel ve zengin betimlemedir (thin&thick descriptions). Yüzeysel betimleme belli kalıplardan ve baskın hikâyeden etkilenmiş basit betimlemeyi anlatırken; zengin betimleme kavramı ise olayı bizzat yaşayan bireylerin verdiği manayı içeren geniş ve yaşanan olayları ayrıntılı bir şekilde anlatan betimlemeyi ifade eder.

Narrative Terapinin fikirlerinden faydalanarak yeni uygulamalar geliştirdiği bir diğer bilim insanı ise Barbara Myerhoff'tur. Antropolog olan Myerhoff'un akademik çalışmaları 1970'ler ve 1980'ler boyunca ritüellerin ve insanların yaşam öykülerinin antropolojik açıdan değerlendirilmesinde önemli rol oynamıştır. Michael White, Myerhoff'un yaşlılarla yaptığı çalışmalardan ortaya çıkardığı "yeniden üyelik" (re-membering) kavramını Narrative Terapiye adapte etmiştir. Myerhoff'un bu kavramı ortaya çıkarmasını sağlayan araştırmada, Los Angeles'taki yaşlı bir Yahudi topluluğunun üyeleri bir merkezde düzenli olarak bir araya gelerek birbirlerine kendi yaşam öykülerini, geçmiş deneyimlerini ve kökenlerini anlatmışlar ve böylece Myerhoff'un gözlemlediği üzere yabancılarla çevrili ve kendi doğal kimliklerini sürdüremedikleri bu yeni dünyada kendilerini ve kişiliklerini yeniden inşa etmişlerdir. Bu yeniden inşa ediş, kişilerin kimliklerinin tek bir sesle şekillenmesi yerine, pek çok sesin ilişkisiyle ve etkileşimiyle mümkün olabilmiştir. Michael White ise bu iletişimlerin, diyalogların, söylemlerin yani yeniden üyelik süreçlerinin terapötik değerini keşfetmiş ve bunu Narrative Terapi alanına transfer etmiştir.

Barbara Myerhoff'un akademik çalışmaları sonucunda geliştirdiği ve Narrative Terapide kullanılan diğer önemli kavramlardan biri de "tanımsal törenler"dir (definitional ceremonies). Myerhoff bu kavramı da yaşlılarla yaptığı çalışmalarda geliştirmiştir. Bu çalışmalarda araştırdığı yaşlı grup, hakim olan toplum tarafından nispeten görünmez kılındığı için kendi hayatları üzerinde önemli ve derin düşüncelerden yoksun bırakılmış, kendilerine de görünmez olma riskiyle mücadele etmiş ve hatta kendi varlıklarından şüphe etmiştir. Tanımsal törenler işte bu noktada devreye girmiş ve bu topluluğun bu tehditle mücadele etmesini sağlamıştır. Bu seremoniler bu insanlara görünür olma alanı açmış, benliklerinin ve varlıklarının kolektif karşılığını gösterebilmek için fırsat sunmuştur (White, 1995).

Myerhoff, bu tanımsal törenlerde dış şahit (outsider witness) rolüne dikkat çekmiştir. Dışarıdan tanıklar, bu insanların kendi tarihlerinin ve kimliklerinin tasdiklenmesi ve doğruluğunun kanıtlanması taleplerinde oldukça mühim bir yere sahiptir. Dış şahitlerin bu törenlere katılımı onlara gerçek karakterler sunmuş ve güçlerini arttırmıştır. Ayrıca bu şahitler, bu topluluğun kendilerini gördükleri şekilde, kendileri hakkında daha bilinçli olmalarını sağlamış, kendi hayatlarına yaptıkları katkıları fark etmelerini sağlamıştır. Narrative Terapi de aynı şekilde terapiye danışanın uygun gördüğü insanları davet edip sürece dahil ederek terapiyi oldukça geniş ve çeşitli bir teknik ile zenginleştirmiştir.

Narrative Terapi fikir ve uygulamalarının ortaya çıkmasını etkileyen önemli isimlerden bir tanesi de Vygotsky'dir. Rus asıllı bir gelişim psikoloğu olan Vygotsky'den yakınsak gelişim alanı (zone of proximal development) ve iskele kurma (scaffolding) kavramını alan Narrative Terapi, kültürün ve sosyal etkileşimin kişilerin gelişimi üzerindeki etkisi üzerine çalışmış ve Narrative Terapide çokça kullanılan "bilinen ve aşina olunandan bilinmesi muhtemel olana" doğru ilerleyen beş basamaklı bir iskele kurma tekniği geliştirmiştir.

Bu kitap teorik bilgi verme amacıyla yazılmadığı için ve uygulamanın öne çıkmasını amaçladığımızdan burada felsefi temellerden bahsetmeye son vermek zorundayız. Ancak Narrative Terapinin felsefi temellerinin başlıca bir kitap içeriği kadar geniş ve çeşitli olduğunu tekrar hatırlatmak zorundayız.

Burada sınırlı olarak bahsedilen temel felsefi görüşlere zamanla feminist hareketlerin, Avusturalya ve Yeni Zelanda'daki yerli halkların bilgileri başta olmak üzere daha birçok baskılanan topluluğun ürettiği tecrübe ve bilgiler eklenerek Narrative Terapi bugünkü postyapısalcı, sorgulayıcı, güç ilişkilerine ve sömürgeciliğe hassas felsefi konumuna erişmiştir.

Narrative Terapi Uygulamalarını Şekillendiren Temel Fikirler

Yukarda bahsedilen felsefi mirasın Narrative Terapiye getirdiği belli bazı temel bakış açıları ve prensipler olmuştur. Aşağıda bunların kısa bir özetini bulabilirsiniz.

1. İnsanlar anlam üreticileridir.
2. Anlamlar etkilidir.
3. Öyküler, anlam kazandırmak için bir 'çerçeve' oluşturur.
4. Hayat tek katlı değil çok katlıdır.
5. Hikâyeler bir bağlam içinde gerçekleşir.
6. Bazı hikâyeler var olmak için diğerlerinden daha fazla alana sahiptir.
7. Kimliği ilişkisel olarak anlamak gerekir.
8. İnsanlar her zaman harekete geçer.

İnsanlar yaşadıkları deneyimlerin pasif alıcısı değildir. Sürekli olarak olayları yorumlar, bu olaylara anlamlar atfederiz ve bunlara göre durumlar karşısında bir cevap veririz. Herhangi bir eylem veya durum, o kişi veya topluluk tarafından tarihsel, kültürel ve bağlamsal olarak anlamlandırıldığı için bu anlamın ortaya çıkarılması Narrative Terapi için birincil önemdedir. Bu anlamın ortaya çıkarılması kişinin belli bir durum karşısında verdiği tepkileri anlamak için de gereklidir. Narrative Terapi sürecinde olaylar ve bu olaylar karşısında kişinin verdiği veya vermediği tepkilerle, kişinin bunlara atfettiği anlamlar ve hayatında önem verdiği değerler ve kimliği arasında devamlı bir zikzak çizilir.

Narrative Terapi, insanların kimliğini şekillendiren şeyin içsel bir kişilik veya tabiatımız olduğu yönündeki yapısal açıklamaları eleştiren postyapısalcı felsefeye dayanır. İnsanlar hayatlarını, değer verdikleri şeylerin peşinde belirledikleri niyetlere göre yaşar. Aranan hedeflere ulaşmak için varlıklarını aktif

biçimde şekillendirirler (White, 2007). Postyapısalcı bakışa göre hayatımızı şekillendiren ve yön veren asıl şey, deneyimlerimize ve hayatta attığımız adımlara atfettiğimiz anlamlar ve bunların oluşturduğu yönelimlerdir. Bu anlamların oluşmasında, yayılmasında ve güçlenmesinde ise hikâyelerin yeri ve önemi çok büyüktür ki bunlar sadece bir kişinin oluşturduğu hikâyeler değildir. Belli ilişki ağları içinde dokunmuştur. Narrative metaforu da insanların kendilerini ve hayatı anlamlandırken bunu hikâyelerle yaptığını söyler. Yani kimliklerimizi hikâyelerle şekillendiririz.

"Hikâye" kelimesinin farklı insanlar için farklı anlamları ve çağrışımları olabilir ancak Narrative Terapistler için hikâyeler şunlardan oluşur:

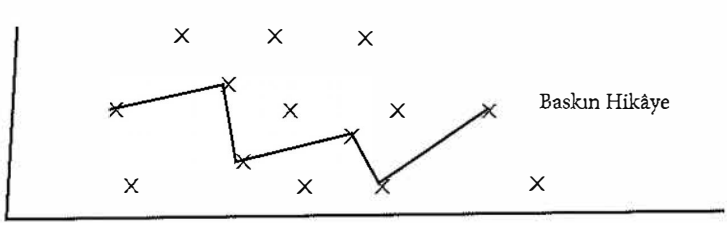
- Olaylar
- Ardışık bağlantı

  Zaman
- Taslak/Tema

Hayatlarımızla ilgili hikâyelerin belirli olayların belirli bir düzen içerisinde bir zaman periyodunda birleştirilmesi ve hikâyeleri açıklamaya ve anlamlandırmaya yönelik bir yol bulunmasıyla oluşturulur. Bu anlam, hikâyenin taslağını/temasını oluşturur. Ki bu anlatı (narrative) hikâyeyi oluşturan olayları dokuyan bir iplik gibidir (Morgan, 2000).

İşte biz bu hikâyelerle yaşamımızı sürdürürüz. Yaşarken hem kendimize, hem yakınlarımıza hem de çevremizde bir şekilde yolumuzun kesiştiği insanlara hikâyelerimizi anlatırız. Hikâyeler, yalnızca olayları yansıtmakla kalmaz, şimdiki ve gelecekteki yaşamımızı da etkiler. Hikâyeler süreç içerisinde yaşadıklarımızdan neleri görüp nelere odaklandığımızı, neyi hatırlayıp neyi unuttuğumuzu belirleyen çerçevelere dönüşür.

Hikâyeler bizi zayıflatabilir de güçlendirebilir de, enerji de verebilir enerjimizi de alabilir, kendimize düşman da edebilir,



Resim 1

kendimize dost da edebilir. Birçok hikâye aynı anda birbirine paralel olarak ilerler ve insanların hayat hikâyelerinde daima belirsizlikler ve çelişkiler vardır. Bu noktada Narrative Terapi insanların çoklu hikâyeleri olduğunu kabul eder.

Bu hikâyelerin oluşumunda kişi kadar arkadaki tarihsel, sosyal ve kültürel bağlamın da rolü vardır. Narrative Terapist her zaman arka plan öyküleriyle ilgilenir, bağlamlar yalnızca zengin anlamları ortaya çıkaran olaylar değildir. Bunlar aynı zamanda hangi hikâyelerin kabul edileceği, daha çok anlatılacağı ve daha fazla kabul edileceğinde de etkilidir. Dolayısıyla bazı hikâyeler/anlatılar, bir olay ve onun anlamı hakkında diğerlerinden daha fazla alana sahiptir. Narrative Terapi, problemlerin genellikle bu çoklu hikâyelerin tek bir hikâyeye indirgenmesinden kaynaklandığını kabul eder. Narrative Terapi bunları baskın hikâye olarak adlandırır.

Baskın hikâye kavramını narrative metaforu ile şöyle anlatabiliriz: Belli bir zaman periyodundan birçok olayın belli bir tema etrafında birleştirilmesi ile diğer olası anlatıların önüne geçen ayrıcalıklı hikâyelerdir. Daha fazla olay seçilip baskın hikâye akışına toplandıkça hikâye zenginlik ve yoğunluk kazanır. Hikâye yoğunluk kazandıkça baskın hikâye ile ilgili diğer olaylar kolayca hatırlanır ve hikâyeye eklenebilir. Bu süreç boyunca hikâye yoğunlaştıkça etkisi artar ve ulaşılan anlama (anlatıdaki temaya/taslağa) uygun örnek olaylar bulmak gittikçe kolaylaşır (Morgan, 2000). Bu ayrıcalığı oluşturan ise

çoğu zaman güç ilişkileridir. Narrative Terapi, herhangi bir bağlamdaki güç ilişkilerinin görünür kılınmasını ve bunların arkasındaki söylemlerin açığa çıkarılmasını önemser.

Özetle hikâyelerimiz hatıraları, düşünceleri, yorumları, duyguları, eylemleri, fark ettiğimiz ve etmediğimiz şeyleri etkiler. Narrative Terapi kişilerin kendileri, hayatları ve dünya hakkında "tercih ettikleri hikâyeleri" ile bağ kurup bunları güçlendirmeleri konusunda onlara yardım eder. Jill Freedman ve Gene Combs'un açıkladığı gibi:

> Naratif terapistler, kişilerle, problemi sürdürmeyen ya da desteklemeyen hikâyelerini kalınlaştırmanın ve öteye taşımanın çalışılmasıyla ilgilenirler. Kişiler, alternatif hikâyeleri inşa ettikçe, sonuna kadar yaşamaya başladıkça, sonuçlar problemlerin çözümünden öteye götürür. Bu yeni hikâyelerin içinde kişiler yeni benlik imgeleri, ilişkiler ve yeni gelecekleri için yeni olasılıkları yaşamaya başlarlar (1996, s.16).

Narrative Terapinin Uygulama Haritaları

Michael White ve David Epston Narrative Terapinin uygulanmasında terapötik konuşmalara rehberlik etmesi için bir dizi konuşma haritası dizayn etmişlerdir (Epston & White, 1990: White, 2007). Ancak White (2007) bunların eleştiriye kapalı ve sabit fikirler olarak görülmesine de karşı çıkmıştır. Çünkü amaç hesap verilebilir olası güzergahlarla cevapların önceden bilinmediği, doğal ve doğrusal olmayan konuşmalara olanak sağlanmasıdır.

Bu haritaların başlıcalarına örnek olarak dışsallaştırma, yeniden-yazma, yeniden-üyelik ve tanımsal seremoniler verilebilir. Bu kitap daha çok uygulama örneklerine adanmış bir kitap olduğu için bunlara çok kısaca değinilecektir. Daha fazla bilgi için ek kaynaklara bakılabilir.

• **Dışsallaştırma Konuşmaları**

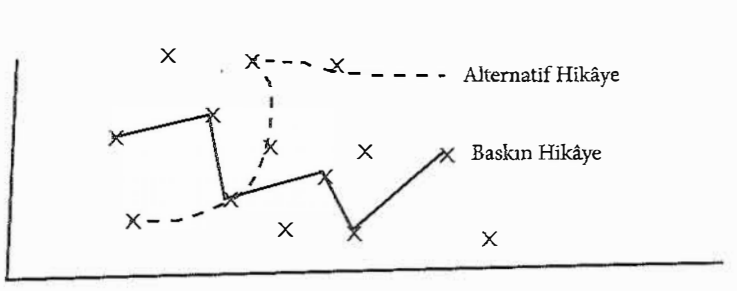
Dışsallaştırma konuşmaları insanların kültürel ve patoloji söylemleriyle nesnelleştirilmesine karşı problemin nesnelleştirilmesi mantığını kullanır. Danışandan probleme bir isim vermesini ister, problemi bir kişiye ya da bir şeye benzetmesini ister, problemin ona ve hayatına neler yaptığını anlatmasını ister. Böylece hem danışanla problemi birbirinden ayrılır hem de danışanı, problem ve etkileri konusunda uzman olan kişi konumuna getirir. Bu danışana hak ettiği itibarını geri vermektir.

Dışsallaştırma insanın probleme rağmen hareket etmesini sağlar. Eğer insanın problemle ilişkisi, dışsallaştırma konuşmalarında yapıldığı gibi daha açık bir şekilde tanımlanırsa, bu ilişkiyi yeniden düzenlemek için sahip olduğumuz imkanlar ve olasılıklar da o kadar artar. Narrative Terapide sürekli meydana gelen dışsallaştırma çalışmaları ile problem ile kişi birbirinden ayrılmaya çalışılır. Dışsallaştırma, basit bir teknikten öte, bir tutum ve yönelimdir. Bu özelliği ile narrative konuşmaların üzerine inşa edildiği temeldir. Bu, yapılması gereken önemli bir ayrımdır çünkü dışsallaştırma basitçe bir teknik olarak kullanıldığında niyet edilenin aksine bir etkiye neden olabilir (Morgan, 2000).

Dışsallaştırma, dilin kullanımında belirli bir değişimi gerektirir. Dışsallaştırma konuşmalarında kişilerin kendileriyle ilgili kullandıkları sıfatlar isme çevrilir, örneğin "Çok kaygılıyım" diyen bir kişiye Kaygı, hayatınıza neler yapıyor?" diye sorulur. Problemin isimlendirilmesi, etki ve ilişkilerinin konuşulması, bu etkilerin değerlendirilmesi ve gerekçelendirilmesi aşamalarından oluşan Pozisyon İfadesi Haritası-1 (Statement of Position Map 1) ve bunun problem durumlara uymayan istisnaların konuşulduğu versiyonu SOP-2 başlıca dışsallaştırma konuşmalarıdır. Bunların yansıra probleme mektup yazma, problemle röportaj ve benzeri problemin kişileştirilmesi yollarıyla da dışsallaştırma yapılabilir.

• Yeniden Yazma Konuşmaları

Narrative Terapi bazen, "yeniden yazma" ve "yeniden hikâyelendirme" diyaloglarını içermesiyle bilinir. Narative terapistler, problem hikâyelerle karşılaştıklarında problem hikâyeye uymayan alternatif hikâyeleri (Bunlar, danışanların hayatlarında yaşamak istediklerini tanımlayan hikâyelerdir) araştıran konuşmalara ilgi duyar. Narrative terapist, insanların karşılaştıkları problemlerin etkisinden kurtulmalarına yardımcı olacak bu alternatif kimlik hikâyelerini araştırır ve konuşma içinde yaratır. Problemlerin sevmeyeceği, baskın hikâyeye uymayan durumlar olan bu "eşsiz çıktılar" (unique outcomes) alternatif hikâyelerin ipliği gibidir. Terapist belirli eşsiz çıktıları araştırdıkça problemin etkisiz olduğu zamanlar daha belirgin/görünür/ulaşılır ve uygun hale gelir. Bu eşsiz çıktılar daha da keşfedildikçe, bunlar birbiriyle ilişkilendirilip birleştirilerek baskın problem hikâyeden farklı olarak yeni ve alternatif bir hikâye oluşturulur (Morgan, 2000).



Resim 2

Bu eşsiz çıktıların altındaki niyetler, umut ve hayaller konuşulur. Bunlara uygun yakın geçmişteki eylemler, girişimler sorulur. Geçmişte bu eylemleri yapmanın, bu girişimlerde bulunmanın kişiyi nasıl hissettirdiği, kendisini nasıl görmesini sağladığı konuşulduğunda artık kişinin geçmişten günümüze nelere değer verdiği, hangi kimlikleri tercih ettiği ve bunların hikâyeleri

görünür hale gelir. Bu tercih edilen kimlik durumuna uygun daha uzak geçmişteki olaylar ve durumlar sorgulanarak onlar da bu tema etrafında ilişkilendirilir. Son olarak artık iyice görünür hale gelen ve geçmişteki anılara bağlanan bu tercih edilen kimlik durumunu (niyetleri, değerleri, umut ve hayalleri) gelecekte de sürdürebilmek için hangi eylemlerin, somut adımların atılması gerektiği kişiye sorularak kişinin tercih ettiği istikametteki sonraki adımları da somutlaştırılmış olur (White, 2007).

- **Yeniden Üyelik Konuşmaları**

White'ın dönüştürdüğü **yeniden üyelik** kavramına göre, insanların kimlikleri sadece bireysel değil, sosyaldir ve "hayat kulüpleri" tarafından şekillendirilir. Bu "hayat kulübü" metaforu bize kulüpte aktif olan üyelerimizin kendimizi nasıl deneyimlediğimiz ile ilgili belirli rolleri olduğunu gösterir. Ancak hayat kulübümüzdeki üyelerin kulüp içerisindeki statüleri, derecelendirilmeleri farklıdır. Örneğin, belirli bir insanın bizim hakkımızda ne düşündüğünü başka bir insanın hakkımızda ne düşündüğünden daha çok önemseriz. Önemsediğimiz insanlar yüksek statüye sahipken diğerleri düşük statüye sahiptir ancak hepsi de kulüpte aktiftir. Bir kişinin hayatını üyeleri olan bir kulüp olarak düşünmek terapötik söylemlerde de yeni imkanlar açar. Yeniden üye olma uygulamalarıyla kişi kendi hayat kulübündeki kişilerin üyeliklerini yeniden organize edebilir, revize edebilir. Bu anlamda, Narrative Terapide kullanılan yeniden üye olma kavramı basitçe geçmişi anımsamanın ötesine geçerek dikkatimizi hayat kulübümüzdeki üyeliklere yönlendirir. Teknik olarak, terapist danışana spesifik sorular sorar ve tercih edilen hikâyesinin güçlenmesi için kulüp üyelerinin kimilerinin üyelikleri güçlendirilir, kimilerininki de danışanla beraber zayıflatılır. Yeniden üye olma tekniği belirgin olarak üç durumda kullanılır. Danışan kendi geçmişinde önemli bir kişiden pozitif bir şekilde bahsettiği zaman kullanılır ve bu kişinin üyeliği yükseltilir. Ya da

bu teknik danışanın belli bir problemle baş etmede kullandığı bir bilgi ya da beceriyi öne çıkarmak, bu beceriyle ilgili kulüp üyeleri arasında bağlantı kurmak amacıyla kullanılır.

Son olarak danışan kendi hayatıyla ve kendi kimliğiyle ilgili negatif çıkarımlarda -değersiz olduğu, ümitsiz olduğu gibi- bulunuyorsa bu teknik kullanılır. Danışanın kendisini bu derece olumsuz görmesine sebep olan üyeliklerindense hayatına pozitif ışık tutan üyelikleri ve ilişkileriyle bağlantı kurulur. Özellikle sonuncu durumda yeniden üye olma tekniği danışanın sıkıntısının giderilmesinde bir panzehir görevi görür (Russell & Carrey, 2002).

• Tanımsal Törenler

Tanımsal törenler ya da dış şahit uygulaması (outsider witness) adından da anlaşılacağı üzere Narrative Terapide terapi sürecine ve konuşmalarına bazı özel kişilerin ya da grupların katılımıyla gerçekleştirilmektedir. Narrative Terapinin diğer tekniklerinde olduğu gibi insanı insan olarak kabul etme geleneğinden gelir ve amacı danışan için tercih edilen öyküyü kalınlaştırmaktır. Bu uygulama danışanla beraber dışarıdan tanık olan kişileri -bu kişiler danışanın eşi, arkadaşı, yaşanılan zorluğu daha önce yaşamış biri veya ilişkili herhangi bir kişi olabilir- içerir. Tören, danışanın belirli bir öyküyü anlatmasıyla başlar ve bir noktada tanıklar öykünün içine davet edilir. Tanıklar, danışanın öyküsü içerisinde en çok dikkatlerini çeken unsuru ve bu öykünün hangi imgeleri çağrıştırdığı hakkında konuşmak için teşvik edilir. Akabinde danışan ve terapist bir görüşme yaparlar ve bu paylaşım sonrasında danışanın en çok nelerden etkilendiği, kendisinde ne gibi yeni imgeler oluştuğu üzerine konuşurlar. Bu uygulama tercih edilen hikâyeyi kalınlaştırmak için kullanılır ve danışan kendisinin değişebileceğine, güçlenebileceğine inandığı kişileri dışarıdan tanık olarak seremoniye davet eder (Murdock, 2013, s. 505). Bu seremonilerin etkisinin

kalıcı olmasına yardım eden çeşitli başarı sertifikaları, kolektif belgeler, madalyalar vb. belgeleme araçları da sıklıkla kullanılır.

Türkiye'de Narrative Terapi

Narrative Terapi Türkiye'de yakın zamana kadar eğitimini yurtdışında alan az sayıdaki terapist haricinde pek bilinmeyen bir yaklaşımdı. Hiç şüphesiz bunda Türkiye'de bilinen yaklaşımların Narrative Terapiye göre eski olmasının, okullarda okutulan ders kitaplarında Narrative Terapiye ayrılan bölümlerin bu bildik terapi yaklaşımlarına ayrılan yerden çok daha az olmasının ve Türkiye'de Narrative Terapi eğitiminin ancak yakın yıllarda başlamış olmasının payı vardır.

2014 yılında ilk defa POEM olarak Dulwich Center'le ortaklaşa eğitimler düzenlemeye başladık. Yıllar içerisinde de Avusturalya, Amerika, Kanada, İngiltere ve Fransa'dan Dulwich Center Uluslararası Fakülte Kurulu üyeleri ülkemize gelerek bu eğitimleri verdiler. Nihayetinde bugün çalışmalarında Narrative fikir ve uygulamaları kullanan onlarca Narrative Terapist yetişmiştir. Dünyada tek olan Melbourne Üniversitesi ve Dulwich Centre tarafından ortaklaşa yürütülen Narrative Terapi yüksek lisansını ülkemizde şu an için bitiren iki kişi bulunmaktadır (Eren Murat Dinçer ve Mehmet Dinç). Yıllar içerisinde bu sayının artacağına inanıyoruz. Yine Mehmet Dinç'in Dulwich Centre'ın Uluslararası Fakülte Kurulu'nda yer alması, Dulwich Centre'ın Filistin ve Ruanda'da organize ettiği eğitim ve terapi faaliyetlerinde görev alması ülkemizin Dünya Narrative Terapi camiasında temsili anlamında sevindirici olmuştur.

Narrative Terapi Türkiye Topluluğu'ndan Uzman Psikolog Büşra Yazıcı ve Uzman Psikolog Merve Koca da yüksek lisans tezlerini Narrative Terapi üzerine yapmışlardır. Mehmet Dinç'in Narrative Terapi uygulamalarını içeren iki makalesi International Journal of Narrative Therapy and Community Work dergisinde yayınlanmıştır. Büşra Yazıcı ve Merve

Koca da çalışmalarını Avrupa Psikoloji Kongresi ve Avrupa Narrative Terapi Kongresi'nde sunmuşlardır. Böylelikle Türkiye Narrative Terapi Topluluğu Narrative Terapi fikir ve uygulamalarına uluslararası düzeyde katkı sunmaya başlamıştır.

Bu güzel gelişmelerle birlikte Narrative Terapinin Türkiye'de aşması gereken en önemli mesele Türkçe kaynaklar konusudur. Maalesef terapi ekollerini anlatan temel ders kitaplarındaki kısa bölümlerin dışında Narrative Terapi ile ilgili yazılmış müstakil bir Türkçe kitap henüz yoktur. Stephan Madigan'ın Narrative Terapi kitabı birkaç sene önce Türkçeye çevrilebilmiştir. Yine Narrative Terapi ile ilgili internetten ücretsiz ulaşabilecek maalesef çok az sayıda akademik makale vardır. Bu konudaki çalışmalar devam etmektedir ve elinizdeki kitap da bu amaçla yayına hazırlanmıştır.

Ülkemizde bazı üniversitelerin Psikoloji, PDR ve Sosyal Hizmet bölümlerinin ders programlarında Narrative Terapi genel bir dersin içerisinde bir ya da iki ders olarak, lisans ya da yüksek lisans düzeyinde işlenmektedirler. Müstakil ders olarak ise Hasan Kalyoncu Üniversitesi psikoloji bölümünde lisans ve yüksek lisans dersi olarak okutulmaktadır. Yine aile ve çift terapileri eğitimlerinde Narrative Terapi genellikle işlenen konular arasında yer almaktadır.

Daha detaylı bir şekilde Narrative Terapiyi öğrenip uygulamak istiyorsanız POEM'in Dulwich Center ile ortaklaşa düzenlediği eğitim programına katılabilirsiniz. İki yıl süren bu eğitim dünyada sadece birkaç ülkede organize edilmesi ile ayrıcalıklı bir konumdadır ve Melbourne Üniversitesi'nin Narrative Terapi yüksek lisansındaki bir dersten muafiyet sağlamaktadır.

Sonuç olarak Narrative Terapi Topluluğu genişlemekte, Narrative Terapinin de ülkemizdeki tanınırlığı giderek artmaktadır. Narrative Terapi ana akım terapi yaklaşımlarından oldukça farklı olan orijinal fikir ve uygulamalarıyla ülkemizde yapılacak bireysel ve toplumsal çalışmalar için ciddi bir imkan sunmaktadır.

Kaynaklar

Freedman, J. & Combs, G. 1996: 'Shifting paradigms: From systems to stories.' Freedman J. & Combs, G., Narrative Therapy: The social construction of preffered realities, Bölüm 1. New York: Norton

Geertz, C. (1983). Local knowledge: fact and law in comparative perspective. Local knowledge.

Epston, D. (1992). Experience, contradiction, narrative & imagination: selected papers of David Epston & Michael White, 1989-1991. Adelaide: Dulwich Centre Publications.

Madigan, S. (2011). Narrative therapy. American Psychological Association.

Morgan, A. (2000). What is narrative therapy? An easy-to-read introduction. Adelaide, Australia: Dulwich Centre

Murdock, N. (2013). Theories of counseling and psychotherapy: A case approach, Boston: Pearson

Payne, M. (2006). Narrative therapy. Sage.

Russell, S., & Carey, M. (2002). Re-membering: Responding to commonly asked questions. International Journal of Narrative Therapy & Community Work, 2002(3), 23.

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths. Thousand Oaks, CA: Sage.

Türkçapar, H. (2018). BDT Temel İlkeler ve Uygulama. İstanbul: Epsilon Yay.

White, C. (2009). Where did it all begin? Reflecting on the collaborative work of Michael White and David Epston. Context, 105, 59-60.

White, C. (2016) A memory book for the field of narrative practice. Dulwich Centre Pty Limited

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

White, M. (1995). Re-authoring Lives. Adelaide: Dulwich Centre Publications.

White, M. (2007). Maps of Narrative Practice. New York: Norton.

BİREYSEL UYGULAMALAR

OYNAR GİBİ YAŞAMAK

Online Oyun Problemini Narrative Terapi ile Çalışmak

Mehmet Dinç

17 yıldır ağırlıklı olarak gençlerle çalışıyorum. Bu çalışmalarımın büyük çoğunluğu da psikoterapi ve danışmanlıktan oluşuyor. Gençler çoğunlukla kendi rızalarıyla değil anne-babalarının zoruyla geliyorlar bana. Çünkü ya kendilerinde hiçbir sorun olmadığını veya kimsenin kendilerini anlayamayacağını ya da kimsenin kendilerine yardım edemeyeceğini düşünüyorlar.

2010 yılından beri de bana gelen ya da getirilen gençlerin belki dörtte biri ile de internet ile alakalı sorunlar sebebiyle görüşüyorum. Burada internette oyun oynamasıyla alakalı anne-babasının ciddi şikayetleri olan bir genç ile yaptığım çalışmayı okuyacaksınız. Çalışma ve bu çalışmada niçin Narrative Terapi yaklaşımını kullandığım ile ilgili bilgi vermeden önce dünya çapında online oyun oynama hakkında bazı bilgileri paylaşmak istiyorum.

Online oyun oynama dünya çapında son 10 yılda inanılmaz bir şekilde arttı ve halihazırda dünyada 2.2. milyar insanın

online oyun oynadığı düşünülüyor (Newzoo, 2017). Kültüre ve coğrafyaya göre bazı farklılıklar olsa da global bir problem olarak dünyanın her yerinde kendini gösteriyor. Sadece Çin'de 583 milyon insan düzenli online oyun oynuyor (Hao, 2018). Hindistan'da ise nüfusun üçte biri haftada en az 5 gün cep telefonundan oyun oynuyor (DOT India, 2018). Oyun endüstrisinin 2017 yılındaki bir yıllık kazancı ise 100 milyar dolara ulaştı (Abbot & King, 2018).

Konuyla ilgili yapılan bazı araştırmalar online oyun oynama ile depresyon, kaygı ve stres arasında ciddi bir ilişki olduğunu gösteriyor (Sharma ve arkadaşları, 2017). Yine konuyla alakalı yapılan başka araştırmalar ise son beş yılda online oyun oynamaya bağlı problemlerin önemli oranda arttığını gösteriyor (Mihara ve arkadaşları, 2018).

Türkiye'de bu konuda yapılan bir araştırma gençlerin yüzde 55'inin her gün online oyun oynadığı, yüzde 25'inin en az 4 saat ve üzerinde oynadığı ve yüzde 8,5'inin ise günlük hayatlarında online oyun oynamaya bağlı ciddi sorunlar yaşadığını gösteriyor (Aricak, 2018). Bununla beraber aileler ve eğitimciler online oyunların sebep olduğu olumsuz sonuçlarla ilgili ciddi kaygılar taşısalar da oynayanlar herhangi bir problemleri olduğunu kabul etmiyorlar (Dinç, 2010). Bu nedenle ben Narrative Terapiyi gençleri de dahil edebileceğim bir yaklaşım olduğu için seçtim. Narrative Terapi danışana karşı saygılı ve suçlayıcı olmayan bir yaklaşıma sahiptir (Morgan, 2000). Bu benim için önemli çünkü online oyun oynaması sebebiyle ailesiyle çatışma yaşayan gençlerin çoğu ailesinin ona saygı duymadığından ve devamlı suçladığından şikayetçi. Yine Narrative Terapi, problemi kişiden ayırır ve kişinin problemin hayatındaki etkisini azaltacak beceriler, yetenekler, inançlar, değerler ve kabiliyetlere sahip olduğunu söyler (Morgan, 2000). Benim gördüğüm ise anne-babalar ve eğitimciler çoğunlukla uygun olmayan ve işe yaramayan tarzlarda emirler veriyor ve tavsiyelerde bulunuyorlar. Gençleri problemlerini

çözmede beceriksizlik ya da sorumsuzlukla suçluyorlar. Dolayısıyla Narrative Terapi yaklaşımının bu yaygın tutuma karşı faydalı olabileceğine inanıyorum.

Narrative Terapi yaklaşımı ile yaptığım çalışmalarda uzman görüşü vermek ya da değerlendirme yapmak yerine terapi boyunca gerçekten ne olduğunu anlamaya yönelik merakımı korumaya çalışıyorum (Freedman ve arkadaşları, 1997; White, 2007). Narrative Terapinin önerdiği merkezde olmayan ama etkili terapist duruşu ile (White & Morgan, 2006) danışanlarımın kendi hikâyelerinin başyazarı olmalarına yardım ediyorum (Morgan, 2000) ve onlara kendi tecrübelerini ve tercihlerini fark etmeleri için alan açıyorum (White, 2007). Narrative Terapi ile kişiler bir şekilde engellenmiş becerileri, değerleri, kabiliyetleri ve bilgilerinin problemle ilişkisini gözden geçirir (Madsen, 2007). Narrative Terapi ile ilgili daha fazla bilgi vermeden önce sizinle paylaşacağım danışanım hakkında bilgi vermek istiyorum.

Murat (takma isim) üniversitede üçüncü yılında. Ancak hemen hemen hepsinden kaldığı için alttan alması gereken çok sayıda dersi var. Ailesi üniversitedeki derslerinden kaldığını bilmiyor. Annesi ile yakın bir ilişkisi var ama babasıyla daha resmiler. 3 yıl önce ablası evlenip evden ayrılınca evdeki tek çocuk kendisi kalmış. Bundan dolayı da anne-babasının bütün dikkati Murat'ın üzerinde. Özellikle de üniversitedeki derslerini çok soruyorlar. Anne-babasının dersleriyle ilgili sorularından kurtulmak için Murat evde onlarla pek vakit geçirmemeye çalışıyor.

Murat lisede okurken öğretmeninin yönlendirmesiyle dikkat eksikliği problemi için bir defa psikiyatriste gitmiş ancak verilen ilacı hiç kullanmamış. Ortaokulda okurken de yine öğretmeninin yönlendirmesiyle dikkat eksikliği sebebiyle psikoloğa gitmiş. İki seansın ardından fayda görmediğini düşünüp bırakmış.

Murat'ın koyduğu sınırdan dolayı, anne-babası onu online oyun konusunda bir psikolog ya da psikiyatriste gitmeye ikna

edememiş. Ancak günde 10-14 saat online oyun oynadığı, hiç ders çalışmadığı, arkadaşlarıyla görüşmediği, evle ilgili hiçbir sorumluluğu almadığı ve hayatında oyun hariç hiçbir şey olmadığı için oldukça endişelenmişler. Sonunda Murat'ın çok sevdiği bir kuzeninden yardım istemeye karar vermişler.

Beni arayıp randevu alan da kuzeniydi ve bana Murat'ı ikna etmekte çok zorlandığını çünkü onun kendisinde herhangi bir problem görmediğini söyledi. Ancak kendisi onun son üç yılda çok değiştiğini ve her geçen gün daha mutsuz göründüğünü açık bir şekilde fark edebildiğini ifade etti.

Murat ilk seansa geldiğinde, daha oturur oturmaz şöyle dedi:

"Neden burada olduğum hakkında açık konuşayım. Çok sevdiğim kuzenim ısrar etti ve ben sonunda onun kalbini kırmamak için geldim. Ancak sadece bir defa geleceğim ve daha fazla gelmeyeceğim. Çünkü annem-babam bende bir problem olduğuna emin olsalar da ben bir problemim olduğunu düşünmüyorum. Sadece oyun oynamayı çok seviyorum, benim yaşımdaki herkes gibi. Bu da oldukça normal değil mi? Vaktim var ve yapacak başka bir şeyim de yok. O zaman uzun saatler de oynasam niye sorun olsun ki?"

"Bir seans istiyorsan bence sorun yok. Madem buradasın o zaman biraz konuşalım. Hangi oyunu oynuyorsun?" diye sordum.[1]

"Hadi bakalım, başlıyoruz. Ben şimdi size oyunun adını söyleyeceğim siz de o oyunu bildiğinizi, gelişimime ne kadar zararlı olduğunu falan söyleyeceksiniz değil mi?"

"Bunu düşünmüyordum doğrusu ama oynadığın oyunun adını söylemek istemiyorsan söylemeyebilirsin. O zaman şunu sorayım: Oynadığın oyunda ne kadar iyisin?"[2]

---

1 Murat'tan başlangıçta aldığım tepkinin ardından hikâyesini açmasına yardım edecek konuşmayı başlatmak için Narrative Terapinin çok önem verdiği "küçük soru" sorarak konuşmaya başladım (Freedman, 2018).

2 Narrative Terapiye göre hayat çoklu hikâyelerden oluşmaktadır; tek bir hikâ-

"Ne demek istiyorsunuz?" dedi şaşkınlıkla.

"Bence ne dediğim açık, oynadığın oyunda ne kadar iyi olduğunu merak ediyorum" dedim.

"Hmm, mmm, bilmiyorum, niye soruyorsunuz ki?" dedi.

"Merak ettim" dedim.

"Yani ben iyiyim diyebilirim" dedi.

"Tamam da ne kadar iyisin, çünkü hangi oyun hakkında konuştuğumuzu bilmiyorum. Dolayısıyla iyiyim ne anlama geliyor hiçbir fikrim yok."

"Peki açıklayayım o zaman. Oynadığım oyun online ve interaktif bir oyun yani aynı anda 20.000 belki 30.000 kişi aynı anda oynuyor. Ben genellikle ilk onda oluyorum."

"Ooo, o zaman gerçekten iyisin. Tebrikler. Bunu nasıl yaptın?"[3]

Bana şaşkınlıkla baktı ve tebrik ederken ciddi olup olmadığımı anlamaya çalıştı. Emin olamamış olacak ki sordu:

"Ne demek bunu nasıl yaptın?"[4]

"Yani bu oyunda oldukça başarılısın, nasıl başardın bunu demek istiyorum"

---

yeden değil. Aynı anda bir çok hikâye hayatımızın içinde gerçekleşir. Bu nedenle de birbiriyle zıt farklı hikâyelerimiz vardır hayatlarımızda. Ancak bazı hikâyeler diğerlerinden daha çok yer kaplar (Draham-Butler ve arkadaşları, 2018). Murat oynadığı oyun hakkında hep olumsuz şeyler duymuş ve oyun alışkanlığı onun hakkında tek hikâye haline gelmiş. Bu soruyu sorarak Murat ve oyun alışkanlığı hakkında başka bir hikâye ortaya çıkarmaya çalışıyorum.

3 Sadece tebrikler demek yerine bunu nasıl yaptın diye soruyorum çünkü Murat'ı "yeniden yazma konuşmaları"na dahil etmek istiyorum. Yeniden yazma konuşmalarında sadece olumlu özelliklere yoğunlaşmayız ya da güçlü yanları öne çıkarmayız. Bunlarla beraber olumlu özelliklerin ve güçlü yanların önemi ve anlamı üzerine merakımızı koruyarak konuşuruz (Draham-Butler et al., 2018).

4 "Yeniden yazma konuşmalarında problem hikâyesini gözardı etmiyoruz ya da yok saymıyoruz. Sadece hayatı yeniden şekillendirebilecek olan alternatif hikâyeyi kalınlaştırmaya çalışıyoruz (Draham-Butler et al, 2018).

Daha çok şaşırdı.

"Başardın? Bunu başarı olarak duymak benim için sürpriz oldu çünkü annem-babam duysalar sizinle aynı fikirde olmazlar eminim."

"Bir müsaade et anlayayım o zaman, online bir oyun oynuyorsun, oyun interaktif oynanıyor, en az 20.000 kişi var. Doğru mu?"

"Evet, doğru."

"Oyuncular sadece Türkiye'den mi yoksa dünyanın her yerinden mi?"

"Dünyanın her yerinden..."

"Herhangi bir yaş sınırı var mı oyunda?"

"Yok, her yaştan insan var."

"Oynayanlar çoğunlukla öğrenci mi?"

"Bilmiyorum ama zannetmiyorum çünkü oynarken tanıştığım arkadaşlarımın çoğu 30-40 yaşlarında ve iyi meslekleri olan insanlar."

"Yani sen dünyanın her yerinden farkı özelliklere sahip, farklı yaşlarda, farklı mesleklerde, farklı becerileri olan insanlarla interaktif bir oyun oynuyorsun ve ilk ondasın. Bence bu oldukça büyük başarı."[5]

Murat yine şaşırdı.

"Ben hiç böyle düşünmedim. Gerçekten bunun başarı olduğunu düşünüyor musunuz?" dedi.

"Evet, düşünüyorum" dedim.

"Ama benim üniversitede derslerim çok kötü. Birinci ve ikinci sınıftan bir dünya dersim var. Büyük ihtimal 4 senede üniver-

5 Bu soruları sorarak onun tercih edilen hikâyeyi kalınlaştırmak üzere tanımlamasına yardım etmeye çalışıyorum çünkü tercih edilen hikâyelerin zenginleştirilerek tanımlanması kişilerin gelecekteki davranışları için aydınlık bir yol olur (Newman, 2018).

siteyi bitiremeyeceğim. Bu da annem-babam bana çok kızacak ve üzülecek demek. Çünkü özel bir üniversitede okuyorum ve bir süredir maddi olarak zorlanıyoruz. Benim onlara şu an yük olduğum yetmezmiş gibi daha fazla yük olacağım ve çok üzülecekler" dedi bir nefeste. Koltuğa gömüldükçe gömüldü.

"Bu senin oyunda çok başarılı olduğun gerçeğini değiştirmez" dedim.

"Peki tamam da ne olmuş yani? Kimin için başarı? Kesinlikle annem-babam için değil"

"Bana müsaade et önce sana başarının sırlarını sorayım" dedim.

"Başarımın sırları mı? Ne demek istiyorsunuz? Sır falan yok" dedi. Kafası oldukça karışmış, oturuşu değişmişti.

"O zaman nasıl hep ilk ona girebiliyorsun?"

"Bilmiyorum, oluyor işte, basit bir şey bu. Sır falan yok, başarı da yok" dedi.

"Peki ben şimdi oyunu açsam ve oynamaya başlasam, sence ilk ona girebilir miyim?"

Güldü.

"İmkansız" dedi.

"O zaman senin gibi olabilmek için bazı sırlar olması lazım"

"Bilmiyorum, hiç böyle düşünmedim" dedi.

"O zaman hadi beraber düşünelim" dedim.[6]

"Gerçekten ciddi misiniz çünkü ailem dışarıda beni oyun oynamamaya ikna etmenizi bekliyor ama görünen o ki siz bana oyunu daha çok sevdirmeye çalışıyorsunuz"

6 Bu, ortak araştırma (Epston,1999) sorusudur. Narrative Terapide ortak araştırmacı pozisyonu ilişkisinde 4 özellik vardır:

1. İşbirliğini besleyen tavır
2. Duygusal tecrübe ve tepkilere değer verme
3. İlişkiyi geliştirmeye yönelme
4. Mevcut hiyerarşinin etkisini azaltma (Lobovits &Seidel, 1999). Bu soru işbirliğini besleme ve mevcut hiyerarşinin etkisini azaltmaya odaklanıyor.

"Ben gerçekten ciddiyim. Anne-babanı unut şimdi ve bana sırlarını söyle lütfen"[7]

"Peki, ne yapacağız?"

"Benim öğrenci ve senin öğretmen olduğunu düşün. Senden bu oyunca başarılı olmanın yollarını öğrenmek istiyorum. Tavsiyen nedir?"[8]

"Öncelikle çok çalışmanız lazım, yani çok oynamanız lazım"

"Çok derken neyi kastediyorsun?"[9]

"Mesela ben bu oyunu bir yıldır her gün oynuyorum ve günde genelde 10 saat falan oynuyorum. Dolayısıyla en az 3650 saat tecrübem var."

"Ooo, peki, bunları yazabilir miyim?[10] Birincisi çok çalışmak ve tecrübe kazanmak. Bana tecrübe kazanmak derken neyi

7 Narrative Terapide başkaları kişi adına ya da kişi hakkında konuşmamalı, kişinin kendisi kendi hakkında konuşmalıdır (Newman, 2018). Murat anne-babasını konuşmamıza üçüncü kez getirdi ve ben onun rahatlatması ve kendisi hakkında kendisinin konuşması için "Anne-babanı unut şimdi" dedim. Murat için anne-babası ve düşünceleri çok önemli ve ben böyle söyleyerek anne-babasını önemsiz hale getirmek ya da saygısızlık yapmak istemedim. Ancak Murat kendi istedikleri ile anne-babasının beklentileri arasında denge kurmakta ciddi anlamda zorlandığı için ona alan açmak amacıyla bunu söyledim. Böylelikle şu anki mevcut duruma odaklanarak kendini ve mevcut durumunu daha sağlıklı ve objektif bir şekilde değerlendirebilmesini sağlamak istedim. Çünkü anne-babasını mutlu etmek için kendisi mutsuz ediyor ve sonrasında yaşadığı bu hâl anne-babasını da mutsuz ediyor.

8 Narrative Terapide terapist bilginin sahibi pozisyonunda değildir (Newman, 2018). Bu nedenle ben biliyor görünmektense samimi olarak onun tecrübesini sordum.

9 Belirli bir kelimeyi seçmek ve onun hakkında soru sormak "bununla neyi kastediyorsun" diye sormak deneyime yakınlaşma sorusudur (Freedman, 2018). Narrative terapiye göre her tecrübe özgündür ve terapist danışanın tecrübesini derinlemesine olarak tecrübeye yakınlaşma sorularıyla anlayabilir. Aksi halde söylenen ile terapistin zihninde beliren farklı anlamlara gelebilir.

10 Danışanın söylediklerini yazma, narrative dokümantasyonun bir parçasıdır ki bu da zengin hikâye gelişimini sağlayan önemli bir yoldur. "İnsanların hayatlarındaki parıltılı anlarını yazıya dökmek 'sözü söylenmiş olmaktan kurtar-

kastediyorsun biraz anlatabilir misin? Çünkü herkese göre değişebilir tecrübe. Tecrübe senin oyununda neyi değiştiriyor?"[11]

"Yani oyunu oynadıkça mantığını daha fazla anlıyorsun ve aşinalık kazanıyorsun. Ne bekleyeceğini ve nereden bekleyeceğini biliyorsun. Neyi yapmak yanlış olur, neyi yapmak doğru olur anlıyorsun. Dostun, düşmanın kim öğreniyorsun. Tehlike nereden gelebilir biliyorsun. Bu tür şeyler işte. Bunları oynadıkça öğreniyorsun ve sonra öğrendiklerine göre oynuyorsun."

"Tamam o zaman birincisi çok çalışmak ve tecrübe kazanmak: *Oynadıkça öğren, öğrendiklerine göre oyna*, doğru mu?"[12]

"Evet ama ben hâlâ ne oluyor anlamış değilim, bunları sanki önemli bir şey gibi yazıyorsun."

"Şayet yazmamdan rahatsız oluyorsan hemen bırakabilirim."

"Yok tabii ki yazabilirsiniz. Ben sadece neden bunların önemli olduğunu düşünüyorsunuz onu anlamadım."

"Senden bilmediğim şeyleri öğreniyorum ve bence biraz önce çok önemli şeyler söyledin."

"İyi o zaman."

"Peki ikincisi nedir?"

"Neyin ikincisi?"

"Birincisi çok çalışmak dedin ya demin; ben de ikincisini soruyorum."

Güldü.

"Ya, ben ikinci de var anlamında söylemedim birinci diye ama peki bir düşüneyim."

maya' önemli bir katkı sunar". Bunun ötesinde bu konuşmada görülebileceği gibi "kişinin tercih edilen kimliği ya da belirli becerilerle alakalı özel bilgilerini kaydetmek kriz anlarında onları kullanılabilir hale getirmektir (Fox, 2003).

11 Bu da yine bir deneyime yakınlaşma sorusudur (Freedman, 2018).

12 "Narrative dokümantasyonda danışanın kullandığı ifade tam olarak yazılmalı ve yazılanın doğruluğu üzerine teyit alınmalıdır" (Newman ve ark., 2018)

Bir süre sessiz kaldık ve sonra;

"İkinciyi buldum. Benim çok iyi bir bilgisayarım var. Bunu alabilmek için çok para biriktirdim. Çünkü oyunda bilgisayarın yavaş olursa sen ne kadar hızlı olursa ol kaybedersin."

"Bunu bana biraz daha anlatabilir misin?"

"Daha fazla ne söyleyebilirim bilmiyorum, bence çok açık. Kazanmak istiyorsan çok donanımlı olmalısın. Bilgisayarın, internet hızın, teknik altyapın seni diğerlerinden yavaş yapmayacak kadar iyi olmalı. Mesela benim bir bilgisayarım vardı. Eski ve yavaştı. Para biriktirdim, en yeni ve en pahalı olanı aldım."

"Para biriktirmek senin için zor oldu mu?"

"Doğrusu olmadı. Ben normalde çok harcayan biri değilim zaten. Arkadaşlarımla buluşmam, dışarı gitmem, para harcayacağım bir merakım yok ama istediğim bilgisayar ve hızlı internet pahalı olduğu için parayı tamamlamam biraz zaman aldı. Allah'tan bayram harçlıklarımı saklıyordum. Annemden de biraz aldım. İlk başta çok vermek istemedi bilgisayara harcayacağımı bildiğinden ama üniversitedeki derslerim için dediğimden sonunda verdi."

"Tamam o zaman ikinci olarak ne yazmalıyım?"

"İyi bir bilgisayar mı?"

"Başarının sırrı olarak?"

"Hmmm yok, öyle yazmak doğru olmaz, ne demiştim ben demin?"

"Dedin ki bilgisayarın, internet hızın, teknik altyapın seni diğerlerinden yavaş yapmayacak kadar iyi olmalı."

"A, tamam. Dediğim gibi o zaman seni diğerlerinden yavaş olmamanı sağlayacak bir teknik altyapı."

"Böyle yazıyorum o zaman, üçüncü nedir?"

"Üçüncü mü?" yine güldü "Siz bana üçüncüyü de bulduracaksınız. Durun bir düşüneyim."

Kısa bir sessizlik oldu. Yine sonra;

"Üçüncüsü dikkat derim. Oynarken bütün dikkatimi veriyorum. Kapı çalıyormuş ya da telefonum çalıyormuş hiç umursamıyorum. Annem diğer odadan çağırsa ona bile cevap vermiyorum. Çünkü ne yapıyorsam ona bütün dikkatimi vermezsem kaybederim."

"O zaman üçüncüsü *ne yapıyorsan bütün dikkatini ona vermek* öyle mi?

"Evet, doğru."

"Dördüncüsü?"

"Sizce üç yetmez mi?"

"Bilmiyorum, bu üçü oyunda senin gibi olmak için yeter diyorsan bence yeter."

"O zaman yok, bu üçü yetmez, başka şeyler daha var. Bir düşüneyim... Ama yok buldum. Dördüncüsü uyku."

"Uyku mu?"

"Yani kazanmak istiyorsan iyice dinlenmen lazım yoksa oyuna dikkatini veremezsin ve beynin yavaş çalışmaya başlar. Bu yüzden iyi uyku alamadığım zaman oyunu interaktif oynamıyorum. Sadece bilgisayarla oynuyorum. Çünkü o şekilde oynarsam puanlarımı ve seviyemi kaybederim."

"Tamam o zaman dördüncüsü *iyice dinlenmek*, doğru mu?"

"Evet, doğru."

"Başka var mı?"

"Hmm, belki sonuncu olarak stratejiyi yazabilirsiniz."

"Strateji?"

"Evet, ben oyuna başlamadan önce oyundaki stratejim hakkında düşünüyor ve buna göre plan yapıp oynuyorum."

"Tamam. *Strateji ve plan* yazıyorum, doğru mu?"

"Evet doğru."

"Harikulade, elimizde başarına dair beş sır var ki bunları edinmen yıllarını almış ve görünen o ki oldukça işe yarıyor. Bunlar; tecrübe yani oynadıkça öğren, öğrendiklerine göre oyna, seni başkalarından yavaş yapmayacak bir teknik altyapı, ne yapıyorsan tüm dikkatini ona vermen, iyice dinlenmen, strateji ve plan."

"Vay... Kitaptan alınmış, oldukça bilgi dolu bir liste gibi duruyor."

"Senin listen... Bilgi dolu bir insansın."

Gülümsedi.

"Bir seans diye anlaştığımıza göre senden bir şey isteyebilir miyim?" dedim.

"Tabi" dedi.

"Sana şimdi başarı sırlarının listesini vereceğim.[13] Senden onu saklamanı ve kendini başarısız hissettiğinde onu okumanı istiyorum"[14]

13 Ona listeyi verdim çünkü Narrative Terapiye göre "yazılanlar konuşulanlar kadar kolay kaybolmaz, zamana ve mekana direnirler, terapide olanlara şahitlik ederler ve onları ölümsüzleştirirler" (Epston, 1994).

14 "Başarısızlık" bu konseptte önemli bir kelime. Nitekim Michael White bunu şu şekilde ifade ediyor: "Kişisel başarısızlık fenomeni yakın geçmişte oldukça büyüdü. Daha önce hiçbir dönemde başarısızlık algısı böyle herkese kolaylıkla dağıtılır olmamıştı ve hiçbir zaman insanlar bu kadar hevesli ve istekli olarak bu hissi almamışlardı. Benim uygulamamda ya da verdiğim eğitimlerde ya da günlük sosyal ilişkilerimde farklı zamanlarda farklı derecelerde başarısızlık hissi yaşamamış insanları görmenin oldukça zor hale geldiğini fark ediyorum" (White, 2002). İnsanlar bu kelimeyi kendileri veya hayatları için kabul ettiklerinde, o kelimeye uymayan hiçbir şeyi görmez oluyorlar. Murat başarısızlık kelimesini kullanmadığı halde ben bilerek kullandım çünkü kuzeni ile telefonda konuştuğumuzda anne-babasının onunla konuşmalarında devamlı başarısızlık kelimesi merkezinde konuştuklarını ve bu sebeple Murat'ın kendini her şeyde başarısız bir insan olarak görmeye başladığını söylemişti. Anne-babası muhtemelen Murat'ı motive etmek için başarısızlık vurgusu yapıyordu ancak işe yaramıyordu. Bu sebeple ben anne-babasıyla aynı kelimeyi kullandım ancak bunu onun hazırladığı başarı listesini ona verirken kullandım. Nitekim ikinci seansta

"Ben de bir şey isteyebilir miyim?"

"Tabii."

"Tekrar gelebilir miyim?"

"Tabii ki gelebilirsin."

"Teşekkürler çünkü bence biraz daha konuşmalıyız. Böyle aylar boyu falan değil ama bir iki kez daha gelmem lazım."

Bir hafta sonra geldi. Öncekine göre konuşmaya daha açık ve istekliydi ancak aynı zamanda daha düşünceliydi. Liste elindeydi. Ben bir şey söylemeden konuşmaya başladı:

"Kendimi başarısız hissettiğimde bu listeyi okumamı istemiştiniz. Eve döner dönmez okudum çünkü o zaman bile başarısız hissediyordum. Üniversitede başarısızım, hayatta başarısızım, ailemle, arkadaşlarımla ilişkilerimde başarısızım, herşeyde başarısızım. Ancak listeye baktığımda garip bir şekilde bu liste benim listem. Bir umut hissettim. Bunun hakkında düşündüm ve sanal dünyadaki başarı sırlarımı gerçek dünyaya transfer etmeyi deneyebilirim dedim. (Listeden okumaya başladı) Hatırlarsınız birincisi tecrübe, ikincisi teknik altyapı, üçüncüsü bütün dikkatimi verme, dördüncüsü iyice dinlenme ve sonuncusu stratejiydi. Birinci olan tecrübeden başlarsak... Tecrübe hakkında düşündüm. Yaşadıklarımdan ne öğrendim dedim. Onları yazmaya başladım. Üzerinde duracağım ve bulduklarımı hayatımda kullanacağım. Tabi öğrendiğim ilk tecrübe şu: Bu kadar oyun oynamak gerçek hayattaki problemlerimi çözmüyor. İkincisi teknik altyapıydı. Galiba bu da üniversiteden bir diploma almak ve mezuniyet sonrası yapacağım işlerle alakalı sertifikalara sahip olmak. Üniversiteye nasıl devam edeceğim bilmiyorum çünkü bölümümden nefret ediyorum. Ama o diplomaya ihtiyacım var. Yoksa diğerlerinden daha iyi ve yetenekli olsam

6

o da başarısızlık kelimesini defalarca kullandı ancak artık bu kelime onu umutsuz yapmıyordu.

da diplomasızlık beni onlardan daha yavaş hale getirecek. Üçüncüsü, ne yaptığıma bütün dikkatimi vermekti. Bunun üzerinde de düşündüm. Üniversiteye başladığımdan beri oyundan başka hiçbir şeye dikkatimi vermiyorum. Çünkü üniversiteye gitmek istemiyorum ve üniversiteden dolayı başka hiçbir şey de yapamıyorum. Ne zaman farklı bir şey yapmak gelse içimden annem-babam üniversitenin öncelik olduğunu söylüyorlar. Üniversiteden sonra istediğimi yapabilirmişim. Bunu 12 yaşımdan beri duyuyorum. O zaman öncelik lise sınavları diyorlardı. Sonra üniversite sınavı öncelik oldu. Şimdi de üniversiteden mezun olmanın öncelik olduğunu söylüyorlar ama ben hayatımın bu okullarda eriyip gittiğini ve enerjimin ve yeteneklerimin öldüğünü hissediyorum. Ne yapacağımı da bilmiyorum. Neyse dördüncüsü iyice dinlenmekti ki bende bu, oyun nedeniyle yeteri kadar uyuma hariç çok iyi değil. Çünkü kimse beni rahatsız etmesin diye geceleri oynuyorum. Onlar uyandığında, sabah olduğunda da uyuyorum. Ne zaman yatmalıyım, ne zaman kalkmalıyım bilmiyorum. Galiba bu konuda düzenli bir programa ihtiyacım var. Ama gece uyusam annem sabah beni uyandırıp üniversiteye gitmem için zorlar. Yine bak üniversite sorun olarak çıkıyor. Hayatımda ters giden her şeyin sorumlusu üniversite. Beşincisi strateji. Galiba bunun hakkında da düşünmem lazım. Şu an tek stratejim anne-babamın sorularından nasıl kaçarım üzerine. Ne yapmak istediğimi de yazmam lazım. Benden bu kadar. Geçen hafta bir şeyler söylüyordunuz. Bu hafta hiç konuşmadınız"

Haklıydı. Bitirene kadar hiçbir şey söylememiştim. Bir önceki seansta o çok konuşmamıştı ama bu hafta söyleyecek çok şeyi vardı ve ben o konuşsun diye hiç araya girmedim. Sonra üniversite hakkında konuştuk. Görünen o ki sorun üniversiteden ziyade okuduğu bölümdü. Ancak babası o bölümden mezun olmasını çok istediği için bölüm değiştirmesinin imkansız olduğunu söyledi. Dolayısıyla okumak isteyeceği başka bir bö-

lüm araştırmasının anlamsız olduğunu söyledi. Babasının işlerinin bozulduğundan ve son 5 yıldır maddi anlamda cidden zorlandığından bahsetti. Bu sebeple "babam zaten işlerinden dolayı üzgün ve perişan iken onu daha fazla hayal kırıklığına uğratmamam gerek" diye düşünüyordu. Sonrasında ben kendini suçlamasıyla alakalı yeniden yapılandırma soruları sordum. Nefret ettiği halde bu bölüme devam etmesinin arkasında yatan değerleri sordum. Bugüne ve geleceğe dair hayallerini sordum. Sadece ve sadece anne-babası hayal kırıklığına uğramasın diye bölümü bitirmeyi ve Bitcoin işine girip para kazanarak ailesinin maddi problemlerini çözmeyi hayal ettiğini söyledi. Planlarını sorunca da Bitcoin işine girmek için yeni bir makine alma planından bahsetti. Ancak bunun için de paraya ihtiyacı vardı. Esasında çok para değilmiş ama çalışmadığı için o parayı biriktirmesi oldukça vakit alıyormuş. Üniversiteyi okurken çalışabileceği alternatifi hakkında konuştuk. Vaktimiz doldu ve gitmeden önce liste üzerinde çalışıp bir şeyler yaptıktan sonra geri döneceğini söyledi.

4 ay sonra randevu aldı. İlk geldiğinden oldukça farklıydı. Çok mutlu ve özgüvenli görünüyordu. Bana sadece neler olduğunu ve neler yaptığını anlatmak için geldiğini söyledi. Sanki kat ettiği mesafeye beni şahit tutmak istiyordu. Bölümünü değiştirmişti. Şimdi üniversiteyi seviyordu çünkü dersler dikkatini çekmeye başlamıştı. Babasıyla konuşmakta çok zorlanmış ancak sonunda konuşabilmişti ve şaşırtıcı bir şekilde babası hiç olumsuz tepki vermeden kabul etmişti bölüm değiştirmesini. Üniversite dışında çalıştığı bir iş bulmuştu. Para biriktiriyordu. Yine de istediği parayı biriktirmesi biraz zaman alacaktı ama sorun etmiyordu. Bunun için yeterli enerjisinin olduğunu söyledi. Yeni bölümünden birkaç arkadaşı vardı ve zaman zaman onlarla dışarıda buluşuyordu. Oyun oynamaya devam ediyordu ancak günde iki saati geçtiği çok olmuyordu çünkü vakti kalmıyordu. Ben kısa zamanda bu kadar hızlı ilerlemesine ne kadar şaşırdığımı

söyledim ve bunu başarmadaki sırlarını sordum. Bu sefer cevabı alışkın olduğundan daha kolay buldu. Üç şey söyledi. Birincisi geldiği ilk seansta bir şeylerde iyi olduğunu (bilgisayar oyunu) ve bunu ardında bir beceri olduğunu farketmesi onun kendine güvenini artırmış ve kimlik alanı algısını genişletmiş. Michael White (2004) bu konuda şöyle diyor: "İnsanlarda kimlik alanı daraldığında kişi için hayatında nasıl ilerlemesi gerektiğini, hayatı için planlarını nasıl gerçekleştireceğini ve bir proje yaptığında onunla ilgili neler yapacağını bilmek çok zordur". Bu zorluğu aşmıştı. İkincisi yaptıklarını bir sebep için yaptığını farketmişti ikinci seansta. Bazıları probleme direnme davranışlarıydı, bazıları da değerlerinden kaynaklanıyordu. Yaptıklarının arkasında direnme davranışlarını ve değerlerini keşfetmesi hayalleri ve planlarıyla alakalı zengin bir hikâye geliştirme konusunda ona güven vermişti (White, 2004). Sonuncusu da, bu iki keşfin ardından yeniden umutlanmaya başlamıştı ki bu da daha iyi bir geleceği ulaşılabilir göstermişti ona. Hahn (2010) bu konuda şunu diyor: "Umut çok önemlidir çünkü bugün olanlar umut sayesinde daha az zor gelir. Yarının daha iyi olacağına inanırsak, bugünün zorluklarına katlanabiliriz" Seansı bitirmeden önce o hafta vereceğim bir seminerde hikâyesini paylaşmak için izin istedim ve izni aldıktan sonra onu o seminere davet ettim. Seminere gelmedi ama semineri youtube'dan izlediğini ve seminerin kendisini çok güçlü ve değerli hissettirdiğini söyleyen bir mesaj gönderdi. Onu sadece iki seans görebildiğim için Narrative Terapide oldukça önemli olan terapötik mektupları yazamadım ve dış şahit olarak başka insanları seansa davet edemedim. Bu nedenle de onu hikâyesinin ve yaptıklarının "bilinmesi, tanınması ve onurlandırılması" (White, 2004) amacıyla sözkonusu seminerde onun hikâyesini ve yaptıklarını anlattım.

Narrative Terapi hem beni hem de terapi uygulamalarımı çok değiştirdi. Bana terapide "her zorluk ve sıkıntı hikâyesinin yanında diğer insanlarla bağlantılarımızın, arzularımızın ve

umutlarımızın, daha iyi bir hayat için hayallerimizin, yaşamak ve hayatta kalmaya dair becerilerimizin ve her şeyden üstün tuttuğumuz değerlerimizin olduğunu keşfettirdi" (Yuen, 2019). Bu nedenle ben inanıyorum ki Narrative Terapi olmasaydı Murat ve hikâyesi farklı bitebilirdi. Benim kendime dair algım ve yaptığım uygulama da...

Referanslar:

Abbot, M. & King, D. (2018) Gambling-gaming convergence: Trends and public health implications, World Health Organisation 5th meeting on public health implications of addictive behaviours , 22 – 24 November 2018 Changsha, China

Aricak, T. (2018) Recent Developments in Behavioral Addictions in Turkey, World Health Organisation 5th meeting on public health implications of addictive behaviours , 22 – 24 November 2018 Changsha, China.

Dinç, M. (2010). *İnternet bağımlılığı*. Ferfir Eğitim ve Yayıncılık.

Drahm-Butler, T. ; Hayward, M. & Denborough, D. (2018) Narrative Therapy Level One 5-day Intensive, Dulwich Centre, Adelaide. November, 2018.

Epston, D. (1994) Expanding the conversation. Family Therapy Networker.

Epston, D. (1999). Co-Research: The Making of an Alternative Knowledge. In: A Conference Collection: Narrative therapy and community work (pp. 137–157). Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.

Fox, H. (2003) Using therapeutic documents: a review. International Journal of Narrative Therapy and Community Work, 4, p. 27.

Freedman, J. (2018) Listening Closely and Asking Small Question, Master of Narrative Therapy and Community Work Workshop Notes, Dulwich Centre, Adeliade, October 2018.

Hao, W. (2018), Prevalence and Correlates of Problematic Online Gaming: a Systematic Review of the Evidence Published in Chinese, World Health Organisation 5th meeting on public health

implications of addictive behaviours , 22 – 24 November 2018 Changsha, China.

Hazanov, V. (2012). The Fear of Doing Nothing. Contemporary Psychoanalysis, 48(4), 512-532

Lobovits, D.& Seidel, E. C. (1999). Relational Co-Research in Narrative Training and Supervision.

Madsen, W. C. (2007). Collaborative therapy with multi-stressed families. New York, NY: The Guilford Press.

Mihara, S.; Kinjo, A.; Osaki, Y. & Higuchi, S. (2018) Changes in the prevalence of and demand for consultation and treatment in relation to internet addiction and gaming disorder in Japan; *5th Meeting on Public Health Implications of Addictive Behaviours, Changsha, China 22-24 November 2018.*

Morgan, A. (2000). *What is narrative therapy?* (p. 116). Adelaide: Dulwich Centre Publications.

Newman, D.; Beckett, S. & Denborough, D. (2018) Narrative Therapy Level One 5-day Intensive, Dulwich Centre, Adelaide. September, 2018.

Russell, S., & Carey, M. (2004). Narrative therapy: Responding to your questions. Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.

Saunders, J. B., Hao, W., Long, J., King, D. L., Mann, K., Fauth-Bühler, M., ... & Chan, E. (2017). Gaming disorder: Its delineation as an important condition for diagnosis, management, and prevention. *Journal of behavioral addictions*, *6*(3), 271-279.

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

White, M. (2002). Addressing personal failure. *International Journal of Narrative Therapy & Community Work, 2002*(3), 33.

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

White, M. (2007). Maps of narrative practice. New York, NY: W. W. Norton.

White, M. K., & Morgan, A. (2006). *Narrative therapy with children and their families.* Adeliade: Dulwich Centre Publications.

Yuen, Angel (2019) Pathway Beyond Despair: Re-authoring Lives of Young People Through Narrative Therapy. Adelaide: Dulwich Centre Publications.

https://newzoo.com/insights/articles/newzoo 2017-report-insights-into-the-108-9-billion-global-games-market/

http://www.narrativeapproaches.com/what-is-narrative-therapy/

SÖYLEMLER SOMUTLAŞIRSA

Eren Murat Dinçer

Yıllardır terapistlik yapan bir kişi olarak birçok insanın hikâyesini dinleme ayrıcalığını yaşadım. Bundan dolayı şükrediyorum. Terapistlik dünyanın en zor işlerinden biri ama kendi hayatımın dışına biraz da olsa çıkmamı sağladı. Haliyle şahit olduğum bunca hikâyeden birini yazmam teklif edildiğinde seçmekte çok zorlandım. Nasıl zorlanmam ki; dışardan en bilindik hikâyeler bile gerçekten dinlenildiğinde nice ayrıntılarla dolu ve o kadar zenginken. Bu hikâyeyi seçtim çünkü sadece bir kişinin değil birçok kişinin yaşadığı zorlukları ve arkasındaki söylemleri ortaya koyuyordu. Hâlâ devam eden bu terapötik yolculukta sıklıkla kafam karıştı, ikilemlere düştüm. Nerelerde takıldığımı ve arkalarındaki teorik yaklaşımı özellikle belirtmek için bunları metnin içindeki kutulara yazdım. Biliyorum ki bu satırları okuyan biri ya da birileri anlatacağım terapi sürecini daha iyi yürütebilirdi. En azından daha farklı yürüteceği kesin. İnşallah okurken ben olsam böyle yapardım diyeceğiniz, benim uygulamalarımı sorgulayacağınız birçok nokta olur. Böylece Narrative Terapinin ruhuna daha fazla yaklaşmış oluruz. Yani macera ruhuna; devamlı daha farklı, daha saygılı, daha etkili nasıl olurum diye sorgulayan o ruha.

Nergis Hanım ile ilgili temel bilgileri vermek için ilk seansımızın notlarına baktığımda yaşı ve mezun olduğu okulu yazdıktan sonra üçüncü satırda "üç ay önce üç yıllık evliliğini bitirip boşandığı" bilgisinin olduğunu fark ettim. Aradan geçen bir yılın ardından anlıyorum ki Nergis Hanımın kimliğine dair söylenebilecek çok sayıda şey varken boşanmış olduğu daha ilk tanışma anımızda öne geçmiş. Sonradan Nergis Hanımı bunaltan problemin tam da bu olduğunu anlayacaktım.

Problemin baskınlığına rağmen Nergis Hanımı tanıtmaya buradan başlamak istemiyorum. Çünkü Nergis Hanım ile geçen bir yılın ardından, onu anlatmaya problemden başlamanın tam da problemin istediği şey olacağını anlıyorum. Zira problem, hem Nergis Hanımın kendisini tanıtırken hem de başkaları Nergis Hanımı tanırken hep en önde olmak istiyordu. Böylece Nergis Hanımı özgün kılan daha birçok beceri, özellik, değer ve umut görünmez hale gelecekti. Narrative Terapi kişilerin, aile ve toplumların problemlerini konuşmaktan çekinmese de insanların sadece "probleme doymuş" (White & Epston, 1990) anlatılmalarına da karşıdır. Problemler terapi sürecinde çoğu zaman öne geçer ve daha başlangıçta kişiyi tanımamızdan önce kendilerini bize tanıtırlar. Daha da kötüsü kişiyi de kendilerinin üzerinden tanıtırlar.

Bununla paralel olarak (Marsten, Epston, & Markham, 2016) çocuklarla çalışırken ailelere önce çocuklarının onları özel yapan özelliklerinin sorulduğu harikuladelik konuşmaları adını verdikleri bir konuşma haritası geliştirilmiştir. Böylece problemler çocuğu tanıtmadan önce çocuğun ailesi problem dışında kalan özellikleri, becerileri, değerleriyle, kısacası alternatif hikâyeleriyle çocuğu terapiste tanıtmaktadır. Bu haritayı öğrendiğimden beri ilk önce insanların, çift ve ailelerin özel yanlarını soruyorum. Nelerde iyidirler, nelere değer verirler, çevrelerindeki insanlar onlar hakkında iyi olarak hangi özelliklerini anlatırdı vb. sorularla başlıyorum. Amacımın sadece "pozitifi" konuşmak olmadığını tekrar vurgulamak isterim

zira insanlar yanlış bir şekilde Narrative Terapiyi kişilerin sadece pozitif özelliklerinin konuşulduğu bir yaklaşım olarak anlayabilmektedir. Bu anlayış en temelde Narrative Terapinin felsefi temellerine uygun değildir. Narrative Terapinin temelini oluşturan post-yapısalcı ve sosyal yapılandırmacı felsefeye göre mutlak olumlu bir özellik yoktur. Haliyle bir şeyin olumlu bir özellik, değer, beceri vb. olması bu şeylerin özünde iyi olmasına göre değil, bunların ortaya çıktığı bağlamda yarattığı etkilere göredir. Yine Narrative Terapi problemleri konuşur çünkü problemler insanların hayatta değer verdikleri şeylerle ilgili birçok şey söyler, örneğin ancak mutluluğa değer veren, bunu görmüş veya özlemini çeken bir kişi için "mutsuzluk" denebilecek durumlar problem oluşturur. Özetle Narrative Terapi problemleri konuşur ancak "sadece" problemleri konuşmaz.

Harikuladelik konuşmalarına geçmeden önce Nergis Hanım hakkında biraz daha bilgi vermek isterim. Nergis Hanım geçen yıl Nisan ayında bana geldiğinde 26 yaşındaydı ve Narrative Terapiyi benim bir seminerimde duyup gelmişti. Ona Narrative Terapide kendisine neyin çekici geldiğimi sorduğumda bana "insanlara hasta olarak bakmamasının, ilişkiyi önemsemesinin ve insanlara üstten bakmamasının" kendisine sıcak geldiğini söylemişti. Narrative Terapiyi bilerek gelmiş bir insanla çalışmak fikri beni de iyi hissettirmişti. Nergis Hanım iyi bir eğitim almıştı. Dört kardeşin üçüncüsüydü. Babası işi gereği çokça şehir dışında çalışmış ve ailesinden uzak kalmıştı. Ayrıca babasını duygularını çok ifade etmeyen biri olarak betimlemişti. Bu yüzden ilişkilerinin nispeten mesafeli olduğunu ifade etmişti. Annesi ise ev hanımıydı. Fedakar, merhametli olarak tarif ettiği annesiyle ilişkileri oldukça yakındı ve onun için "ailemizi ayakta tutmuştur" demişti. Yine büyük ablasını ve onun eşini ikinci bir anne ve baba figürü olarak anlatmıştı. İkinci ablası ve onun eşiyle yaşları daha yakın ve dolayısıyla daha arkadaşlığa yakın olarak betimlemişti. Erkek kardeşi ile de sıcak bir ilişkisinin olduğunu söylüyordu.

Harikuladelik konuşmalarının danışanlara sunulması ile ilgili bazı etik ve kültürel meseleler olduğunu düşünüyorum. Birincisi kültürümüzde kişinin kendisi ile ilgili olumlu şeyler söylemesi kendini övme olarak algılanabilmektedir. Bundan dolayı bu konuşmaların öncesinde bu uygulamanın mantığının iyi anlatılması çok önemlidir. Yine merkezde-olmayan (decentered) bir uygulama için bu konuşmayı yapıp yapmamayı danışanlara sormak gerekmektedir ve bunu yaparken danışanların bizi otorite olarak görebileceğinin ve bu yüzden en doğrusunu bizim bileceğimiz düşüncesine sahip olabileceklerinin de akılda tutulmasında fayda vardır.

Nergis Hanımla onunla ilgili temel bilgileri aldıktan sonra, bu harikuladelik konuşmaları hakkında bilgi verip mantığını anlattım ve böyle bir konuşma yapmak isteyip istemediğini sordum. Bunu onayladıktan sonra Nergis Hanıma neleri iyi yaptığını, hangi özelliklerini sevdiğini, arkadaşlarının bunlarla ilgili neleri söyleyeceğini, bu beceri ve değerleri ile ilgili aklına gelen hikâyeleri vb. soruları sorarak harikuladelik konuşmalarına başladık.

Kendisiyle ilgili söylediği özellikler arasında öne çıkanların başında merhamet ve ince düşünme geliyordu. Terapi sürecinde bunların anlamının ve uygulamalarının nasıl değiştiğine şahit olacaktım. İlerde buna dönecek olmakla birlikte beceri, değer vb. her şeyin nasıl çoklu-hikâye bakış açısına uygun olarak aynı anda hem olumlu hem de olumsuz etkilerinin olabileceğini, yine bir zamanda işe yarayan becerilerin başka bir bağlamda kişiyi nasıl zora sokabildiğini, bir değerin anlamının süreç içerisinde nasıl değiştiğini çok kereler gördüğümü burada özellikle belirtmek isterim.

Problemin Adını Koymak

Nergis Hanım ilk geldiği zaman söylediği problem boşanmış olmaktan dolayı yaşadığı yargılanma, anlaşılmama duygusu ile birlikte kendine öfkeydi. Zaman içerisinde bunlar farklılaştı, farklı adlar aldı, bunların yanına yenileri eklendi. Dışsallaştırılan problemlerin farklı isimler alması, değişmesi zaten beklenilen bir süreçtir (Carey & Russell, 2004; Morgan, 2000). Bununla beraber genelde aynı anda birçok problem karşımıza çıkar. Bunlarla çoklu problemler olarak çalışabiliriz ki Nergis Hanım da bu boşanmadan dolayı hem dışardan gelen yargılamalara karşı tedirgindi hem de bu duygular içselleştirilmiş bir halde onda da suçluluk duygusu yaratıyordu: "çok erken evlendin", "neden o kadar süre sabrettin" ve hatta bunun tam tersi olacak şekilde "yeterince sabırlı değilsin, yapabileceğin başka şeyler " vb. sorunların hem dışardan seslendirilmesinden hem de kendi içinde bunlara muhatap olmaktan dolayı acı çekiyordu.

Konuşmamız ilerledikçe Nergis Hanım ile eski eşi Selçuk Beyin liseden arkadaş olduklarını ve aynı zamanda birbiriyle çok yakın olan bir arkadaş grubuna dahil olduklarını öğrendim. Nergis Hanım boşanma nedenlerine geçmekte zorlandığı zaman ben de konuşulması daha kolay bir konudan başlamak istedim. "Şu anda neden evlendiğinize dair kafanızda sorular sizi zorluyor ancak nedensiz yere evlenmeyeceğinizi tahmin ediyorum. Acaba onda neleri sevip beğenmişsinizdir? Evlenirken hangi umut ve hayalleriniz vardı?" Bu soruyu sormamın amacı evlenirken sadece hata yapmadığını, o zamanlar için hangi niyetlerle, Selçuk Beyde ona değerli gelen neleri görerek evlendiğini öğrenmekti. Yine evlenirken hangi umut ve hayallerinin olduğunu keşfetmekti. Bir başka neden de boşanmış birçok insanın kendisini aynen Nergis Hanım gibi bir şeyleri görememekle suçladığına şahit olmamdı. İnsanlar ne kadar aptal, tecrübesiz vs. olduklarını düşünüyor ve bu duygu ve düşünceler kendilerine işkence ediyordu.

Halbuki insanlar evlilik kararlarını bir baskı ile almıyorlarsa bu kararın altında birçok umut, hayal, beğenilen taraf ve kişisel faillik (angency) vardır. Nergis Hanım için de bunlar Selçuk Beyde beğendiği şeyleri saydığı zaman daha belirgin hale geldi. Evlenmeden önce onun dürüst, açık, cesaretli, güçlü, kontrollü, entelektüel, merhametli, duygusal olduğunu görüp evlenmeye karar vermişti. En önemlisi de evlenmeden önce ona çok güvenmesiydi. Yine evlilikte yoğun bir sevgiyi, değer verilmeyi, desteklenmeyi ve meseleleri konuşarak aşabilmeyi beklediğini ifade etmişti.

Nergis Hanıma acı veren bir şey de Selçuk Bey ile ilgili düşündüklerinin evlendikten sonra çok farklı çıkmasıydı ve "kendini suçlama" burada da Nergis Hanıma onu yeterince iyi tanıyamadığını söyleyerek eziyet ediyordu. Kendini suçlamanın yönelmiş olduğu bir beceri eksikliği ilk bakışta anlamlı gelse de böyle bir eleştirinin altında insanların buna hazırlıklı olmaları gerektiğine dair bir varsayımın yattığı görülecektir. Bu bakışa göre insanlar daha önce benzer şeyler yaşamamalarına rağmen o durum başlarına geldiği zaman en doğru şekilde hareket etmelidir. Halbuki kişiyi o deneyime hazırlayan önceki deneyimler yaşanmamış ve kişiye o becerileri kazanması için fırsat verilmemiştir. Haliyle benim de Nergis Hanıma sorum bu yönde oldu: "Şimdi bu deneyiminizle geçmişe gitseniz benzer şeyleri mi yapardınız, nelere bakardınız, farklı yaptığınız bir şey olur muydu?" Nergis Hanım "Tabii ki hayır" dedi. Ben de "Bu fark nereden kaynaklanırdı?" diye sordum. "Ne dediğinizi anlıyorum" dedi. Bana hak verdiğini anladım ama bir taraftan tek bir konuşmayla bir şeylerin değişmeyeceği de açıktı ama bir başlangıç yapmış olduk ve bu konuşma, kendini suçlamanın Nergis Hanım ile uğraşacağı sonraki günlerde bir referans noktası olacaktı.

Hikâyesini dinledikçe "kendini suçlamanın" neden ve nasıl Nergis Hanımın üstüne geldiğini daha iyi anlamaya başlayacaktım. Nergis Hanımın evliliklerinde eşinin cinsel isteksizli-

ğinden ve 6-7 ay içinde cinsel hayatlarının nasıl bittiğinden, kendisinin bununla ilgili her talep ve şikayetinden ve ortada bir şeylerin doğru gitmediğine dair itirazından sonra eşi tarafından "üstüne gelinmekle, nemfomanyak olmakla, derdi sadece eğlence olmakla hatta bu durumun sorumlusu olmakla" nasıl suçlandığından ve bu süreçte kendisini suçlu, değersiz ve çirkin olarak gördüğünden bahsettikçe durumun karmaşıklığını fark etmeye başlamıştım.

Benim de aklımdan geçeni Nergis Hanım seansın ilerleyen dakikalarında söyledi: Eşi eşcinseldi ve Nergis Hanım süreçte bunu fark etmişti. Ama ilk zamanlar emin olamadığı ve bu şüphesinin eşini daha da kıracağını düşündüğü, daha sonraları ise eşini anlamaya çalışıp neler çektiğini düşünerek ona merhamet ettiği için bunu ona hiç söylememişti. Ancak zaman geçtikçe eşinin hiçbir açıklama yapmaması, hatta aralarındaki sorunlardan dolayı Nergis Hanımı suçlamaya devam etmesi Nergis Hanımın "şefkatinin ve fedakarlığının" sonunu getirmişti. Nergis Hanım bir zaman sonra eşinin durumunu ortak bir arkadaşlarının ve okudukları lisedeki başka bir öğretmenlerinin de bildiğini öğrenecekti. Bütün bunlara rağmen boşanmalarıyla ilgili karar almakta zorlanmış, bir aylık ayrı yaşama döneminde eşinin bir şey yapmaması üzerine "onun bencilliği beni ikna etti" diye tarif ettiği bir süreçle boşanmaya ancak karar verebilmişti. "Kendini suçlama" özellikle buralarda devreye giriyor, onu eşinin durumunu önceden anlamadığı ve bu kadar süre sabrettiği için suçluyordu. Bir yandan da Selçuk Beyin eşcinsel olup olmaması ile ilgili hala tam emin olamıyor, bu da onu iyice zorluyordu. Tüm bu kendini suçlama, kendinden şüphe ile ilgili duygu ve düşüncelerini bir şeye benzetmesi gerekse neye benzeteceğini sorduğumda "çember"e benzetmişti.

Sonraki seanslarda hem çember hem evliliğinde yaşadıkları hem de boşanmış olmakla ilgili konuları iç içe geçmiş bir şekilde konuştuk. Bunları bir yandan sırayla dışsallaştırıp

Her ne kadar genel olarak dışsallaştırmada problemlerin listelenmesi, gerekirse gruplandırılması ve kişiye hangi problem veya problemlerle başlamak istediğinin sorulması ve böylece sistematik bir şekilde pozisyon ifadesi haritası 1'e (SOP 1) (White,2007) uygun ilerlenmesi tavsiye edilse de (Russell & Carey,2004) literatürde farklı uygulamalar da söz konusudur. Bazen aynı anda birden fazla problemin dışsallaştırılması, bazen dışsallaştırmanın terapi sürecinin sonraki aşamalarında yapılması, bazen de SOP 1'deki basamaklardan farklı olarak önce problemin etki ve bağlantılarının konuşulup ardından isimlendirilmesinin yapılması söz konusudur. Literatürdeki bu çeşitlilik Narrative Terapideki sistematik bir yaklaşımın yanında danışanların ihtiyaçları doğrultusunda esnekliğin de yerini göstermektedir.

ele almak ve hangisiyle devam etmek istediğini netleştirmek istiyordum ama bir yandan Nergis Hanımın konuşmasını kesmemeye çalışıyordum. Bu problemler aynı zamanda birbiriyle ilişkili hatta iç içe geçmiş olduğu için net bir şekilde ayrılmaları da pek mümkün değildi. Seanslarda bazen bir problem ve etkisi daha öne çıkıyor sonra başka bir problemden konuşuluyor sonra tekrar bir önceki konuşulan probleme geri dönülüyordu.

Bunlar gruplanıp listelendiği zaman ortaya çıkan belli başlı problemler ise şunlardı:

İlkin "çember" diye tarif ettiği daha sonra "kendinden şüphe etme" dediği sonraları "gereksiz kibarlık tabakası" ve "iyi kız olmak" olarak adlandırdığı, genel olarak ilişkilerinde aşırı verici olma, sınırlarını çizememe; özelde ise

evliliğinde yaşadığı zorluklara fazla tahammül edişi, eşinin cinsel yönelimini önceden fark etmemesi ve sonradan ona gösterdiği sabır ve anlayıştan ötürü kendisini istismar edilmiş hissetmesi ve bunun için kendini suçlama.

Evlilikte yaşadığı değersizlik, güçsüz hissetme, bir kadın olarak görülmeme, çirkin hissetme, talepte bulununca (özellikle de cinsellikle ilgili) suçlu hissettirilme konuları ki bunlar en son "yumuşak penis" dışsallaştırması ile daha somut şekilde konuşulmaya başlanmıştır.

Boşanmış olmakla başlayan, daha sonraları "boşanmış kadın" ve en son da "dul kadın söylemi" isimlendirmelerinde karar kılan boşanmış olmanın zorlukları ve bununla ilgili toplumsal söylemlerin etkileri.

Uzun bir terapi sürecinin tamamının bu çalışmanın kapsamına sığmayacağı için ilk problem kümesini oluşturan zorluklar ve bunların dışsallaştırmaları üzerinde daha az durulacaktır. Terapi sürecinin nispeten ilk dönemlerinde daha sıklıkla dile gelen bu problemler genelde kendini suçlamak, kendinden şüphe etmek, aşırı verici olmak ve net olamamak üzerine yoğunlaşmaktaydı. Nergis Hanım bir yandan ailesinden özellikle de annesinden aldığı "fedakarlık, diğer insanlara yardım etme, merhamet" değerlerini benimsediğini ve kaybetmek istemediğini ifade etmekteydi. Diğer yandan ise belli bir noktadan sonra bu "fedakarlık" ve "merhametin" bir istismar edilme deneyimine dönüyor olmasından ve "kendini suçlamanın" bu tarz istismarların onun suçu olduğunu söylemesinden de şikayetçiydi. Buna örnek olarak bir yandan Selçuk Beyin evlenmeden önce gay olmasını gizlemek zorunda oluşunu, homofobik etkilerden dolayı anlayabildiğini, neler çektiğini hayal etmeye çalıştığını söylüyor ve eski eşine karşı merhamet ve anlayış gösteriyordu. Diğer yandan ise "kendini suçlama" onu bu kadar merhametli ve anlayışlı olduğu için suçluyordu.

Haliyle problem durumu SOP 1'e göre ele alındığında üçüncü basamak olan "değerlendirme" (evaluation) bölümünde etkilere dair pozisyonu ikircikliydi. Yani bir yandan merhameti ve yardım etmeyi hayatında tutmak isterken, bir yandan istismar edilmeyi, gönüllü başladığı bir şeyin göreviymiş gibi üstüne kalmasını reddetmek istiyordu. Böylece önceki basamaklara dönerek "kendinden şüphe etme", "gereksiz kibarlık tabakası" ya da "iyi kız" olmanın onun hayatındaki etkilerine, nereden sonra istismara döndüğüne, daha önce böyle hissettiği zamanlarda sürecin nasıl gelişmiş olduğuna döndük ve bunları konuşmaya başladık. Gereksiz kibarlık tabakasının nasıl devreye girdiğini, ona neleri vadettiğini ve onu nelerle korkuttuğunu konuştuk. "Ne yapıyor ya da yapmıyor olsanız 'merhamet' ve 'insanlara yardım etmeyi' hayatınızda tutmaya devam ederken kibarlık tabakasının size yaşattığı istismar edilmeyi yaşamazsınız" diye sorduğumda "net olma" diye tarif ettiği bir dizi beceri ve değerden bahsetti. "Net olma" ile ilgili daha detaylı bilgi "yeniden yazma ile ilgili bölümlerde verilecektir. Geçen zamanın ardından bu konularda epey yol kat etse de "karşıdaki insana göre şekillenme" olarak adlandırdığı durum hakkında hala geliştirmesi gereken beceri ve özellikler olduğunu ifade ediyordu.

Yumuşak Penis ve Boşanmış Kadın Söylemi

Bu iki dışsallaştırmış problem birbirinden farklı olmakla birlikte, hem birbirleriyle ilişkili olmaları hem de terapi sürecinde aynı zamanlarda ortaya çıkmaları dolayısıyla aynı başlık altına alma gereği duydum. Ayrıca her iki durum da Nergis Hanımın kadın kimliğini zorlaması açısından ilişkiliydi. Boşanmış olma konusu daha önce belirttiğim üzere Nergis Hanımın kimliğiyle ilgili baskın hikâye olma konusunda öne çıkıyordu. Boşanmış kadın olmayı ondan tarif etmesini istediğimde yahut kendisi bunları anlattığında kullandığı ifadeler terapi sürecinde farklılık göstermişti. Kimi zaman boşanmış

kadın olmaktan dolayı "çok kırılgan, merhamet edilen, artık mutlu olamayacak, bundan sonra ancak daha önce evlenmiş bir erkekle evlenebilecek, çocuğu olmayacak, kirletilmiş" vb. ifadeler kullanırken bazen de çevresinden aldığı tepkilerle "her haraketi yanlış anlaşılabilecek, tehlikeli" vb. ifadeler kullanmıştı.

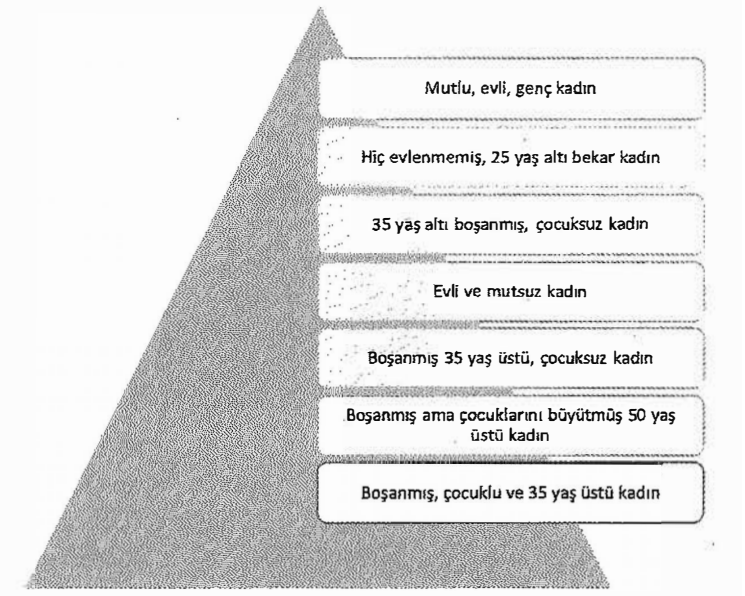
İlk başta bunları daha bireysel olarak dışsallaştırıp konuşmaya başlamıştık. Boşanmış bir kadın olmanın Nergis Hanıma olan etkilerini konuşuyorduk, bunların ona nasıl hissettirdiğini, ilişkilerine, hayatına, kendini nasıl bir kadın olarak gördüğüne ve geleceğe dair umut ve hayallerine etkilerini konuşuyorduk. Nergis Hanım "boşanmış olmanın" ona ne kadar "yalnız" ve "güçsüz" hissettirdiğine dair farklı farklı durumlar anlatıyordu. Yalnız zaman içerisinde bu deneyimlerin arkasındaki söylemlerin de içinin açılmasının gerekliliğini hissetmeye başlamıştım. Zira bunu yapmadığım zaman söylemlerin etkileri gizli kalacak ve problem sadece Nergis Hanımın bireysel problemi olarak algılanmaya devam edecekti. Haliyle yeri geldikçe toplumda boşanmış olmakla ilgili kimlerin zorlandığını, bu şekilde hisseden başka kimlerin olabileceğini, cinsiyet rolleri ile boşanma arasındaki ilişkiyi nasıl algıladığını (örneğin boşanma ardından kadın ve erkeklerin nasıl algılanabileceğini düşündüğünü ve bunlar arasında fark olup olmayacağını vb.) konuştuk.

Ancak konu ile ilgili Nergis Hanım asıl farkındalığını kendisinin açtığı bir sohbet sonucunda yaşadı. O gün kendisini ne kadar güçsüz ve yalnız hissettiğini söylediğinde ona "toplumda acaba hangi kadınların daha güçlü olduğunu düşündüğünü" sordum. Biraz duraksadığını görünce bunun bir hiyerarşisi olup olmadığını sordum. Derken ona bu hiyerarşiyi daha iyi görebilmesi için bunu çizmeyi teklif ettim. "Piramidin en altında ve üstünde kimlerin olduğunu", "kimlerin en güçsüz görüleceğini düşündüğünü" sordum. Sonra ondan daha güçlü kimler olabilir diye sora sora piramidi aşağıdan yukarı

Problemin arkasındaki söylemin içini açıp bunu görünür kılmak Narrative Terapinin en sevdiğim taraflarından birisidir. Ancak bunu yaparken bazı şeylere dikkat etmenin önemli olduğunu yıllar içindeki tecrübelerim bana öğretti. Bunlardan ilki söylemin içini açarken yani bunların toplum tarafından nasıl ifade edildiğini, kimleri güçlendirirken kimleri güçsüzleştirdiğini, neleri yapmamızı veya yapmamamızı söylediğini, hatta neleri düşünüp neleri düşünmemiz gerektiğini söylediğini, bu düşüncelerin kendimizi görme şeklimizi nasıl etkilediğini vs. sorarken karşımızdaki kişinin kendi değerlerine saldırılıyor gibi hissettirilmemesinin önemli olduğunu gördüm. Öncelikle bunların konuşmak konusunda izin almanın ve konuşma esnasında bu iznin hala devam edip etmediğini kontrol etmenin kritik olduğunu düşünüyorum. Hele ki bu söylemler kişinin kendi kimliğiyle özdeşleşmiş din, ideoloji, toplumsal cinsiyet vb. konular ise daha da hassas olunmasında her zaman yarar var.

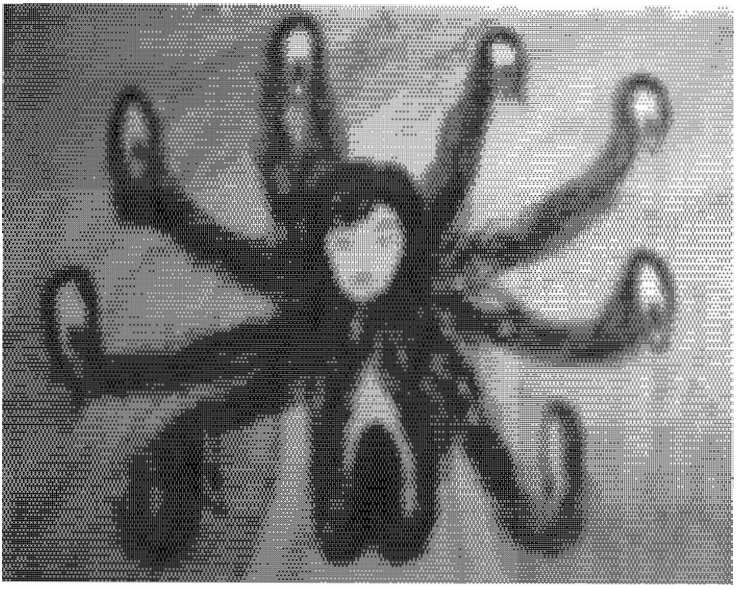
Söylemlerin konuşulmasında dikkat edilecek bir diğer konu da bireysel bağlam yeterince çalışılmadan arkadaki söylemlere sıçranmamasıdır. İskele kurma, yaptığımız konuşmalarda akılda tutulması gereken bir uygulama olarak burada da karşımıza çıkmaktadır. Kişinin bireysel bağlamı, problemin bu bağlamdaki etkileri ve ilişkileri yeterince çalışılmadan problemlerle ilişkili söylemlere geçildiğinde, konular soyut kalmakta ve kişiler hayatlarıyla olan bağlantılarını kuramamakta, daha da acısı kendilerini anlaşılmamış hissedebilmektedir. Bu yüzden bireysel bağlam konuşulduktan sonra arkadaki söylemlere geçilmesinde ve söylemler konuşulurken bile bunların kişinin bireysel bağlamındaki örnekleriyle ilişkilendirilmesinde fayda olduğunu düşünmekteyim.

gidecek şekilde tamamladık. Piramidi bitirdiğimizde Nergis Hanım çok şaşırmıştı. Söylemlerin somut bir şekilde karşısında olması, bu söylemlerin onu ne kadar etkilediğini fark etmesini sağlamıştı. Aldığı iyi eğitimin ardından söylemler tarafından çok daha az etkilenmeyi bekliyordu. Onu böylesine etkileyen şeylerin aslında ona ne kadar saçma ve uygunsuz geldiğini fark etmişti. Ona bu piramidin neden ona saçma geldiğini sorduğumda "Bu piramidin her tabakasındaki kadınlar mutlu olabilir aslında" diye cevap verdi. Ben de "Peki bunu göstermeyen ne olabilir?" diye sorduğumda verdiği cevap "kadının mutluluk ve gücünün erkeğin varlığından geliyor olması fikri" oldu. Bu piramidin okunaklı olması için temize çekilmiş halini aşağıda bulabilirsiniz:



Sonraki seansa geldiğinde piramidi yapmanın onu boşanmış kadın söylemlerinden oldukça özgürleştirdiğini yineledi. İlerleyen zamanlarda boşanmış kadın söylemi ile ilgili başka resimler de yaptı. Bu resimlerde sözel olarak pek anlatamadığı deneyimlerini betimleyebiliyordu. Çoğu zaman bu

resimleri evde yalnızken yapıyor ve bana mail olarak atıyordu. Ben de resimlere bakıyor ve seansta bu resimlerin ona neler anlattığını soruyordum. Aşağıdaki dul kadın söylemiyle ilgili yaptığı resme baktığınızda sizde de neler canlandığını konuşabiliyor olsaydık keşke. Resmin adının "widow streotype" (dul kadın stereotipi) konduğunu da ayrıca belirtmek isterim ki ilerleyen günlerde bu problemden bu isimle söz eder hale geldik.



Yumuşak penis olarak isimlendirdiği konu ise Nergis Hanım için oldukça hassastı. Zira hem kadın kimliğine hem kişisel değerine hem de kendi cinselliğine etkileri vardı. Bu konu ilk seanslarda eski eşiyle evliliğinde cinsellikle ilgili problemleri anlatırken ortaya çıkmıştı. Nergis Hanım eşinin kendisine karşı cinsel olarak ilgi göstermediğini, bunu talep ettiğinde de baskı yapan bir nemfomanyak olmakla suçlandığından bahsetmişti. Seanslar ilerledikçe meselenin sadece cinsellik ile sınırlı kalmadığına dair Nergis Hanım daha çok şey anlatmaya

Cinsellik ile ilgili konuşma konusunda farklı terapi ekollerinin farklı yaklaşımları olabilmekle beraber Narrative Terapi bu konuda terapistin zorlayıcı olmaması konusunda hassasiyet göstermektedir. Bireylerle ve çiftlerle çalışılırken merkezde olmayan bir pozisyonla karşımızdaki kişi/kişilere bu konuyu konuşup konuşmak istemedikleri, nasıl konuşmanın onlar için uygun olduğu, eğer bir yerden sonra bunu konuşmaktan rahatsız duyarlarsa nasıl ifade edebilecekleri vb. sorular sorarak karşımızdakinin failliğini ortaya çıkartmak Narrative Terapinin bakış açısında daha uygundur.

Bu konu hakkında daha detaylı bilgi için Ron Findlay'in (2012) "Talking about sex" adlı makalesi okunabilir.

başladı. İltifat edilme, takdir edilme, ihtiyaçlarının sorulması ve önemsenmesi gibi konularda Nergis Hanım hep ihmal edildiğini dile getiriyordu. Şu anda da bir kadın olarak güzel olmadığını, kendisine bu konuda iltifat edilse bile bunun ona inandırıcı gelmediğini söylediğinde bunun izini sürmeye başladık. Birçok reddedilme deneyiminin yanında kendisini en çok etkileyen anının Selçuk Beyle son kez cinselliği denedikleri geceye dayandığını anlattı. Yumuşak penis o geceye dair bir sahneydi ve travmatik bir kare olarak sıklıkla Nergis Hanımın gözünün önüne geliyordu ve ona çirkin, arzulanmaz olduğunu söylüyordu. Bu konuyu konuşuyor olmak da ayrıca hassas bir meseleydi. Karşımdaki insan bir kadın olarak bunu bir erkekle ne kadar, ne açıklıkta ve nasıl konuşacaktı?

Nergis Hanım için bu konular ayrıca travmatik niteliğe sahip olduğu için durum daha da hassastı. Bu konuları konuşup konuşmak istemediğini sorduğumda konuşmak istediğini ama nasıl yapacağı konusunda çekinceleri olduğunu söyledi.

EMDR eğitimi almış bir insan olarak EMDR'la ilgili düşüncelerimi kısaca ifade etmek isterim. EMDR ile ilgili olumlu yada olumsuz bir şey deme niyetinde değilim. Ancak yıllar içinde psikoterapi dünyasında EMDR'ın travma ile çalışılırken altın standart ya da en azından en etkili yollardan biri olarak gösterildiği söylemlerin giderek arttığını gözlemledim. Narrative Terapi perspektifinden baktığımda bir şeylerin bir program hatta mutlak bir yol olarak kişilerin önüne konulmasının uygun olmadığını düşünüyorum. Yani travmayla çalışırken herkes için geçerli standart yolların izlenilmesi gereken en iyi yol olarak lanse edilmesinin kısıtlayıcı bir tarafı olduğunu düşünüyorum. Daha da ötesi böylesi bir standartlaştırmanın travma yaşamış insanların bununla ilgili uzmanlıklarının, becerilerinin ve tercihlerinin önüne geçtiğini görüyorum. Ancak bu söylemlerin beni bile ne kadar etkilediğini itiraf etmem gerekir.

Travma ile çalışırken maruz bırakma ile ilgili Michael White'ın zihin açıcı yorumları için Reauthoring Lives (2005) kitabındaki "Naming abuse and breaking from its effects" makalesi okunabilir.

Bunun üzerine bunları seanslardan önce mail veya mesajla bana yazabileceğini yahut ses kaydı gönderebileceğini yahut bunlar da uymuyorsa seansta bunları yazarak bana anlatabileceğini ifade ettim. Kendisinin seçimi yazmak yönünde oldu. Böylece seansta bana yüzyüze anlatmakta zorlandığı konuları yazmaya başladı. Yumuşak penis ile ilgili anının detaylarını böylece bana yazabilmiş oldu. Mektubunu okuduğumda bunun onun için oldukça travmatik bir anı olduğunu düşündüm ve aklıma bu anıyla EMDR çalışması yapması için başka birine yönlendirmek geçti. Ancak bunu yapmaktansa Nergis

Hanımın problemle ilişkisini dışsallaştırma konuşmaları ile ortaya çıkarmaya ve ardından da alternatif hikâyelerin peşine düşmeye karar verdim (Süreçte daha sonra böyle bir seçeneğimizin de olduğunu ona söylememenin hesap verilebilirlik açısından tartışmalı olduğunu düşünerek bu seçenekten de bahsettim. Bu travmatik anının etkisi hala devam ederse bunu düşüneceğini belirtti).

Bu travmatik resmin Nergis Hanıma neler fısıldadığını, ona neler söylediğini ve onu nasıl etkilediğini konuşmaya başladık. Sonrasında konuşmalarımız bizi "yumuşak penise" hitaben bir mektup yazma fikrine götürdü. Nergis Hanımın yazdığı mektup aşağıdadır:

> *"Seni düşünmek, o anın istemsizce zihnime dolması sanki içimdeki yaşam enerjisini çekiyor. Yaşamı, hareketi, iyi ve güzel olan her şeyi bir anda ölü ve sessiz hale getiriyor. Murat Bey bana 'Ne söylüyor sana?' diye sordu ama düşünüyorum düşünüyorum bir ses, bir fikir gelmiyor. Ben de uyandırdığın hisler gibi ölüsün, bir repliğin yok. Ama bu sessiz halinle bile yıpratıyorsun. Sessizsin ama güçsüz değil. Gücünü belki de sessizliğinden alıyorsun çünkü sessizliğin olduğu yerde ihtimaller çoğalıyor. Neden geldin? Sebep ben miydim? Benim yetersizliğim, değersizliğim miydi neden? Yerimde bir erkek olsaydı da aynı şekilde mi olacaktı tepkin? Ya da başka bir kadın? Daha güzel, daha anlayışlı, ne bileyim, daha Onun istediği gibi biri olsaydı?"*

(Sonraki seansta bu mektubu yazmanın ona çok zor geldiğini ve devam ettiremediğini anlattı. Yumuşak penisin ona çok güçlü geldiğini söyledi. Bu gücü azaltmak için söz yerine başka neler yapabileceğimizi konuşmaya başladık ve sonra oyun hamuru ile bunu yapmaya karar verdik. Buradaki fark ise oyun hamurunda güçlü olan tarafın Nergis Hanım olmasıydı. Seansta bunu yaparken ev arkadaşının onu görme ihtimalini

konuşup beraberce güldük. Sonraki seansta bunu yapmanın ona çok iyi geldiğini, durumun ciddiyetini azalttığını ve onu yapıp bozan kendisi olduğu için daha güçlü hissettiğini anlattı. Bunun da ötesinde bu konuyu konuşabilmiş olmasının bile ona çok iyi geldiğini, bu olayı ve durumu "yumuşak penis" olarak adlandırmanın sorunu kendisinden uzaklaştıran bir isimlendirme olduğunu anlattı).

Sonuç olarak her üç problem alanı birleştiğinde Nergis Hanım istenmediği, değerli görülmediği, güçlü olmadığı ve bundan sonra da böyle olacağı konularında derin kaygılar yaratıyordu. Problem ve bu süreçte problem ile nasıl çalıştığımız konusunda yazılabilecek daha bir çok şey var. Ancak daha fazla bu konuda yazarak "probleme doymuş" bir anlatım ortaya koymak istemiyorum.

Alternatif Hikâyeler: Hep Böyle miydi, Böyle Kalmak Zorunda mı?

Narrative Terapinin en özgün yanlarından birisi çoklu hikâyeli gerçeklik üzerine inşa olmasıdır. Buna göre baskın problem hikâyeler yanında alternatif hikâyeler her zaman vardır ya da potansiyel olarak vardır. Terapi sürecinde bu alternatif hikâyeler çoğu zaman kişinin geçmiş hikâyesinde veya çevresinde vardır ancak bazen problem hikâyeler çok baskın olduğunda hem kişinin kendisi hem de terapist bunları göremeyebilir. Bazen de kişi yeni bir pozisyon alma sürecinde olduğunda yeni becerileri ve değerleri geliştirme aşamasındadır. Nergis Hanım için de yaşadığı problemlere karşı alternatif hikâyelerin varlığı keşfedilmeyi ve geliştirilmeyi bekliyordu.

Kendini suçlamaya dair en büyük gelişmelerden biri Nergis Hanımın kendi yaşadıklarını yaşamış Amerikalı yazar Bonnie Kaye'in web sitesini bulmasıydı. Orada hem Bonnie Kaye'in hikâyesini hem de Amerika'dan ve dünyadan başka kadınların hikâyelerini okuyabildi. Kişinin manipülasyon sonucunda

kendi bilgilerini ve algılarını sorgulaması anlamına gelen gaslighting teriminden Kaye'in ürettiği gaylighting durumunun kendi durumuna çok uyduğunu fark ettiğini söyledi. Bu örneklerdeki adamlar daha anlayışlı, anaç ve sakin kadınları eş olarak seçiyor, onlara kendi cinsel yönelimlerini söylemiyor ve kadınlara da devamlı kendilerinde bir sorun varmış hissini verecek şekilde suçlamalarda bulunuyordu. Sonrasında da bu kadınla yazıştıklarını bana heyecanla anlattı. Bonnie Kaye'in yazdıklarını okumak ve onunla konuşmak Nergis Hanıma çok iyi geldi ve kendini suçlama bundan sonra epey güç kaybetti. Sonuç olarak tek başına o kadının terapiye katkısının benim yapabileceğime göre çok daha farklı ve büyük olduğunu düşündüm. Michael White'ın genç bir sporcuyla olan terapi süreci aklıma geldi. Orada spora geri dönmekte çok zorlanan genç bir sporcuyla benzer problemleri yaşamış ve geri dönebilmiş başka bir sporcuyu bir araya getirmişti. Sonuçta "bir durumu yaşamış ve bunu aşmış birinin katkısı, bunu hiç yaşamamış bir kişiye göre çok daha fazla olacaktır" fikrinin ben de somut örneğini yaşamış oldum. (Bonnie Kaye'in her ne kadar yeniden üyelik konuşmaları altında konuşulması daha doğru olsa da yarattığı etkinin alternatif hikâyelerde konuşulmasının daha doğru olduğunu düşünerek buraya ekledim).

Terapi sürecinin sonraki konusu olarak "net olma" adını koyduğu alternatif hikâyesini çalışmaya başladık. Nergis Hanım merhamet ve yardım etme konularında günün sonunda kendini kullanılmış, üstüne yük almış, kıymeti bilinmemiş hissediyor ve çoğu zaman bunlara kendinden şüphe etme eşlik ediyordu. Selçuk Beyin intihara gönderme yapan depresif konuşmalarının Nergis Hanımın net olmasının önünde nasıl bir engel oluşturduğunu da konuştuk. Bu konuşmalar net olamamayı Nergis Hanımın yapamadığı bir şey olmaktan çıkartıp bağlamla ve onun merhametle kurduğu bağ ile de ilişkili olduğunu görebilmesini sağladı. Ancak merhamet ile problemin birbirinden ayrılması gerektiği giderek daha fazla ortaya

çıkıyordu. Nergis Hanıma "merhamet ve insanlara yardımı hayatında tuttuğu halde nasıl kendisini kötü hissetmeyeceğini" sorduğumda sonradan net olma adını koyacağı bir dizi beceri ve pozisyondan bahsetti. Bunları bir araya getirdiğimizde "net olma" başkaları kadar kendine de değer vermeyi, aşırı fedakarlık yapmamayı, insanlara aşırı ve nedensiz güvenmemeyi, insanlar yardım istemeden hemen yardıma koşmamayı, gönüllü olarak girdiği bir şeyin yüke dönüştüğünü gördüğünde bunu durdurmayı, benmerkezcilik ile suçlandığında bunu hemen kabul etmemeyi ve hayır diyebilmeyi içeriyordu.

Bunların daha önce de hayatında farklı zamanlarda ortaya çıkıp çıkmadığını sorduğumda bunlara dair önceki deneyimlerini birleştirmeye başladık. Ayrıca şu anda hangi adımları atarsa net olmaya hayatında sahip çıkabileceğini sorduğumda buna dair eylemler de ortaya koymaya başladı. Böylece net olma giderek hem geçmişte kaynakları olan hem de günümüzde sahip çıkılan bir proje olarak ortaya çıkmaya başladı. Zaman geçtikçe eşiyle ayrılma nedenleri sorulduğunda açıkça söylemeye, eski eşiyle iletişimlerinde artık ondan hesap sorabilmeye, çok talepkar arkadaşlarına karşı suçluluk duymadan hayır diyebilmeye başladı. Bir senenin sonunda bu konuda epey yol kat etti ve problemin etkisi giderek azaldı. Ancak hâlâ özellikle erkeklerle ilişkilerinde daha net olmaya dair ihtiyacını ifade ediyordu.

Bir başka alternatif hikâye de Nergis Hanımın hem evliliğinde hem de boşanma akabinde bir kadın olarak güçsüz hissettiği zamanlarda ortaya çıktı. Ona hayatında hiç güçlü bir kadın görüp görmediğimi sorduğumda bana farklı zamanlarda karşılaştığı farklı kadın figürlerinden bahsetti. Bu kadınların neler yaptıkları, hayatta ne gibi bir duruşları olduğunu sorarak giderek daha fazla "güçlü kadın" figürünü netleştirmeye başladık. Bu özellikler içerisinde "yalnız kalabilme", "ne istediğini bilme" ve önceden de bahsi geçen "net olma" becerilerinin güçlü olma konusunda önemli bir yeri olduğunu dinledim.

Bu becerilerin kendi hayatında olup olmadığını sorduğumda özellikle evlenmeden önce bu özelliklere sahip olduğunu, o zamanlar kendini güçlü hissettiğini ifade etti. Evliliğinde yaşadığı deneyimler ve eski eşinin söylemleri kadın olmayı, duygusal, talepkar ve güçsüz olmakla eşanlamlı hale getirmişti.

Güçlü bir kadın olduğunu hissetmesine engel olan diğer bir faktör de Türkiye'deki kadınların güçleriyle ilgili yapmış olduğumuz piramidin etkisiydi. Bu piramidi yapıp bununla ilgili söylemleri somutlaştırdığı zaman söylemlerdeki güçlü ve mutlu kadının ona ne kadar saçma geldiğini fark etti. Böylece söylemlerdeki güçlü kadın yerine hayatında örneklerini gördüğü ve kendi hayatında güçlü hissettiği anlardaki güçlü kadın duruşunun peşine düşmeye başlamış oldu.

Terapide boşanmış olma ve güçsüzlükle ilgili çok önemli bir alternatif hikâye de Nergis Hanımın boşanmış bir erkekle yaptığı konuşmanın ardından gelişti. Nergis Hanım görüşmelerinde kendisiyle bu tanıştığı adamı karşılaştırdığını ve o kişiyle karşılaştırılınca bu süreçle ilgili kendisinin ne kadar önde olduğunu hissettiğini anlattı. Adamın durumu ile kendi durumunun ona ne açılardan farklı geldiğini sorduğumda, bu kişinin kendisinden bir yıl önce boşanmış olmasına ve erkek olarak nispeten daha az dezavantajlı olmasına rağmen kendisine göre bu olayı ne kadar az hazmetmiş olduğunu, duygularıyla ne kadar az çalışmış olduğunu ve yeni bir ilişkiye ne kadar az hazır olduğunu gördüğünü söyledi. Bu görüşme ona kendisine ve kat etmiş olduğu mesafeye dışarıdan bakabilmesini sağlamıştı.

Kadın kimliği ile ilgili bir başka boyut da bir kadın olarak beğenilme ve güzel bulunma konularıydı. Yumuşak penis problemi özellikle buraya saldırıyordu. Selçuk Bey, Nergis Hanımın ilk flörtüydü ve daha önce hiçbir ilişkisi olmamıştı. Haliyle bir kadın olarak kendisini görmesi konusunda Selçuk Beyin ve yaşadıkları ilişkinin ayrıcalıklı bir yeri vardı. Terapiye ilk

başladığı zamanlarda, kendisini bundan sonra beğenilmeyecek, çekici olmayan bir kadın olarak algılıyordu ve bundan sonra da hiçbir erkeğin kendisini beğenmeyeceğine dair düşünceleri vardı. Yukardaki tüm gelişmelerle birlikte bu konuda da yavaş yavaş "özgün çıktılar" (unique outcome) (White & Epston, 1990) seans odasında konuşulmaya başlandı. İlk başta bunlar üzerinde durmasak hemen geçilebilecek, başka bir konuyu konuşurken bahsi geçen "birisinin ona bakması, ona güzel olduğunu" birisinin söylemesi vb. durumlardı. Sonra giderek bunlar bir erkeğin ona ilgi göstermesi, onunla flört etmesi gibi daha görünür hikâyelere dönüştü. Bu tarz durumlar oldukça, bunların ona nasıl hissettirdiği, kendisini görmesi konusunda bir fark yaratıp yaratmadığını konuşmaya başladık. Böylece her bir olayın onun kadın kimliği üzerindeki etkilerini görünür kılıyorduk. İlerleyen zamanlarda Nergis Hanım daha ciddi ilişkiler yaşamaya başladı. Bir şeyleri tekrar hissediyordu. Kendi deyimiyle "flört etmeyi öğreniyordu". Bir erkek tarafından güzel bulunmak, beğenilmek, değerli görülmek, ihtiyaçlarının görülmesi bunlar onun için oldukça heyecan verici yeni deneyimlerdi. Ancak flört ederken boşanmış olması bir sorun olarak karşısına çıkmaya devam etti ve bu durum Nergis Hanımın eski eşi Selçuk Bey ile yüzleşmesini tetikleyen şey oldu. Selçuk Beye bir mail yazarak öfkesini ifade edebildi. Nergis Hanıma göre Selçuk Bey bu maile eskiden verdiği şekilde cevap verdi. Ancak bu sefer Nergis Hanım artık değişmişti ve Selçuk Beye bakışı da artık bambaşkaydı.

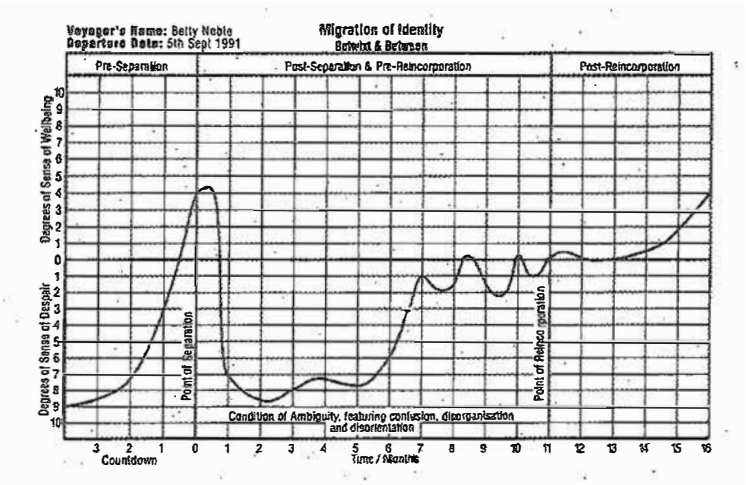
Nergis Hanımla bu maili atabilmiş olmasının kendisine nasıl geldiğini, net olma açısından anlamını, Selçuk Beyin kendisinden ve yazdıklarından etkilenmemesinin onun için nasıl bir deneyim olduğunu ve bütün bunların kendine bakışının nasıl değiştiğine dair neler söylediğini konuştuk. Tüm bu konuşmalar kendi içerisinde birçok yeniden-yazma ve yeniden-üyelik konuşması içerdiği gibi aynı zamanda bir kimlik göçü sürecini de yansıtıyordu. Nergis Hanımın kadın kimliği

Selçuk Beyin Nergis Hanımın hayatı ve kimliği üzerindeki etkisinin değişmesi teorik olarak değerlendirildiğinde aslında bir yeniden üyelik (re-membering) durumudur. Selçuk Bey ayrıcalıklı bir konumdayken Nergis Hanımı çok daha fazla etkilemişken, yaşanılan süreç sonrasında artık Nergis Hanım, Selçuk Beyin üyelik statüsünü kendi yaşam kulübünde düşürmüş, böylece artık onu eskisi gibi etkileyemez hale getirmiştir. Bu noktada yeniden-üyelik konuşmalarının sadece olumlu katkılar yapmış figürlerle tekrar bağ kurulması şeklinde anlaşılmamasının altını çizmek gerekir. White, yeniden-üyelik konuşmalarını bir figürün statüsünün yükseltilmesi veya düşürülmesi şeklinde iki yönlü betimlemiştir. Haliyle istismar eden ve olumsuz etkileri olan figürlerin yaşam kulübündeki statülerinin düşürülmesi ile yeniden-üyelik konuşmaları yürütülmektedir.

zaman içerisinde değişikliklere uğramıştı. Bunun bir kimlik süreci olduğunu bu yazıyı hazırlarken fark ettim ve Nergis Hanımla daha henüz paylaştım. Bu, üzerinde daha fazla çalışmamız gereken bir konu olarak terapi sürecinde önümüzde durmaktadır. Aşağıda, seanslarda geçen ifadelerden oluşturulmuş bir kimlik göçü tablosu yer almaktadır. Burada özellikle evlilik ve boşanma sonrasındaki süreçte probleme doygun söylemlerin daha baskın olduğu düşünülmektedir. Özellikle boşanma sonrası dönem araf sürecine benzemektedir. Son bir senedir kurduğu kimlik ise öncekilerle bağlantılı ama bir yandan da yeni bir yapıdır.

Evlenmeden Önceki Kendi ve Kadınlık Algısı	**Evlilik Sürecindeki Kendilik ve Kadınlık Algısı**	**Boşanmanın Ardından olan Kendilik ve Evlilik Algısı**	**Yeniden Kurduğu Kendilik ve Evlilik Algısı**
Kendini yalnız hissetmeyen Güçlü İstediğinde her şeyi yapabilen	Kırılgan Duygusal Gözyaşlarını silah olarak kullanan Yalnız Talepkar Nemfomanyak Israrcı Ben merkezci Çekici olmayan Değersiz Fedakar Aşırı merhametli Anlayışlı	Eksik Tekrar evlenemeyecek Çocuğu olmayacak Güçsüz aciz Susması gereken Suçlu Dul Kadın Tehlikeli Her hareketi yanlış anlaşılabilir Güçsüz	Boşanmış ama Güçlü Değerli Güzel Hayır diyebilen Net Hala karşısındakinin etkisinde kalabilen

Kimlik göçü kavramını terapiye taşımamdaki en büyük motivasyonlardan biri, White'ın özellikle şiddete maruz kalıp eşinden ayrılan kadınlarla yaptığı çalışmaların bana ilham vermesiydi. Bu çalışmalarda White, ayrılıktan sonraki süreçte bu kadınların yaşadıkları zorlukları bir araf olarak tanımlamanın ve başka kadınların bu süreçlerde neler yaşadıklarını ve bunun ne kadar sürdüğünü paylaşmanın bu süreci daha kolay atlatmalarına yardım ettiğini anlatmaktadır (White, 1995). Aşağıda Michael White'ın kullandığı bir kimlik göçü haritası adı geçen kaynaktan paylaşılmıştır:



Kendisinin bu süreçte belli bir noktaya gelmiş olduğunu fark etmesi, boşanmış bir erkekle olan bir görüşmesi sonrasında iyice görünür hale geldi. Bu olayı anlatırken karşısındaki kişinin kendi boşanma sürecini anlatırkenki halini, duygularını ifade edişini gözlemlediğini ve kendisinin boşanmadan sonraki ilk dönemleriyle karşılaştırdığını anlattı. Bu karşılaştırma sonucunda neleri fark ettiğini sorduğumda kendisinin boşanma sürecini çalıştığını ve aştığını hissettiğini fark ettiğini söyledi. Bunun ona nasıl geldiğini, kendisini nasıl gördüğünü, o konuştuğu adam ile neden farklılaştıklarını sorduğumda bunları konuştuk. Bunları sormamdaki amaç bu gelişmenin arkasındaki niyetlerini, değerlerini, attığı adımları, geliştirdiği becerileri ve bütün bunları onun hayatı ve kimliği üzerindeki etkileri daha da ortaya çıkartmaktı. Nergis Hanım bu konuşmalarda kendisini "boşanmış olmayı çalışmış ve aşmış" olarak gördüğünü ifade etti. Bu bana da Nergis Hanımın kimlik göçündeki araf aşamasını geride bırakmaya başladığını hissettirdi ve iyi geldi.

Bu alternatif hikâyelerin gelişiminde birçok etkinliğin de önemli olduğunu belirtmem gerekiyor. Resim çizmek, müzik

ve uyku Nergis Hanımın iyi hissettiği ve hayatında tutmaya çaba sarf ettiği etkinlikler olarak öne çıktılar. Özellikle resim söze gelmeyen birçok deneyim, duygu ve düşüncenin ifade aracı olarak önemli bir yer tutuyordu.

Bu alternatif hikâyelerde birçok önemli figürün de katkısı var. Bunların hepsine yer vermek bu yazının kapsamını aşsa da birkaç tane önemli figürü tanıtmak isterim.

Önemli Figürler ve Yeniden Üyelik Konuşmaları

Narrative Terapi kan ve yasal bağlara dayanan aile kavramından ziyade kişilerin hayatındaki rolleri üzerine dayalı yaşam kulübü metaforunu tercih eder (White, 1997 akt. Russel & Carey, 2004). Buna göre kişilerin hayatlarına giren her figürün aynı derecede etkileri yoktur. Hatta bu etkiler kişi tarafından olumsuz olarak betimlense bile bazı figürler daha fazla etki yapmaya devam eder. Bazen de olumlu etkileri olan bazı figürlerin etkileri azalır, hatta unutulurlar. Yeniden yazma konuşmalarında kişinin yaşam kulübündeki figürlerin etkileri ve yerleri konuşularak kişinin bu bağlar üzerindeki tercihleri ortaya çıkarılmaya çalışılır. Daha olumlu etkilere sahip ama unutulmuş, etkisi azalmış üyelerin üyelikleri tekrar hatırlanarak yaşam kulübündeki statüleri arttırılabilir yahut olumsuz etkileri olan bir figürün yaşam kulübündeki statüsü dolayısıyla da kişinin hayatındaki yeri bu konuşmalar ışığında düşürülebilir. Örneğin yukarıda da geçtiği üzere Selçuk Beyin üyeliği terapi sürecinde Nergis Hanım tarafından düşürülmüş ve bu ilişkinin olumsuz etkileri de azalmıştır.

Bununla beraber Nergis Hanımın hayatında geride kalan bazı figürler tekrar hatırlanmıştır. Özellikle güçlü kadın alternatif hikâyesini güçlendirirken benim sorduğum "Hayatınızda hiç güçlü kadın figürü hatırlıyor musunuz? Hiç boşanmış olduğu halde güçlü olan bir kadına rastladınız mı?" vb. sorularla başlayan konuşmalarda ortaya çıkan figürler önemli katkılar

Çoklu hikâyeli gerçeklik (multi-storied reality) kavramına paralel olarak aile ve yakın çevrenin etkileri de çoklu şekilde değerlendirebilir. Bir aile ferdinin yaptığı olumlu katkılar yanında olumsuz etkiler de çoğu zaman söz konusudur. Narrative Terapinin sevdiğim özelliklerinden birisi de bu etkilerin sadece olumlu ya da sadece olumsuz taraflarına değil, çoklu hikâye bakışıyla çalışılan kişinin hem olumlu hem de olumsuz diyebileceği yönleriyle de çalışabilmesidir. Ki birçok terapi yaklaşımında ebeveynlerin olumsuz etkileri probleme doygun şekilde tekrar tekrar konuşulmakta ve diğer katkıları görünmez hale getirmektedir.

sağladı. Bunlar arasında onu en sevdiği öğrencisi olarak gören ilkokul öğretmeni, onun üniversiteye girmesinde çok emeği geçen dershane öğretmeni en öne çıkanlar oldu. Yeniden-üyelik konuşmaları kapsamında, bu kadınların nasıl kadınlar olduklarını, hangi özelliklere sahip olduklarını, hayatta karşılaştıkları zorlukların neler olabileceğini ve bunlara nasıl karşılık verdiklerini, Nergis Hanımın hayatındaki etkilerini, onun bugün olduğu kadın olmasındaki etkilerini, Nergis Hanımda neler görmüş olabileceklerini, güçlü bir kadın olarak tepkiler verdiğini görseler şaşırıp şaşırmayacaklarını, ona bu süreçte ne tavsiye edeceklerini, onlardan bahsettiğimizi duysalar kendilerini nasıl hissedeceklerini konuştuk.

Bu kadınlardan bazılarının da boşanmış olduğunu hatırladığında gerçekten şaşırdı. Bu kadınların güçlü kadınlar olduğu için boşanabilmiş olabileceklerini ekledi. Bu kadınlardan olan ilkokul öğretmeninin o dönemde hiçbir kadın pantolon giyemezken pantolon giymesini de bu gücün bir göstergesi olarak hatırladı. Bütün bu konuşmaların boşanmış kadının gücü konusunda tekrar düşünmesini ve kendisini çok daha güçlü hissetmesini sağladığını anlattı.

Bu süreçte anne-baba ve kardeşlerinin desteğinin de önemli bir yeri olduğunu atlamamam gerekiyor. Bu kişiler arada onu kötü hissettiren şeyler yapsalar da genel olarak onların desteğini hissettiğini sıklıkla dile getirmiştir.

Birebir tanımadığı figürler arasında Bonnie Kaye'in katkısı da "kendini suçlamanın" etkisini azaltan bir figür olarak öne çıkmaktadır. Yine kediler ve bebek yeğeninin ona çok iyi geldiğini söylemiştir. Ona bu figürlerin ve onlarla kurduğu ilişkinin hangi yönlerinin iyi geldiğini sorduğumda ise her ikisinin de hem ilişki içerisinde kalabilen, hem sabırlı ve sınırlarına saygı gösteren bir şekilde ilişki kurulabilen figürler olduğunu, duyarlı ve sakin olduklarını ve samimi-otantik olduklarını ifade etmiştir. Bu figürlerden neler öğrendiğini veya öğrenebileceğini konuşmak yeniden-üyelik konuşmalarına yine bir örnek teşkil etmektedir.

Son Düşünceler

Geriye dönüp baktığımda bu sürecin beni zenginleştirdiğini, kadınları ve eşimi biraz daha anlamamda bana yardımcı olduğunu düşünüyorum. Bu süreçte her ne kadar duyarlı olmaya çalışsam ve süpervizyonuma devam etsem de bir erkek olarak kör noktalarımı görmemi sağlayacak şekilde seansları videoya kaydedip bir kadın meslektaşımla seyretmiş olmayı dilerdim. Yine süreci hatırlamada da videoya kaydetmenin ne kadar değerli olduğunu bu metni yazarken daha iyi anladım. Oldukça detaylı notlar alsam bile bir yılı bulan seansları yazarken Nergis Hanımın hikâyesinden bir şeyleri atlamış olmaktan, daha da beteri onu farklı aktarmış olmaktan çok çekindim.

Bütün bu kaygılarıma cevap yine Nergis Hanımın kendisinden geldi. Metnin yazmadan önce düşüncelerimi ifade etmiş olmak, kendisi ve eski eşi için kullanacağım takma isimlerden, neleri yazıp neleri yazmayacağıma kadar ondan aldığım yar-

dım zaten işimi kolaylaştırmıştı. Ancak asıl içimi rahatlatan şey metnin son halini verdikten sonra Nergis Hanımın yaptığı yorumlar oldu. Sürecin başında yazacaklarımı merak ettiğini hatta onu yanlış anlayıp yanlış resmetmemden çok kaygılandığını ama metni okuyunca onu iyi anladığımı düşündüğünü ifade etti. Bundan da önemlisi kendisini bu hikâyede okuyunca ne kadar güçlü hissettiğini anlattı. "Hikâyesinin nasıl anlatılacağını belirleyecek kadar güçlü..."

Bitirirken bu süreçte bana bütün bu katkıları yapan, birçok badire atlamış Nergis Hanıma saygılarımı sunuyor ve bu metni gözden geçirdiği için ayrıca teşekkür ediyorum. Hayatta istediği duruşu ve ilişkileri yakalamasını gönülden diliyorum.

Kaynakça

Finlay, R. (2012). Talking about sex: Narrative approaches to discussingsex life in therapy. *International Journal of Narrative Therapy & Community Work*, (2), 11-33.

Marsten, D., Epston, D., & Markham, L. (2016). *Narrative Therapy in Wonderland: Connecting with Children's Imaginative Know-How*. New York: W.W. Norton & Company,Inc. https://doi.org/10.7748/ncyp.29.9.17.s16

Morgan, A. (2000). *What is Narrative Therapy? An Easy-to-read Introduction*. a: Dulwich Center Publications.

Russel, M., & Carey,S. (2004). *Narrative Therapy: Responding to Your Questions*. Adelaide: Dulwich Center Publications.

White, M. (1995). *Re-authoring lives: Interviews & essays*. Adelaide: Dulwich Center Publications.

White, M. (2007). *Maps of narrative practice*. New York, NY: W. W. Norton.

White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends. Narrative means to therapeutic ends*. New York: Norton.

TERAPÖTİK DOKÜMAN OLARAK MEKTUPLARIN GÜCÜ

Hasan Avcı

Uzun yıllardır 15-18 yaş aralığında gençlerden oluşan bir lisede görev yapıyorum. Genel olarak kaygı ve arkadaşlık ilişkileri üzerine çalışıyorum. Bu dönemde özellikle karşıma çıkan problemlerden biri, ilişkilere yükledikleri anlam sonrasında yaşadıkları hayal kırıklığı... İlişkilere yükledikleri anlam onlar için yeni bir kimlik kazanma dönemi olan ergenlikte önemli olabiliyor. Gençlerin yaşadıkları bu sorunlara geliştirdikleri cevaplar ve sorunla olan ilişkileri farklılıklar gösteriyor olsa da temelde çevrelerinden aldıkları destek ve motivasyonla daha hızlı yol alabiliyorlar. Narrative Terapiye göre bireylerin bir durum karşısında nasıl hissedeceklerini ve hangi şekilde davranış geliştireceklerini belirleyen şey, o bireyin, o durumu kendine göre ne şekilde değerlendirdiğine bağlıdır (İlgar&İlgar, 2018). Genç bireylerin olaylara verdikleri anlam ve gelişim dönemleri de dikkate alındığında ilişkilerde yaşadıkları problemli hikâyeleri bazen alternatif beceri ve değerlerinin üstünü kapatabilmektedir. Bu kapsamda genç bireylerle ve öğrencilerimle yaptığım görüşmelerde sorunlu hikâyelerin yanında, onların sorunlu hikâyelere cevap verdikleri güçlü yönlerini de bulmaya özen gösteririm.

Narrative Terapide kişiler daha önce deneyimlemedikleri ve dışarı yansıtmadıkları özelliklerini görme fırsatı bulurlar. Birinin değiştiğine dair en önemli delil onun kullandığı kelimelerin değişmesidir (Norcross&Prochaska, 2013). Narrative Terapi problemli hikâyelerdeki kelimeleri de değişime uğratır. Narrative Terapi, bireyi problemden ayırarak problemin kendisine odaklanmaktadır. Bireyin zengin yaşam öyküsü içerisinde alternatif ve güçlü hikâyelerle probleme cevap verdiği hayalleri, arzuları, umutları ve değerleri ile yeni bir öykü yazılmasına katkı sağlamaya çalışmaktadır. Dışsallaştırma konuşmaları insanların kültürel uygulamalarla nesneleştirilmesine karşı problemin nesneleştirilmesi uygulamasını kullanır. Eğer insanın problemle ilişkisi daha açık bir şekilde tanımlanırsa -dışsallaştırma konuşmalarında yapıldığı gibi- bu ilişkiyi yeniden düzenlemek için sahip olduğumuz imkanlar ve olasılıklar da o kadar artar (White, 2007). Narrative uygulama, problemi insanın içine yerleştirmeyi reddeder. Bunun yerine sorunların üretildikleri toplumsal bağlamlara geri dönülmesi konusunda ısrar eder (Shannahan, 2017). Problemin içten dışa alınmasının, terapiye gelen danışanın probleme karşı bir duruş göstermesine fayda sağlayacağı düşünülür (Zimmerman & Dickenson, 2001 akt. Murdock, 2016).

Bahsedeceğim terapi öyküsünde de Narrative Terapide kullanılan dışsallaştırma, yeniden yazma, yeniden üyelik, çifte dinleme gibi tekniklerin uygulamalarına yer vermeye çalıştım. Narrative Terapi her şeyden önce bireyi merkeze alan ve onu kendi hikâyelerinin kahramanı yapan bir yaklaşım ve bu hem terapiste hem danışana inanılmaz bir umut aşılıyor. İçinde umutsuzluk barındıran depresyon hikâyelerini bireyin dışına almak ise bu umudu daha da güçlendirebiliyor.

Hakan (takma isim) üniversite son sınıf öğrencisi. Alttan çok ders bıraktığı için üniversiteyi uzatmış, yakın zamanda babasını kaybetmiş. Üniversitede farklı bir bölümden kız arkadaşı ile duygusal bir ilişki yaşıyor fakat kendi içinde bağlı

bulunduğu inanç ve değerlere çok uygun olmadığı için suçluluk hissediyor. Okuma ve yazmaya meraklı, günlük tutuyor ve seans içerisinde gerek kendi yazdıklarından gerekse başka yazarlardan pasajlar paylaşan bir yapısı var. Dövüş sporlarına meraklı ve devam ettiği bir spor var. Özellikle babasının vefatı sonrasında yaşadığı sıkıntılı süreçte hayatın daha da anlamsızlaştığını ve özellikle iştahının azaldığını, kabuslar gördüğünü anlattı ilk seansta. Merak ve ilgiyle dinlemeye çalıştım. Bir yandan babasını kaybetmiş olmanın acısını, diğer tarafta ise âşık olduğu ama bunun doğru olmadığı düşüncesinin getirmiş olduğu suçluluğu anlatıyordu. Özellikle öncelikle babasının vefatı ile ilgili yeniden üyelik konuşmaları mı yoksa depresyona yönelik dışsallaştırma çalışması mı yapmam gerektiği konusunda kararsız kaldım ve kendisine öncelikle hangi konuyu konuşmak istediğini sordum.[15]

- Şu an depresyondayım ve bu beni çok güçsüz hissettiriyor, önce depresif halimi düzeltmek istiyorum.

- Depresif hal derken neyi kastediyorsun?[16]

- Canım bir şey yapmak istemiyor. İştahsızım, sadece sigara iyi geliyor. Saatlerce oturup hayallere dalıyorum.

- Ne zamandan beri hayatında depresyon?

- Yaklaşık 2 aydır böyleyim. Babamın vefatı da etkiledi tabi ama daha çok kız arkadaşımla ilişkim ve onun beni terk etmesi. Daha doğrusu birlikte karar verdik çünkü ailemin uygun görmediği bir ilişki ve ben bu konuda kendimi suçlu hissediyorum.

15 Narrative Terapide uzman merkezde değildir ama etkili terapistler olarak kişiyi merkeze alarak bilgi ve becerilerine odaklanılmasının; insanlara alternatif ve zengin bir hikâye gelişi sağlamak için etkileşimli bir bağlam oluşturulmasının önemini vurgular (Dolman, 2015).

16 Nevman'a (2015) göre, "Dışsallaştırma kimliğin, anlayışın fiilden veya sıfattan (yapılan veya tanımlayan) isme doğru değişmesidir". Örneğin; depresif/depresyon gibi.

- Niçin böyle düşündüğünü sorabilir miyim? Senin için önemli bir kural ya da değer ihlal mi edildi acaba?[17]

- Evet biz dindar bir aileyiz ve ben okumak amacıyla üniversiteye giderken böyle şeylerle uğraşmamam gerekiyor.

- Hakan, acaba bu durum değer verdiğin şeylerle ilgili ne söylüyor olabilir?

- Ben geleceğimle ilgili planlarım var ve onun için mücadele etmem gerekirken böyle şeylerle vakit geçirmek, kendimi suçlu hissetmeme yol açıyor fakat bir yandan da mücadele verdiğimi de biliyorum çünkü bunun için buradayım.

(Bunu söylerken Hakan'ın suratında bir gülümseme belirdiğini fark ettim ve meraklı bir şekilde sordum.)

- Sebebini öğrenebilir miyim acaba?

- Aslında beni buraya getiren problemin bile içinde bir umut barındırdığını fark etmiş olmak bana iyi geldi.

- Bunu fark etmiş olmanın ve bu şekilde ifade etmiş olmanın beni son derece mutlu ettiğini belirtmeliyim. Peki Hakan, madem problem içinde bir umut barındırıyor diyorsun onu biraz tanısak, sana bahsettiğin depresyonla ilgili sorular sorsam nasıl olur?

- Tabii sorabilirsiniz.

- Depresyon olarak bahsettiğin probleme bir isim vermek istersen bu ne olurdu?[18]

- Bilemedim, şu an aklıma bir şey gelmedi.

(Bu kısımda uzunca düşündü, depresyonun neye benzediğini sorduğumda siyah bir buluta benzediğini söylediği için ona Depresyon Bulutu ismini verdi.)

17 Bu var ama görünmeyen (absent but implicit) sorusu başlangıç için büyük bir soru olabilir fakat onun yaşamış olduğu sorumlulukta aslında gelenek, maneviyat ve çok değerli kültürel mirastan oluşan yaşam bilgisine yönelik farkındalığı mümkün kılmak amacıyla bahsettiği yerde gözden kaçmaması için sorulmuş bir soruydu (Freedman, 2018).

18 Dışsallaştırmanın kendine has bir özelliği de probleme isim verilerek problemin karakterleştirilmesidir. (akt. Murdock, 2016 ss:501).

- Depresyon Bulutu çok güçlüyken senin etrafında neler oluyor?[19]

- Beni her şeye, herkese küsmeye, kendimi sevmemeye, yaşamın anlamının içindeki, zihnin kestiremediği şeyleri anlamsızlaştırmaya götürüyor. Gerçekleri ve iç dünyamı birbirine katıp hangisini yaşayacağımı ve hangisini içimde tutacağımı bilmemeye götürüyor.

- Depresyon Bulutu ne yapman gerektiğini sana söylediği zamanlarda kullandığı bir ses tonu var mı?

- Yavaş yavaş ve her gün kötü şeyler fısıldıyor. Hımm, evet bu çok uyanık bir düşmanmış şimdi fark ettim (diye gülümsedi Hakan).

(Bu kısımda çifte dinleme yaparak aslında Hakan'ın espriye ne kadar önem vermiş olduğunu da not aldım. İlerleyen zamanlarda bu espri gücünün probleme karşı nasıl kullanabileceğini konuştuk.)

- Depresyon Bulutu hakkında ne düşünüyorsun? Senin hayatınla ilgili plan ve umutların üzerinde nasıl bir etkisi var?

- Problemin varlığını kabul ediyorum. Güçlü bir rakiple karşılaşınca hakkını vermek gerekir diye düşünüyorum. İçimdeki iyi ve kötünün, sevgi ve nefretin, kalp ve aklı, zıt şeylerin savaşı olduğunu düşünüyorum. En çok da yaşanan gerçekle istenilen yaşamlar savaşı.

- Problem senin için baskın olduğunda senin için değerleri olan neleri tehlikeye düşürüyor Hakan?

- Ailemle, sevdiklerimle ilişkilerim bozuluyor. İki arada bir derede kalmışım gibi geliyor bana. Oysa biri kalkıp konuşsa, destek verse daha kolay olabilir.

19 Pozisyon ifadesi haritası 1 dışsallaştırma konuşmalarının yapıldığı ve problemin adlandırılması bağlamı, ilişkiler içindeki etkileri ve sonuçları, gelişim tecrübesi ve tecrübenin kasıtlı bir şekilde anlaşıldığı haritadır. Bu harita içerisinde lineer bir şekilde hareket ederek sorular sorulabilir (Newman, 2015).

- Problem en etkili olduğu zamanlarda sen neden mahrum kalmış oluyorsun?

- Sanırım yalnız kalıyorum, insanlardan herkesten kaçıyorum. Bir dostum var ismi İbrahim, onun dışında herkesten uzaklaşıyorum.[20]

- Depresyon Bulutu'nun yaptıklarına baktığımız zaman, senin için kabul edilebilir bir şey mi yoksa kabul edilemez bir şey mi?

- Aslında şimdi burada konuşunca ne kadar çok şeye engel olduğunu fark ediyorum. Çok kabul edebileceğim bir şey değil ama sanki onun kontrolü altındaymışım gibi geliyor.

- Sen ona karşı nerede duruyorsun?

- Aslında ona karşı güçsüz olduğumu düşünüyordum. Şimdi burada konuşunca onu farklı bir insanmış gibi hayal etmek bana iyi geldi. Evet güçlü, beni yoruyor fakat sanki ona yapabileceğim şeyler var gibi de geliyor. Fakat hani Sabahattin Ali diyor ya: "Kendime en yakın bulduğum veya bulacağım insanlardan kaçıyordum, o bile böyle yaptıktan sonra!" diye düşünüyorum. Sanki herkesten kaçıyorum; istemeden oluyor bu. Fakat sanki bu tam da Depresyon Bulutu'nun istemiş olduğu şeymiş gibi geldi bana.

- Bunları konuşmuş olmak, Depresyon Bulutu'nun senin hayatını kontrol ettiğini bilmek, fakat ona karşı durabileceğini görmek nasıl geldi Hakan?

- Gayet iyi geldi aslında.

- Bugün süremiz burada bitiyor, seni tanıdığıma mutlu oldum. Sanırım farklı şehirde olduğun için arayı uzun tutacağız. Eğer uygun görürsen bu süreçte sana mektup yazmak isterim. Bizim narrative terapide kullandığımız bir yöntemdir bu.[21]

20 İbrahim ile ilgili ilerleyen seanslarda yeniden üyelik konuşması yapılmıştır.

21 Epston (1994). Mektuptaki sözcükler konuşmadaki gibi yok olup solmaz; zaman ve mekâna aldırış etmeden terapi çalışmasına tanıklık ederler ve onu ölümsüzleştirirler. Danışan; seanstan günler, aylar, yıllar sonra bile mektubu

- Yazmayı, okumayı çok severim. Bu bana iyi gelecektir.

- Senin de cevap yazman beni mutlu eder Hakan.

- Seve seve yazmaya çalışacağım.

- Peki, o zaman, Sabahattin Ali'den verdiğin örnekten çok etkilendiğimi bilmeni isterim. Şiire ve yazarlara olan merakın çok değerli.

- Ben teşekkür ederim.

Hakan'a Mektup[22]

Sevgili Hakan,

Bazen insan bulutlu dönemlerden geçer, gökyüzü karanlık ve fırtına havası vardır sürekli. Bu zamanlarda güneşin nerede olduğunu hayal edemez, karanlığın içerisinde kendimizi çaresiz hissederiz. O karanlık hava sanki ruhumuza siner de bizi yok etmeye, hayatı içimize dar etmeye çalışır. Sanki olanca sesiyle "hava hiç açmayacak ve ben hep burada olacağım" diyerek bizi tehdit eder. Güneşli günler bulutların çok arkasındadır ve biz onu hayal etmekte zorlanırız. Oysa fırtına diner, güneş açar, gün en güzel haliyle merhaba der bize.

Seni tanıdığım zamandan itibaren "Depresyon Bulutu" üzerine konuşurken sevmeye, sevilmeye verdiğin değerin senin hayatında ne kadar önemli olduğuna tanıklık ettim. Sadece bu dönemlerde hayatının üzerine kapaklanarak

elinde tutabilir, onu okuyup yeniden okuyabilir (re-reading). Yıllar önce onlara gönderdiğin mektupları; neye katlandıklarını, hayatlarında ne kadar aşama kaydettiklerini ve ne ölçüde değiştiklerini kendilerine hatırlatmak için yeniden okuduklarını söyleyen danışanlarım var.

22 Narrative Terapi, seansta bireyin ortaya attığı ilk kez duyulan bilgiyi belgelemek, bunları geçmiş yaşantısında bulmak ve somutlaştırmak için terapötik belgeleri (therapeutic documents) kullanır. Terapötik dokümanları kullanmanın asıl amacı, bilgiyi ve tercih edilen hikâyeleri kesin bir şekilde kaydetmektir. Mektup da bunlardan biridir (Akt. Koca:2018:35).

sana sahip olduğun becerileri, yetenekleri, dostluklarını, becerikli olduğun şeyleri unutturmaya çalışıyor ve aydınlık yanlarına bulut olduğu için set çekmeye çalışıyor. Beraber bu yolculukta mümkün olduğunca seni değerli kılan yanlarını tanımaya, bulmaya çalışacağız birlikte. İzin verirsen hayatının içine yerleşmeye çalışan ve karanlığıyla seni içine çekmeye çalışan bu kara "Depresyon Bulutu" hakkında sana sorular sormak istiyorum. "Depresyon Bulutu"nun etkileri nelerdir? O senin kendinle ilgili ilişkilerini, düşüncelerini gelecekle ilgili umutlarını, konuşmalarını, okulunu nasıl etkiliyor? Sana olumsuz şeyler söylediğinde kullandığı bir dil var mı? Hayatını olumsuz etkilemeye çalışırken gizli bir amacı olabilir mi? Problemin sana unutturmaya çalışmasına rağmen tutunduğun hangi becerilerin ve özelliklerin var? Problemle gelecekte nasıl bir ilişki içerisinde olmak istiyorsun? Depresyon Bulutu karşına gelip o karanlık haliyle sana baksa ve seni içine çekmeye çalışsa onu susturmak için neler söylersin?

Hakan, biliyorum ki içinde kocaman bir dünya var. Ailene sevdiklerine çok değer veren bu halini önemsiyor ve çok kıymetli buluyorum. Spora olan ilgin, dostlarına verdiğin ehemmiyet, her şeye rağmen okuluna devam etmen ve bunun için çabalamanı takdir ettiğimi bilmeni istiyorum. Hani şair diyor ya:

"Hata yapmak
fırsatını Adem'e veren sendin
bilmedim onun talihinden ne kadar düştü bana
gençtim ben ve neden hata payı yok diyordum hayatımda"

Seni dinlerken hep bu mısralar canlanıyor zihnimde. Sanki hata yapmaya karşı duyarlı hassas yapını fırsat bilen Depresyon Bulutu buradan yaklaşarak seni üzmeye çalışıyor. Acaba, seans içinde kullandığın ve hayatın içerisinde de

önemli yer tutan espri gücünü Depresyon Bulutu'na karşı da kullanabilir misin? Bir sonraki görüşmemize kadar kendine iyi bakmanı diliyorum.

Bir sonraki görüşmemize geldiğinde Hakan'ı daha iyi gördüm. Depresyon Bulutu'nun etkilerinin biraz daha azaldığını ve onun sesini duyduğu zamanlarda kendisini daha kontrol edebilecek güçte hissettiğini belirtti. E-posta üzerinden aldığı mektubumun kendisini çok mutlu ettiğini belirtti. 4 sayfalık bir mektup ve elinde geldiği şehre ait küçük bir hediye ile geldi. Aramızdaki bu bağın beni mutlu ettiğini ve özellikle mektubundan çok etkilendiğimi belirttim. Fakat mektup çok uzundu ve seans içinde yeteri kadar zaman ayıramayacağımız için bu seansta dilerse babası ile ilgili konuşabileceğimizi belirttim. Mektup için dış şahit[23] uygulamasından bahsederek, Narrative Terapiden birlikte buluştuğum arkadaşlara bu mektubu okuyup birlikte değerlendirmemiz konusunda kendisinden izin aldım.

> Hakan, acaba espri gücünü Depresyon Bulutu'na karşı kullanabildin mi?[24]
>
> Esprilerime dair tavsiyenizi dinledim. Sürekli gülmeye, espri yapmaya çalışıyorum. Bazen insanlara yapmacık gülüşler atsam da bulunduğum anı güzelleştiriyor evet.

23 Dolman (2016). İnsanların hayatlarının hikâyeleri, şahitlerin yaşantılarında bir yankı uyandırdığında, onlar kaçınılmaz bir şekilde bundan etkilenirler; sadece duygusal olarak değil, başka şekilde de etkilenirler:

- Kendi hayatlarına yeni bir bakış açısı kazanmak.
- Hayatlarındaki önemli temalara yeniden bağlanmak.
- Hayatta ilerlemekle ilgili yeni fikirler edinmek.
- Hayatta harekete geçmek için enerji bulmak.
- Sıradan düşünme yollarının ötesinde düşünmek.
- Yaşamın yeni olasılıkları üzerine düşünmek.

24 Espri gücü ile kimlik alanına girerek yeniden yazma konuşması ile sadece problemi değil iyi olduğu yerleri de bulmak ve kalınlaştırmak istedim. Newman (2015) tercih edilen hikâyenin zenginleştirilmesiyle, insanların gelecekteki eylemleri için bir patikanın aydınlanmış olacağını belirtir.

- Bununla ilgili biraz daha konuşur musun?

- Aslında yazarken, okurken veya sosyal medyada bulduğum yaratıcı ve ironik şeyleri çok severim. Özellikle de beğeni alır yorumlarım. Bu benim de hoşuma gidiyor doğrusu. Kız arkadaşımla da bu sayede tanışmıştık aslında. Benim yazdıklarımı beğeniyordu sürekli.

- Kim şaşırmazdı peki senin bu yeteneğine?[25]

- İbrahim sanırım.

- Öyle mi? İbrahim'den geçen seansta bahsetmiştin. Senin için çok önemli biri olmalı?

- Evet gerçekten öyledir. Çok önem veririm dostlarıma.

- Biraz bahsedebilir misin ondan?

- Zor zaman dostu. Sizin gibi onun fikirlerine de çok önem veriyorum. Ne zaman canım sıkılsa, moralim bozulsa hep yanımdadır. Beraber spora gideriz. Saatlerce oturup konuşuruz. Acayip eğleniriz.

- Acaba, İbrahim bu anlara tanıklık etse sende en çok neyi takdir ederdi Hakan?

- Pes etmeyişimi. Çok acı çekmeme rağmen mücadele edebilmemi ki bunu hep söyler zaten.

(Hakan ile bu seans içerisinde babası hakkında konuştuk. Babasına karşı duyduğu sevginin yanında halen onun mezarına gidemediğini belirtti. Babasını da dahil ettik konuşmaya.)[26]

---

25 Yeniden üyelik konuşmalarına eylem alanındaki kim sorusunun cevabı ile başlayabiliyoruz. Kaybettiklerimizle ve unuttuğumuz anılarla yeniden bağ kurduğumuzda daha güçlü hale geliriz. Kendimize, bizi sevenlerin sevgi dolu gözlerinden bakarsak hayatımız daha kolay yaşanabilir hale dönüşür (Barbara Wingard)." (Akt. Dowsie:2018)

26 White, Yeniden Merhaba Demek metaforuyla kaybedilen insanın uzun süren yasını tutmak yerine bu kişilerin deneyimledikleri, kaybolan ilişkinin dahil edilmesi için terapi içinde bir bağlam oluşturabilmelerinin, bu ilişkinin kaybedilmesinin teşvik edilmesine yönelik çabalardan çok daha kuvvetli görünmekte olduğunu söylemektedir.

- Şu an kendine babanın gözünden bakıyor olsaydın kendinde takdir edebileceğin neyi fark ederdin Hakan?

(Bu soruda Hakan uzun süre düşündü, gözleri doldu.)

- Sanırım bu mücadelemi takdir ederdi ve ahlakımı korumaya çalışmamı da sanırım.

Hakan için biraz yorucu ama aynı zamanda babasıyla yeniden bağ kurmuş olmanın iyi geldiğini belirttiği bir seans oldu. Bunları konuştukça Depresyon Bulutu sesinin daha azaldığını hissettiğini belirtti. Bir sonraki seans için Hakan'a mektubunu psikolog arkadaşlarımla paylaşıp uygun görürlerse ona cevap yazacaklarını hatırlatarak sonlandırdım.

Narrative terapist arkadaşlarımla yaptığım buluşmada Hakan hakkında bilgi vererek mektubunu paylaştım. Uzun bir mektup olduğu için özellikle dikkat çeken pasajları burada paylaşacağım.

Merhaba Hasan Bey,

Her şeyden önce ilginiz için teşekkür ederim. Önerilerinizi uygulamaya, elimden geldiğince uygulamaya gayret ediyorum. Hayatımın en kötü zamanında beni yalnız bırakmadığınız, en çaresiz anlarımda bana çözümler bulabileceğimi gösterdiğiniz için size minnettarım.

Tavrım çok değişken çünkü problem stabil değil. Sürekli farklı bir yerden ateş açılıyor. Sürekli farklı sipere koşuyorum. Yoruluyorum bazı zamanlar. O kadar yoruluyorum ki bir anda her şey gidiyor. Cephede savaş duruluyor. Ne ben onları düşünüyorum ne de problem beni zorluyor. Ateşkes... Silahlar yeniden dolduğunda her zaman ilk ateş eden problemlerim oluyor. Belki de bir işkencecinin işinin tadını çıkarmak için, avı ölmesin diye ara verip ona yemek ve su vermesine benzetmeliyim bunu; bilemiyorum. Tavrım

size gelene kadar o işkence masasında olduğumu kabul etmemek, o savaş alanında taarruza uğrayan olduğumu kabul etmemekti. Ben 25 yaşında ve aşırı hayalperest bir çocuğum. Bir gerçeği görmemek ve bana zarar vermesini sağlamak zor değil. Bir hayale atlar, birkaç kahramanlık yapardım, aldığım hasar yanıma kalırdı. Çocukluğum da böyleydi. Ağladığım zaman hikâyeler anlatılmazsa susmazdım. Gerçeği unutmalıydım bir şekilde. Şimdi ise durum farklı. Artık hayaller beni kurtarmıyor. Çok fazla kurşun yedim ve işkenceci işin dozunu kaçırdı. Yardım almam lazım. Şu an tavrım o problemi yenmek üzerine. Savaşıyorum.

Problemle gelecekte nasıl bir ilişki içerisinde olmak istiyorsun? Bunu şöyle bir örnekle açıklamak istiyorum. Bir kamyon ve kasasında haddinden fazla odun var. Öyle ki kasanın üstündeki ipler gerilmiş, her virajda kamyon devrilecek gibi. Eğer bu odunları presleyip, baskılayıp, kamyona geri koyarsam devrilmekten kurtulurum ama yine de ağırlığı aynı kalır. Kamyon bir süre sonra arıza verecektir. O halde yanımda sadece gerektiği kadar odun olmalı. Fazlalıkları atmalıyım. Evet, onları atmak istemiyorum. Odun odundur ve değerlidir (Odun=Duygu). Mutedil olmak lazım. Kamyon zarar görmemeli.

Probleme söylediğim şeylerde şunu fark ettim: bu tarz konuşmalar zorlamayan cinsten. Bazen bir şeye kafayı takıyor. Soruyor da soruyor. Cevap vermesem de soruyor. Bir tane daha ayrıca bir ses var. Birden gelip kötü şeyler söylüyor. Bazen de yavaşça gelip "Yaşanmaz bu hayatta" diyor. Bu Depresyon Bulutu, onu fark ettim, geldiğinde ateş açmaya başladım.

Probleme ne söylerken bulmak isterdim kendimi? Beni yorma. Yapmam gerekenleri yapmalıyım. Sen benim imtihanımın bir parçasısın. Bu yüzden de seviyorum unutma. Allah'ın verdiği her şeyden razı olmak lazım. Bu yüzden birbirimizle savaşmadan makul bir şekilde yaşamaya de-

vam edelim. Bana zarar verdiğin gibi sana zarar vermek istemiyorum. Sadece savaş bitsin. Sakin ol. Seni makul olduğun sürece kabul ediyorum.[27]

Hakan.

Bir sonraki seansımızda arkadaşlarımla yaptığım görüşme sonrası 4 farklı mektubu seans öncesinde e-posta üzerinden Hakan'a ulaştırdım. Hakan bu mektupları alınca çok mutlu olduğunu belirtti. Bir yerlerde dinlenilmiş olmak, söylediklerinin başkalarınca dikkate alınmış ve takdir edilmiş olması ona çok iyi gelmişti. Bir önceki seansta babasını Yeniden Merhaba Demek metaforuyla konuşmamızın ona iyi geldiğini belirtti Hakan. Büyük bir ilgi ve merakla okudu kendisine yazılanları ve getirdiği cevapları birlikte değerlendirdik.

Merhaba Hocalarım,

Öncelikle her birinize vakit ayırıp hikâyemi dinlediğiniz, ilgilendiğiniz ve bana mektupları gönderdiğiniz için teşekkür ederim. Övgü ve tavsiyeleriniz için teşekkür ederim. Mektubumu alan Hasan Hoca olacağı için ve benimle özel arkadaşlığı için ona özel teşekkür ediyorum.

İclal Hocamın sorularından başlıyorum:

- Kaygının neden olduğu durumlarla ilgili sen ne düşünüyorsun? Yani kaygının neden olduklarından memnun musun, değil misin?

- Kaygılarımın neden olduklarının kesin sonuçları yok aslında. Bir kısmından memnunum ve bir kısmından memnun

27 Mektubu okurken Depresyon Bulutu'nu dışsallaştırılmamış olduğunu fark ettim seans içerisinde. Problemin daha derinde içselleştirildiğini düşündüğüm için dış şahit olarak meslektaşlarımla işbirliği kurmanın daha faydalı olacağını düşündüm.

değilim. Fakat kaygımın bu denli yoğun ve yorucu olmasından hiç memnun değilim. Kaygımın memnun edici kısmı, mantıksal olarak kabul ettiğim fakat duygusal olarak zorlandığım şeylerdeki yoğun kaygımın, istediğim birkaç yaşantıyı yaşamıma sürüklemesi. Kaygımın memnun olmadığım kısmı ise beni hayata adapte olmakta zorlaması, her duyguyu neredeyse yaşam ve ölüm arasında yaşamama neden olması ve gerçekleri bazen kabul etmemi engellemesi.

- Kaygın seni hayatında tercih ettiğin, olmasını istediğim ne gibi değerlerden alıkoyuyor?

- Kaygılarım beni öyle sıkı tutuyor ki aslında herhangi bir isteğime ne tam odaklanabiliyorum ne de istemediklerimden uzaklaşıyorum. Kaygılarımın bir kısmı kendim için olsa da diğer kısmı başka biri veya birileri için olunca durum çok daha farklı.

- Küçükken sana kimler hikâye anlatırdı? Hangi hikâyeleri severdin? Hikâyelerin senin için önemli olması nasıl mümkün oldu? Hikâyelerin bugün de kaygılarınla mücadelede sana yardımcı olabilir mi?

- Genelde ablamlar, bazen abim, bazen annem, bazen halamın kızı anlatırdı. Hayvanat bahçesindeki hayvanları anlatırlardı. Leblebi verdiğim fili ve kulaklarından su fışkıran su aygırını. Hala tebessüm ettiriyor bunlar bana. Dedemin Prenses adında tüyleri kıvırcık köpeği vardı. Onu anlatırlardı. Ona bisküvi verdiğim zaman ne yaptığını soruyorlardı. Çok neşeli, sürekli peşimden koşturan, sevimli bir köpekti rahmetli. Bunların benim için önemi sanırım. Bazı çok sevdiğim şeylerin geçmişte hep sevdiğim gibi kalmasından, sevdiğimi ve yaşadığımı içimde hep diri tutmamdan ve geçmişle ilgili şeylerden bahsetmekten hoşlanmamdan kaynaklanıyor.

- Ve son soruda o kadar haklısınız ki İclal Hocam, hâlâ çok sıkıntılı, çok kaygılı olduğum zamanlarda bastıran kötü

duygu ve düşünce işgalinden, kendimi güzel anılar kafesine kapatarak kurtuluyorum. Ne zaman güzel anılar düşünsem gözümde bir tebessüm beliriyor istemsiz. Aynı bunu yazarken olduğu gibi.

Emin Hocamın soruları:

- Ateşkes kelimesini kullanırken hangi düşünce ve duyguların bu kararları sana aldırıyor? Ya da hangi değerin veya özelliğin artık tak ediyor da sen ateşkes kararı alıyorsun? Bu ateşkes süreçlerini nasıl artırabilirsin?

- Aslında bu bahsettiğim ateşkes daha çok yaşamsal refleks gibi. Allah insana gerçekten kaldıramayacağı yükü vermiyor. Duygularım üzerime akın akın gelirken "artık dayanamayacağım" dediğim yerde, "bir sonraki işgalde yıkılacağım" dediğim yerde yaşamsal bir refleks, suya düşen ve dibe batan birinin refleksi olarak bilmeden kulaç atması gibi: Birden bilincin kulaç atmaya başlıyor ve beni su yüzeyine çıkarıyor. Zihnime ve duygularıma kapılıp gitmemem gerektiğini fark ettiriyor. Bu ateşkes sürecini arttırmanın yolu, bence kötü duyguları ve düşünceleri (fazla odunları) atmamdan ve bilincimi sürekli açık tutacak, bana kulaç ata ata yüzmeyi öğretecek kitaplardan, eğitimlerden ve bilgilerden geçiyor. Böylece karaya ulaşıp dengede kalabileceğim.

Zeynep Hocamın soruları:

- Ateşkesi imzalamak ve hayatında çıkan bütün savaşlara hazır donanımlı bir asker olmak için hangi adımları atmak, hangi değerlere sarılmak gerek?

- Sarılacağım değer her zaman Rabbimin bana fıtratıma uygun olarak gönderdiği değer olmalı. Sevgiye önem vermeliyim mesela ama yeteri kadar. Fazlası insanı yoruyor. Öfkeme de önem vermeliyim. O benim bazen kendime bile koruma kalkanım, zırhım. Üzüntüme de önem vermeliyim fakat fazla üzüntünün bir şişkinliği var.

Akıllı bir asker kazanamayacağı savaşa girmez. Çünkü bilir ki bu bir intihardır. Ben de kaldıramayacağım kadar çok duygu yaşamamalıyım. Yöntemim, kendimi ve fıtratımı tanıyıp, gelişip iyi biri olmak diyorum.

Bu sorulardan sonra Hakan'a mektubunda dikkatimi çeken detaylar ile ilgili bilgi verdim. Özellikle hikâyelere verdiği önem, eğitim ve öğrenme aşkı, sevgiye verdiği değer ve özellikle "Çok kaygılı olduğum zamanlarda bastıran kötü duygu ve düşünce işgalinden, kendimi güzel anılar kafesine kapatarak kurtuluyorum" dediği kısımların çok ilgimi çektiğini belirttim. Özellikle sevgiye verdiği değer ve güzel anılar kafesinde ayrıldığı kız arkadaşına ait yerler var mı diye sordum. Hakan biraz da şaşırarak:

- Bu konuda sizinle rahat konuşabilir miyim?

- Evet, elbette zaten bunun için buradayız. Senin hayatınla ilgili her detay benim için önemli.

- Aslında kafeste onla ilgili çok fazla anı var fakat hatırlamak üzüyor beni.

- Hakan, hatırlarsan senin espri yeteneğinin en çok kim farkına varır diye sorduğum soruda arkadaşın İbrahim ve kız arkadaşın Büşra'nın ismini vermiştin.

- Evet.

- Sanırım senin için hâlâ değerli fakat bir yanın da bu konuda seni susturuyor? Acaba nedir seni susturan şey ona bir isim verebilir misin?

- Suçluluk.

- Bu suçluluğun amacı ne olabilir?

- Sanırım beni daha huzursuz etmek, kendime, aileme karşı sorumlu hissettirmek.

Bu noktada Hakan'ın yazma yeteneğine de güvenerek suçluluğa mektup yazmasını istedim. Bir sonraki görüşmemiz-

de daha iyi olduğunu belirtti. Kız arkadaşına karşı yaşadığı suçluluk duygusunu ailesine verdiği değerle ilişkilendirdiğini fakat onunla olan güzel anılarının da kıymetli olduğunu fark ettiğini, belki ilerleyen zamanlarda onu ailesi ile tanıştırarak yeniden görüşebileceğini çünkü aslında onu unutamadığını belirtti. Kendi değerleri ve sevgisi arasında ortak bir yol bulduğunu, şimdilik bu ilişkiyi güzel anılar kafesinde saklayacağını ve okulunu bitirmeye öncelik vereceğini belirtti.

Özellikle babasına yeniden merhaba demesinin önemli bir kırılmaya yol açtığını belirtti Hakan. Çünkü babasının ölümünde de suçluluğun topu kendisine attığını fark etmişti. Özellikle önemli bir bilgi olarak terapide konuşmalarımızda çocukken çok ağladığını ve herkesin onu susturmak için kızdığını hatırladığını ve ilk defa suçluluk duymadan kendisini terapide ifade edebildiğini belirtti. Kendisi için sorun teşkil eden durumu ailesi ile paylaşmak fikri üzerine konuştuğumuz seans sonrası durumdan ailesine bahsetti ve beklemediği kadar anlayışlı bir davranış sergilediklerini ve bu durumun kendisini çok mutlu ettiğini ifade etti. Bulutun biraz daha açıldığını ve ümidinin arttığını söylemesi, bunu söylerken gözlerine yansıyan tebessüm problemin etkisinin azaldığını görmek açısından anlamlıydı.

Onu tanımanın ve dinlemiş olmanın bana iyi geldiğini söylemeliyim. Hayatının içinde duygularını ifade etmek istediğinde susturulmaya çalışılan bir gencin kendini ifade ederken kurduğu şiirsel cümleler, anlaşılmadığı zaman protesto olarak spor yapması bende güçlü hisler oluşturdu. Dışsallaştırma konuşmaları ve dış şahit çalışmalarının yanında, özellikle sözlerin yazıya dökülüp belgelendiği mektupların Hakan ile yolculuğumuzda güzel izler bıraktığını düşünüyorum.

Kaynakça

Dolman, C. (2016). *Narrative Terapi Birinci Yıl İkinci Oturum Ders Notları*, İstanbul.

Epston, D. (1994). Expanding the conversation. *Family Therapy Networker*, Nov/Dec. Reprinted in Epston, D. (1998). *Catching up with David Epston: a collection of narrative practice-based papers published between 1991 and 1996*. Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.

Freedman, J. (2018). *Narrative Terapi Birinci Yıl Dördüncü Oturum Ders Notları*, İstanbul.

İlgar, S. C., & İlgar, M. Z. (2018). Öyküsel Terapi ve Psikolojik Danışmada Kullanımı. Electronic Turkish Studies, 13(19).

Karaırmak, Ö., ve Bugay, A. (2016). Postmodern diyalog: Öyküsel psikolojik danışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4*(33), 24-36.

Koca, M. S. (2018). *Narrative Terapi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programının ergenlerin İrade ve Kaygı Düzeylerine Etkisi.* Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Morgan, A. (2000). What is Narrative Therapy? (p. 116). Adelaide: Dulwich Centre Publications.

Murdock, N. L. (2016). *Psikolojik Panışma ve Psikoterapi Kuramları.* (F. Akkoyun, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Newman, D. (2015). *Narrative Terapi Birinci Yıl Birinci Oturum Ders Notları*, İstanbul.

Pederson, L. (2018). *Narrative Terapi Eğitimi İkinci Yıl Yedinci Hafta Ders Notları*, İstanbul.

Prochaska, J. O., & Norcross, J. C. (2013). Psikoterapi sistemleri. *Teoriler Ötesi Bir Çözümleme (Çev. Ed. T. Özakkaş). İzmit: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.*

White, M. (1995). The Narrative Perspective in Therapy. In M. White, *Re-authoring lives, interviews and essays* (chapter 1). Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.

White, M. (2007). *Maps of narrative practice.* New York, NY: W. W. Norton.

BİR DOĞALGAZ MESELESİ

Çocukların Korkularını Narrative Terapi ile Çalışmak

Merve Arabul

Yaklaşık 8 yıldır çocuklarla çalışıyorum. Üniversitede ilk olarak oyun ablalığı yaptım. Sonrasında bir özel okulda rehber öğretmenlik yaptım. Yüksek lisans yaparken çocuklarla özel olarak çalışmaya başladım fakat bir süre sonra kızım olacağını öğrenince öğrenim hayatıma bir süre ara verdim.

Çalıştığım süre boyunca çocuklarda genel olarak kaygı ve korku sorunlarıyla karşılaştım ki bu durum gayet normaldir. Çünkü çocuklar hayatlarının belli dönemlerinde mutlaka çeşitli kaygı ve korku sorunları yaşarlar. Bu gelişimin bir parçasıdır. İlk doğduğumuzda yüksek seslerden, sonrasında annemizden ayrılmaktan korkarız. Biraz daha büyüdükçe bu korkular yerini hayvanlardan, büyük nesnelerden, karanlıktan, rüyalardan, anne ve babayı kaybetmekten korkmaya bırakır (MacNamara, 2016).

Bazense yetişkinlerin bakış açısından korkuya sebep olacak hiçbir etken görünmese de çocuklar bazı nesnelerden ve

durumlardan korkmaya başlayabilirler. Bu korkularla başa çıkmalarına yardımcı olmak da anne, babalara ve diğer bakım verenlere kalmıştır. Bazen sorunlar kolayca çözülür, bazen kendiliğinden geçer ama bazen de hiçbir şekilde çözülemez ve bir terapistin yardımına ihtiyaç duyulur. Çocuklarla az da olsa ilişki içinde olan herkes bilir ki genelde sorunlarını açıkça paylaşmazlar ya da paylaşamazlar çünkü soyut düşünme becerileri yeteri kadar gelişmemiştir. Bu yüzden çocukların sorunlarını bir yetişkinle terapi yapar gibi çözmeye çalışmak çoğu zaman işe yaramaz. Çocuklarla onların dilinden ve mümkün olduğunca da somut şekilde iletişim kurmak sorunların çözülmesine daha çok yardımcı olmaktadır.

Ben uygulama yaptığım terapi ekolü olarak Narrative Terapiyi bu yüzden seçtim. Çalışmalarımda ve özel hayatımda bir hayat felsefesi olarak benimsedim çünkü Narrative Terapi hem yetişkin hem de çocuklarda yaşadığımız problemleri ortaya somut bir şekilde koyarak problemi bizim için görünür ve daha az korkulur kılmaya çalışıyor (Carey & Russell, 2002). Bu bakış açısının çocuklarda çok daha önemli ve verimli olduğunu düşünüyorum çünkü çocuklar bilişsel olarak bir yetişkinin soyut düşünme becerisine sahip değiller. Çocuklara kendilerini ifade etmeleri için farklı yöntemler sunmak gerekiyor. Narrative Terapi dışsallaştırma konuşmalarıyla (White & Epston,1990) bize bu olanakları sağlamış oluyor. Narrative Terapinin nasıl ve hangi yöntemlerle çalışılabileceğini, bize hangi olanakları sunduğunu daha ayrıntılı ve örneklerle anlatmak için yapmış olduğum uygulamaya geçmek istiyorum.

Ben bu Narrative Terapi uygulamasını kendi kızım Fatma Feraye ile birlikte yaptım. Fatma Feraye bu uygulamayı yaptığımızda fiziksel ve psikolojik gelişimi normal bir şekilde ilerleyen 2.5 yaşında bir kız çocuğuydu. O güne kadar tuvalet eğitimi ve emmeyi bırakma gibi aşamaları sağlıklı bir şekilde atlatmıştık ve herhangi bir sorun yaşamamıştık. Konuşması ve kendini ifade etmesi ise gayet iyiydi ve herkes tarafından

anlaşılabiliyordu. Bu şekilde ilerlerken Koronovirüs sebebiyle vaka sayıları artmış ve sokağa çıkma yasakları uygulanmaya başlanmıştı. Ben de bu süre içinde ikinci bebeğimizi bekliyordum ve uykusuzluk, halsizlik, mide bulantısı gibi sağlık sorunları yaşamaya başladım.

Normalde çevremden çok fazla sosyal destek almama rağmen karantinada olduğumuz 1.5 aylık süre içerisinde kızım ile evde yalnız kalmak zorunda kalmıştık. Babası çalışmaya devam ediyordu. Çocukların sokağa çıkma yasağı olduğu için hiçbir şekilde dışarı çıkamıyorduk ve maalesef babaanne, anaanne ve diğer destek verenlerimiz bize gelemiyordu. Normalde her gün en az 2 saatimizi park ve orman gibi doğal ortamlarda geçiren bizim için bu ciddi bir sıkıntı haline gelmeye başlamıştı. Bu süreçte kızım ile hiç gerilmediğimiz kadar gerildik. Feraye'nin ağlama krizleri ve inatçılıkları arttı. Benim ise sağlık sorunlarımdan dolayı tahammülüm azaldı. Daha önce hiç kızmadığım şeylere kızmaya başladım. Maalesef 1.5 aylık süreç böyle devam etti. Bir gün Feraye'nin bu durumdan gerçekten kötü etkilendiğini gördükten sonra ciddi anlamda vicdan azabı çekmeye başladım. Kendimi "Ben nasıl bir anne oldum böyle?" diyerek suçlamaya başladım.

Daha fazla yıpranmamak adına Feraye'nin dedesinin ve babannesinin evine gitmeye karar verdik. Yasak hâlâ devam ediyordu ve çocukların araba ile seyahat etmesi de yasaktı. Fakat buna rağmen Feraye'yi bir şekilde arabada saklayarak kayınpederimin evine gidebildik. Oraya gittikten sonra aramızdaki gerginlik azaldı. Dedesi, babannesi, büyükbabannesi, halası ve amcası ile birlikte azar azar vakit geçirdiği için sürekli birileriyle meşguldü. Gerginliği, sıkıntısı ve kaygısı azaldı. Doğal olarak benim de gerginliğim azaldı ve bu süreç bizi çok rahatlattı. Kayınpederimin kaldığımız evi beş katlı bir ev ve yapısı diğer evlerden biraz farklı. Binaya girildiğinde ilk katta büyükbabannenin salonu, banyosu ve mutfağı var. Üst katta ise yine banyo ve yatak odaları var. O katların

üstünde ise kayınpederimin salonu, mutfağı, banyosu ve üstte diğer yatak odaları var. En üst katta ise teras var. Ev aslında normal bir bina yapısında ama katlar arasında sürekli herkes dolaşabiliyor. Evin yapısından dolayı da doğalgaz ve elektrik faturası kesmeye geldiklerinde evin içine girmek durumunda kalıyorlar. Bir gün Feraye ile büyük babaannesi mutfakta kahvaltı yaparken doğalgaz faturasını kesmek için gelmişler ve sayaç mutfağın bulunduğu katta olduğu için görevli oraya çıkmış. Görevli faturayı kesip gitmiş. Herhangi bir kötü tecrübe yaşanmamış fakat Feraye sebebini bilmediğimiz bir şeyden dolayı bu durumdan ve doğalgaz sayacından korkmaya başladı. Korkusunun kaynağını araştırmak için büyükbabannesine sordum olanları. O da korkutacak hiçbir şey olmadığını, neden korktuğunu anlamadığını söyledi. O günden sonra Feraye katlar arasındaki merdivenlerden tek başına inemedi ve çıkamadı. Eskiden kimsenin yardımı olmadan ve kimseye sormadan istediği kata gidebiliyordu. Bu durum yaşandıktan sonra ise doğalgaz sayacının olduğu iki kata geldiğinde ağlamaya başlıyor ve beni çağırıyordu. "Anne, doğalgaz beni korkutuyor. Anne bana yardım et çıkamıyorum" diyerek benden onu merdivenden geçirmemi istiyordu.

Belki kendiliğinden geçer diyerek biraz beklemeyi düşündüm fakat üç günün sonunda değişen hiçbir şey olmadı. Bu üç gün içinde babası korkusunu yenmesi için onu sayacın yanına götürerek doğalgazın borulardan nasıl geçtiğini, suyu ısıttığını anlatarak onu rahatlatmaya çalıştı fakat bu hiçbir işe yaramadı. Hâlâ korkuyordu. Ben de artık kendimi eskisine göre daha iyi hissediyordum ve bir şey yapmalıyım diyerek düşünmeye başladım. Daha önceki tecrübelerimi, Michael White ve Alice Morgan'ın (2006) kitabında okuduğum uygulamaları temel alarak Feraye ile bir uygulama yapmaya karar verdim. Kahvaltı yaptıktan sonra Feraye'yi yanıma çağırdım.

Ben: Kızım doğalgaz hâlâ seni korkutuyor mu?

Feraye: Evet korkuyorum.

B: Peki bu doğalgaz neye benziyor bana söyleyebilir misin? Bir rengi var mı ya da daha önce gördüğün bir şeye benziyor mu?

Feraye: Bir şeye benzemiyor... Doğalgaz gibi.

Ben: Peki doğalgazın nasıl bir surat ifadesi var? Sana nasıl davranıyor? Kızgın mı? Üzgün mü? Mutlu mu? Heyecanlı mı?

Feraye: Bana çok kızgın bakıyor. Kızgın kızgın bakıp beni hep korkutuyor.

Ben: Peki seninle doğalgazın resmini çizmemizi ister misin? Onun neye benzediğini görmüş oluruz?

Feraye: Eveeeet, hadi çizelim! (Burada birden çok heyecanladı ve kağıt kalem aramaya başladık.)

Ben: Tekrar anlat bakalım, yüzü nasıl bu doğalgazın?

Burada Feraye'nin bana anlatmasına imkan tanıdım ve doğalgazın resmini ben çizdim çünkü 2.5 yaşında bir çocuk olarak resim çizme gelişimi henüz o kadar iyi değildi. Fakat her aşamasını ona sordum çünkü bu onun tecrübesiydi ve bana tarif edecek olan da oydu. Saçlarını, gözlerini, yüzünü hepsini bana tarif etti. Ben psikolojik danışman bir anne olarak resmi yorumlamak ya da onun söylediklerinden bir çıkarım yapmak yerine tamamen içinde olduğu durumu anlamak amacıyla bir araştırma yapıyordum. Onun yönlendirmesiyle çizdim tüm resmi. Bu Narrative Terapinin en temel ve naif prensiplerinden biri. Uzman görüşümüzü ve kimliğimizi bir yana bırakarak tamamen kişinin yaşadığı tecrübeye odaklanıyoruz ve sadece onu anlamaya çalışıyoruz (Freeman ve ark., 1997).

Ben: Bak bakalım bu doğalgaza benzemiş mi? (Kağıdı ona uzattım)

Feraye: (Heyecanla gülerek) Ama anne ama bu çok komik olmuş.

Ben: Yanlış mı çizdim doğalgaz komik suratlı mı olacaktı?

Feraye: Hayır kızgın suratlı zaten ama çok komik olmuş çizince. (Yine gülüyor)

Ben: Peki kızım onun başka bir ismi var mı yoksa Doğalgaz olarak mı kalmasını istersin?

Feraye: Hayır yok onun ismi doğalgaz.

Bu konuşmadan sonra resmi gülerek aldı elimden ve heyecanla salonun içinde koşuşturmaya başladı. "Doğalgaza bak çok komik" "Nasıl da bakıyor bana anne bak" diyerek kısa bir süre resimle oynadı. Doğalgazı elinde somut bir şey olarak görmek ona çok iyi gelmişti. Feraye ile yaptığımız bu konuşma dışsallaştırma konuşmalarının dört basamağından ilki olan "problemin tanımı" basamağıydı (White, 2007). Problemin ne olduğunu belirledik ve ona bir isim verdik. Daha sonra dışsallaştırma konuşmalarının ikinci basamağına yani "problemin etkilerini keşfetmeye" geçtik.

Ben: Kızım doğalgaz sana ne yapıyor?

Feraye: Beni hep korkutuyor kızgın kızgın bakıp.

Ben: Evet görüyorum seni çok korkutuyor ve bu yüzden ağlıyorsun.

Feraye: Korkuyorum, ağlıyorum.

Ben: Başka ne yapıyor?

Feraye: Merdivenlerden inemiyorum (üzgün bir şekilde).

Ben: Eskisi gibi merdivenleden inebilmek istiyorsun sanırım.

Feraye: Evet, doğalgaz yüzünden inemiyorum.

Ben: Peki bu iyi bir şey mi senin için?

Feraye: Doğalgazın beni korkutmasını istemiyorum.

Ben: Beni çağırmadan eskisi gibi kendin inmek istiyorsun değil mi?

Feraye: Evet.

Yukarıda dışsallaştırma konuşmalarının ikinci ve üçüncü basamağını konuşmuş olduk. Önce problemin onun üzerinde nasıl etkileri olduğundan bahsettik. Daha sonra ise "problemin etkilerini değerlendirmek" olan üçüncü basamağa

gelerek bu durumun onun için kabul edilebilir olup olmadığını konuştuk.

Ben: Ferayecim neden doğalgazın seni korkutmasını istemiyorsun?

Feraye: Çünkü ben kendim inebiliyordum ama artık inemiyorum.

Ben: Ben olmadan inebilmek daha mı güzel?

Feraye: Ben kendim yapabilirim her şeyi. Senin gelmeni istemiyorum ama korkuyorum.

Ben: Sen kimseyi çağırmadan kendi kendine yapmak istiyorsun çünkü her şeyi kendin yapman hoşuna gidiyor.

Feraye: Evet.

Son olarak yukarıda da dışsallaştırma konuşmalarının en son basamağı olan "değerlendirmeyi gerekçelendirme"ye geldik. Bu durumunun neden onun için kabul edilemez bir şey olduğunu konuştuk. Herkes de takdir eder ki 3 yaşına yaklaşmış bir çocukla en çok karşılaşılan durum her şeyi tek başına yapmak istemesidir. Feraye de bu konuda çok ısrarcıydı ve çok küçük yaşlardan beri kendi yemeğini yemeye başlamıştı. Şu sıralar kıyafetlerini hiçbir şekilde başkasının seçmesine izin vermiyor ve mutlaka kendi kendine giyiyordu. Bu sebeple merdivenden tek başına inememek onu gerçekten üzüyordu. Bu dışsallaştırma konuşmasının ardından problemimizi somut bir şekilde ortaya koyduk ve Feraye ile problem hakkında biraz daha ayrıntılı konuşmaya çalıştım. Buna Narrative Terapide scaffolfing yani "iskele kurma" deniyor. Problemi ne kadar iyi tanırsak onu çözmek de bizim için o kadar kolaylaşır. Özellikle de tamamen somut düşünen çocuklar için bu çok önemli bir aşamadır (Ramey et al, 2009; White, 2007). Bu yüzden Feraye'nin "doğalgazı" iyice anlatmasına, tanımasına, görmesine olanak sağlamaya çalıştım. En sonunda da artık problemi ve bizim üzerimizdeki etkilerini yeteri kadar ortaya koyduk. Bundan sonra artık neler yapabileceğimi konuşmamız gerekiyordu.

Ben: Kızım doğalgaz seni her zaman korkutabiliyor mu?

Feraye: Bana baktığında çok korkuyorum.

Ben: Peki sana bakmazsa korkmuyor musun?

Feraye: Hayır bana kızgın kızgın bakmazsa ben de korkmam.

Bu kısa konuşmada problemin her zaman hayatımızda olup olmadığını sorguladık. Doğalgazın onu korkutamadığı zamanlar olduğunu öğrendim ve böylece problem çözmeye biraz daha yaklaşmış olduk. Bundan sonra doğalgazın ona nasıl bakamayacağını çözmek için konuştuk ve doğalgaz sayacının yanına gittik. Doğalgaz resminin üzerine bant yapıştırıp resmi ters bir şekilde yani duvara bakacak şekilde sayaca yapıştırdık. Resim duvara bakıyordu ve diğer üç taraftan görünmüyordu.

Ben: Feraye bak doğalgaz artık sana bakamıyor.

Feraye: (gülerek) Beni göremiyor kiii!

Ben: Korkutabiliyor mu seni?

Feraye: Hayır bakamıyor ki bana korkutamıyor beni. Böööööö (kahkahalar atarak bu sefer o doğalgazı korkutmaya başladı).

Bir süre biz oradayken bu durumla eğlendi ve oyun oynadı. Merdivenden kendi inip çıkma denemeleri yaptı ve bundan dolayı çok mutlu oldu. Yaptığımız resmi ve yaşadığı sevinci anlatmak için önce önce büyük babaannesi, sonra babaannesi ve halasını çağırdık. Onlar da durumu değerlendirdi ve Feraye ile konuştular. Akşam babası ve dedesi geldiğinde ise aynı aşamayı onlarla gerçekleştirdik. Bu da Narrative Terapide "Dış Şahit Uygulaması" olarak adlandırılıyor (White, 1995). Atmış olduğumuz adımları ve gerçekleştirdiğimiz aşamaları çevremizdeki insanların gözünden dinlemiş oluyoruz. Hikâyemizi başkalarının ağzından tekrar dinlediğimizde daha da zenginleşmiş oluyor ve aynı zamanda yeni hikâyeler meydana geliyor. Bunun bir çocuk için ne kadar mutluluk verici olduğunu zaten herkes tahmin edecektir. Feraye evin tüm bireyle-

rinden bu süreci ayrı ayrı dinlemiş, hem kendi hem de onlar için neler ifade ettiğini tekrar görmüş oldu.

Feraye ertesi gün koşarak yanıma geldi. Aşağıdaki doğalgazın resmini çizdiğimizi ama üst kattakini unuttuğumuzu söyledi. Bunu duyunca hem şaşırdım hem mutlu oldum. Gerçekten unutmuştum ama onun için önemliydi ve aynı aşamaları üst kattaki sayaç için de tekrarladık. Resimler sayaçların üzerinden hiç çıkarılmadı. Feraye bir hafta boyunca korkmadan merdivenlerden inip çıkabildi. Bunu üzerine biz de Narrative Terapinin genellikle son basamağı olan "Tanımsal Seramoni"yi gerçekleştirdik (White, 2007). Küçük bir tören düzenledik. Artık doğalgazdan korkmamasını kutladık ve çok abartmadan küçük birkaç hediye verdik. Bunda sonra Feraye bir daha doğalgazdan korkmadı.

Narrative Terapi yukarıdaki örnekte de olduğu gibi benim bir hayat felsefem haline geldi. Aldığım ilk uzun soluklu terapi eğitimiydi ve ben başladığım ilk günden beri çalışmalarımı bu ekolle yapmaya karar vermiştim. Aktif olarak danışan görmememe rağmen Narrative Terapiyi kendi hayatımda uygulayabilmem ve kızımın sorunlarını bu şekilde çözebilmem bana büyük bir güç verdi. Özellikle de sağlık sorunlarımla başa çıkmaya çalıştığım ve kendimi kötü bir anne olarak görmeye başladığım o problemli süreçte Narrative Terapi tekrar hikâyemin sorunlu olan kısmına değil de güzel olan taraflarına odaklamamda bana yardımcı oldu. Benim bu hikâyede en kıymet verdiğim şey ise Narrative Terapiyi bir psikolojik danışman olarak kendi kızımla uygulayabilmemdi. Biliyoruz ki sahada "yakınlarımızla terapi yapılamaz" anlayışı hakim fakat Narrative Terapi bu duruma tamamen farklı bir yerden bakıyor. Ben kızımla yaşadığım sorunu doğal ve samimi bir şekilde kendi ev ortamımızda bir uygulama yaparak çözdüm. Bu durum şu an hakim olan terapi anlayışının çok daha ötesinde bir şey. Narrative Terapi hem insancıl, hem samimi hem de tecrübelerimize her şeyden daha çok kıymet veren bir süreçle

çok doğal bir şekilde ilerliyor. Bu yüzden çalışmalarımda bu ekolü kullanmayı seviyorum.

Referanslar

Carey, M., & Russell, S. (2002). Externalising: Commonly asked questions. *International Journal of Narrative Therapy & Community Work, 2002*(2), 76.

Freeman, J., Epston, D., & Lobovits, D. (1997). Playful approaches to serious problems. New York, NY: W. W. Norton.

MacNamara, D. (2016). *Rest, Play, Grow: Making Sense of Preschoolers (or Anyone Who Acts Like One)* (p. 1201). Vancouver: Aona Books.

White, M. (1995). Reflecting teamwork as definitional ceremony. *Re-authoring lives: Interviews and essays*, 172-198.

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

White, M. K., & Morgan, A. (2006). *Narrative therapy with children and their families*. Dulwich Centre Publications.

Ramey, H. L., Tarulli, D., Frijters, J. C., & Fisher, L. (2009). A sequential analysis of externalizing in narrative therapy with children. *Contemporary Family Therapy, 31*(4), 262-279.

DEPRESYONU NARRATIVE TERAPİ İLE ÇALIŞMAK

"Ümitsizliği Aşma Kampanyası"

Zahide Tepeli Temiz

Yüksek lisans ve doktora eğitimi sürecim boyunca süpervizyon dersleri bağlamında çeşitli yaklaşımlarla psikoterapiler gerçekleştirdim. Pek çok danışanın hikâyesiyle tanışma fırsatım oldu. Bu süreçte hem yetişkinler hem de çocuklarla çalıştım ve hâlâ çalışmaya devam etmekteyim. Çocuklarla yaptığım narrative çalışmalar oldukça heyecan vericiydi. Onların hayal dünyasına girmek, rasyonel zihnin sınırlarını zorlamak ve alternatif hikâyeler oluşturmak problemlere hızlı yanıtlar sunarken, yetişkinlerle ve özellikle kronik sorunlarla çalışırken hızlı yanıtlar yerini daha uzun soluklu bir sürece bırakabilmektedir. Süpervizyon altında yaptığım görüşmelerin önemli bir kısmında psikiyatrik konsültasyon bulunmaktaydı. Bu nedenle kimi zaman kişiler belli bir tanı ile gelebilmekteydi.

Burada sizlerle paylaşacağım danışanın uzun bir tedavi geçmişi var ve tedavinin önemli bir kısmında ilaç kullanılmış. Bununla beraber danışan yaşadığı problemlerin üstesinden

gelmekte zorlanmış ve tedaviye yönelik umudunu kaybetmiş. Kendisini yalnızca problem hikâyesi ile tanımlayan, olumsuz düşünce döngüsünün içinden çıkamayan biri için alternatif hikâyeler ilk başta anlamsız, uzak ve önemsiz gelmişti. Paylaşacağım vakada alternatif hikâyeleri keşfedebilmek için sosyal destek ağına başvurduk ve bu amaçla mektup kampanyaları oluşturduk. Psikiyatristler tarafından "double (çift) depresyon" tanısı koyulan Aslı, değişeceğine ve sorunlarından kurtulacağına yönelik çok az umut taşıyordu. Denediği pek çok ilacın ve çeşitli terapilerin işe yaramamış olması da Aslı'nın ümitsizliğini iyice arttırmıştı. Bununla beraber Aslı'nın alternatif hikâyelerini başka şekillerde tanıyan diğer insanların olup olmadığı ile ilgili bir keşfe çıktık. Bu yazıda sizlere bu keşif sürecini ve ümitsizliği aşma kampanyamızı aktaracağım.

Double depresyonun tedavisine yönelik araştırmalara bakıldığında ilaç tedavisi ve psikoterapi çalışmaları dikkat çekmektedir. Araştırmalar bilişsel davranışçı terapinin double depresyonu olan hastalarda kısa süreli iyileşme sağladığını ortaya koymuştur (Dunner, 2005; Mauck ve Moore, 2014). Kronik depresyonu olan kişiler için geliştirilmiş olan Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Analiz Sisteminin (Bland, 2001) Keller ve arkadaşlarının (2000) çalışmasında ilaç tedavisi kadar etkili olduğu bulgulanmıştır. Standart bilişsel davranışçı terapi yaklaşımı double depresyon tedavisinde en çok çalışılan yaklaşımların başında geliyor. Bununla beraber kronik depresyon tedaviye dirençli ve nüks oranlarının yoğun görüldüğü bir hastalıktır (Bland, 2001). Bu nedenle bilişsel davranışçı terapi ile başladığımız süreçte danışanın olumsuz düşünce döngüsünden çıkamaması ve tedaviye direnç göstermesi beni Narrative Terapi yöntemi ile çalışmaya yönlendirdi.

Michael White ve David Epston (Narrative Terapinin kurucuları), kişilerin problem öykülerinin pek çok anlama gelebileceği, sorunların sabit kalmadığı ve kişiyi tanımlamadıkları

yorumları ile psikoterapiye farklı bir bakış açısı getirmişlerdir (White ve Epston, 1990). Kişiyi patolojize etmeyen ve etiketlemeyen bu yaklaşım, kişiyi problem öykünün yeniden yazılmasına teşvik eder. Değişim ise terapötik süreçte danışanın hayatta kalma becerileri, ihmal edilmiş bazı alanları ve hâkim söylemin dışında kalan değerleri (yardımseverlik, dostluk, nezaket gibi) ele alındıkça gerçekleşmektedir. Bu amaçla terapist eylem alanı ve kimlik alanıyla ilgili sorular sorar. Eylem alanı ve kimlik alanı, danışanın yaşamını ve ilişkilerini yeniden yazmasına ve problem hikâyenin dışında kalan özgün sonuçlar elde etmesine yardımcı olur (White, 2007).

Aslı ile yaptığımız yeniden yazma örneği ise onun kendini koruma çabasını, ilişkilerini güçlendirme ve sürdürme motivasyonunu, ailesine verdiği değeri görmemize yardım etti. Bu çalışma onun tercih ettiği hikâyeyi keşfetmemize, ilişkilerini ve yaşamını yeniden yazmamıza olanak sağladı. Yeniden dahil etme uygulamaları alternatif öyküye başkalarını dahil etmeyi içerir. Alternatif öykünün yayılması, paylaşılması ise öykünün gelişimi ve güçlendirilmesi için oldukça önemlidir. Çünkü kimlikler ilişkiler vasıtasıyla şekillenir (Payne, 2006).

Şimdi Aslı'yı biraz daha yakından tanıyalım. Bir meslektaşım 32 yaşındaki Aslı'yı bana yönlendirmişti. Yüksek lisans öğrencisi olan Aslı tez döneminin uzadığını ve tez yazma motivasyonunun olmadığını ifade etti. Çökkün duygudurumu, uykuda artış ve sosyal ilişkilerden geri çekilme belirgindi. İlk seansımızda, Aslı yaşamında yer alan sorunların uzun yıllardır devam ettiğinden, bu sorunları çözmek için çeşitli tedavi yöntemlerine başvurduğundan, fakat hiçbirinden istediği sonucu elde edemediğinden bahsetti. Psikiyatristler tarafından "double (çift) depresyon" tanısı verilen Aslı, değişeceğine ve sorunlarından kurtulacağına yönelik çok az umut taşıyordu. Denediği pek çok ilacın ve çeşitli terapilerin işe yaramamış olması ise Aslı'nın ümitsizliğini daha da arttırmıştı. Benimle terapiye de isteyerek gelmediğini belirtti.

Aslı ile 10 aylık bir süre içerisinde toplam 25 görüşme gerçekleştirdik. Görüşmeler devam ederken problem hikâyenin dışına çıkmakta, Aslı'nın olumlu özelliklerini, umutlarını, beklentilerini ve hayallerini keşfetmekte çeşitli güçlükler yaşadık. Zaman zaman intihar düşünceleri ile mücadele ettik. İntihar düşünceleriyle çalışan Narrative Terapistler problemi dışsallaştırarak ele almaktadır. Stout (2010) intihar düşünceleri olan kadınlarla yaptığı çalışmalarda, kadınların karşılaştıkları güçlükleri anlatmanın yanı sıra belirli özelliklerini, becerilerini, karşılaştıkları problemler karşısında dayanıklılıklarını anlatmanın onları daha güçlü kıldığını, intiharın karanlık sularından aydınlığa çıkmalarına yardımcı olduğunu aktarır (O'Neill, 2004). İntihar düşünceleri olan insanlarla yaptığı konuşmalarda "başarısızlık" deneyiminin yoğun bir şekilde aktarıldığını, pek çok genç insanın bu nedenle kendi fikirlerini paylaşmaktan uzak durduğunu, seslerinin duyulmaya değer olmadığına inandıklarını ifade eder. O'Neill (2004) narrative çalışmalarla modern yaşamın dikte ettiği yetkin, başarılı, normal hayat gibi tanımları yapısökümüne uğratmaya çalışmış, kişilerin tercihlerini, niyetlerini, hayallerini, değerlerini ve bağlılıklarını içeren özgün yaşamlarını inşa etmelerine yardım etmiştir. İntihar düşüncelerinin farklı bir perspektifle ele alındığı Narrative Terapi uygulamalarında problem hikâye dışsallaştırılmış ve kişinin değerleri, amaçları, umutları, hayalleri üzerinden alternatif hikâyeler çalışılmıştır. Aslı'nın intihar düşüncelerini ele alırken Stout'un yaklaşımına benzer bir şekilde onun becerilerine ve 10 yıldır süren bu zorlu süreçle nasıl baş ettiğine odaklanmaya çalıştık.

Aslı, geçmişte deneyimlediği olumlu ve kendisini iyi hissettiren etkinlikleri hatırlamakta zorluklar yaşıyordu. Geçmişin tümüyle karanlık bir resim sunması ise geleceğe yönelik umudunu daha fazla zayıflatmakta, değişimin mümkün olmayacağına yönelik inancını güçlendirmekte ve ümitsizliği aşmanın önünde büyük bir engel teşkil etmekteydi. Yoğun başarısızlık

duygusu seanslardaki önemli temalardan biriydi. Narrative Terapi yaklaşımı kişinin yalnızca problem hikâyeden ibaret olmadığını, her zaman birden fazla hikâyenin var olduğunu savunur. Çoklu hikâyeler Narrative Terapinin kalbindedir. İnsanların kimlikleri ve sorunlarıyla ilgili her zaman birden fazla anlatının var olduğunu savunan Narrative Terapi yeniden yazma konuşmaları ile utanç, değersizlik, başarısızlık yüklü baskın öykülerin dışına çıkmaya yardım eder ve kişinin başarıları, değerleri ile ilgili alternatif hikâyeleri inşa etmeye çalışır (White ve Epston, 1990).

Egemen kültür kim olduğumuzla ilgili öyküler inşa eder (Madigan, 2016). Bu öyküler genellikle başarı odaklıdır ve kişinin başarıları egemen kültürün koyduğu kıstaslar çerçevesinde değerlendirilir. Bu kıstasların dışında kalanlar ise "başarısız" olarak adlandırılır. Aslı da kendisini başarısız olarak tanımlar. Çünkü tezini bitirmemiştir, herhangi bir işte de çalışmamaktadır. Çalışmaması ve tezini bitirmemesi çevresi tarafından bir başarısızlık olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca duygusal ilişkilerinde toplum tarafından belirlenmiş olan kıstasları karşılamamış olması başarısızlık düşüncelerini daha da artırmıştır. Başarısızlık etiketinin dışına çıkabilmek için tez yazmayı zorlaştıran şeyleri konuştuk. Bu konuşmanın bir kesitini aşağıda bulabilirsiniz:

Terapist: Aslı, bahsettiğin bu başarısızlık hissi seni oldukça etkiliyor. Bunu farklı bir bakış açısıyla ele alabilir miyiz?

Aslı: Nasıl?

Terapist: Tez yazmayı nelerin zorlaştırdığını konuşabiliriz dilersen.[28]

Aslı: Ben yetersizim, bu nedenle olmuyor.

Terapist: Peki, tezi bir pasta gibi düşünelim. Bu pastanın dilimlerini neler oluştururdu?

28 Bu yaklaşım kişiyle problem arasına mesafe koymayı amaçlamaktadır.

Aslı: Yazan kişi.

Terapist: Tez bitirme süreci sadece yazan kişiye mi bağlıdır?

Aslı: Bilmiyorum.

Terapist: Danışmanın rolü var mıdır bu süreçte mesela?

Aslı: Danışmanımın beni bırakma durumu oluştuğunda tez yazmakla ilgili motivasyonum daha fazla düştü. Hiçbir şey olumlu gitmeyecek gibi geldi.

Terapist: O zaman pastanın bir dilimini de danışmana ayırabiliriz sanki.

Aslı: Evet yapabiliriz. Sadece danışman da değil tabii. Enstitünün yeni uygulaması sonucunda böyle olmuş. Danışmanım sonrasında bilgilendirdi ve sorun çözüldü.

Terapist: O zaman pastanın bir bölümünü de teknik süreçlere ayırabiliriz.

Aslı: Olabilir. Bilgisayarı da buraya ekleyebiliriz o halde. Bilgisayar olmadan da tez yazmak zor olur.

Terapist: Kesinlikle. Peki başka neler olabilir?

Aslı: Denekleri bulamamak, konu ile ilgili röportaj yapamamak da tez yazmayı zorlaştırır.

Terapist: Yazar dışında tez yazma sürecini etkileyen başka faktörlerin olduğu konusunda şu anda ne düşünüyorsun? Pastada onlara ne kadar yer verirdin?

Aslı: Şey. Yazan kişinin oranı büyük olmakla birlikte başka faktörler de var diyebilirim. Yazan kişi %65, diğer faktörler %35 gibi bir oran verebilirim sanırım.

Ama yine de kendimi başarısız ve değersiz hissediyorum zaman zaman. Sürekli eksik buluyorum yazdıklarımı. Tezle ilgili bu durumu düzeltsem bile başka şeyler yine olacak. Bu halimle ailemi de üzüyorum.

Terapist: Ailen senin için önemli • zaman.[29]

Aslı: Yani, evet.

Terapist: Yaşadığın bu soruna bir isim vermeye ne dersin?[30]

Aslı: Nasıl isim vereceğimi bilmiyorum. İsim vermek ne işe yarayacak ki?

Terapist: Problemle senin arana mesafe koymayı sağlıyor. Çünkü senin yalnızca başarısızlıktan ibaret olmadığını biliyorum. Çünkü kimse başarısızlıktan ibaret değildir.

Aslı: Belirsizlikten nefret ediyorum. Neyin iyi geleceğini de bilmiyorum. Varmak istediğim yeri bilmiyorum. Her şey çok karanlık. Umudumu kaybettim.

Terapist: Ümitsizlik bu durumu tanımlar mı sence?

Aslı: Olabilir.

Aslı'nın "ümitsizlik" olarak adlandırdığı sorun, günlük yaşamının tümünü kaplamıştı. Problem hikâyenin içerisinde sıkışıp kalması ise alternatif öykülere geçişi zorlaştırmaktaydı. Geleceğe yönelik umudunun olmaması hayallerini, beklentilerini, isteklerini, değerlerini konuşmamızı engelliyordu. Hâkim söylem onu başarısızlık kategorisine sıkıştırmıştı ve oradan çıkmakta terapi sürecinde de zorlanıyordu. Alterna-

29 Problem hikâyesinden alternatif hikâyeye geçebilmek için boşluklar önemlidir. Danışanın değer verdiği şeyler bu amaçla vurgulanmıştır. Danışanın umutları, hayalleri ve değerlerinin dile getirilmesi yeniden yazma konuşmalarını kapsamaktadır. Bu konuşmalar, danışanları yaşamlarındaki ihmal edilmiş ve problem hikâye ile üstü kapatılmış bazı alan ve olayları ortaya çıkarmaya davet eder.

Bu alan ve olaylar:

- Dayatma altındayken sergilenen başarılar
- Geliştirilen hayatta kalma becerileri
- Öykünün dışında kalan kişisel özellikler (yardımseverlik, nezaket)
- Değerler, umutlar, hayaller

30 Probleme isim verme sorusu Narrative Terapinin temel amaçlarından birini oluşturur. Dışsallaştırma olarak adlandırılan bu durum, problem ile kimliği birbirinden ayırmaya odaklanır.

tif öykülere geçebilmek adına kendisiyle ilgili olumlu üç şey yazmasını istedim. Amacım eylem ve kimlik alanı ile ilgili yeniden yazma çalışması yapmaktı. 5. seansta yaptığımız eylem ve kimlik alanı uygulamasından bir kesit:[31]

Terapist: Kendinle ilgili üç olumlu özellik söyleyebilir misin?

Aslı: Bilmiyorum. Hiç düşünmedim.

Terapist: Aklına ilk neler geliyor?

Aslı: Pek de önemli bir şey yok aslında.

(Uzun bir sessizlik olur...)

Terapist: "Ümitsizlik" şu an bu odada mı? Seninle benim arama giriyor gibi hissediyorum. Birlikte çalışmamızı engelliyor sanki.

Aslı: Sanırım burada.

Terapist: Peki, bir müddet odanın dışına alabilir miyiz onu?

(Tekrar sessizlik...)

Terapist: Aklına gelen bir şeyler var mı?

Aslı: Meselelere pratik bir çözüm bulabiliyorum. Ama benim çabam olmadan oluyor gibi. Ben başarmış gibi hissetmiyorum.

Terapist: Başka?

Aslı: Gergin bir ortamda sakin kalmak. Bu hafta grup etkinliği yaptığımız bir anda kriz çıktı. Herkes gergindi.

Terapist: Herkesin gergin olduğu bir ortamda sakin kalmayı nasıl başardın?[32]

Aslı: Sıkıntıdan uzak kalmak istedim.

Terapist: Neyi amaçladın bununla?

31 **Eylem Alanı:** belli konulara göre zaman çizgisinde birbiriyle bağlantılı olaylar.
Kimlik Alanı: amaçlar, niyetler, umutlar, farkındalıklar.
Birlikte ele alındıklarında, eylem alanı ve kimlik alanı soruları, danışanların yaşamlarını ve ilişkilerini yeniden yazmalarına yardımcı olur.

32 Bu soru danışanın becerilerini, kriz anındaki hayatta kalma stratejilerini belirginleştirmeyi amaçlamaktadır.

Aslı: Kendimi korumak istedim.

Terapist: Terapiye gelmek de kendini koruma niyetinin bir parçası olabilir mi?[33]

Aslı: Olabilir. Sıkıntılı olduğum zamanlarda kendimi kapatıyorum. Olumlu şeyleri görmüyorum. Hayatıma bu şekilde devam edemem.

Terapist: Kendini korumak için yakın zamanlarda yaptığın başka bir şey var mı?

Aslı: Pazar günü çok istemesem de kütüphaneye gittim.

Terapist: Zorlanmana rağmen bunu başardın. Peki, bunu yapmanda belirli bir niyet, amaç var mıydı?

Aslı: Bir şeyleri düzeltmek için adım atmak istedim.

Terapist: Bir şeyleri düzeltmeye çalıştığın başka anılar var mı?

Aslı: Arkadaşımla bir sıkıntı yaşadım. Bu sıkıntıyı telafi etmek için ona bir şeyler hazırladım. Onunla beraber yaptıklarımızı, ajandada yazdıklarımı bilgisayar ortamında birleştirdim, resimlerimizi ekledim. Ona çok iyi geldi.

Terapist: Peki sana nasıl geldi?

Aslı: Bana da iyi geldi çünkü arkadaşlarım benim için hep önemliydi.

Terapist: Arkadaşlarınla ilgili hatırlayabildiğin en eski anı nedir?

Aslı: Her gün görüştüğüm çocukluk arkadaşımla birbirimize mektup yazıp sepetle gönderirdik.

Terapist: Her gün görüşen arkadaşların birbirlerine mektup gönderme motivasyonu nereden geliyordur peki?

Aslı: Sanırım ilişkileri hep canlı tutmak ve güçlendirmek amacıyla...

33 Eylem-kimlik haritasına yönelik bir diğer soru da danışanın yakın geçmişteki eylem alanıyla kimlik alanı arasında bir köprü kurmak.

Terapist: İlişkileri güçlendirme amacı/motivasyonu seni gelecekte hangi eylemlere götürür?[34]

Aslı: Aileme yeterince değer vermediğimi fark ettim bu süreçte. Aileme döndüm. Ailemle ilişkilerimi güçlendirmeye çalışacağım. En çok değeri bana ailem veriyor.

Terapist: Olumlu özelliklere tekrar dönecek olursak, üçüncü özellik eksik kaldı.

(Yeniden sessizlik...)

Aslı: Başka bulamıyorum.

Terapist: İlişkilerine, çevrene, ailene çok değer veren bir yönünle tanıştım bugün. Daha fazla olumlu hikâyelerini merak ediyorum. Çevrendeki kişilerden destek alabilir miyiz bu konuda? Üçüncü özelliği de bu şekilde keşfedebiliriz. Hatta belki daha fazlasını.

Aslı ve ben, unutulmuş taraflarını hatırlamaya yardımcı olmak ve onun alternatif hikâyelerini daha fazla keşfetmek için yakın ilişkide olduğu insanlardan destek almaya yönelik bir mektup yazma kampanyası oluşturduk. Terapötik mektup yazma kampanyaları, kişilerin örtük hikâyelerini ortaya çıkarmak amacıyla ilişki ağlarıyla, sevdikleri insanlarla veya destek aldıkları sistemlerle yeniden bağ kurabilmelerini sağlamaktadır. İlişki ağları, kişinin problem hikâyesinin dışında onunla ilgili alternatif ve tercih edilen öyküleri ortaya çıkarmaya yardımcı bir mekanizma olarak hem terapötik sürecin hem de kişinin yaşamının içine (yeniden) dahil edilir. Problemler kişinin çevresiyle arasına sınırlar çizerek ilişkiyi sekteye uğratmaktadır. Mektup yazma kampanyaları ise ilişkileri yeniden canlandırma fırsatı sunmaktadır (Madigan, 2016).

Aslı ile beraber başlattığımız mektup kampanyasının temel amacı, onun geçmişinde yaşadığı unutulmuş olumlu dene-

34· Eylem-kimlik haritasında uzak geçmişte keşfedilen bir değerin geleceğe yönelik eylem motivasyonu keşfedilmeye çalışılır.

yimlerini, güçlü yanlarını, geleceğe yönelik umudunu canlandırmaya yarayacak kişisel özelliklerini ve bunların sevdiği ve destek aldığı insanlardaki izdüşümlerini ortaya çıkaracak terapötik bir zemin hazırlamaktı. Mektuplar ile Aslı'nın kendisiyle ilgili söylemlerini yeniden keşfetmeyi, ilişkilerini güçlendirmeyi ve ümitsizliğini aşma yolunda destek ağını genişletmeyi amaçladık. Yeniden keşfedilen söylem ise problem hikâyeyle başa çıkmayı, sekteye uğramış olan bağları yeniden canlandırmayı (aile, arkadaş, okul, iş) kolaylaştırır ve kişinin problem hikâye tarafından baskılanmış olan taraflarıyla yeniden tanışmasını mümkün kılar. Aslı yaşadığı ümitsizlik ve depresif ruh hali ile çevresinden daha uzak kaldığını, eskiden yapmaktan zevk aldığı şeyleri artık yapamadığını, hatta nelerin zevk verdiğini bile hatırlamadığını aktardı. Ümitsizliği aşmaya yönelik bir mektup kampanyası hazırlamaktan çekindiği için baskılanmış olan olumlu deneyimleri ile yeniden bağlantı kurmanın ona daha iyi geleceği konusunda hemfikir olduk. Yazılı hikâyeler, kişinin geçmişini sorun hikâyenin sınırlarından çıkarıp daha geniş bir çerçeve içinde yeniden yazmaya ve umutsuzlukla dolu bir gelecek öngörüsüne karşıt bir söylem geliştirmeye oldukça elverişlidir (Madigan, 2016; White, 2007).

Aslı'nın Ailesi ve Arkadaşlarına Gönderilen Mektup

Mektubun kimlere ulaşmasını istediğine Aslı karar verdi. Kendisi bu mektubu ulaşmasını istediği kişilere e-mail yoluyla iletti. Mektupların bana gönderilmesini ve mektupları seans içerisinde ele almayı kararlaştırdık. Mektubu aşağıdaki şekilde hazırladık.

Aslı Hanım'ın Sevgili Ailesi ve Arkadaşları,

İsmim Zahide Tepeli Temiz. Ben Aslı Hanım ile çalışan bir psikoterapistim. Terapi sürecimizde Aslı Hanım'ın

olumlu özelliklerini araştırıyoruz. Sizden Aslı Hanım'a bir mektup yazarak bu araştırmaya katılmanızı rica ediyorum.

Mektupta;

a. Aslı Hanım ile ilgili olumlu özelliklere (en az üç tane),
b. Onu diğerlerinden ayıran ve farklı kılan özelliklere,
c. Onun bu özellikleriyle ilgili hatırladığınız anılar, hikâyeler, olaylar ve durumlara,
d. Onunla paylaştıklarınıza,
e. Onun bu özelliklerini nasıl değerlendirdiğinize,
f. Aslı Hanım'ın sizin için ne ifade ettiğine,
g. Onun bahsettiğiniz bu özelliklerinin size ve yaşantınıza neler katmış olduğuna,

yer vermenizi istiyorum.

Yardımlarınız ve desteğiniz için şimdiden teşekkürler.

Sevgi ve dayanışma ile...

Kln. Psk. Zahide Tepeli Temiz

Takip eden seanslarda mektupları birlikte okuduk. Mektuplar, kendisiyle ilgili pek çok şeyi keşfetmemize yardımcı olduğu gibi benim de onu daha yakından tanımamı sağladı. Yoğun bir karamsarlık ve negatif duygudurumuyla tanıdığım Aslı'nın neşeli, etrafındaki insanları eğlendiren, mizah anlayışı güçlü, incelikleri seven, ilginç hediyeler alan ve onları itinayla paketleyen, çeşitli hobileri olan yönleriyle tanıştım. Aslı'nın da daha çok sayıda alternatif öyküyü hatırlamasına yardımcı oldu. Mektuplarla beraber başardıkları ve halen başarmakta olduklarını yaşamına yeniden dahil etmesi onun kişisel faillik hissini artırdı. Aslı kişisel faillik hissi kazandıkça ümitsizliği aşma yönündeki motivasyonunun da arttığını gözlemledim. White (2005) kişisel faillik hissini, kişinin kendi yaşamına şe-

kil verme gücü, yaşamını amaçlarına, değerlerine göre düzenleyebilme becerisi olarak tanımlar.

Mektuplarla ilgili konuştuğumuz şeylerin çerçevesini aşağıdaki sorular oluşturuyordu:

- Mektuplar kendinle ilgili düşünce veya inançlarını nasıl etkiledi?
- Mektuplar kendine bakışını nasıl değiştirdi?
- Kendinle ilgili ne gibi önemli şeyleri netleştirmende yardımcı oldu?
- Hangi ortak ilgiler, amaçlar veya değerler seninle onlar arasında bağlantı kurmuş olabilir?
- Bu mektuplardaki hangi fikirler veya olaylar "ÜMİTSİZLİĞİ AŞMA" hedefine yardımcı olabilir?
- Mektuplar sana neyin iyi geleceğine dair hangi fikirleri veriyor?
- Mektuplardaki hangi olumlu özelliklerini kullanarak ümitsizliği aşma hedefinde adım atabilirsin?
- Mektuplarda yazılanlar ümitli olduğun zamanlarla ilgili neler söylüyor?
- Arkadaşın ve ailenin sana verdiği değer, yaşamında umudu yeniden canlandırman için herhangi bir şekilde yardımcı olabilir mi?

Bu sorular çerçevesinde konuştuğumuz yanıtlar ile ümitsizliği aşma yolunda önemli adımlar kaydetti. Bu süreçte tezini başarılı bir şekilde savundu. Aslı'nın kaydettiği bu önemli gelişmeyi diğerleriyle paylaşma arzusu ve herkesin değişebileceğine yönelik inancı ile ümitsizliği aşma kampanyası hazırladık. Amacımız kendi değişim hikâyesinden diğer insanların da faydalanmasıydı.

Ümitsizliği Aşma Kampanyası

Aslı'nın ümitsizliğe düşen insanlara vereceği tavsiyeler:

1. Yaşanan durumları normalize edip olağandışılaştırmamak.
2. Bizim dışımızda benzer deneyimleri yaşayan başka insanlar da var. Yalnız olmadığımızı unutmayalım.
3. Negatif düşünceler ve olumsuz durumlar yalnızca bizim başımıza gelmiyor, herkesin başına gelebilir.
4. Kendini yalnızlaştırmak seni daha da ümitsizleştirir.
5. Hislerini ve düşüncelerini yakınlarımızla paylaşmak, ümitsizliği aşmakta yardımcı oluyor.
6. Ümitsizliğe düşen diğer insanları dinlemek ve onlara yardımcı olmaya çalışmak kendimizi de iyileştiren bir süreç.
7. Olayları bazen olduğu gibi kabullenmek lazım. Çok fazla sorguladığımızda harekete geçmemiz hiç mümkün olmuyor.
8. Adım atmak için olayların tüm olumlu ve olumsuz yönlerini bir arada düşünmek önemli.
9. Adım attıktan sonra ise;

    Yanlış yorumladığımı fark ettim

    Karşımdaki kişinin tepkilerini öğrenebildim

    Ertelememek gerektiğini fark ettim

    Sorunları çözebildiğimi keşfettim

    Girişkenlik planları oluşturdum

10. İletişimi başlatmak, sorunları çözmek ve ilişkiler için önemli.
11. Kendi becerilerimizin farkına varalım ve bunlarla ilgili deneyimlerimizi artıralım.
12. Hiçbir şey yapmamak sıkıntıları daha fazla artırıyor.
13. Her şeye olması gerektiği kadar değer vermek gerekir.

14. Bütün hayatın problemden ibaret olmadığını fark edelim.
    1. Çevremizdeki insanlar ve arkadaşlarımız, bizim bazen fark edemediğimiz şeyleri fark etmemize yardımcı olabiliyor.
    2. Hayatta birçok seçenek vardır. O seçenekleri denemeden sonuçlarını bilemeyiz. Denediğimizde olumsuz sonuç verirse, olumlu seçenekler arasından onu çıkarınız. Ama bu seçeneklerin bittiği anlamına gelmez.
    3. Düşüncelerdeki hataları keşfetmek, yetersizlik düşüncelerini fark edip alternatif düşünceleri bulmak da yardımcı oluyor. Durumları olduğundan daha fazla negatifleştiren şey onlara yüklediğimiz anlamlar. Bunları fark etmek ise ümitsizliği aşmayı kolaylaştırıyor.

Aslı, ilerleyen süreçlerde ümitsizliğin sinsi planlarına zaman zaman yenildi. Fakat onu yenme inancını hiçbir zaman tamamen yitirmedi. Gerçekten mücadele edebildiğini hissettiği zamanlarda, ümitsizliği aşmaya yönelik bir kampanya oluşturduk. Bu kampanya, ümitsizlik yaşayan insanlara kılavuzluk edebileceği gibi, ümitsizliğin tekrar sızmaya başladığı durumlarda kendisinin de tekrar dönüp bakabileceği ve güçlü yanlarıyla yeniden temas kurabileceği bir anlatıyı içeriyordu. Aslı, bu kampanyanın diğer insanlara da faydalı olabileceğine güçlü bir şekilde inanıyor ve kampanyayı diğer insanlara da duyurmaktan mutluluk duyuyordu.

Kendisiyle çıktığımız terapötik yolculuğu paylaşmama izin verdiği için teşekkür ederim. Aslı bu yolculuğa hâlâ devam etmektedir. Oldukça önemli ilerlemeler kaydetti ve yeniden yazma çabaları devam ediyor.

Aslı ile çıktığımız bu terapötik yolculukta zaman zaman ben de ümitsizliğin sınırlarına yaklaştım. Süreç içerisinde danışanın başarısızlık öyküsüne yönelik güçlü inancını değiştirme

motivasyonunun beni zaman zaman yorduğunu hissettim. Ümitsizliğin sınırlarına yaklaştığımı hissettiğim zamanlarda hakim söylemin tanımladığı "başarı" kavramının ne olduğunu sorgulamak bana ve terapi sürecine oldukça yardımcı oldu. Ve ne zaman böyle hissetsem danışan sonraki seansa problem hikâyeyle değil alternatif hikâye ile geldi. Zorlandığım zamanların yeni bir süreci beraberinde getirdiğini ve kendi sınırlarımın ne kadar genişleyebileceğini keşfettim. Aslı'nın değişime karşı ümitsizliği, beraberinde gelen direncin verdiği zorlanma ve bunu nasıl aşabilirim sorusu beni yaratıcı çözümler bulmaya teşvik etti. Mektup kampanyası fikri de bu çabaların sonucunda ortaya çıktı. David Newman (2008) terapötik dokümanlar hazırlamanın ve bu dokümanlara diğer danışanların eklemeler yapmalarının onları yaşayan belgeler haline dönüştürdüğünden bahseder. Aslı ile hazırladığımız ümitsizlikle başa çıkma kampanyasının da yaşayan bir doküman olmasını ümit ediyorum. Benzer tecrübeleri yaşayan diğer danışanların bu kampanyaya katkılarını heyecanla bekliyorum.

Kaynakça

Bland R. C. (2001). Treatment for chronic depression: cognitive behavioral analysis system of psychotherapy (CBASP). *Journal of Psychiatry and Neuroscience, 26*(4), 342–343.

Dunner, D.L. (2005). Dysthymia and double depression. *International Review of Psychiatry, 17*(1): 3–8.

Keller, M.B., McCullough, J.P., Klein, D.N., Arnow, B., Dunner, D.L., Gelenberg, A.J., Markowitz, J.C., Nemeroff, C.B., Russell, J.M., Thase, M.E., Trivedi, M.H. & Zajecka, J. (2000). A comparison of nefazodone, the cognitive behavioral-analysis system of psychotherapy, and their combination for the treatment of chronic depression. *N Engl J Med, 342*(20), 1462-70.

Madigan, S. (2016). *Naratif terapi.* (Çev. G. Akkaya). Okuyan Us Yayınları.

Mauck, S.E. & Moore, T.M. (2014). Psychodynamic psychotherapy for double depression and intermittent explosive disorder. a case study with time-series analysis. *Clinical Case Studies, 13*(6), 501-513.

Miller, I.W., Norman, W.H. & Keitner, G.I. (1999). Combined treatment for patients with double depression. *Psychoter Psychosom, 68*(4), 180-185.

Morrison, J.R. (2016). *DSM 5'i kolaylaştıran klinisyenler için tanı rehberi.* (Çev. H. Uğur Kural). Nobel Akademik Yayıncılık.

Newman, D. (2008). 'Rescuing the said from the saying of it': Living documentation in narrative therapy. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, (3), 24–34.

O'Neill, M. (2004). Researching 'suicidal thoughts' and archiving young people's insider knowledges. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, (5), 38–42.

Payne, M. (2006). *Narrative therapy: an introduction for counsellors.* London: Sage Publication.

Rhebergen, D., Beekman A.T.F., Graaf R.D., Nolen W.A., Spijker, J., Hoogendijk V.J. & Penninx B. (2010). Trajectories of recovery of social and physical functioning in major depression, dysthymic disorder and double depression: A 3-year follow-up. *Journal of Affective Disorders*, 124, 148–156.

Scott, J. (2000). Treatment of chronic depression. *N Engl J Med*, 342(20), 1518-20

Stout, L. (2010). Talking about the suicidal thoughts: Towards an alternative framework. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, (3), 3-15.

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

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

White, M. (2007). *Maps of narrative practice.* New York: Norton.

KUTUDAKİ YALNIZLIK

Narrative Terapi ile Neden Yalnız Olduğunu Anlamak

Hilal Aslan

İnsanlar bazen içinde yaşadıkları hikâyeyi anlatırken tek bir gözle görüp ve tek bir kulakla işitebilir. Onlar bu hikâyeyi anlatırken Narrative Terapistler birlikte araştırma, dışsallaştırma, yeniden yazma ve doküman oluşturma gibi tekniklerle onların hikâyelerinde görmediklerini ve duymadıklarını fark etmelerine yardımcı olabilmektedir.

İnsanların hayatı çoklu hikâyelerden oluşur. Hikâyemiz hayatta fark ettiklerimize göre şekillenebilmektedir ve hikâyeler üzerinden de fark ettiklerimiz değişebilmektedir. Bu ikili bir etkileşimdir. Ve hikâye ne olursa olsun insanlar hikâyelerinin ana hatlarına ekleyecek tecrübelere sahiptir. Ancak çalıştığımız insanların bu bilgi ve becerileri baskın bir hikâye içinde kaybolmuş olabilir. Günümüzde insanlar kendilerini anlatmaya başladıklarında genellikle sorunlarından bahseder. İki insanın bir araya geldiğinde konuşmanın hayatta var olan problemlere doğru akmadığı olmamıştır. Bu durum doğaldır

da. Fakat asıl hikâye neyi unuttuğumuz ve neyi hatırladığımızdır. Çünkü bazı hikâyeler baskın hikâyenin gölgesinde kalabilmektedir. Burada problemi ve insanı ayırmak önemlidir. Probleme giden yolları kesmek tek başına yetmeyebilir. Bireyin hikâyesini güçlendirmek, başa çıkabilmesini sağlamanın yollarından biridir.

Yalnızlık tanımlanması güç, sıkıntı verici bir yaşantı olarak anılmaktadır. Toplumda, her ne kadar fiziksel olarak teklik anlamı taşısa da kişiler diğerleriyle beraberken de yalnız olabilmektedirler (Demir, 1989). Dolayısıyla bir yalnızlık hikâyesini dinlerken bu yalnızlığın bir fedakarlık, umutsuzluk ya da başka bir hikâye barındırabileceği unutulmamalıdır.

Bu ihtiyacımızı karşılayan Narrative Terapi insanı ve problemi ayrı ayrı görür. İnsanların sadece problemden ibaret olmadığını, her insanın umutları ve değerleri olduğunu söyler. Terapist de bunları en iyi danışanın bildiğine inandığı için danışanın merkezde olduğu ve terapistin merkezde olmadığı ama etkili olduğu bir tarz benimsemektedir. Bu sebeple terapist kişisel merak barındırmayan, hikâyeyi kalınlaştırmak ve daha iyi anlamak adına saygılı bir merak ve ilgiyle sorular sormalıdır (Morgan, 2002). Bu açıdan bir terapi seansında bunların nasıl uygulanacağını görmek için aşağıda bir örneğini inceleyelim:

Ali (takma isim) üniversite üçüncü sınıf öğrencisi bir genç. Daha önce Kıbrıs'ta üniversite okumaktayken bu yıl Gaziantep'te okumaya başlamış. Üniversitenin Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Merkezi'nden görüşme almak için başvuruyu kendisi yapmış. Başvuru formundan edinilen bilgilere göre Ali evde yalnız yaşıyor. Ailesi başka şehirde yaşıyor. Sorulara verdiği cevapta çok mutlu bir aile ortamları olduğunu, ailesinin çok sevecen olduğunu ifade etmiş; her konuda kendisine anlayış gösterdiklerini belirtmiştir. Evde kendisinden başka bir erkek kardeşi olduğunu ve dedesi ve babaannesinin

de kendileriyle yaşadıklarını ve en az kendi anne babası kadar onunla ilgilendiklerini ve onları çok sevdiğini vurgulamıştır. Yine sorularda hiçbir şekilde sosyal çevresi ve sosyal hayatının olmadığını ifade etmiştir.

Ali'nin daha önce çeşitli psikiyatristlere başvurusu mevcuttur. Yaklaşık 1 yıl kadar ilaç tedavisi gördüğünü ve ilaçları kendi kendine bıraktığını belirtmiştir. Ancak sorunlarının geçmediğini, artık kendisini anlayamadığını ve bilinçli olarak bir psikiyatristle değil de psikolog ile görüşmek istediğini ifade etmiştir.

Önbaşvuru formuna göre sorununu tanımlaması istendiğinde duygularını ve kendisini ifade edemediğini, kendini anlamlandıramadığını, çeşitli takıntılarının oluşmaya başladığını ve sosyal olarak yalnız olmasının kendisini rahatsız etmeye başladığını ifade etmiştir. Ali ile ilk görüşmemizde tanıştıktan sonra ben herhangi bir şey sormadan:

"Ben kendimi anlayamıyorum, çok mutsuz olmaya başladım. Bütün gün takıntılarımla uğraşıyorum ve başka hiçbir şey ile uğraşamayacak hale geliyorum. Bunlar çok büyük sorunlar. Bana yardım eder misiniz?" dedi.

"İstersen önce bir anlayalım tek tek. Sen takıntılarım var, bunlarla uğraşırken başka şeyler ile uğraşamıyorum ve artık kendimi anlayamıyorum dedin. Senin uğraştığın şeyler bunlar, doğru mu anladım?"[35]

"Evet. Tam olarak böyle"

"Peki, uğraştığın bu şeylerle ilgili söylemek istediğin en önemli şey nedir?"[36] diye sordum.

35 Burada Ali'nin birçok şey söylediğini hissettim ve onun hikâyesinin daha çok açılmasına yarayacak "küçük bir soru" sormaya karar verdim.

36 Dışsallaştırmanın ilk basamağından bir soru bu. Narrative Terapinin en temel amaçlarından biri danışanın kendi benliğiyle özdeşleştirdiği problemi kişiliğinin bir parçası olmaktan çıkarmasını sağlamaya çalışmaktır. Yani problemi dışsallaştırmasına yardımcı olmaktır. Genellikle somutlaştırıcı dil tercih edilir. Bu sayede birey, problemi kendi kişiliğinden kaynaklanan bir

"Böyle birisi olduğum için artık kendimi tanıyamıyorum. Eskiden böyle değildim. Aslında eskiden dediğim de buraya gelmeden önce. Kıbrıs'ta iken böyle şeyler olmuyordu sanki ya da çok az oluyordu. Burada çok zorlanıyorum"

"Yani hayatında bazı şeyler değişti ve zorluklar başladı öyle mi?"[37]

"Evet öyle"

"Peki buraya geldikten sonra neler farklı olmaya başladı hayatında?"

"Aslında tam farkında değilim. Her şey zor gibi sanki, kendimi anlamıyorum"

"Beraber bakalım öyleyse. Birlikte düşünebiliriz hayatında neler olduğunu. Olur mu?"[38] diye sordum.

"Olur" dedi.

"Beraber oradaki yaşamını ve buradaki hayatını bir değerlendirelim şimdi. Hatta belki farkları bulabiliriz. Orada olmayla ilgili neleri seviyordun?"[39] diye sordum.

"Orası çok eğlenceliydi. Devamlı yaptığım bir şeyler vardı. Yurtta kalıyordum zaten. Çok değil ama 3-5 tane çok samimi arkadaşım vardı. Devamlı onlarlaydım. Bilmiyorum ya, her şey çok iyiydi. Her şey"

---

sorun olarak görmek yerine durumsal süreçlerin bir sonucu olarak görmeye başlar (Payne, 2006).

37 Danışanın benim anladıklarımı onaylaması gerekiyor çünkü bunlar onun sözleri ve ben bunları yazıyorum. Böylece danışan bu sözü kabul etmiş oluyor.

38 Terapist danışanın yaşadığı deneyimi bilemez. Anlamak için soru sorar. Cevabı danışan da bilmiyorsa beraber araştırılır. Bu tekniğin adı co-research'tür. Terapist burada danışanın hayat içindeki tecrübelerinden elde ettiği bilgileri ortaya çıkarmaya çalışır. Böylece hiyerarşinin olmadığı, ortak bir duruşun olduğu vurgulanmış olur (Epston, 1999, akt., Dinç, 2019a).

39 Burada umudunu bulabilmek için böyle bir soru yönelttim. Bu şehre gelirken acaba bir hayal oluşmuş muydu diye düşündüm.

"Bu iyi tam olarak nasıl bir şey anlatabilir misin?"[40]

"İyi işte. Bilmem."

"Bu iyiyi düşününce nasıl hissediyorsun peki?" dedim.

"Bilmem. Güzel hissediyorum galiba. Şimdi siz güzel nasıl demeden ben anlatayım. (Gülüyor). Yani kalabalık, kurslar, arkadaşlar... Anlarsınız ya, eğlenmek işte güzel" dedi.

"Hımm, galiba anladım. Bu arkadaşlarla beraber olmanın güzel olması mutluluk gibi bir şey mi peki?"

"Mutluluk mu bilmiyorum ama kötü bir şey olmadığı kesin."

"Peki öyleyse, buradaki hayatında neler var?"[41]

"Bunların hiç biri yok. Bomboş geliyor her şey. Sanki dünya geçip gidiyor ve ben bakıyorum. Bir şey eksik gibi hissediyorum."

"Buradaki hayatınla beraber yaşadıklarına, hatta belki zorluklarına isim versek ne olurdu?"[42] diye sordum.

"Sanırım hiç iyi bir isim olmazdı" şeklinde cevapladı.

Oturduğu yerde kendini dik pozisyona getirdi ve yukarı bakarak düşünmeye başladı. Sonra:

40 Danışanın bu iyi tecrübesi kendisine özgündür. Onu daha iyi anlamak için bu tip ifadeleri netleştirmem gerek. Çünkü tecrübenin kendisi olan ifadeyi bulmaya çalışmalıyım. Danışanın bu tecrübesi çok öznel ve ben bu tecrübesine yakınlaşmaya çalışıyorum (Çelik, 2017).

41 Alternatif hikâyeye geçiş yapabilmek için sorulmuş bir soru bu.

42 Problemi isimlendirmek için çalışmaya başladım burada. Problemi anlamak ve isimlendirmek için önce neler yaşadığını anlamaya yönelik sorular sormaya başladım. Burada dışsallaştırma çalışması var. Dışsallaştırma, kişinin problemleri içselleştirmesine karşı olarak ortaya çıkmıştır. Bu uygulamada temel felsefe 'Kişi problem değildir, problemin kendisi problemdir' fikri üzerinden şekillenmektedir (Russel ve Carey, 2004). Yani, dışsallaştırma insanları etiketleyip sınıflandırmak yerine sorunları, yaşanan problemleri sınıflandırmaktır. Temel amaç, kişinin içselleştirip kendi benliğine mal ettiği problemden, onun sebep olduğu inançlardan uzaklaşmak ve kişinin kimliğinden o problemi ayırmaktır. Böylece kişi kimliğine yüklenen utançtan uzaklaşır. Diğer taraftan da yaşadığı problemlerde "benim yapım böyle" demek yerine sorumluluk alarak, hayatını bu problemlerin elinden almak için işe koyulabilir. Burada ilk yapılması gereken ise dili değiştirmek. Bu problemlerle ilişki oluşturur.

"Bilmem ki. Şu an pek iyi hissetmedim kendimi, ifade edemiyorum duygularımı" dedi.

"Rahatlamaya çalış. Şöyle bulalım öyleyse. Mesela buradaki hayatını bir kutuya koysak. Bu kutuyu sen açsan içinden nasıl bir şey çıkardı?" diye sordum.

"Bence boş çıkardı. Bir şey çıkmazdı."

"Belki bir renk ya da bir isim de çıkabilir ya da bir eşya?"

"Bir düşüneyim. Bence yalnızlık çıkardı."

"Kutudan çıkan, senin hayatındaki zorlukların adı yalnızlık diyebilir miyiz yani?"

"Evet yalnızlık."

"Peki bu yalnızlığı yazıyorum" diyorum ve yazıyorum sayfanın başına.[43]

"Peki bu yalnızlık senin hayatını nasıl etkiliyor?"[44]

"Ben duygularımı çok anlatabilen birisi değilim. Bu yalnızlık beni daha da bastırıyor. Devamlı evdeyim, tekim, sadece okula gidip geliyorum. Hatta bazen okula da gitmiyorum. Sürekli evde olunca kendimi sürekli düşünürken buluyorum. Yazıyorum, çiziyorum sürekli aklımdan. Hatta dedim ya takıntılarım oluşmaya başladı. Bu beni çok rahatsız ediyor. Aklımdan sürekli ailemin başına bir şey geldiğiyle ilgili senaryo yazmaya başladım. Durduramıyorum, devamlı geliyor. Sonra ben derin derin sık sık nefes alıp vermeye başlıyorum. Sanki eski güzel düşüncelerimi geri alıyormuşum gibi. Takıntı işte."

"Bu yalnızlığın amacı ne peki?"

"Yani amacı deyince böyle tuhaf geldi, ama şey olabilir belki, beni işe yaramaz hissettirmek olabilir. Çünkü hiçbir şey

43 Burada aslında dışsallaştırma çalışmasının pozisyon ifadesi haritası mevcut. Probleme isim koyduk ve etkilerini sonuçlarını araştırmaya başlayacağız.

44 Dışsallaştırmanın problemle görüşme aşamasında problemin etkilerini konuşmaya başladık.

yapmadıkça daha çok hiçbir şey yapamıyorum. Kendimi kötü hissediyorum."[45]

"Sence bu yalnızlığın seninle konuşmak için kullandığı yollar neler olabilir peki?"

"Evde tek kalmak, okula gitmemek, tüm gün yatmak. Bunların hepsini bana yalnızlığım yaptırıyor sanki. Hatta duygularımı ifade edememi bile yalnızlığım yapıyor gibi. Eskiden etrafımda birçok insan vardı ve onlarla sevinip, onlarla üzülebiliyordum ama şimdi yok. Kendi kendime hadi bugün bunu hissedeyim diyemem ki. Ben eskiden çok güzel yemek, pasta yapardım. Hele pasta yapmaya bayılırdım. Şimdi kendime makarna bile yapmıyorum evde."

"Bunu da yalnızlık yaptırıyor olabilir mi?"

"Kesinlikle öyle. Çünkü yaptığınız şeyleri birileri yiyip beğenmedikten sonra anlamsız geliyor bana. Kime yemek yapayım ben?"

"Peki bu yalnızlığın seninle konuşma biçimi nasıl? Ses tonu, tavrı mesela?"

"Sesi sanki çok yüksek; ya baksanıza tüm hayatımı etkiliyor gibi. Hatta özellikle bu takıntılarımı. Benim Kıbrıs'ta iken hiç böyle ailemin başına bir şey gelecek gibi korku, obsesyonlarım, yazdığım senaryolar yoktu. Şimdi bir aklıma geliyor; bunu bastırmak için tüm gün düşünüp duruyorum."

"Bu ailenin başına bir şey gelecek korkusu sana ne yaptırıyor?"

"Sürekli bunu düşünmeme sebep oluyor. Düşün düşün düşün, evin içinde kafayı yiyecek gibi oluyorum. Sonra düşüncelerimi bastırmak için başka şeyler düşünüyorum. Başka şeyler düşündükçe daha çok aklıma geliyor."

45 Burada tercih edilmiş hikâyeyi anlamaya çalışırken zorlandığı girişimleri öğrenmeye çalıştım.

"Peki nasıl başarıyorsun bu bastırmayı?"

Bu soruya şaşırdığını hissettim. Başka yöne doğru konuşurken soruyla beraber göz teması kurmaya başladı.

"Nasıl başarıyorum. Daha çok çabalıyorum, başka senaryolar uyduruyorum falan. Karışık biraz. Bazen akşam 6'da başlıyor, yatana kadar düşün dur. Ama bazen de "Bunlar çok saçma, böyle şeyler olamaz. Kendi düşüncemden korkmam çok saçma" diyorum. Bunu tekrarlıyorum kafamda. Kitap okumaya veriyorum kendimi. Başta sayfalar okuyorum, anlamıyorum. Sonra bir yerde kaptırıyorum kitaba. Ya da oyun oynuyorum telefondan. Ara ara geliyor ama zaman geçtikçe unutmuş oluyorum. Genelde bastırıyorum saatler sürse de."

"O zaman şöyle diyebilir miyiz? Sen buraya geldiğinden beri yalnızlıkla bir sorun yaşıyorsun, bu sorun seni daha çok yalnızlaştırıyor. Yalnız kaldıkça yalnızlık sorunun artıyor. Böyle bir döngünün içindesin ve bu yalnızlık sana ailenin başına bir şey geleceği gibi senaryolar düşündürtüyor ve sen de bu yalnızlık sorunuyla bastırmaya çalışarak, farklı şeyler düşünerek ya da bir şeyle uğraşarak baş etmeye çalışıyorsun ve başarıyorsun da. Doğru mu?"[46] diye soruyorum.

"Evet bu şekilde" diyor.

"Peki, bu aklına ailenle ilgili senaryolar gelmesiyle baş etmenin ilk yolu bir aktivite ile uğraşmak diye yazabilir miyiz?"

"Evet, yazalım."

---

46 Burada başarıdan bahsetmek bir yeniden yazma. Yeniden yazma uygulamasıyla, terapide temel amaç edinilen 'alternatif öykünün kalınlaştırılması'dır. Bu tekniğin uygulanmasındaki amaç, danışanın kendisini ve yaşadıklarını anlamlandırırken kullandığı problem öyküsüne alternatif başka hikâyeler geliştirmektir.

Aslında birey sadece hayatındaki problematik öykülerden ibaret değildir. Onun hayatında kimliğini inşa eden birden fazla öykü bulunmaktadır. Terapistin hedefi ise, problem öykünün sesinin kısılarak, alternatif öykülerin güçlendirilmesinde rehberlik etmektir. Ne kadar iyi anlayıp zenginleştirebilirsek amacımıza yönelik o kadar soru sorabiliriz.

"Başka bir yolu olabilir mi?"

"Iıım, bilmem. Şimdi düşündüm de Kıbrıs'ta iken gerçekten de olmuyordu. Çok çok nadir oluyordu. Genel endişe gibi. Acaba orada arkadaşlarımın yanımda olması da olabilir mi?"

"Bilmem sence olabilir mi?"

"Olabilir bence. Hiç böyle şeyler düşünmeye vaktim olmuyordu ki. Hep gırgır şamata."

"O zaman arkadaşlarla zaman geçirmeyi düşünmek istemediğiniz senaryolarla başa çıkmanın ikinci yolu olarak yazabilir miyiz?"[47] dedim.

"Evet" dedi.

"Senin hayatında bu yalnızlık problemini güçlendirecek neler var peki?"

"Uğraştığım hiçbir şey yok. Hep evdeyim. Canım bir şey yapmak istemiyor. Bu onu çok güçlendiriyor."

"Peki yalnızlığı zayıflatan neler var?"[48]

"Belki biraz okul. Buraya geldiğimde zorla da olsa kendimi bir tık daha iyi hissediyorum."

"Nasıl iyi?"

"Yani insanları görüyorum. Konuşmasak bile canlı geliyor her şey bana. Ya da derste yanıma oturan biri bana bir şey soruyor, cevap veriyorum falan. O an iyi oluyorum sanki."

"O zaman sen evde bir şeylerle uğraştığında ya da okula geldiğinde yalnızlık seninle küsüyor, konuşmuyor diyebilir miyiz?"

"Evet öyle" dedi ve güldü.

47 Narrrative Terapi, hikâyelerin kalınlaştırılması ve kalıcı hale getirilmesi için söylenilenlerin yazılı hale getirilmesinin önemli olduğunu düşünür. Söylenilenleri yazıyla korumak ve başkalarının şahitliğine açık hale getirmek amaçlanır. Yine bu kayıtlar kişinin terapi bittikten sonra da bakıp güç alabileceği başvuru kaynakları olarak kullanılmaktadır (Dinç, 2019b).

48 Dışsallaştırma çalışmasıyla problemin zayıflıklarını konuşmaya başladık.

"Peki bu yalnızlığın sana unutturmaya çalıştığı ama senin tutunduğun, sevdiğin hangi özelliklerin var?"[49]

"Bu zor sanki. Bir düşüneyim (Düşünüyor). Bence duygularım. Bu yalnızlık sanki beni duygusuz yapıyor. Bir erkek olarak öyle çok duygulu değildim zaten eskiden de ama şu an, başta da söyledim, ifade edemiyorum hatta anlamsız geliyor duygular. Hissediyorum sanki ama yine de ne olduğunu tam anlayamıyorum. Ama bunun farkındayım ve duygularımı bırakmak istemiyorum. Hissetmek istiyorum."

"Çok güzel. Bir şeyler hissetmek isteyen bir yanın var ve sen onu bırakmak istemiyorsun. Yalnızlığa karşı böyle bir başarın var."[50]

"Evet. Bu bir başarıysa, evet."

"Kesinlikle öyle. Peki senin bu halen duyguları ifade etmek istemekle ilgili başarını kimler tahmin ediyor olabilir?"[51]

"Ailem bence. Onlar benle ilgili her şeyi bilir. Ama asla dile getirmezler. Bence benim yardım arayışı içinde olduğumu da biliyorlardı ama hiç sormadılar. Yine de bildiklerini hissettiriyorlar bir şekilde."

"Onların gözünden kendini görmüş olsaydın, nasıldın?"

(Derin bir nefes alıyor) "Mükemmel. Güçlü. Hiçbir şekilde sorunlarını yansıtmayan, her şeyin üstesinden gelebilen, hassas, duygusal ama çok güçlü birisiyim onların gözünde. Vay be!"

"Bunları düşünmek seni nasıl hissettiriyor?"

"Böyle nasıl diyeyim hoş. Ciddi gibi bir şey belki."

"Nasıl yani? Tam bir duygu var mı mesela?" diye sordum.

49 Bu bir dışsallaştırma sorusu. Aynı zamanda tercih edilen hikâye hattını da zenginleştirebilir düşüncesiyle sordum.

50 Başarı vurgulanıyor yeniden.

51 Burada konuşmayı kişileştirmeye çalıştım. Aynı zamanda eylem alanından kimlik alanına doğru gidiyoruz yavaş yavaş.

"Yani şöyle. Kendimi bir cam vazo gibi hissettim şu an. Dik, şeffaf, güzel duruşu var ama kırılgan. Görevi çiçek taşımak ama işte kırılabilir" dedi.

"Bu cam vazo benzetmesi beklemediğim bir şeydi, farklı geldi" diye düşüncelerimi ifade ettim.

"Evet, benim de birden aklıma geldi siz sorunca" dedi.

"Bu görevi çiçek taşımak dediğin nokta. Bu senin hayatında bir göreve karşılık geliyor mu?"

"Aileme karşı bir duruşum var. Bunu bozamıyorum galiba. Onların gözünde büyük, olgun biriyim. Ben nasıl diyeyim 'çok yalnızım, sizin başınıza bir şeyler geldiğini düşünüp duruyorum' diye"

"Bu, ailene karşı bir duruşun olduğunu fark etmek, sana bugün ne yaptıracak?"

"Bilmem. İyi hissettirdi sanki. Aslında ben Kıbrıs'tan buraya ailem için geldim. Oradan memlekete gitmek çok zor oluyordu. Her istediğimde gidemiyordum. Birkaç ayda bir gidiyordum. Şimdi ise hemen hemen her isteyince gidebiliyorum. Evet burası çok zor ama en azından memlekete yakın."

"O zaman senin burada halen kalıyor olman ailen için diyebilir miyiz?" dedim.

"Evet, galiba" dedi.

"O zaman sen ailesi için burada kalan ve burada da yalnızlık problemiyle karşılaşan, bu hayatında sorunlara neden olan, bununla baş etmenin yollarını kendince bulmakta başarılı olan ama yine de farklı yollar arayan birisin diyebilir miyiz?"[52]

52 Bu sorularla kimlik alanını zenginleştirmeye çalışıyoruz. Burada soruların cevapları kişinin niyetleri, amaçları, değerleri, bir davaya bağlılığı/adanmışlığı, umutları ve hayalleri üzerinden şekillenmektedir. Eylem alanında hikâyenin içi, kimlik alanı soruları ile doldurulmaktadır. Dolayısıyla kişinin anlattığı eylemin altındaki niyetleri, amaçları, değerleri ortaya çıkarılabilmektedir (Dinç,2019).

"Bağdaştırınca evet sanki böyle olmuş oluyorum. Burada kalmam için kendimce sebeplerim var. Ama burada da sorunlar yaşıyorum. Bunu kimseyle paylaşamam çünkü bunlar benim tercihimin sonuçları ve burada kalmayı ben istiyorum. Sorunlarım var evet ama sanki Kıbrıs'taki gibi de yaşamıyorum artık. Çok evdeyim. Çok ailemi düşünüyorum. Kimse yok. Bunlar benim olmak istediğim kişiyi bastırıyor"

"Olmak istediğin bir kişi profili var o zaman aklında?"

"Galiba evet."

"Peki bugün buradan çıktıktan sonra bu olmak istediğin kişiye bugün isim koyduğumuz yalnızlığı anlatan bir mektup yazar mısın?" diye sordum.

"Evet, olur yazarım" dedi.

Seans sonlandırılır.

Bir hafta sonra görüşmek için tekrar randevu aldı. İçeri girdi ama çok çekingendi. Oturup nazikçe beni sorduktan sonra "Ben çok düşündüm" dedi ve elinde önceden doldurması için verdiğim ölçekleri masanın üzerine bırakıp başladı:

"Ben istediğiniz mektubu yazmayı çok erteledim bu bir hafta içinde. Sonunda yazdım ama inanın benim için çok zor oldu" dedi. Sustum ve dinlemeye devam ettim.

"Çok düşündüm. Ailemi ve kendi hayatımı. Hayatımda ele almam gereken konulardan ilki ailem. Ailem benim için bir aileden daha fazlası, onlara karşı kendimi çok borçlu ve sorumlu hissediyorum. Haklarını ödeyemem. Ancak ben çok mutsuzum. Eski hayatımı özlüyorum. Evet, aileme daha yakın olup her fırsatta yanlarına gitmek için buradayım ama şu an o kadar mutsuzum ki kalkıp yanlarına bile gidemeyecek noktadayım. Hatta evde oturup onları düşüne düşüne zaman öldürüp durduğumu zaten söylemiştim. Başta her şey iyiydi ama ben böyle olacağını tahmin etmemiştim. Hayatım hiç de istediğim gibi gitmiyor ve günden güne kendi kendime daha

çok mutsuz oluyorum. Bu benim her şeyimi etkiledi. Evet, aile çok önemli ama yanında olmak şartıyla değil sadece. Bunların üzerine çok düşündüm. Neden bu konuya bu kadar takıldığımı sorguladım. Ve galiba bir şeyler buldum.

İlkokuldan itibaren okulda hep kendimi ezik hissettim. Evet, ezik ve değersiz. İnsanların beni içlerine almayacağını, benim onların konuştukları şeyleri anlamayacağımı kafamda düşünüp durdum hep. Bu hep böyle sürdü. Çoğunlukla dışlandım. Derste hocanın söylediği şeyleri tekrarlarken bile herkes benimle dalga geçip deli olduğumu söylerdi. Onlara cevap bile vermezdim çünkü ben deli değildim. Herkesten uzaklaştıkça aileme yakınlaştım. Okulda dışlandım ama ailede adeta özel güçleri olan, çok zeki, kıskanılan çok özel bir çocuktum. Ailem dışında hiç kimse bana bu hissi veremedi. İlk defa ailemden ayrılıp üniversite okumak için Kıbrıs'a gittiğimde dedim ki 'Ali bak özel değilsin, çok sıradansın artık bununla yaşamayı öğreneceksin.' Öğrenmiştim de. Güzel devam ettim. Taa ki yine sıradan Ali'yi orada bırakıp ailem için buraya dönene kadar. Fark ettim ki kendimi yarım bırakmışım ben. Kurduğum arkadaşlıkları, yalnız yaşayabilme becerimi hepsini bırakıp buraya gelmişim. Neden? Ailem için. Kötü bir şey mi? Asla değil. Ama daha 1 hafta öncesine kadar bundan haberim bile yoktu. Şu an bunları fark ediyor olabilmem zaten içinde bulunduğum o yalnızlığı çözdü. Ben yalnız değilmişim ve aslında birçok ailenin sahip olmak isteyeceği çocukmuşum. Her şeyden, herkesten kaçmışım. Aileme doğru kaçmışım ama aslında kendi isteklerimden kaçmışım. Benim istediğim onların yanında olabilmek, evet, ama bu şekilde değil.

İkinci meselem kesinlikle duygularım. Geçen seansta duygularımı ifade etme sorunum olduğunu söylemiştim. Bunu da çok düşündüm. Duygularımı ifade etmek zorunda değilim ki. Ben ne yaşadığımı çok iyi biliyorum. Hissettiğim her şey sonuna kadar gerçek ama duyguma vereceğim isim gerçek değil. Bu yüzden ifade etmemeyi seçiyorum aslında. Sanki dile

getirirsem eksilecek, azalacak, küçümsenecek. Tıpkı benim hep okulda değersizleştirildiğim gibi. Hissetmem de sorun olmadığı sürece ifade etmemem benim eksikliğim olmaz bence.

Bir diğer konu şu kutudan çıkan yalnızlık. Evet yalnızım. Ama bu benim tercihim gibi sanki. Değiştirmek benim elimdeyken ben yalnızım deyip bundan yakınamam ki. Sonuçta tüm gün evde bir şeyleri kafaya takıp düşünüp duruyorum. Dışarı çıkmıyorum ki. Bu durumda kendiliğinden tersinin olmasını bekleyemem. Öyle değil mi?" dedi.

Bu soruyla beraber derin sessizlikten çıktım. Ve şöyle dedim:

"Söylediklerin öyle olduğunu gösterdi sanki bana" dedim ve devam ettim "Evet, ne yaşayacağımızı çoğu zaman seçemiyoruz ama bazen de başımıza geleni nasıl yaşayacağımızı seçebiliyoruz. Mesela seninki gibi. Şu an bu şehirdesin, okulun devam ediyor ama nasıl bir dönem geçireceğini yaptıkların ya da yapmadıkların belirleyecek gibi geliyor bana" dedim.

"Evet sanki hayatım üstünde hiç kontrolüm yokmuş gibi geliyordu bana ama öyle değil gibi. Yanlış düşünüyormuşum sanki. Peki ben bunu nasıl yapacağım, yani nasıl bu istemediğim şekilde giden hayatımı tersine çevireceğim? Şu an görüştüğüm hiç kimse yok. Sınıfta hiç kimseyi tanımıyorum. Çok yalnızım. Nasıl sosyalleşip çevre yapabilirim ki? Daha önce hep sorun yaşadım arkadaş konusunda ve hep dışlandım. Hep beni aralarına almalarını bekledim. Bundan da yoruldum. Tersi nasıl olacak bilmiyorum. Kıbrıs'ta birkaç arkadaşım olmuştu. Çok da eğlenirdik, güzel vakit geçirirdik ama onlarla çok tesadüfi şekilde tanıştık ve onlar da tek olduğu için arkadaş olduk. Her şeyi beraber yapardık. Şu an ne yapacağım gerçekten bilmiyorum" dedi.

"Hayatının kontrolünü kendinde hissetmen çok güzel geldi kulağıma. Böyle düşünüyor olman sevindirici. Şu an sosyal ilişkiler konusunda endişelendiğini duyuyorum. Ben bunun

hayattaki diğer beceriler gibi olduğunu düşünüyorum. Yani bu konuda elbette yapılacak bir şeyler var gibi. Hayatımızda yolunda gitmeyen şeyleri yoluna koymaya çalışırız. Arkadaş olmak, sosyalleşmek de bunlardan biri olabilir. Ama sen konuşurken şunu düşündüm. Hayatımda hiç kimse yok dedin. Gerçekten hiç kimse yok mu? Tekrar düşünür müsün?" dedim.

"Hayır gerçekten yok" dedi ve durdu. Sustum bende. Ve Ali devam etti:

"Aslında var. Kapıcıyı görüyorum evden çıktığımda. Ona kolay gelsin ya da iyi akşamlar diyorum. Sonra hep aynı berbere gidiyorum tıraş olmaya. Berberle birkaç kere oturup çay içtik. Her geçtiğimde selam veririm. Sever o da beni. Şaka gibi: berber, kapıcı, ev sahibi, market çalışanı. Başka görüştüğüm kimse yok. Ama evet, onları hiç düşünmemiştim hayatımda birkaç kişi varmış" dedi.

"Çeşitli bir çevren varmış aslında. Kaç kişi berberle muhabbet ediyordur ki? Daha da zenginleşebileceğinden çok eminim" dedim.

"Galiba bu hafta bunun üzerine düşünmem gerekecek" dedi.

"Hiç fena fikir değil" dedim. Seansı sonlandırdık.

İki hafta sonra tekrar geldi. Oldukça rahatlamış görünüyordu. Oturdu ve daha ben bir şey sormadan başladı anlatmaya: "Neler yaptığıma inanamayacaksınız" dedi gülümseyerek. "Heyecanla dinleyeceğim seni" dedim. Anlatmaya ihtiyacı olduğunu düşünerek yine dinlemeye çekildim.

"Bir gitar aldım ve bir gitar kursuna yazıldım. Bu aslında çok uzun bir süredir aklımdaydı ama hep çekiniyordum. Düşündüm hem arkadaş edinip hem faydalı bir şeyler yapıp hem de eğlenip sosyalleşebileceğim bir fikir gibi geldi" dedi.

"Evet çok güzel" dedim ve o devam etti. Kursa nasıl yazıldığından, hocasından, sınıftaki birkaç kişiden bahsetti uzun

uzun. Gitarla bir parça çalmaya çalışırken kayda aldığı videoyu telefondan eski arkadaş gruplarına attığını, bu şekilde oradan muhabbetin ilerlediğini anlattı. Bunu yapmaya karar vermesi ve yapması aslında baskın hikâyesinden kurtulmak için çabaladığını gösteriyordu. Araya girip sorular sorduğum oldu ancak çok bölmedim. Akışını bulmuş bir hikâye dinlediğimi hissettim o an. Seansın sonunda bütün samimiyetiyle benim de aslında onun için iyi bir arkadaş sayılabileceğimi söyledi.

Birkaç hafta görüşmedikten sonra tekrar randevu aldı. Bu kez daha rahat bir o kadar kararlı ve sakin görüntüsüyle girdi içeri. Nazikçe beni sorduktan sonra "Ben ilk defa sınıfta birileriyle konuştum ve ilk defa derste söz hakkı aldım" dedi düşünceli bir şekilde. "Evet, çok güzel, çok heyecanlandım senin adına. Nasıldı yaşadığın şeyler?" diye sordum. "Gelirken kafamda bunu anlatacağımı düşünürken buruk hissettim. Çok çocukça bir şey sanki ama benim için çok büyük bir şeydi" dedi ve devam etti. "Ben bir karar verdim. Kıbrıs'a geri döneceğim. Gelecek yıl okulum uzasa bile okuluma orada devam etmek istiyorum" dedi. Merakla bu kararı nasıl verdiğini sordum, anlattı. Sonunda "Bu bir kaçış değil, lütfen öyle düşünmeyin. Bu aslında benim için çok büyük bir şey. Sonuçta aileme yakın olmak için buraya geldim ama işler istediğim gibi gitmedi hiç. Biliyorum, burada zorlandım. Ama aştım gibi geliyor bana şu an. Kursa yazılmak, birileriyle konuşmak, derse katılmak... Ben bunları yapabiliyormuşum. Bunu gördük beraber ama işte sonuçta buraya neden geldiğimi biliyorum. İstediğim her şeyi orada bırakıp kendimi buraya sürüklemişim. Ben mutsuz bile olsam orada mutsuz olmak istiyorum. Orası benim ilk defa kendim olup ailemden ayrıldığım yer. İlk defa orada yalnız kalıp yine ilk defa orada arkadaşlarım oldu. Zor olacak belki ama ben olsun istiyorum. Gidip okulumu orada tamamlayıp belki yüksek lisans bile yapabilirim. Yeni arkadaşlar, yeni çevre, yeni ev, yeni berber. Bunlar şu an burada kalmaktan daha mutlu edecek beni. Yine gelirim. Ailemin yanına ge-

lip giderim tabii ki ama burada kalmak zorunda değilim gibi hissediyorum ve galiba eminim" dedi.

Gitmekle ilgili kurduğu planlardan, karşılaşabileceği sorunlardan konuştuk bir süre. Kararlıydı ve bundan da memnundu. Şaşırmadım aslında söylediklerine. Yalnız hissettiğini fark etmesi ona mutlaka bir şeyler yaptıracaktı ve yaptırıyordu da. Sürenin sonlarına doğru "Bu aslında benim son seansım galiba" dedi. "Bir daha geleceğimi şimdilik sanmıyorum. Lütfen yanlış anlamayın, sorunlarım bitti artık anlatacağım bir şey yok diye düşünmüyorum. Ancak sanki kendi kendime düşünüp fark edip karar verince daha mutlu olacağım gibi geliyor. Ve ben bunu da bu kısa sürede burada fark ettim. Ben güçlüyüm ve farkındayım. Kendi zincirimi kırdım galiba. Baksanıza ne takıntı kaldı ne yalnızlık. Hayatım değişmeye başladı" dedi. Onun sesindeki özgüven ve rahatlamayı hissettim. Ben de ilk defa seansta tam olarak hayatının sorumluluğunu aldığı düşünmeye başladım. Kimbilir belki de ben de rahatladım bunları duyduğuma. Çünkü onun artık geleceği dair bir beklentisi var.

Ve iyi ki Narrative Terapi var çünkü danışanım bir sorundan, bir yalnızlıktan ve umutsuzluktan daha fazlasıymış...

Kaynaklar

Çelik, H. (2017). Psikoterapide yeni soluk: öyküsel terapi. *e-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, *4*(1), 34-50.

Demir, A. (1989). UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, *7*(23), 14-18.

Dinç, M. (2019a). Living like playing: Working with online gamers from a narrative therapy perspective. *International Journal of Narrative Therapy & Community Work*, (2), 49.

Dinç, M. (2019b). Narrative Terapi Yüksek Lisans Ders Notları, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep, Kasım.

Morgan, A. (2002). Beginning to use a narrative approach in therapy. *International Journal of Narrative Therapy & Community Work, 2002*(1), 85.

Payne, M. (2006). *Narrative therapy.* https://books.google.com.tr/books?id=TucjMP-mUWsC&hl=tr.

Russell, S., & Carey, M. (2004). Narrative Therapy: Responding to your questions, Adelaide.

Temel uygulamalar. (t.b.) *Narrative Terapi- Türkiye Narrative Terapi Topluluğu.* http://narrativeterapi.com/temel-uygulamalar/

NARRATİVE TERAPİ GRUP ÇALIŞMALARI

BÜYÜYEN ÇİÇEKLERİMİZ

İrade

Merve Koca

Ben Merve Koca. Psikolojik danışman olarak 7 yıldır çocuklar, gençler, onların aileleri ve öğretmenleriyle çalışıyorum. Bu süreçte Narrative Terapi eğitimimi tamamladım ve çalışmalarımda Narrative Terapinin teori ve uygulamalarından faydalanıyorum. Çünkü Narrative Terapinin saygılı ve suçlayıcı olmayan, kişileri patolojize etmeyen, problemi kişiden ayrı gören tavrını kendi hayatıma, insana bakış açıma ve terapist duruşuma uygun buluyorum. Bu tavrın, kişinin probleme karşı mesafe koymasına ve onu daha iyi değerlendirmesine, kendisinin problem olmadığını aksine problemin problem olduğunu görmesine aracılık ettiğini düşünüyorum (Morgan, 2000).

Bu bölümde bir Narrative Terapi grup çalışmasından bahsedeceğim. Bu çalışma benim klinik psikoloji yüksek lisans bitirme tezimin önemli bir parçası. Tez konuma karar verme aşamasındayken danışman hocam Dr. Mehmet Dinç bana irade kavramından ve irade hakkındaki çalışmalarıyla bilinen Roy F. Baumeister'dan bahsetti. Bir sosyal psikolog olan Profesör Baumeister özellikle irade, özsaygı ve bunların insan

ahlakı ve başarısıyla ilgisi üzerine çalışmalarıyla tanınmaktadır. Ben de kendisinin çalışmalarını incelemeye başladım ve irade ile ilgili görüşlerini, araştırma sonuçlarını Narrative Terapi temelli grup çalışmama dahil etmeye karar verdim.

İrade, genel anlamda, bir şeyi yapma ya da yapmama, istenen şeylerden bir kısmını engelleyip diğer bir kısmını eyleme dönüştürme gücü olarak tanımlanmaktadır. Kişinin alternatifler arasından bizzat kendisinin seçim yapmasını ve yaptığı bu seçimin eylemini zorlayıcı şeylere rağmen sonuna kadar devam ettirmesini gerektirmektedir (Çağbayır, 2007).

İrade ile ilgili okumalar yaptığım dönemde, yüksek irade düzeyinin öfke ve suçta azalmaya, psikolojik iyi oluşa, akademik performansta artışa, daha iyi kişilerarası ilişkilere, daha az maddi sıkıntıya, daha az yeme bozukluğuna aracılık ettiğini öğrendim (Friese ve Hofmann, 2009). Çalıştığım kişilerin, ailemin, arkadaşlarımın hayatlarındaki olaylarda, hatta kendi hayatımda bazı sorunların bizlere irademizi kullanmadığımızda yakınlaştığını fark ettim.

Mesela çalıştığım çocuk ve gençler başarılı olmak istiyorlar fakat ders çalışmaları gereken zamanlarda, sosyal medyada vakit geçirmekten kendilerini alıkoyamıyorlardı. Ve sonuç olarak başarılı olmayı hayal ettikleri sınavlarda istedikleri kadar başarılı geçemiyorlardı. Böylelikle mutsuz hissediyorlardı ve motivasyonları düşmüş oluyordu. Ailemdeki kişilerden sağlık sorunları sebebiyle diyet yapmaya karar verenler, diyetlerini zorlayacak çeşit çeşit yemeğe karşı koyamıyorlardı. Ve sağlık sorunları onlara biraz daha yaklaşıyordu. Arkadaşlarımla vaktimizi daha anlamlı geçirmek hakkında konuşuyorduk fakat vakti anlamlı geçirmemizi sağlayacak davranışlar noktasında yeterince özenli değildik. Böylece hayal ettiğimiz anlamlı vakit geçirmekten alacağımız hazzı yaşayamıyorduk. Yani irade örtük bir şekilde hayatımızda hep vardı ama bizler çoğu zaman varlığını fark etmiyor, yokluğundan şikayet ediyorduk.

Bu durumla ilgili Baumeister ve Tierney (2012) dünya çapında bir milyondan fazla kişiye uygulanan "insanlığın erdemleri" anketinde, katılımcılara karakterlerindeki güçlü özellikleri sorduklarında, katılımcıların verdikleri cevapların genellikle dürüstlük, merhamet, cesaret, tevazu ile ilgili olduğunu ifade ettiklerini fakat bu cevaplar arasında, *"iradeli olmak"* cevabının yer almadığını ifade ediyorlardı. Buna karşın insanlara karakterlerinin zayıf yönü sorulduğunda ise, *"irade eksikliği"*nin sık verilen cevaplar arasında olduğunu ifade ediyorlardı. Hatta irade eksikliğinin kişisel ve sosyal alanda yaşanan şiddete meyilli olma, akademik başarısızlık yaşama, sağlıksız ve başarısız diyet uygulamaları, kronik anksiyete, öfke patlamaları gibi sorunların kaynağı olduğunu savunuyorlardı. Bu çalışmanın sonuçlarından oldukça etkilendim. Cezbedici şeylere direnmenin, yapılması gereken şeylerde eyleme geçmenin özellikle ergenlik döneminde daha güç olduğunu düşünüyorum. Bu sebeple, varlığı vurgulanmayan, fakat eksikliği sorunları davet eden irade ile ilgili, Baumeister'ın irade gücü modelinden ilham alarak gençlere yönelik Narrative Terapi temelli bir grup çalışması hazırladım.

İrade hakkında çalışırken, bilimsel çalışmalarda şunu okuyordum: İrade kullanımı azaldığında, kişinin kaygı seviyesi artar. Okuduğum çalışmaların bu sonuçlarının, narrative söylemle nasıl ifade edilebileceğini düşündüğümde ise "iradi güç kişiden uzaklaştığında ya da kişinin irade gücü azaldığında kaygı kişiye yakınlaşabilir" sonucuna ulaşmıştım. Okumalarıma Narrative Terapi fikirlerinde iradeye nasıl yer verildiğini araştırarak devam ettim.

Narrative Terapi, belirli yaşam ve düşünce biçimlerinin insanların varlıklarını şekillendirdiğini ve yine bu kişilerin, başka hayat ve düşünce biçimleriyle yaşamayı seçebilecek konumda olduklarını savunur (Carlson, 1997). İşte bu, iradenin kullanımıydı. Narrative Terapi kişisel iradeye, kişinin eyleme geçmesine önem verir. Kişi bir olay yaşadığında

genellikle yaşanan olayın o kişi üzerindeki etkileri üzerinde durulur. Fakat Narrative Terapi, bu kişinin yaşadığı olaya nasıl karşılık verdiği, verdiği karşılıkların keşfedilmesi ve kişinin karşılıklarının yüceltilmesi üzerinde durur. Çünkü Narrative Terapi, insanların yaşadıkları olumsuz olayları önlemek ve bu olayların etkilerini değiştirmek için çaba gösterdiklerini, denediklerini, eylemde bulunduklarını savunur (Yuen, 2009). Ve terapi sürecinde kişinin, kendi kararlarını verebilmesini ve işe yarayan kararlarını eyleme geçirmesini hedefler (Tarragona, 2008). Narrative Terapinin kurucuları White ve Epston, bu durumu, "kendi hayatının sürücü koltuğuna geçmek" metaforuyla ifade ederler (White ve Epston, 1989'dan aktaran Tarragona, 2008).

İrade konusunda görüşlerinden beslendiğim Baumeister'ın 'irade kas gibidir' benzetmesinin Narrative Terapideki dışsallaştırma tekniğine uygun olduğunu fark ettiğimde benim için bu *"eşsiz bir çıktıydı"*.[53] Baumeister şöyle ifade ediyor: "İrade bir kas gibidir, kullanılırsa güçlenir, kullanılmazsa zayıflar". Yani bu demekti ki halihazırda dışsallaştırılmış bir metafor olarak irade tam da karşımdaydı.

Narrative Terapiye göre, sorunların kişiden ayrılıp dışsallaştırılmasına ve farklı bir biçimde tanımlanmasına aracılık eder. Sorun dışsallaştırıldığında kişi hayatını ve ilişkilerini şekillendiren baskın hikâyelerden ayrışma fırsatı edinir. Böylelikle kişi, sorunlar karşısında kendini yeniden konumlandırma fırsatı elde eder. Dışsallaştırmayla sorunun kişiden ayrılması, kişideki umudu arttırır ve kişinin kendini suçlamaya yö-

53 **Eşsiz Çıktılar:** İnsanların olumsuz olan baskın hikâyelerinde işe yarayabilecek, uyuma yönelik, işlevsel noktalar mutlaka vardır. Bunlar eşsiz sonuçlar (unique outcomes) olarak adlandırılır (White & Epston, 1990). Narrative Terapide amaç, insanların yeni anlam üretmesini kolaylaştırma, hayatlarındaki baskın hikâyelerinin etkisinden dolayı göz ardı edilmiş deneyimleri ortaya çıkarmaktır. Terapist, kişileri şimdiki ya da geçmiş hayatlarında problem davranışı göstermedikleri zamanları aramaya davet eder (Carlson, 1997; Corey, 2008: 430).

nelik hikâyelerine karşı bir tavır almasını sağlar (Madigan, 2016; Corey, 2008). Narrative Terapiye göre sadece problem dışsallaştırılmaz, konuşma seyri boyunca farklı şeyler de dışsallaştırılabilir. Dolayısıyla olumlu şeyler de dışsallaştırılabilir (Morgan, 2000). Ben de iradeyi "büyüyen bir çiçek" olarak dışsallaştırdım ve 6 oturumluk bir grup çalışması hazırladım. Her biri 15-17 yaş aralığında bulunan 8 genç kızdan grubu oluşturdum ve çalışmaya başladık. Tez sürecimden sonra ise 14-20 yaş arasında bulunan gençlerden oluşturulan farklı gruplara bu çalışmayı birçok kez uyguladım.

1. Oturum Süreci

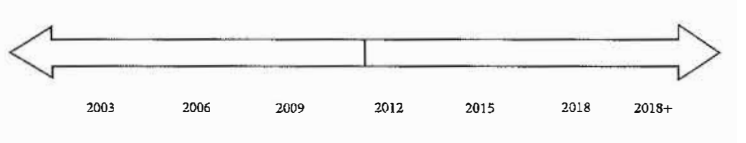
İlk oturumda bir kişinin kendi hikâyesinden kolaylıkla bahsetmesinin, daha toplulukçu bir hayata sahip olduğumuzdan dolayı, bizim kültürümüzde biraz zor olduğunu düşünüyordum. Bu sebeple ilk oturumda katılımcıların kendi hikâyelerini anlatmaya alışması gerektiğini düşündüm. Çünkü Narrative Terapinin çalışmalarından ve görüşlerinden ilham aldığı antropolog Barbara Myerhoff gibi, bir hikâye anlatmanın ya da bir eylemde bulunmanın canlılığın oluşumuna katkıda bulunabileceğine ben de inanıyorum (Kogen, 2014). Bu sebeple ilk oturumda tanışma ve grup kurallarını belirleme amacıyla "Toplu Zaman Çizelgesi" olarak adlandırılan etkinliği uyguladım. Toplu Zaman Çizelgesi aracılığıyla katılımcıların mevcut durumlarını geçmişleriyle, içinde yaşadıkları toplum ve kültürle ilişkilendirmelerini hayal ettim. Böylelikle katılımcılar görsel ve somut olarak mevcut durumlarını görmüş oldular. Grup üyelerinin her birinin geçmişi, hikâyeleri ve geleceği arasında ortak bir amaca yönelik bağ kurmasına ve grup üyelerinin birbirleri hakkında daha derinlikli şeyler öğrenmelerine alan açtım (Denborough, 2008).

Grup kurallarının belirlenmesi için katılımcılara şu soruları sordum:

- *Bu grupta sizin için neler önemli?*
- *Nelere dikkat edilmesini istersiniz?*
- *Bunlar sizin için neden önemli?*

Herkes tarafından kabul edilen kuralları, boş bir kağıda hep birlikte yazdılar. Katılımcılar bu kağıda tek tek imza attılar ya da bir işaret bıraktılar.

Sonrasında boş bir kağıt üzerine aşağıdaki gibi bir zaman çizelgesi yapıp 'kolektif zaman çizelgesi'ni oluşturmaya başladık (bkz. Şekil 1).



Şekil 1. Temsili Zaman Çizelgesi

Öncelikle herkes çizelge üzerinde doğum gününe denk gelen yere isimlerini yazdı. Daha sonra grupça konuşmak üzere katılımcılara şu soruları sordum:

- *Seni bu çalışmaya katılmaya iten şey nedir?*
- *Bu çalışmaya katılırken senin için önemli olan değerlerin, önemli gördüğün sorumlulukların, amaçların, hayallerin veya umutların nelerdir?*
- *Bunlar senin için ne kadar önemli? Senin için önemli olmaya ne zaman başladı, yılı nedir?*
- *Bunların bir ismi olsaydı, ona ne isim verirdin?*

Bu paylaşımlar yapıldıktan sonra ifade edilen tarihleri çizelgede işaretlediler ve oturum aşağıdaki sorulara verilen cevaplarla devam etti.

- *Bu tarihi neden seçtiğiniz ve işaretlediğiniz hakkında bir hikâye anlatır mısınız?*

- *İsimlendirdiğiniz bu şeyin sizin için önemli olmasına katkı sağlayan kim var?*
- *Anlattığınız bu hikâyenin sizin için önemli olduğunu duyduğunda en az kim şaşırırdı?*
- *Tüm bunları konuşurken ve anlatırken gözünüzde hangi imge canlanıyor?*

Katılımcılar, kendi paylaşımlarını zaman çizelgesinde istedikleri renklerle yazıp, diledikleri şekilde süslediler. Yapılan paylaşımlar hakkında konuşulduktan ve grup üyelerinin çizimleri bittikten sonra teşekkür ederek oturumu sonlandırdık.

Bu gibi paylaşımlarla katılımcılar mevcut durumlarını görsel ve somut olarak gördü ve değerlendirdi. Bu durumu geçmişleriyle, yaşadıkları toplumla ilişkilendirdiler. Ayrıca grup katılımcıları yaptıkları paylaşımlarla hem birbirleri hakkında daha detaylı şeyler öğrenmiş oldu hem de aralarında derinlikli ve ortak bir bağ kurulmuş oldu.

Bir katılımcı için onu bu çalışmaya iten düşünce "vaktin değerli olduğu" düşüncesiydi. Bir hayali vardı. Hem hafızlık eğitimini tamamlamak hem de liseden mezun olmak istiyordu. Bu onun için son bir yıldır çok önemliydi ve bunu isimlendirirken "mehteran" demişti. Çünkü mehteranlar iki adım ileri bir adım geri gidiyorlardı. Kendini, eğitim sürecindeki bir mehteran gibi görüyordu; biraz ileri gidiyordu, biraz geri. Onun hayali, bazen geri gitse de tamamlaması gereken eğitim sürecini ilerletmekti. Bu hayalini duysa en az sınıf öğretmeni şaşırırdı çünkü son bir yıldır geriye doğru daha az adım atan bir mehteran olduğuna en çok öğretmeni şahit olmuştu.

2. Oturum Süreci

Bu oturumda irade ve kas dışsallaştırmasından yola çıkarak katılımcıların bireysel hikâyelerinin zenginleştirilmesi ve

kalınlaştırılması,[54] iradenin katılımcıların hayatlarındaki anlamının öğrenilmesi, irade ile ilgili baskın hikâyelerindeki[55] uyuma yönelik işe yarar, işlevsel noktaların keşfedilmesini amaçladım. Katılımcılara şu soruları sordum:

- *Sizce irade ne demektir? İradeli olmak ne demektir?*
- *İradeli olduğunuzu hissettiğiniz zamanlar var mı? İradenizi kullanamadığınızı hissettiğiniz zamanlar var mı?*

Bu sorudan sonra iradenin kas gibi olduğu, kullandıkça güçleneceği fakat kullanılmazsa zayıflayacağıyla ilgili Baumeister'ın irade gücü modelinden bahsettim. Sonrasında şu soruları sordum:

- *Bazen bazı kaslarımızın daha zayıf bazılarının daha güçlü olduğunu söyleyebilir miyiz?*
- *İnsanlar kaslarını güçlendirmek için neler yaparlar?*
- *Kaslarını güçlendirmek için daha önce spor yaptınız mı? Nasıl bir deneyimdi?*
- *Spor yapmaya nasıl karar vermiştiniz? Kendinizde neler görmüş, ihtiyacınız olduğunu nasıl fark etmiştiniz?*
- *Spor sürecinin iyi geçmesine katkıda bulunan şeyler nelerdi? Spor sürecini zorlaştıran şeyler nelerdir?*
- *Spor yaparken ya da salondayken nelere dikkat etmek gerekir? Yaptığınız spordan sonra nasıl hissedersiniz? Sonuç*

54 **Hikâyenin Kalınlaştırılması:** Narrative Terapi, kişilerin tercih ettikleri hikâyelere bağlılıklarının arttırılmasını önemser. Çünkü kişi bu yeni hikâye ile ne kadar bağlantılı olursa, bu bağın kişinin hem bugününü hem de gelecek eylemlerini şekillendirmeye yardımcı olacağını savunur. Kişinin tercih ettiği hikâyenin detaylı bir şekilde betimlenmesiyle, bu yeni hikâyeyle kişinin hayatı arasında ilişki kurulur. Bu durum yeni hikâyeye zenginlik ve canlılık katar (Morgan, 2000).

55 **Baskın Hikâye:** Terapiye gelen kişilerin dile getirdikleri konularda özellikle üzerinde durdukları hikâye baskın hikâyeleridir. Narrative Terapi, insan hayatının çoklu öykülerden oluştuğunu varsayar. Yaşanılan olaylar ve onlara yüklenen anlamlar ile kişinin şimdiki ve gelecekteki hayatı belirlenir, şekillenir. Bu sebeple Narrative Terapi, baskın hikâyeye karşı alternatif hikâyenin kalınlaştırılmasını hedefler (Morgan, 2000).

nasıldır? Bir süre spor yapınca, insan sonsuza kadar o kaslarıyla devam eder mi?

Bu sorulardan sonra grup amacına geri döndüm. Grubun bu zamana kadar yaptığı paylaşımlardan yola çıkarak ve bağlantı kurarak, *"İrade kullanıldıkça güçlenen bir yapıya sahiptir. Fakat bunun için sizlerin de değindiği gibi kişinin irade göstereceği hedefini belirlemesi, irade göstermek için gerekli uyarlamaları, düzenlemeleri yapabilmesi, azmetmesi ve sebat/süreklilik göstermesi gerekir."* açıklamasını yaptım.

- *İrade kasını güçlendirmek için daha önce bir şey yaptınız mı? Nasıl bir deneyimdi?*
- *İrade kasını güçlendirmeye nasıl karar vermiş olabilirsin? Kendinde neler gördün? Onu güçlendirmeye ihtiyacın olduğunu nasıl hissetmiş/fark etmiş olabilirsin?*
- *İrade kasının güçlenmesine neler katkı sağlayabilir?*
- *İrade kasını kullanmak/ güçlendirmek için neler gerekli/ önemlidir?*

Bu oturumda bir katılımcı bir süredir spor yaptığını, ilk günlerde çok fazla kas ağrısı çektiğini, çünkü bedeninin bu hareketlere yabancı olduğunu ifade etmişti. Fakat birkaç gün sonra, yaptığı spor ona acı ve yorgunluktan çok enerji vermeye başlamıştı. Vücudunda değişiklikleri fark ettikçe de yaptığı sporu aksatmamaya, ara vermemeye özen gösterdiğini ifade etmişti. İradenin de bir kasa benzediğini duyduğunda her ders çalışma maratonunun ilk günlerinde yaşadığı zorluğu daha iyi anladığını söylemişti. "Demek ki bir süre bu zorluklara rağmen çalışmalarıma ara vermesem, ders çalışmak da zor ama istediğim, keyif aldığım bir süreç olabilirdi" farkındalığına ulaşmıştı. Katılımcıların benzer ilişkiler kurduğu bu oturum, iradeyi bir kas olarak düşünüp onu geliştirmeye yönelik sorgulamalar yaptıkları bir paylaşım süreci haline gelmişti.

Katılımcıların bu gibi paylaşımlarının sonrasında, diğer oturumda görüşmek üzere oturumu sonlandırdık.

3. Oturum Süreci

Bu oturumda da kişisel hikâyenin zenginleştirilmesi ve kalınlaştırılmasına devam etmeyi amaçladım. Bu sebeple oturum boyunca Narrative Terapi teknikleri olan dışsallaştırma,[56] yeniden yazma[57] ve yeniden dahil etmeye[58] yönelik sorular sordum.

Oturuma başlarken her grup katılımcısına bir çalışma kağıdı verdim (bkz. Şekil 2).

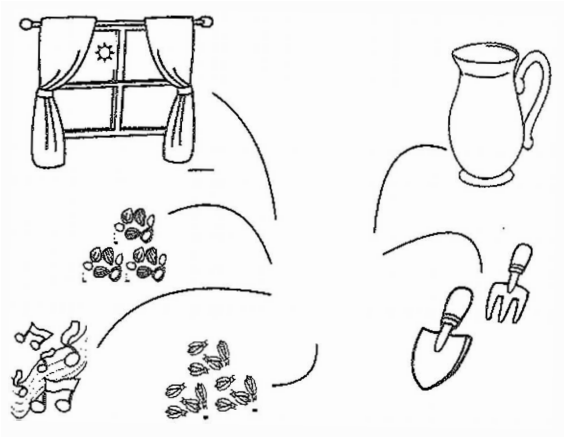
İşte şimdi katılımcılar çiçeklerini çizmek için hazırdı. Çiçek için önce saksıya ihtiyaç vardı. Saksı onların köklerini, geçmişlerini temsil ediyordu. Ve şu gibi sorulara cevap verdiler:

- *Senin köklerin neresi? Nerelisin? Nereden geliyorsun...*
- *Seni bugün sen yapan şeyler neler?*
- *İradeli olmaya devam etmeni sağlayan, sana bu motivasyonu sağlayan bir yer var mı?*

56 **Dışsallaştırma:** İnsanlar, genellikle problemden sanki kendi parçalarıymış gibi ya da problem kendi bünyelerinin içindeymiş gibi bahsederler. Dışsallaştırma problemin, kişiden ve onun kimliğinden ayrı olarak konumlandırılmasıdır. Bu çalışmada olduğu gibi metaforların kullanımı da dışsallaştırmadır (Morgan, 2000).

57 **Yeniden Yazma:** Kişilerin hayatlarındaki üzeri sıklıkla sorun öyküsü tarafından örtülen, ihmal edilmiş bazı olayları ve alanları saklı oldukları yerden ortaya çıkarmaktır. Bunların ortaya çıkarılmasıyla kişinin anlattığı hikâyesine yüklediği anlamı sorgulamasına aracılık edilir. Yeni hatırlanan bilgiler sayesinde baskın sorun öyküsünde bir değişiklik yapılmasının yolu açılmış olur (Madigan, 2016).

58 **Yeniden Üyelik:** Kişinin hayatında önemli olan ya da önemli olma ihtimali olan canlı veya cansız kişilerin hatırlanması, terapi sürecinde ortaya çıkarılmasıdır (Madigan, 2016). Narrative Terapiye göre bu kişilerin insan hayatında farklı konumları vardır. Bazıları kimliği en çok şekillendiren, düşünceleri diğerlerinden daha önemli olan kişilerdir. Onların ortaya çıkarılmasıyla, yeniden hatırlanmasıyla tercih edilen hikâyeye katkıda bulunulmuş olur (Russel ve Carey, 2002: 2).



Şekil 2. Temsili Çalışma Kağıdı

- *İradeni kolaylıkla kullandığın bir yer, zaman var mı?*
- *Bu yeri ya da zamanları iradeni kolaylaştırması açısından özel kılan ne?*

Elimizde saksı vardı fakat saksının içine toprak da doldurmak lazımdı. Toprak, onların günlük hayatını temsil ediyordu. Günlük hayatta iradenin kullanımına yönelik şu gibi sorular sordum:

- *Bu çiçeği büyütmeye çalıştığın şimdiki zamanlarda, yani günlük hayatında, yapmayı sevdiğin şeyler neler?*
- *Günlük hayatında neler yaparken iradeni kullanırsın? Mesela gideceğin yerleri ve zamanı seçerken, yemek yerken ya da uyurken, arkadaşlarınla vakit geçirirken, ders çalışırken ya da eğlenirken iradeni nasıl kullanırsın?*

Şimdi sıra çiçeklerdeydi. Çiçek onların bilgi, tecrübe ve değerlerini temsil ediyordu. Tüm bunları öğrenmeye istekliydim ve şu soruları sordum:

- *Şimdi saksınıza ve toprağınıza bakın. Günlük hayatta ya da geçmişte olan şeylerden öğrendiğiniz ya da geliştirdiğiniz yetenekleriniz neler?*
- *Sahip olduğunuz tüm bu yetenek ve güçler için neler yaptınız?*
- *Nelerden vazgeçip neleri tercih ettiniz?*

Bu kısımda kağıtlar renklenmeye başladı. İstediğim de tam olarak buydu: örtük olanı ortaya çıkarmak. Bir sürü çiçek demek ortaya çıkmış değerler, yetenekler ve güçler demekti. Tüm bunları önemsiyordum. Çünkü grup katılımcılarının beceri, bilgi, değer ve güçlerini merkezileştirerek bilinmek, görülmek, tanınmak istedikleri hikâyelerine zengin bir şekilde katkıda bulunmak benim için önemliydi (Epston ve Marsten, 2010).

Eğer bir çiçeğiniz varsa, onun daha sağlıklı olması için bazı araçlardan, insanlardan destek almanız gerekebilir. İnsanlar için de durumun böyle olduğuna inanıyorum. Kürek de bu amaçla katılımcıların hayatlarında önem verdikleri kişileri temsil ediyordu. Bu sebeple onlara yeniden dahil etme soruları sordum:

- *Hayatta ya da değil, hayatınızda sizin için kimler önemli?*
- *İrade gösterirken size ilham olan kişiler var mı?*
- *Bu kişiler irade göstermenize, iradenizi güçlendirmenize nasıl katkı sağlarlar?*

Katılımcıların hayatlarını şekillendiren kilit kişilerin, geçmişlerinin izini sürmeye istekliydim. Çünkü yeniden dahil etme konuşmaları, sadece pasif hatıralar demek değildir. Bir kimsenin şu an yaşadığı hayatı ve muhtemel geleceğiyle, bugününde olan ve geleceğinde olacak kimlikleriyle, onun için anlamlı kişilerle ve o kişilerle kurduğu ilişkileriyle ilgili aktif bir bağlantı kurma sürecidir (Elhassan ve Yassine, 2017).

Baumeister'ın fikirlerine tekrar dönmek istiyorum bu kısımda. O ve arkadaşları, iradenin bir kapasitesinin olduğunu ve

gereksiz kullanılırsa tükeneceğini ve böylelikle gerekli zamanlarda kullanmak için miktarının azalacağını savunurlar (Muraven, Tice ve Baumeister, 1998). Benim çalışmamda da su, iradenin kapasitesini temsil ediyordu. Her çiçeğin kendine uygun su ihtiyacı vardır. Suyu fazla verilirse çiçek çürüyebilir, az verilirse kuruyabilir. Ben de katılımcılara kendi iradelerinin kapasitelerini göstermelerini istedim. Bazılarınınki sürahiden taşıyordu, bazılarınınki ortalardaydı. Onlara şu soruları sordum:

- *İrade kapasitenizi nasıl kullanırsınız?*
- *Hangi eylemlerde daha çok irade harcarken, hangi eylemlerde daha az irade kullanırsınız?*
- *Su bittiğinde tekrar sürahiyi doldurmak gibi, iradeniz tükendiğinde neler yapıyorsunuz?*
- *Diyelim ki irade kapasiteniz azaldı, azıcık kalan iradenizi başarılı bir şekilde kullandığınız zamanlar oldu mu?*

Çiçek için güneş ve pencereye yakın ya da uzak olmak onun sağlıklı gelişiminde önemli yer tutar. İnsanlar için de durumun farklı olduğunu sanmıyorum. Biz insanlar da bazı ortamlarda potansiyelimizi daha çok ortaya çıkarabiliyoruz. Bu sebeple katılımcılara pencere ve güneş bölümünde şu soruları sordum:

- *İradenizi güçlendirmeniz hangi ortamlarda mümkün?*
- *Bu ortamların özelliği nedir?*
- *İradenizi kullanmanızı kolaylaştıracak faktörler nelerdir?*
- *İradenizi zorlayan durumlardan, yer ya da kişilerden uzaklaşmak için nasıl bir yöntem izlersiniz?*

Bir katılımcı saksı bölümünde "Aslında ne kadar da iradeli bir insanmış" diyerek köydeki dedesini not ederken, dedesinin tutumlarıyla kendi davranışları arasında bir ilişki kurmuştu. Bir başkası toprak bölümünde günlük hayatından bahsederken

"İrademi bu kadar kullanıyor muymuşum ben" diyerek şaşkınlığını belirtmişti. Aynı kişinin çiçek bölümündeki çiçeklerinden biri yardım sever oluşuydu ve bunun için günlük hayatında iradesini sık sık kullandığını dile getirmişti. Kürek bölümünde katılımcılar, kendilerine irade konusunda destek olan bir sürü kişiden bahsetmişlerdi; aile üyeleri, arkadaşları, öğretmenleri, hiç görmedikleri youtuber ve instagrammerlar, yazar ve şairler, manevi kişiler... Su bölümünde her katılımcının iradesinin kapasitesinin farklı olduğunu gördüm. Kimi sürahiden taşıyor kimi yarıda kimi de neredeyse sürahiyi doldurmuştu. Bu bölümde, iradelerini en çok ders çalışmakta kullandığından, duygularını kontrol ederken kullandığından bahsedenler olmuştu. Pencere bölümündeyse katılımcılar iradelerini kullanmalarını kolaylaştıran şeyler hakkında paylaşımda bulunmuşlardı. Mesela huzurlu ortamlarda daha kolay irade kullanabildiklerini fakat stresli ortamlarda iradelerinin ortadan kalktığını ifade etmişlerdi. Bir katılımcı bunu, "Stresli ortamlarda irademi düzgün kullanamayabilirim çünkü mantıksız şeylere kafamı yorarım" diyerek ifade etmişti. Bir başka katılımcı evde ders çalışmakta iradesini kullanmakta zorlandığı için kütüphaneye gittiğinden bahsederken, diğer bir katılımcı kendisini destekleyen, motive eden kişilerin bir arada bulunduğu ortamların iradesini kullanmasını kolaylaştırdığını belirtmişti.

Bu gibi paylaşımlar yapıldıktan sonra diğer oturumda görüşmek üzere bu oturumu sonlandırdık.

4. Oturum Süreci

İnsanlar problemli hikâyelerini bir grubun içinde ifade etmekte zorlanabilir. İşte bu sebeple, fark ettiyseniz bu oturuma kadar sorun ya da problemle ilgili hiçbir şey konuşmadık. Böylelikle problemli hikâyeleri anlatmak için zemin hazırlamış oldum. Problem dışsallaştırıldıktan sonra kişiler ona kar-

şı bir mesafe alabilir. Böylece dışsallaştırılan problem hakkında toplu bir biçimde konuşmak kolaylaşmış oldu.

Ben de bu oturumda irade kullanımına zarar veren şeyler için dışsallaştırma soruları sordum. Sonrasında bireysel ve kolektif şekilde alternatif hikâye ve problem hikâye hakkında konuşulmasına alan açtım. Ayrıca bilgi, beceri ve yeteneklerin görünür hale getirilmesi için çabaladım. Çünkü bahsedilen baskın problem hikâyeleri, insanların genellikle hayatları ve ilişkileriyle ilgili zayıf çıkarımlarda bulunmalarına sebep olur. Bu çıkarımlar sonucunda da insanlar kendilerini yetersiz olarak görürler ve var olan bilgi, beceri ve yeteneklerini fark etmekte zorlanırlar. Kişi bilgi, beceri ve yeteneklerinin görünür hale gelmesiyle, problemin etkisindeki hayattan çıkabilir ve alternatif bir hikâye oluşturup hayatını geri kazanabilir (Morgan, 2000).

Herkes bilir ki bir çiçek her zaman sağlıklı olmaz. Ona zarar veren böcekler olabilir. Böcekler iradeyi olumsuz etkileyen faktörleri temsil ediyordu. Katılımcılara şu soruları sordum:

- *Sizin iradenize zarar veren böcekler nelerdir?*
- *İradenizi zorlayan, iradenizi tüketen şeyler nelerdir?*
- *Bu böcekler size geldiğinde onları kovmak için neler yapıyorsunuz?*

Katılımcıları analiz ve patolojize etmektense, problemleri dışsallaştırmak ve analiz etmek için bir ortam oluşturmayı tercih ettim. Çünkü bu ortam, problemi kişiden ayırmak için iyi bir yöntemdir. Narrative Terapide insanlara, onları güçsüzleştiren bilgilerden, hikâyelerden hayatlarını ve ilişkilerini ayırmak için fırsatlar sunmak hedeflenir (Carlson, 1997).

Çiçeğe böcekler geldiğinde her şey biter mi? sorusuyla oturuma devam ettim. Ve cevabı hemen aldım, "Hayır bitmez, çünkü çiçeklerin tohumları vardır."

Tohumlar, irade gücü tükendiğinde ya da irade kullanılmadığında irade gücünün tekrar edinilmesini temsil ediyordu.

Onlara şunları sordum:

- *İrade çiçeğiniz solduğunda ya da ona böcekler zarar verdiğinde onu tekrar canlandırmak, iradenizi tekrar kullanmanızı sağlamak için neler yaparsınız?*
- *İradenizin tohumları nelerdir?*
- *Kim ya da neler bir tohum gibi size yardım eder?*

Bu oturumda katılımcılar iradelerine zarar veren şeylerden bahsetmişlerdi. Pişmanlık, üzüntü, kaygı gibi duygular içerisinde olma, motivasyon düşüren insanlarla vakit geçirme ve uykusuzluk verilen cevaplardan bazılarıydı. Bu böcekler onlara yaklaştığında her biri uzaklaştırmak için kendi yöntemini söylemişti. Mesela bir katılımcı iradesini kullanmasını zorlayan kişilerden kendini uzaklaştırdığını, başka bir katılımcı diyet yaparken iradesini zorlayacak davetlere gitmediğini, bir başka katılımcı arkadaşına öfkelendiğinde ilk öfke anında değil bir süre sonra bu konu hakkında konuşarak iradesini kullandığını ifade etmişti. İradeleri tükendiğinde ya da zarar gördüğünde irade gücünü tekrar hissedecekleri tohum bölümünde; "aile üyelerimden, arkadaşlarımdan, öğretmenlerimden destek almak, hedeflerime odaklanmak, hayallerimi hatırlamak, kendi isteklerimin farkında olmak, 'erteledikçe daha çok yorulacağım'ı bilmek, önceden yaşadığım olayları hatırlamak, kendi kendimi motive etmeye çalışmak" gibi cevaplar vermişlerdi. Katılımcıların bu paylaşımlarından sonra oturumumuzu sonlandırdık.

5. Oturum Süreci

Katılımcıların çiçeklerinin daha yoğun görünmesini istiyordum. Değerler ve yeteneklerin gibi hayaller ve umutların da daha görünür olması alternatif hikâyeyi kalınlaştıracaktı. Ve bu sebeple onlardan şunu istedim:

- *Saksınızdaki çiçeğe hayallerinizi ve umutlarınızı da birer çiçek olarak ekleyin.*

- *Planlarınızı, dualarınızı da yazabilirsiniz.*
- *Nasıl bir gelecekte yaşamak istersiniz?*
- *Bu gelecekte, iradenizin rolü ne olmalıdır?*

Bu gibi sorularla alternatif hikâyeler kalınlaşıyordu.

Çiçek için somut olan birçok şeyi konuştuk ama unuttuğumuz bir şey vardı. Hepiniz duymuşsunuzdur, kendisiyle güzel konuşulan çiçekler daha güzel büyürler.

İrade çiçeklerine söylenecek güzel sözlerin peşine düştüm. Güzel sözler metaforu, kişinin iradesini kullanabileceğine dair inancını, içsel motivasyonunu ifade ediyordu. Onlara şunları sordum:

- *İrade çiçeğimizi düşünelim. Onu güçlendirmek için kendi kendinize söylediğiniz cümleler var mı?*
- *Ya da başka birinden duyduğunuz iradenizi güçlendiren cümleler var mı? Bunlar atasözü, şiir, şarkı sözü ya da dini bir söz olabilir.*
- *İradenizi kullanmanız gereken bir zamanda iç sesiniz ne olur ve siz böylelikle iradenizi kullanmış olursunuz?*

Geleceğe dair hayallerini, planlarını, isteklerini yazarak saksıdaki çiçeklerini çoğaltan katılımcılar, bunların gerçekleşmesi için iradelerinin rolü hakkında konuştular. Yazar olmak isteyen bir katılımcı daha fazla okumak ve daha fazla yazmak konusunda iradesini kullanması gerektiğini, huzur dolu bir yaşam hayal eden bir katılımcı önce etrafındaki huzuru sağlamak için kendi olumsuz duygularını kontrol etmesi gerektiğini, üniversiteye hazırlanan bir katılımcı sınava hazırlık döneminde uykuya aşırı düşkün olmaması, iradesini uyku konusunda göstermesi gerektiğini ifade etmişti.

İradelerini güçlendiren birçok söz vardı. Bu, bazen kendilerine değer veren bir kişinin sözü, bazen bir şarkı sözü, kimi için bir duaydı. Bir katılımcı bu bölümde sevdiği bir kitaptan

paylaşım yapmıştı: "Adım atmadan yürüyemez, yürümeden koşamaz, başlamadan bitiremezsin. Hedefini belirle, planını yap ve bir an önce başla! Sabır da yükleyebilirsen sırtına, hedefine ulaşacak ve aslında hiç de zor değilmiş diyeceksin!" Başka bir katılımcı iradesini kullanması gereken zamanlarda iç sesinin "Yeter ki iste, yapabilirsin, güç senin avuçlarının içinde" dediğini not etmişti.

Katılımcılar kendilerine iyi gelen cümleleri birbirleriyle paylaştıktan sonra oturumumuzu sonlandırdık.

6. Oturum Süreci

Bu oturum, grup sürecinin mektup yazma, sertifika dağıtımı ve kutlamayı içeren son oturumuydu.

Narrative Terapide kişinin ileri sürdüğü yeni bilgiyi duyurmak, bu bilgiyi geçmişte bulmak ve somutlaştırmak için *terapötik dokümanların* kullanımı önemsenir. Terapötik dokümanları kullanmanın asıl amacı, bilgiyi ve tercih edilen hikâyeleri kesin bir şekilde kaydetmek olduğundan katılımcılardan, tanıdıkları birine bu çalışmanın onlara nasıl hissettirdiğiyle ilgili bir mektup yazmalarını istedim (Fox, 2003). Çünkü tüm bu konuşmaların ömrü doğası gereği kısa sürelidir (Freeman, Epston ve Lobovits, 1997). Anlamlı geçirilen bir zaman diliminden sonra kişinin edindiği yeni düşünceyi, yaşadığı heyecanı, onu etkileyen kelimeleri hatırlaması zorlaşabilir. Fakat terapötik dokümanlarda yazılanlar, konuşmadaki gibi kaybolmaz. Kişi istediği zaman ve mekanda bu belgeler aracılığıyla hatırlamakta zorlandığı şeyleri hatırlayabilir.

Yazdıkları mektuplar hem tüm grup sürecini özetlemeye hem de sahip oldukları becerileri, değerleri kendi elleriyle kayıt altına almalarına aracılık ediyordu.

Bu mektuplarda aşağıdaki gibi ifadelere yer vermişlerdi:

- *"Biz bir grup çalışması içindeydik. Çok tanıdığım ya da az tanıdığım arkadaşlarımla fikirlerimizi, görüşlerimizi tartıştık; hatta hayatımızdan örneklerle. Bu çalışmaya katıldığım için çok ama çok mutlu ve şanslıyım. Çalışmamızda bir saksıdan yola çıkarak onun çiçekleri, tohumları, böcekler vs. şeyler çizerek kendi hayatımızdan örnekler verdik; işte hayatımızdaki böcekler, tohumlar falan. Yani hayatımızı bir saksıya döktük gibi."*
- *"Ben aslında kendimi iradesiz bir insan sanıyorken irademe taşıyormuş. Bu özelliğimi fark ettim. Bu bana mutluluk, güç ve daha çok özgüven verdi."*
- *"Artık neye, nasıl tepki vereceğimi, ne yapacağımı daha iyi bir şekilde düşünebiliyorum. İrademi neye daha çok kullanacağım, yani nasıl kullanacağım biliyorum. İnsan bence ne kadar iradesinin olduğunu bilmiyor, ben bunu da öğrendim. İrademin tam olmasa da ne kadar olduğunu biliyorum."*

Mektuplar yazıldıktan sonra tüm katılımcılara birer sertifika dağıttım. Çünkü bu sertifikalar onların kimliklerinin değerli yönlerine dair bir depolama alanı gibiydi. Ben de tercih etikleri hikâyelerindeki durumlarını ve başarılarını somut bir şekilde belgelemek istedim (Combs ve Freedman, 2016).

Sertifika dağıtımından sonra bir grup sürecini sonlandırdığımız için bir kutlama yaptık. Bu kutlama, katılımcıların hayatlarını, kimliklerini ve ilişkilerini zengin bir anlatımla ortaya koydukları bir bağlam oluşturduğu için önemliydi (Madigan, 2016). Bu sebeple katılımcılar tüm çiçekleri bir araya getirdiler ve bir duvarı çizimleriyle donattılar ve kutlamamızı yaparak birlikteliğimizi sonlandırdık.

DEĞERLENDİRME

Narrative Terapiye göre, insanların hayatları ve kimlikleri hikâyelerle şekillenir. Bu durum kişilerde geçerli olduğu gibi, gruplar ve topluluklar için de geçerlidir. Kişinin kimliğinin anlatıldığı, temsil edildiği, belgelendiği şahit olunan hikâyeler hayatını nasıl anladığına, hangi eylemleri yapabileceğine ve çabalarının nasıl sürdürülebileceğine dair derin bir fark yaratır (White ve Denborough, 2013).

İnsanların hayatlarını, yaşadıkları ortak çevrede birbirleriyle bağlantı kurarak anlamlandırmalarını sağlayan Narrative Terapi uygulamaları, yalnızca bireysel terapilerde değil farklı gruplarda da uygulanabilir. *Kolektif Narrative Uygulamalar* olarak isimlendirilen bu çalışmalar, büyük zorluklarla karşılaşan kişiler, gruplar ve topluluklarla yürütülen çalışmaları, ortak araştırmaları, toplum ruh sağlığı projelerini içermektedir (Denborough, 2008; Madigan, 2016).

Kolektif Narrative Terapi uygulamalarının kültürel açıdan saygılı ve etkili olduğu varsayılır (Madigan, 2016). Ben de bu çalışmanın kendi kültürümüze uygun ve katılımcılar üzerinde etkili olduğunu düşünüyorum. Bu çalışmayla birlikte, süreç içerisinde katılımcıların arasında daha derinlikli bir bağ oluştuğunu gözlemledim. Paylaştıkları şeyler onları birbirlerine yakınlaştırmıştı. Terapötik mektuplarında, kendilerindeki iradi gücün farkına vardıklarını ifade etmişlerdi. Sınıf öğretmenlerinden ve bazılarının ebeveynlerinden aldığım geri bildirimlerden, süreç içerisinde bazı konularda, özellikle ders çalışmak ile ilgili, birbirlerini daha fazla motive ettiklerini öğrenmiştim. Katılımcılardan bazıları ise, birinin iradesi tükendiğinde diğerinin bu gücü hatırladığını ve arkadaşına hatırlattığını ifade etmişti. İradenin zaman zaman tükenebilecek bir güç olduğu fakat aynı bir kas gibi kullanıldığında da kuvvetleneceği farkındalığı oluştuğunu söylemişlerdi. İradelerini zorlayan kişi, yer, zaman ve olaylara karşı daha dikkatli ve

irade güçlerini kullanmalarını kolaylaştıran kişi, yer, zaman ve olaylara karşı ise daha duyarlı olduklarını ifade etmişlerdi.

Bu kolektif grup çalışmasının kolektif bir şekilde hazırlandığını belirtmek ve bu bölümde özel teşekkürlerimi sunmak istiyorum. Bu çalışmayı hazırlarken Hayat Ağacı isimli Narrative Terapi grup çalışmasıyla kendisinden ilham aldığım Ncazelo Ncube'a, okumalarımı yaparken bana rehberlik eden ve desteğini esirgemeyen Dr. Mehmet Dinç'e, Narrative Terapi fikirlerinden faydalandığım herkese teşekkür ederim. Çalışmalarımı yaparken iradem tükendiğinde bana güç veren aile ve arkadaşlarıma, ve son olarak özellikle keyifli bir grup süreci geçirdiğim tüm katılımcılara teşekkürlerimi sunarım.

Kaynakça

Baumeister, R. F.ve Tierney, J. (2012). İrade: İnsanoğlu' nun en kudretli gücünün yeniden keşfedilmesi. İstanbul: Tual Yayınları.

Carlson, T. D. (1997). Using art in narrative therapy: Enhancing therapeutic possibilities. American Journal of Family Therapy, 25(3), 271-283.

Combs, G.ve Freedman, J. (2016). Narrative therapy's relational understanding of identity. Family Process, 55(2), 211-224.

Corey, G. (2008). Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları. Ankara: Mentis Yayıncılık.

Çağbayır, Y. (Ed.). (2007). Ötüken Türkçe Sözlük. İstanbul: Ötüken Neşriyat

Denborough, D. (2008). Collective narrative practice: Responding to individuals, groups, and communities who have experienced trauma. Adelaide: Dulwich Centre Publications.

Elhassan, O. & Yassine, L. (2017). Tree of Life with young Muslim women in Australia. International Journal of Narrative Therapy & Community Work, (3), 27.

Epston, D., & Marsten, D. (2010). 'What Doesn't the Problem Know About Your Son or Daughter?'Providing the Conditions for the

Restoration of a Family's Dignity. International Journal of Narrative Therapy & Community Work, 2010(2), 30.

Fox, H. (2003). Using therapeutic documents-A review. International Journal of Narrative Therapy & Community Work(4), 26-36.

Freeman, J., Epston, D. & Lobovits, D. 1997: Playful Approaches to Serious Problems: Narrative therapy with children and their families. New York: Norton.

Kogen, A. E. (2014). Through a narrative lens: Honouring immigrant stories. International Journal of Narrative Therapy & Community Work, (2), 16.

Madigan, S. (2016). Naratif terapi. İstanbul: Okuyan Us.

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

Muraven, M., Tice, D. M.ve Baumeister, R. F. (1998). Self-control as a limited resource: Regulatory depletion patterns. Journal of personality and social psychology, 74(3), 774-789.

Ncube, Ncazelo, (2006) "The tree of life project: using narrative ideas in work with vulnerable children in Southern Africa" from International Journal of Narrative Therapy & Community Work 2006 (1) pp.3-16, Melbourne: RMIT Publishing

Tarragona, M. (2008). Postmodern/Poststructuralist Therapy. 21st Century Psychotherapies, 167-205. Yuen, A. (2009).

Yuen, A. (2009). Less pain, more gain: Explorations of responses versus effects when working with the consequences of trauma. Explorations: An e-journal of narrative practice, 1(6), 6-16.

White, C. & Denborough, D., (2013). *Narrative responses to human rights abuses*. Adelaide: Dulwich Centre Foundation.

BANA SORABİLİRSİN

Anne-Babalar ve Öğretmenler İçin Gençlerin Dijital Dünyaları Rehberi

Mehmet Dinç

Bugünün dünyasında en öne çıkan problemlerden bir tanesi dijital teknolojilerle ilişkilerimizdir. Dünyamızı ve hayatımızı günden güne çok boyutlu olarak değiştiren dijital teknolojiler ile ilişkiler meselesi herkes için oldukça ciddi bir sorun. Ancak gençler dijital yerli oldukları için, dijital göçmen olan yetişkinlere oranla bu sorunla daha kolay başa çıkabilir. Yeni değişikliklere daha kolay adapte olabilir ve yenilikleri anne-babalarına kıyasla daha hızlı öğrenebilirler. Esasında çoğu durumda dijital teknolojileri anne-babalarından çok daha iyi biliyorlar. Bununla beraber klasik düşünce yapısı burada da kendini gösteriyor. Antik Mısır'dan bu yana gençler hakkında yazılı oldukça çok şey olduğunu biliyoruz. Özellikle de Batı tarihinin gençlerle ilgili görüşleri oldukça olumsuzluk içermektedir. Yunanlı şair Hesiodos gençlerin çok saygısız ve küstah olduklarını ve ülkenin geleceği için umut vaat etmediklerini söylerken, Sokrates de gençlerin lükse düşkün olduklarından, terbiyesiz ve küstah davranışlarda bulunduklarından ve

ailelerine saygı göstermediklerinden yakınmıştır (Dinç, 2015). Bu düşünce yapısından dolayı yetişkinler gençlerin hayatlarını katı bir şekilde yapılandırmakta ve onların becerilerine çok güvenmemektedir. Nitekim bugünün dünyasında özellikle de Batı ülkelerinde gençleri çocuklaştırmaktadırlar.

Halbuki konuyla alakalı yapılan bir araştırma gençlerin kişisel ilişkilerden sorumluluk almaya ve liderlik etmeye kadar 14 farklı alanda yetişkinler kadar iyi ve yeterli olduklarını ortaya koymaktadır (Dumas, 2003). Bununla beraber anne-babaları, eğitim sistemi ve kurallar genç insanların hayatlarını büyük oranda daraltmaya dönük bir yapı gösteriyor. Epstein'in (2007) tespiti bu noktada oldukça ilginç bir gerçeğin altını çiziyor: "Amerika'daki ergenler bir yetişkine kıyasla on kat, Amerikan ordusundaki bir askere kıyasla iki kat ve hapishanedeki bir mahkuma kıyasla neredeyse iki kat sınırlama içerisindedir". Öte yandan dijital teknolojilere ulaşım her geçen gün kolaylaşıyor ve bu konuda yapılan sınırlamalar hiçbir işe yaramıyor. Anne-babalar ve öğretmenler doğal olarak kendilerini sorumlu hissediyor ve gençlere yardımcı olmak istiyor. Ancak yeni bir kapı eski bir anahtarla açılmaz. Dolayısıyla bu yeni duruma eski tarzda yaklaşımlar işe yaramadığında, anne-babalar ve öğretmenler kendilerini çaresiz hissettikleri gibi ne yapacaklarını bilmediklerinden evde ve okulda büyük oranda gençlerle çatışma yaşıyor.

Ben 2003 yılından beri gençlerle, 2006 yılından beri de gençlerin ve çocukların dijital dünya ile ilişkileri üzerine çalışıyorum. 2012 yılında dünyada gerçekleşen ilk uluslararası teknoloji bağımlılığı kongresini düzenleyenler arasındaydım. Bu konuda 3 kitap, 6 kitap bölümü yazdım ve 2016 yılından beri de Dünya Sağlık Örgütü'nün bu konularla ilişkili yıllık olarak organize ettiği uzmanlar toplantısına katılıyorum. Bu konuda anne-babalara, öğretmenlere ve gençlere çok sayıda seminer ve eğitim verdim. Bununla beraber, garip ama gerçek, bu konuda gençlerin bilgilerine ve tecrübelerine başvurmak çok

aklıma gelmedi. Bu konuda sayısız makale ve kitap okudum, yüksek lisans ve doktoramı bu konu üzerine yaptım ancak gençler tarafından bu konuda yazılmış hiçbir makale ve kitaba denk gelmedim. Okuduğum bütün makale ve kitaplar unvan sahibi uzmanlar tarafından yazılmıştı. Tabii ki tamamıyla yanlış olamazlardı ancak yaşantı ve tecrübe gençlerin iken başka bir insan "ne kadar bir diğerinin düşünce duygularını tam olarak anlayabilirdi ki" (Epston, 1999). Sormazsak bilemeyiz. Bu nedenle ben bu konuda yapacağım çalışmanın adını "Bana Sorabilirsin" koydum. Böylelikle gençlerin anne-baba ve öğretmenlerine bir kapı açmalarına yardımcı olmak istedim. Çalışmamda gençlerin hayatlarını, dijital dünyadaki davranışlarını ve dijital dünya ile ilişkilerini, oradaki becerilerini, kabiliyetlerini ve tecrübelerini keşfetmeye çalıştım. Ben dijital yerli olmadığım için kendimi uzman pozisyonuna değil, içeriden bilgiye sahip olan onlarla probleme karşı ortak araştırmacı pozisyonunda konumlandırdım (Epston, 1999). Diğer taraftan bu konuda çalışmalarım ve unvanım olduğu için de genç insanlar sadece bana değil benim vasıtamla çok sayıda insana ulaşmış oldular (Denborough, 2018).

Yaptığımız grup çalışması 6 kişiyle 6 hafta boyunca devam etti. 6 haftayı şu şekilde planladım:

Birinci hafta: Benim zamanım, benim hayatım

İkinci hafta: Psikolojik dayanıklılık becerilerim

Üçüncü hafta: Dijital dünyam

Dördüncü hafta: Anne-babam ve öğretmenlerim dijital dünyam hakkında ne bilmeliler?

Beşinci hafta: Anne-babam ve öğretmenlerim dijital becerilerim hakkında ne bilmiyorlar?

Altıncı hafta: Hadi onlara bildirelim

Grubun amaçları şunlardı:

- Gençlerin hayatlarındaki alternatif hikâyeleri daha zengin bir şekilde tanımlamak
- Yüz yüze geldikleri problemler ve anne-babalarının ve öğretmenlerinin kaygıları ile ilgili sahip oldukları bilgi ve becerilerin daha yakından bilinmesini sağlamak
- Gençlerin bu konudaki başarılarını ortaya çıkarmak (Denborough, 2018).

Grup çalışması boyunca gençler "doğru cevap" iması olmadan kendileri için önemli olanı söylemeleri konusunda desteklendiler (Lokken, 2011) ve onların verdikleri cevaplarla bir kolektif doküman hazırladım (Denborough, 2008). Grubu bitirirken de grup çalışmasına katılan gençler tarafından organize edilen, anne-babalarının ve öğretmenlerinin katıldığı ve gençlerin hazırladıkları rehberi anlattıkları bir "tanımsal tören" düzenledik (Myerhoff, 1986'dan akt. Denborough, 2018). Dolayısıyla ben ortak araştırmacı, anne-babalar ve öğretmenleri de dış şahit olarak grup çalışmamızda konumlanmış olduk. Çalışmada şu sorulara cevap aradık:

- Dijital dünya hakkındaki baskın fikirler nelerdir ve bunlar ne kadar doğrudur?
- Gençlerin dijital dünya ile ilişkileri hakkındaki baskın fikirler nelerdir ve bunlar ne kadar doğrudur?
- Gençler kendi dijital hayatlarını nasıl tanımlarlar?
- Dijital dünyayı neden ve nasıl kullanırlar ve hakkında ne düşünüyorlar?
- Dijital teknolojileri kullanırken hangi becerilerini kullanıyorlar ve hangi değerlerini korumaya çalışıyorlar?
- Dijital teknolojileri kullanmak gençlere ne kazandırıyor?
- Dijital teknolojiler ile ilişkilerinde ne onları rahatsız ediyor?

Anne-babalar ve öğretmenler dijital teknolojilerden nasıl gençler gibi faydalanabilirler?

- Anne-babalar ve öğretmenler gençlere dijital hayatlarındaki zorlukları ile ilgili nasıl yardımcı olabilirler?

Gençlerin bilgilerini merkeze koyarak onlarla birlikte;

- Dijital dünya ve gençler hakkındaki baskın fikirleri söze dökmeye,
- Dijital dünya ile ilgili değerleri ve inançları tanımlamaya,

Gençlerin dijital dünyalarıyla alakalı tercih ettikleri hikâyeleri anlatmaya (telling) ve yeniden anlatmaya (re-telling) çalıştım (Denborough, 2018).

Grup çalışmasının sonunda gençler dijital dünya ile ilgili tercih ettikleri hikâyelerini, tecrübelerini ve bilgilerini belgeler, örnek olay hikâyeleri ve hikâye anlatmanın yeni ve etkili bir türü olan kısa film ile (Rigney, 2013'ten akt. Denborough, 2018) anne-babaları ve öğretmenlerine sundular. Sonrasında anne-babalar ve öğretmenlere şu soruları sordum:

- Bu sunumun ardından hangi resim zihninizde oluştu?
- Zihninize hangi imajlar geldi?

Kendi hayatınıza dair bir yansıma ya da farkındalık hissettiniz mi? (White, 2004).

Hazırlık

Melbourne'de faaliyet gösteren, 30 yıl önce Avustralyalı Türkler tarafından kurulmuş olan bir okulda bu çalışmayı yaptım. Okul ilk kurulduğunda öğretmen ve öğrencilerin büyük çoğunluğu Türkiye kökenli Avustralyalılardan oluşmuş iken bugün hem öğretmenler hem öğrenciler oldukça farklı köken ve kimliklere mensuplar. O kadar ki Türkiye kökenli Avustralyalılar okulda küçük bir azınlık olarak kalmışlar ve

bu durum benim için kültürel bir sınırlılık olmaması anlamında avantaj oldu.

Çalışmama başlamadan önce hangi konularda çalışabileceğimiz ile ilgili okul yönetim toplantısına katıldım. Birkaç farklı konu gündeme gelse de okul yönetimi için en cazip konu gençlerin çevrimiçi davranış ve alışkanlıklarıydı. Çünkü onların ifadeleriyle anne-babaların ve öğretmenlerin en çok zorlandıkları konu bu konuydu. Bu konuda bir grup çalışması yapabileceğimi söylediğimde heyecanla kabul ettiler. Grup çalışmasına katılım konusunda okuldaki bütün öğrencilere duyuru yapılması ve gönüllü olmak isteyen küçük bir grupla çalışma yapılması konusunda mutabık kaldık. Ancak sonrasında anne-babası ve öğretmenleri tarafından çok sayıda etikete bulanmış öğrencilerin grup çalışmasına katılmaya "teşvik edildiğini" öğrendim. Esasında benden beklenen onlara nasıl davranmalarını öğretmem ve yanlış davranışlarını düzeltmemdi. Ancak benim niyetim onlardan dijital dünyaları hakkında anne-babalarının ve öğretmenlerinin neler bilmesi gerektiğini öğrenmekti. Nihayetinde başladık...

Birinci Hafta: Benim zamanım, benim hayatım

Katılımcılarla okuldaki sınıflardan birinde buluştuk. Okulun psikolojik danışmanı da çalışmaya katılmak istedi. Grubumuz Türkiye ve Lübnan kökenli 6 genç erkekten oluşuyordu. 3'ü 9. Sınıfta, 3'ü 10. sınıfta okuyordu.

Başlangıçta grup içerisinde var olması oldukça muhtemel olan güç dengesizliğini fark etmeyi ve üzerinde çalışmayı önceledim (Combs & Freedman, 2012) çünkü güç ilişkisinden kaçmak mümkün değildi ve her halükarda mevcut olacaktı (Foucault,1980a). Ancak bu terapötik işbirliği içinde güç dengesizliğini asgariye indirmek mümkündü (Combs & Freedman, 2012). Bu amaçla, kendimi akademik unvanlar

olmadan, oldukça sade bir şekilde ve kısaca tanıttım. Şayet benim hakkımda sormak istedikleri bir soruları ya da merak ettikleri bir bilgi varsa sormalarını en sonunda istedim. Sonrasında da grup çalışmamızın amacını ve ne yapacaklarımızı anlattım. Benim hakkımda ve grup çalışması hakkında birkaç soru sordular. Ardından tanışmaya geçtik ve bu sefer onlar kendilerini tanıttılar. Günlük hayatları, hobileri, gelecek için planları ve hayalleri hakkında sorular sordum onlar kendilerini tanıtırken. Çünkü Narrative Terapi insanların tercihlerini, arzularını, umutlarını, rüyalarını ve amaçlarını konuşmaların merkezine yerleştirir (Morgan, 2002).

Gençlerin daha çok katılımını sağlamak için (Rapmund, 2000) grubumuza bir isim bulmayı teklif ettim. 3 isim önerdiler ve "perspektif kulübü" kabul edildi. İkinci adım olarak grup kurallarını sordum onlara (Lane, 2013; Lock, 2016) ve şunları belirlediler:

- Birbirimize güveneceğiz.
- Birimiz konuşurken diğerleri onun sözünü kesmeyecek, başkasıyla konuşmayacak.
- Paylaşımlarımızın mahremiyetine özen göstereceğiz.
- Kendi saygınlığımızı koruyacağız; grup arkadaşlarımıza saygı duyacağız.
- Yalan söylemeyeceğiz.

Grup çalışmasının başında kuralları belirledikten sonra sorun olabilecek iki konuyu daha çözmek için yönetim gücünü grup üyelerine verdim. Olası bir kurallara uymama durumunda disiplini her hafta grup üyelerinden birinin sağlamasını teklif ettim. Grubun enerjisi düşüp dikkatleri dağıldığında grubun enerjisini yükseltmesi için de gönüllü moral kişisi olmak isteyen bir grup üyesi olup olmadığını sordum (Denborough, bireysel görüşme, Ekim 2018). E. bu haftanın disiplin sorumlusu olmayı kabul etti, Z. de moral kişisi oldu.

Grup üyelerine önümüzdeki hafta yapacağımız çalışmalarda ihtiyaç duyacağımız becerilerini ve sahip oldukları diğer güzellikleri hatırlatmak ya da keşfettirmek için hayat ağacı faaliyetini yaptırdım. Hayat ağacı "kişisel, ailevi ve kültürel kimliğe dair farkındalığı artıran, anlam üretme ve güçleri farketme temelli bir Narrative Terapi tekniğidir" (Denborough, 2008'den akt. Schweitzer et al., 2014). Grup üyeleri başlangıçta çok istekli olmasalar da bu faaliyet için, ağaçlarını çizmeyi bitirdiklerinde çizdikleri hakkında konuşmaya oldukça isteklilerdi.

İkinci hafta: Psikolojik dayanıklılık becerilerim

Her ne kadar bazı yazarlar güç dengesini sağlayabilmek amacıyla "bilmez" stratejisini kullanmanın baskın söylemi somutlaştırma riskini taşıdığını iddia etse de (Brown, 2007) ben bu grup çalışmasında yine de güç stratejilerine karşı mesafe koymak için Anderson (1997) vb. çok sayıda terapist gibi "bilmez pozisyonunu" aldım. Çünkü "Narrative Terapist insanlara seçim yaparken kullandıkları bilgi ve becerileri tecrübe ve takdir etmeleri konusunda yardımcı olur ki seçim yapabilme zaten bir güç kullanmadır" (Combs & Freedman, 2012). Dolayısıyla bu grupta "bilmez pozisyonu"nun dışında kalmak gençlerin dijital hayatlarını "uzmanlar"ın, anne-babaların ve öğretmenlerin yapılandırmasıyla ilgili baskın söylem sebebiyle gençlerin seçim imkanlarını keşfederek gücü ellerine alma fırsatını kaçırmama sebep olabilirdi. Ötesinde yine "yerel bilgi"nin değersizleştirilmesine sebep olacak bir riske de girebildirdim. Nitekim "insanların yerel bilgileri değersizleştirildiğinde, bu umutsuzluğun içselleşmesine sebep olabilir. Bazı durumlarda psikolojik umutsuzluk inanç problemi haline de gelebilir. İnsanlar kendilerine inanmayı bıraktıkları zaman ya da bilgilerine inanmayı bıraktıkları zaman, bu psikolojik umutsuzluğu getirir. Tabii şayet yardım istedikleri kişi de yerel bilgiden ziyade akademik bilgiyi önemseyen biri olursa durum daha

da zorlaşır. Bu noktada "psikolojik umutsuzluğa karşı atılabilecek en temel adımlardan biri kişinin kendisine inanmasını sağlamaktır" (Barreto et al. 2010 dan akt. Jones, 2017).

Bu sebeple, sorularımı gençlerin yerel bilgilerini öne çıkarıp onlara kendi bilgi ve tecrübelerine inanmalarını mümkün kılacak şekilde "bilmez pozisyonu"nda kendimi konumlandırarak hazırladım. Bu oturumda da aşağıdaki soruları sordum ve sonrasında onların cevaplarını onların kelimeleriyle ortak dokümana dönüştürdüm. Çünkü "kolektif doküman travma veya hayatın diğer zorluklarına cevap verebilme ile ilgili bilgi ve becerileri güçlendirme ve takdir etme imkanı sağlamaktadır" (Denborough, 2008). "Kolektif dokümanın -belirli bir amaca dönük, belli sayıda insanın fikirlerini ve becerilerini içeren dokümanlar- kullanımı "farklı" olarak pozisyonlandırılmış insanların seslerinin duyulması ve diğer insanlardan destek alınabilmesi konularında bir yol ortaya çıkarır" (Denborough, 2008'den akt. Combs & Freedman, 2012). Kolektif dokümanı, bu tür dokümanlar için gözetilmesi gereken giriş paragrafı, bireysel ve toplu seslerin, konuların, hikâye hatlarının ve çeşitliliğin meczedilmesi, dilin nasıl kullanıldığına dikkat edilmesi, kontrol ve tekrar kontrolün yapılması ve ortak dokümanda çeşitlilik gibi özelliklere dikkat ederek hazırladım (Denborough, 2008).

Sorular:

1. Dijital teknolojilerin sizin için anlamını bir kelimede nasıl ifade edersiniz?
2. Dijital teknolojileri genellikle ne amaçla kullanıyorsunuz?
3. Dijital teknolojiler sizin için neleri mümkün kılıyor?
4. Dijital teknolojileri kullanırken hangi becerileri edindiniz ve gerçek hayatta bunları nasıl kullanıyorsunuz?
5. Dijital teknolojiler hayatınızı hangi konularda kolaylaştırıyor?

6. Dijital teknolojiler hayatınızı hangi konularda zorlaştırıyor?
7. Dijtal teknolojiler zor zamanlarınızda problemlerle başa çıkmanıza nasıl yardımcı oluyor?
8. Dijital teknolojiler olmasa hayatınız nasıl olurdu?
9. Dijital teknolojileri kullanırken neleri umut ediyorsunuz?
10. Dijital teknolojiler hedeflerinize ulaşmanıza nasıl yardımcı oluyor?
11. Dijital teknolojileri kullanırken hangi değerlerinizi koruyorsunuz?
12. Bu değerleri kimlerden öğrendiniz?
13. Bu değerleri koruduğunuzu başka kimler bilir?
14. Dijital teknolojinin zorluklarından kendinizi korumak ya da değerlerinizi korumak konusunda kim size yardımcı olur?
15. Dijital teknolojilerle ilişkinizde sizin için en önemli şey nedir?

Dijital Dünya hakkında anne-babalarımız ve öğretmenlerimizle paylaşmak istediğimiz bilgilerimiz:

Bizler Türkiye ve Lübnan kökenli bir grup Avustralyalı genciz. Lise 1 ve 2. sınıflarda okuyoruz. Bu proje kapsamında anne-babalarımızın ve öğretmenlerimizin gençlerin dijital dünyalarını daha iyi anlamalarına yardımcı olmak için düzenli olarak bir araya geldik.

Grubumuzun adını Perspektif Kulübü koyduk. Hepimizin dijital dünya hakkında bilgi ve pratiği var ve hepimizin hayatlarında farklı bilgileri, becerileri, ilgileri ve umutları var. Çoğumuz sporu seviyoruz. Bunun yanında yemek yapmayı, yazmayı, gezmeyi, bozulan şeyleri tamir etmeyi de sevenlerimiz var. Saygılı, dürüst, sebatkar olma gibi özelliklere de sahibiz.

Bazı insanlar bazılarımızın sakin insanlar olmadığını düşünüyor. Ancak biz kimseyi incitmek istemiyoruz ve okul dışında gerçekleşen olaylara karışmamaya çalışıyoruz.

Hayatlarımızda kolaylıkla öfkelenme, sinirli olma ya da zorbalığa maruz kalma gibi tecrübeler yaşıyoruz.

Zor zamanlarımızda "gücü probleme vermek istemiyoruz" ve başa çıkabilmek için bazı beceriler kullanıyoruz. Bunlardan bazıları sabırlı olmak, birisine söyleme, özgüvenli olma, geçmişte olan olumsuz şeyleri geride bırakabilme, spor yapma ya da dijital oyunlar oynama, optimist olma, zor zamanları öğrenme fırsatı olarak düşünme, problem üzerinde çok düşünmeme, problemlere karşı bir koruma kalkanı koyma ve kendimizi açıkça ifade etme var.

Bazılarımız bu becerileri anne-babalarından ya da kardeşlerinden öğrendi. Bazılarımız ise yaşadıklarının sonucunda kendilerini geliştirdiler.

Bu becerilerimiz olmasa çok zorlanırdık, depresif olurduk, sessiz kalırdık, hareketsiz durur ve hiçbir şey yapmazdık.

Bizim için dijital teknolojiler eğlence, hobi, sosyalleşme, irtibatta kalma ve bir kaçış yolu anlamlarına geliyor.

Genellikle dijital teknolojileri arkadaşlarımızla irtibat kurmak için, haber ya da e-mail okumak için ya da oyun oynamak için kullanıyoruz. Bununla beraber irtibatta kalmak eğlenmekten çok daha önemli olduğu için dijital teknolojileri genellikle irtibatta kalmak için kullanıyoruz.

Dijital teknolojiler bize anlık irtibat kurma, yakın ilişkileri koruma, kaçma ve bizi etrafımızda olanlar hakkında güncel tutma imkanlarını sağlıyor.

Dijital teknolojiler sayesinde çok şey öğreniyoruz. İletişim becerilerimizi geliştirme, yeni dil ve yeni bilgiler öğrenme bunlardan bazıları.

Dijital teknolojiler zor zamanlarda uzaklaşabilmek, öfkemizden ve stresimizden kurtulabilmek, rahatlama sağlama ve anne-babamızla kavga etmek uzak durmak konusunda yardım ederek hayatımızı kolaylaştırıyor. Zor zamanlarda karşımızdaki gerçeklerden dikkatimizi dağıtmamızı sağlıyor.

Bununla beraber dijital teknolojiler aynı zamanda siber zorbalık, anne-babamızla çatışma yaşama, ölçülü kullanma, uykumuzu olumsuz etkileme, zamanımızı boşa harcama ve bağımlılık tehlikesi sebebiyle hayatlarımızı zorlaştırabiliyor.

Dijital teknolojiler hayatımızda olmasaydı, daha çok sosyalleşebilir, başka hobiler edinebilir, koltukta yapışıp kalmaz, daha üretken ve aktif olabilir, gönüllü faaliyetlere daha çok katılabilirdik. Ancak aynı zamanda sıkılma, arkadaşımızın çok olmaması ve iletişim becerilerinde zorlanma gibi sorunlar da ortaya çıkabilirdi.

Görünen o ki etrafımızdaki kültür ve toplumdan dolayı dijital teknolojilere çok bağımlıyız. Çok fazla boş zamanımız var ve gerçek hayat sorumluluklarımız yok. Gerçek hayat sorumlulukları üzerimizde olduğunda boş vaktimiz de çok olmayacağından dijital teknolojilere bu kadar vakit ayıramayacağız.

Dijital teknolojileri kullanırken bizim için önemli olan değerlerimizi korumaya çalışıyoruz. Bunlar:

- *Başkalarını mutlu etmek için kendimizi değiştirmemek*
- *İtibarımızı korumak*
- *Negatif etkilerin farkında olmak*
- *Ahlak pusulamızı elimizde tutarak gerçek hayatta gözettiğimiz arkadaşlık ve güven ile ilgili ilkelerimizi gözetmeye devam etmek*

Dijital teknolojilerle ilişkimiz ile ilgili bizim için en önemli konular, kontrol ve irtibattır.

Bunlar bizim dijital dünya ile ilgili bilgilerimiz. Umarız faydalı olmuştur. Okuduğunuz için teşekkür ederiz.

Üçüncü ve Dördüncü Hafta:

Dijital dünyam ve Anne-babam ile öğretmenlerim dijital dünyam hakkında ne bilmeliler?

Bu oturumda, gençlerin dijital dünya ile ilgili "nadir bilgilerinin" peşine düştüm. Çünkü gençlerin dijital dünyaları ile ilgili sürdürülen küresel tartışmaya genellikle gençler dahil edilmiyorlardı. Bununla beraber Narrative Terapiye göre insanlar "kendileri adına kendileri konuşabilir ve kendileri adına ya da kendileri hakkında konuşulmasına ihtiyaçları yoktur" ("People speak for themselves rather than be spoken for or about themselves" Newman, kişisel görüşme, Eylül 2016). Ötesinde "nadir bilgiler, toplum üyelerinin değersizleştirilen ya da yok sayılan bilgeliklerine dair inancı tamir etme ümidi taşır" (White, 1997). Gençlerin nadir bilgisini keşfetmek ve anne-babalar ve öğretmenler için yazılı hale getirmek için aşağıdaki soruları sordum ve nihayetinde anne-babalar ve öğretmenler için şu rehberi hazırladık.

Sorular

Anne-baban ve öğretmenlerin dijital teknolojilerin hayatını kolaylaştırması ile ilgili ne bilmeli?

Anne-baban ve öğretmenlerin dijital teknolojilerin kendi hayatlarını kolaylaştırması ile ilgili ne bilmeli?

Anne-baban ve öğretmenlerin dijital hayatının ilişkilerine faydası ile ilgili ne bilmeli?

Anne-baban ve öğretmenlerin dijital teknolojilerden daha fazla faydalanman için nasıl yardımcı olabilir?

Rehber

- **Kullanın:** Dijital teknolojileri hayatınızı kolaylaştırmak ve çok sayıda beceri öğrenmek için kullanabilirsiniz.

- **Bilin:** Djital teknolojiler stresimizi hafifletmemize, zor zamanlarımızda başa çıkabilmemize ve kendimizi daha iyi hissetmemize yardımcı oluyorlar.
- **Fark edin:** Djital teknolojileri kullanmak tamamıyla vakit israfı değildir.
- **Ayrıştırın:** Dijital teknolojileri kullanırken yeni bir şeyler öğrenmekle vakti israf etmek arasında büyük fark vardır. İkisini ayrıştırır ve aynı davranmazsanız bizim için çok iyi olur.
- **Teşvik edin:** Bize "onu hemen kapat" demekten çok bizi alternatif faaliyetlere teşvik edin.
- **Gösterin:** Dijital teknolojileri doğru ve faydalı kullanırsanız bizim için çok etkili bir rol model olabilirsiniz.
- **Yardım alın:** Öğretmenler dijital teknolojileri derslerini daha cazip ve etkili yapabilmek için kullanabilir. Ayrıca bizimle ilişkilerini geliştirmek için de dijital teknolojilerden yardım alabilirler.
- **Öğretin:** Bize lütfen dijital teknolojileri faydalı kullanmayı öğretin.

  Yardım edin: Lütfen uyku sorunları ya da ders başarısızlığı gibi olumsuz etkiler söz konusu olduğunda dijital teknoloji kullanımımıza sınır koymamıza yardımcı olun.
- **Kendinizi ifade edin:** Biz dijital teknolojileri dijital sanat ya da yeni beceriler öğrenme vasıtasıyla kendimizi ifade etmek için kullanıyoruz. Siz de dijital teknolojileri kendinizi ifade etmek için kullanabilirsiniz.
- **Olmayın:** Bağımlı olmayın ve bize de bağımlı olmamamız için yardım edin.
- **Saygı duyun:** Lütfen dijital hayatımızda mahremiyetimimize ve dijital teknolojileri kullanırken çalışmamıza saygı duyun.

- **Güvenin:** İlişkimiz güçlü olursa bize dijital teknolojileri doğru kullanmamız konusunda güvenebilirsiniz.
- **Verin:** Bize aşırı kullanımdan uzak durmaya yardımcı olacak, bizim için anlamlı gerçek hayat sorumlulukları verin.
- **Özenin:** Bizimle iyi bir ilişki kurmak için samimi bir dikkat verdiğinizde gösterdiğiniz özeni farkediyor ve önemsiyoruz.
- **Anlayın:** Bizim dünyamızı ve bizim hayatımızı lütfen bizim bakış açımızdan anlamaya çalışın.
- **Müsade edin:** Dijital teknolojileri kullanırken kendi sorumluluğumuzu almamıza müsade edin.
- **Paylaşın:** Beğendiğiniz güzel siteleri ve uygulamaları bizimle paylaşmanız dijital teknolojileri doğru kullanmamıza yardımcı oluyor.
- **Konuşun:** Dijital dünyamız hakkında size endişelendiren her şeyi bizimle konuşabilirsiniz.
- **Dinleyin:** Dijital hayatımız ve tecrübelerimizi sizinle paylaşabilmemiz için lütfen bizi dinleyin.
- **Öğrenin:** Dijital teknolojileri nasıl daha verimli kullanabileceğiniz ile ilgili bizden de bazı şeyler öğrenebilirsiniz.
- **Takdir edin:** Dijital dünyada bir başarımız olduğunda sizden takdir görmek bizim için çok değerli.
- **Değiştirin:** Lütfen bize "tembel çocuk" ya da "koltuk patatesi" gibi isimler vermeyin. Dijital dünya ile ilişkimiz hakkındaki dilinizi değiştirirseniz çok iyi olur. Lütfen daha olumlu bir dil kullanmaya çalışın.
- **Görün:** Dijital teknolojiler bize insanlarla ilişkilerimizi geliştirme, yeni bilgiler keşfetme, gerçek hayatta öğrenme imkanı bulmamızın imkansız olduğu becerileri öğrenme imkanları sağlıyor. Lütfen bunu görün.

Beşinci hafta: Anne-babam ve öğretmenlerim dijital becerilerim hakkında neyi bilmiyor?

Bu oturumda katılımcıların alternatif hikâyelerini kalınlaştırmayı ve daha tercih edilir, zengin ve yeni hikâyeler oluşturmalarına yardımcı olmayı amaçladım. Bunun için onların dijital dünyasını daha iyi anlamama yardımcı olacak sorular sormaya devam ettim. Çünkü Narrative Terapist "insanların problemlerini beslemeyen ve devam ettirmeyen hikâyeleri ortaya çıkarmak ve kalınlaştırmakla ilgilenir. İnsanlar alternatif hikâyeleri fark edip sahiplendikçe sonuç problemleri çözmenin çok ötesine geçecektir. Yeni hikâyelerinde insanlar kendileriyle alakalı yeni algılar, ilişkileriyle ve gelecekleriyle ilgili yeni imkanlar bulurlar" (Freedman and Combs, 1996). Bu amaç için sadece bir oturumluk vaktim olduğu için hazırladığım bütün soruları soramadım ancak benzer çalışmaları yapan meslektaşlarım kullanır düşüncesiyle hazırladığım soruları aşağıda veriyorum. Sonrasında da vakit yettiğince sorabildiğim sorulara aldığım cevapları bulacaksınız:

Sorular

Anne-babanızdan dijital teknolojiler hakkında neler öğrendiniz?

Anne-babanıza dijital teknolojiler hakkında neler öğretmek istersiniz?

Öğretmenlerinizden dijital teknolojiler hakkında neler öğrendiniz?

Öğretmenlerinize dijital teknolojiler hakkında neler öğretmek istersiniz?

Dijital teknolojilerin sizin hayatınızdaki önemini kimler, nasıl bilirler?

İrtibat ve iletişim sizin için niçin bu kadar önemli? Bunu gösteren bir hikâye var mı?

Dijital teknolojiyi aktif olarak kullanmak size nasıl bir insan yapıyor?

Dijital teknolojileri kullanırken korumaya çalıştığınız değerleri kimden, nerede öğrendiniz? Kim size bu değerleri korumanızda yardımcı oluyor? Bu değerler ile ilgili bir tarih ve hikâye hatırlıyor musunuz?

Dijital teknolojiler ile alakalı hangi davranış ya da alışkanlıklarınızı değiştirmek istersiniz? Bu değişim için size kim yardımcı olabilir?

Dijital teknolojilerin kullanımı ile hobilerinize vakit ayırma, dış dünyadaki ilişkileriniz ve diğer faaliyetlerinizin dengesini nasıl sağlıyorsunuz?

Dijital teknolojilerde gösterdiğiniz başarıyı kim takdir eder?

Siber zorbalıkla nasıl başa çıkarsınız? Kim nasıl yardımcı olabilir size bu konuda?

Anne-babanızla dijital teknolojiler ile ilgili yaşadığınız çatışmaları nasıl yönetirsiniz? Bu konuda size kim nasıl yardım eder?

Dijital teknolojiyi dengeli kullanma konusunda zorluk yaşadığınızda nasıl başa çıkarsınız? Bu konuda kim nasıl yardımcı olabilir size?

Dijital teknolojilerin uykunuz ile ilgili olası olumsuz etkilerini nasıl kontrol edersiniz? Bu konuda size kim nasıl yardımcı olabilir?

Dijital teknolojilerde vakit israfı ile ilgili olası sorunları nasıl kontrol edersiniz? Bu konuda size kim nasıl yardımcı olabilir?

Dijital teknolojiler konusunda bağımlılık riskine karşı neler yaparsınız? Bu konuda size kim nasıl yardımcı olabilir?

Anne-babanız dijital teknoloji ile ilişkiniz konusunda sizin için oldukça önemli olan neleri bilmiyorlar?

Bilmelerini nasıl sağlarsınız?

Öğretmenleriniz dijital teknoloji ile ilişkiniz konusunda sizin için oldukça önemli olan neleri bilmiyorlar?

Bilmelerini nasıl sağlarsınız?

Anne-babanızın ve öğretmenlerinizin dijital teknolojilerin hayatınıza kattığı olumlu etkiyi bilmelerini nasıl sağlarsınız?

Anne-babanızın dijital teknolojileri kullanırken yeni bir şey öğrendiğinizi mi yoksa vaktinizi ziyan ettiğinizi mi ayırt etmesine nasıl yardımcı olabilirsiniz?

Anne-babanız ve öğretmeleriniz alternatif faaliyetler konusunda size nasıl teşvik edebilirler?

Dijital teknolojiler konusunda örnek olarak kimi alıyorsunuz?

Dijital teknolojiler kendinizi ifade etmenize nasıl yardımcı oluyor?

Anne-babanızı dijital hayatınız ile ilgili neler endişelendiriyor?

Dijital dünyanız hakkında anne-babanız ve öğretmenlerinizin dilini nasıl değiştirmek istersiniz?

Neyi, Nereden, Nasıl Öğrendik?

E.

Youtube kullanarak gitar çalmayı öğrendim. Orada hem gitar çalan insanların videoları var hem de takip edip uygulama yapmanıza imkan veren eğitim videoları var. Ben onları takip ederek öğrendim. Şimdi yarım saat çalışarak bir şarkıyı çalabiliyorum.

Gitar çalmak benim için çok önemli çünkü müziği seviyorum ve kendi müziğimi yapabilmek beni mutlu ediyor. Gelecekte belki müzik notalarını kullanarak farklı işler veya buluşlar deneyebilirim.

Dediğim gibi bu beceriyi kazanmak sesler ve müzik oluşturmak konusunda bana yardım etti. Buna hep merakım vardı ancak şimdi bunda iyi olduğumu hissediyorum. Dijital teknolojileri kullanarak, daha iyi teknikler öğrenmeye devam ederek müzik becerilerimi geliştirmeyi istiyorum.

M.E.

Dijital teknolojilerden ben spor ile zinde kalma becerisini kazandım. Bir uygulama indirdim telefonuma ve hem sağlığımı hem yeme planımı hem de spor hareketlerimi oradan şekillendirdim.

Kilo vermeme, ne zaman nasıl yemem gerektiğine, tembellik yapmayıp ne zaman koşup ne zaman spor salonuna gitmem gerektiğine yardımcı oldu. Yani genel olarak bana diyetimi düzenleme ve strateji geliştirme konusunda yardımcı oldu. Bunları yapabilmem sporla ilgili gelecekteki hayallerimin peşinden gidebilmeme yardım ediyor.

Ben okulda hakemlik yapıyorum ve bir öğretmenim bu uygulamayı indirmemi tavsiye etti. Bu uygulama sayesinde daha önce başaramadığım şeyleri başarmam mümkün oldu. Yaptığım faaliyetlerimde sebatkar olmama, bunu kendime gösterebilmeme ve kendimi motive ederek geliştirmeme yardımcı oldu. Gelecekte bedenimi fit hale getirmek ve büyük liglerde oynamak istiyorum. Gelecekte futbol oynarken bu programı takip edersem, motivasyonumu devam ettirebilir ve zinde kalabilirim.

M.

İnterneti bir hayli zamandır kullanıyorum ve psikoloji, herbaloji gibi birçok şey öğrendim. Altını çizmek istediğim esas nokta internette devamlı oyun oynamıyorum ve devamlı boş şeylerle vakit geçirmiyorum. Size herbaloji hakkında konuşmak istiyorum. Herbaloji bitkileri çalışan bilim. Bitkiler aromaterapi, ilaç, bakım ve hatta zehirlenmeler için bile kullanılıyor.

10 yaşından beri herbaloji ile ilgili internette araştırma yapıyorum. O zamandan beri herbalist olmak istiyorum. Her hafta muhakkak bu konuda araştırmalar yapıyorum.

Gardeningchanel.com isimli siteyi takip etmeyi seviyorum çünkü orada çok farklı bitkiler oluyor. Benim en sevdiğim

bitki beyaz melekotu bitkisi. Çok bir faydası yok ilaç falan olarak ama görüntüsünü çok seviyorum.

Z.A.

Dijital teknolojinin çok farklı kullanımları var ancak ben sanat için kullanmayı seviyorum. Dijital teknolojiler sanat çalışmasını çok kolaylaştırıyor. Kullanılması gereken kağıt, kalem, boya gibi materyalleri asgariye indiriyor ve bize daha çok detay ekleme imkanı sağlıyor. Çok sayıda insan resmini sosyal medyada paylaşıyorlar ve tavsiye alıyorlar. Ben önceleri basit başladım ama kendimi ilerlettikçe eserlerimden para kazanmaya başladım. Gelecek sene kendi çizgi romanımı yapmayı planlıyorum ve gelecekte de kendi portfolyomu yapacağım.

F.

Dijital teknolojiler sayesinde hangi becerileri kazandınız zor bir soru benim için ama senaryo yazma becerisini diyebilirim.

Benim için genel olarak yazma zaten tutku hissettiğim bir şey. Çocukken de hep hayal gücü yüksek bir çocuktum ve her zaman orjinal çok sayıda hikâyeler uydururdum. Senaryo yazma benim için oldukça yeni bir şeydi. Benim iddialı olduğum, yazmadan oldukça farklı bir alandı ve ben denemekten korkuyordum. Nasıl oluyor ve yazılıyor hakkında da hiçbir fikrim yoktu.

İlk önce televizyon programlarının senaryolarını okumayı düşündüm ve ismini hatırlatmadığım bir websitesinden tv programlarının senaryolarını buldum. Senaryo nasıl yazılır konusunda bir fikrim olsun diye onları okudum. Sonra senaryo yazarlığı konusunda bilgilendirici bir video izlemeye karar verdim. İşe yaradı mı? Çok...

Senaryo yazımı benim en iyi olduğum yeteneğim olmasa da yine de bir şeydir diye düşünüyorum. Yazmak her zaman benim en sevdiğim ve seveceğim faaliyet oldu. Basmaktan

gurur duyacağım bir kitap yazmak herhalde benim en büyük başarım olur.

Ben bir hikâye anlatıcısıyım. Bu zihin benim, eşsiz şeyler geliyor ve bunları yazmadan nasıl anlatabilir veya ifade edebilirim?

Gelecekte yazı benim ana işim olacak mı bilmiyorum ancak dilerim kaderim karar verdiğim şeyle tutkumu birleştirecek bir yol çıkarır karşıma...

Z.

Duolingo 300 milyondan fazla kullanıcısıyla dünya çapında en çok indirilen ve bilinen dil öğrenme uygulaması. Şirketin misyonu eğitimi herkes için ücretsiz, eğlenceli ve ulaşılabilir hale getirmek. Oyun gibi tasarlanmış ve bilimsel olarak etkili olduğu ispat edilmiş.

Her şeyden önce Duolingo benim için sanal bir oyun uygulamasından ziyade beni yeni beceriler öğrenip çevremde kullanmak için motive eden bir uygulama. Ben ilgimi çektiği için gün gün yeni kelimeler ve deyimlerle Fransızca ve İspanyolca öğrendim. Bunu yaparken iletişim ve sosyalleşme becerileri de kazandım. Duolingo benim için oldukça önemli çünkü beni oturup hiçbir şey yapmamak yerine uygulamadan öğrendiğim becerilerimi kullanmaya teşvik etti. Benim için oldukça güçlü bir motivasyon kaynağı oldu. Ve tabii yazma, telaffuz ve noktalama konularında İngilizcemi geliştirmeme de yardımcı oldu. İngilizce becerilerini güçlendirerek okulda öne geçmek isteyen her çocuğun kullanması lazım.

Ben seviyemin üstünde içerikleri, yazılı ve sözel testleri genellikle öğrenmeye çalışarak kendimi zorladım ve bu becerileri kazandım. Bu uygulamayı kullanmamda kardeşim ve youtube'da seyrettiğim insanlar bana ilham ve motivasyon oldu.

Duolingo'dan öğrendiğim ve kazandığım beceriler sayesinde diğer insanları da bunu denemeye teşvik edebiliyorum ve

iletişim becerileri oldukça zayıf bir insandan öğrendiği dilleri o ülkelerde konuşabilmeyi dört gözle bekleyen bir insana dönüştüren etkiyi gösterebiliyorum.

Altıncı hafta: Hadi onlara bildirelim

Son oturumda amacım anne-babaları ve öğretmenleri, gençlerin dijital hayatlarındaki anlayışları, becerileri, sorunları vs. ile ilgili bilgilenmelerine yardımcı olmaktı. Bu sebeple okul yönetiminin ve grup katılımcılarının desteğiyle Narrative Terapinin "tanımsal tören" olarak adlandırdığı bir tören organize ettim. Çünkü gençler kendilerinin dijital hayatları konuşulduğunda görünmez oluyor ve dijital dünya ile ilgili bir sorun yaşadıklarında da "farklı" görünüyor. Bununla beraber, "tanımsal törenler görünmezlik ve 'farklı' olma problemlerinin üzerine gider; görünür olma imkanları... alakalı stratejiler sunar" (Myerhoff, 1986 dan akt. White, 2007). Ötesinde tanımsal törenler dış şahit olarak dikkatle seçilmiş kişilerin karşısında hayatlarıyla alakalı hikâyelerini anlattıkları ve gösterdikleri bir imkan oluşturur" (White, 2007. Besides definitional ceremonies "can generate a significant sense of communitas." Denborough, 2008). Ki bu da oldukça önemlidir çünkü özellikle bu konuda yani dijital dünyanın faydalarından istifade etme ve zararlarından korunma konusunda sanki anne-babalar ve öğretmenler bir tarafta ve gençler diğer tarafta gibi bir durum söz konusu oluyor. Tabii bu durum iki taraf arasında çok fazla çatışma yaşanmasına sebep oluyor. Gençler törenin organizasyonuyla alakalı bütün sorumlulukları üzerlerine aldılar. Kısa bir film, bir bilgisayar sunumu ve bir beceri gösterisi hazırladılar. Anne-babalar, öğretmenler, okul yönetimi ve grup katılımcılarının sınıf arkadaşları törene katıldılar. Törenden önce gençler daha önce hiç yetişkinlerin olduğu bir grubun önünde sunum yapma tecrübeleri olmadığından dolayı yaşadıkları heyecanı ve kaygıyı benimle paylaştı. Ancak oldukça başarılıydılar. Törende aşağıda bulabileceğiniz

soruları sormayı planlıyordum ancak gençlerin çok özenmeleri sebebiyle tören uzayınca sorulara vakit kalmadı ve ben de bunun üzerine katılımcı gençlere, öğretmen ve anne-babalara geribildirimlerini sordum ve şu cevapları aldım:

- İnternette güzel bir şeyler yapabileceğime dair bir becerim olduğunu bilmiyordum.

Bir katılımcı.

- İnternette güzel veya önemli bir şeyler de yaptığımı hiç farketmemiştim.

Bir katılımcı.

- Çocuklarımızdan öğreneceğimiz çok şeyler var.

Bir anne.

- Oğlumun internetten bir şeyler öğrendiğini hiç bilmiyordum.

Bir anne.

- Tembel çocuk hitabı bana dokundu, çok özür diliyorum oğlumdan. Bir daha yapmayacağım.

Bir anne.

- İnternetten oğlumun böyle dil öğrendiğini bilseydim ben de Arapça öğrenirdim.

Bir anne.

- Bu programı bir daha yapmalı ve bütün öğretmenlere seyrettirmeliyiz.

Bir öğretmen.

Sormayı Planladığım Sorular

- Sunumda en çok hangi bölüm dikkatinizi çekti? Neresi dikkatinizi çekti? Özellikle neden hoşlandınız?

- Bunlar sizin için niçin önemli? Bu program gençler için neyin önemli olduğu hakkında size ne söyledi ya da gösterdi?

- Ebeveyn olarak hangi yaşantılarınızla bağlantı kurdunuz? Bununla ilgili bir hikâye anlatır mısınız?

- Bunları dinlemek sizde nasıl bir olumlu değişime sebep olacak? Gençlerden ne öğrendiniz? Bunu biliyor olmakla şimdiden sonra nasıl davranmayı planlıyorsunuz?

- Programdan sonra sizde kalanlarla ilgili ne söylemek istersiniz?

Sonuç

"Herkes kendi tecrübe ve problemlerini kendi kelime ve ifadeleriyle tanımlama hakkına sahiptir" (Denborough, 2014).

14 yıldır gençlerin dijital davranışları üzerinde çalışıyorum. Sayısız makale, kitap ve rapor okudum bu konuda. Ancak bu grup sayesinde gençlerin dijital hayatları ile ilgili daha önce bilmediğim ya da farketmediğim veya önemini çok anlamadığım yeni bilgiler öğrendim, tecrübeler kazandım. En önemli bulduğum 3 tanesini paylaşmak isterim.

Birincisi gençler dijital teknolojileri ağırlıklı olarak irtibatta kalma amacıyla bu kadar çok kullanıyor. Bu grup çalışmasından önce benim düşüncem bu grup tamamıyla genç erkeklerden oluştuğu için dijital teknolojileri daha çok çevrimiçi oyun amaçlı kullandıkları yönündeydi ancak açık bir şekilde vurguladılar ki "irtibatta kalmak onlar için eğlenmekten daha önemliydi". İkinci olarak gençler dijital teknolojileri kendilerini şiddete veya suça bulaşma ya da zorbalığa maruz kalma gibi sorunlu durum ve davranışlardan korumak için bu kadar fazla kullanıyor. Melbourne'ün dezavantajlı bir bölgesinde yaşadıkları için bu tür sorunlu durum ve davranışlara bulaşmaları ya da maruz kalmaları oldukça yüksek bir ihtimal. Ancak onlar okul dışındaki vakitlerini dijital teknolojilerde geçirerek kendilerini korumaya çalışıyor. Bunu da oldukça güzel bir şekilde şöyle ifade ettiler: "Dijital teknolojiler zor zamanlarımızda uzaklaşma, öfkemizi ve stresimizi yönetme, rahatlama ve anne-babamızla çatışma yaşamaktan uzak durma gibi

konularda bize yardımcı olarak hayatımızı kolaylaştırıyor. Zor zamanlarda bizi zorlayan gerçeklere karşı dikkatimizi dağıtıyor". Üçüncü olarak her ne kadar çoğu yetişkin gençlerin dijital teknolojileri bilgelik ile kullandıklarını düşünmese de onlar bunun doğru olmadığını şu özet ifadeler ile gösterdiler:

"Dijital teknolojileri kullanırken, bizim için önemli olan şu değerlerimizi korumaya çalışıyoruz:

- Başkalarını mutlu etmek için kendimizi değiştirmemek

  İtibarımızı korumak

  Negatif etkilerin farkında olmak

- Ahlak pusulamızı elimizde tutarak gerçek hayatta gözettiğimiz arkadaşlık ve güven ile ilgili ilkelerimizi gözetmeye devam etmek.

Daha önce yazdığım gibi bu konu hakkında çok şey okudum ancak şimdiye kadar okuduğum en iyi özetlerden biri toplu doküman ve anne-baba/öğretmen rehberi oldu. Her ne kadar iki belgeyi de ben kaleme aldıysam da "bilmeyen pozisyonu"-nu oturumlarda hep koruduğum için tamamıyla onların fikirlerini, tecrübelerini ve hatta kelimelerini kullandım.

Anne-babalar ve öğretmenler dijital yerli olmadıkları ve üstüne üstlük dijital yerli olanlar için bile dijital dünya her gün değiştiği için, gençlere dijital dünyaları ile ilgili yardım etme konusunda bir yol bulmaları oldukça zor görünüyor. Nitekim bu konuda yapılmış araştırmalardan bir tanesine göre anne-baba ya da öğretmenler bir yana 289 psikiyatristten sadece 22'sinin internet oyun problemi ile ilgili zorluk yaşayan bir gence yardım etme konusunda kendine güvendiğini gösteriyor (Dullur & Hay,2017). Muhtemelen bu araştırma anne-baba ve öğretmenler arasında yapılsaydı oran çok daha düşük olacaktı. Buna karşılık anne-babalar ve öğretmenler gençlere bu konuda ne bilmeleri ve ne yapmaları gerektiğini sorarlarsa kendilerini çaresiz hissetmekten kurtulmalarının yanında

aynı zamanda doğru dijital teknolojileri kullanma yollarını da birlikte inşa edecekler.

Kaynaklar

Anderson, H. (1997). Conversation, language, and possibilities: A postmodern approach to therapy. New York, NY: BasicBooks.

Brown, C. (2007). Situating knowledge and power in the therapeutic alliance. *Narrative therapy: Making meaning, making lives*, 3-22.

Jill, M. S. W., & Combs, G. (1996). *Narrative therapy: The social construction of preferred realities*. WW Norton & Company.

Combs, G., & Freedman, J. (2012). Narrative, poststructuralism, and social justice: Current practices in narrative therapy. *The Counseling Psychologist*, *40*(7), 1033-1060.

Denborough, D. (2008). *Collective narrative practice: Responding to individuals, groups, and communities who have experienced trauma*. Dulwich Centre Publications.

Denborough, D. (2014). *Retelling the stories of our lives: Everyday narrative therapy to draw inspiration and transform experience*. WW Norton & Company.

Dinc, M. (2015). Is Adolescence a Myth? *Journal of Youth Research, December*, *3*(3),1-5.

Dumas, D. M. (2003). Psychological implications of infantilization on teenagers in the United States.

Dullur, P., & Hay, P. (2017). Problem Internet Use and Internet Gaming Disorder: a survey of health literacy among psychiatrists from Australia and New Zealand. *Australasian Psychiatry*, *25*(2), 140–145.

Epstein, R. (2007). *The case against adolescence: Rediscovering the adult in every teen*. Quill Driver Books.

Epston, D. (1999). Co-research: The making of an alternative knowledge. In *Narrative therapy and community work: A conference collection* (Vol. 1, pp. 137-156). Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.

Foucault, M. (1980a). The history of sexuality: Vol. 1. An introduction. New York: Vintage.

Foucault, M. (1980b). Power/knowledge: Selected interviews and other writings 1972–1977. New York: Pantheon.

Jones, L. (2017). Responding to those surviving the unchosen loss of love. *International Journal of Narrative Therapy & Community Work*, (1).

Lane, J. A. (2013). Group counseling for students transitioning out of postsecondary education.

Lock, S. (2016). The Tree of Life: A review of the collective narrative approach. *Educational Psychology Research and Practice*, *2*(1), 2-20.

Lokken, M. E. (2011). My practice as described by those who consult me. *International Journal of Narrative Therapy & Community Work*, (1), 3.

Morgan, A. (2002). Beginning to use a narrative approach in therapy. *International Journal of Narrative Therapy & Community Work*, *2002*(1), 85.

Myerhoff, B. (1986). "Life not death in Venice": Its second life. In V. turner & E. Bruner (Eds.), The anthropology of experience (pp. 261-286). Chicago: University of Illinois Press.

Rapmund, V. J. (2000). *Enhancing students' personal resources through narrative* (Doctoral dissertation).

Rigney, A. (2013). History as text: Narrative theory and history. In N. Partner &S. Foot (Eds.), The Sage handbool of historical theory (pp. 183-201). London, England: Sage.

Schweitzer, R. D., Vromans, L., Ranke, G., & Griffin, J. (2014). Narratives of healing: A case study of a young Liberian refugee settled in Australia. *The Arts in Psychotherapy*, *41*(1), 98-106.

White, M. (1997). Challenging the culture of consumption: Rites of passage and communities of acknowledgement. *Dulwich Centre Newsletter*, (2&3), 38-47.

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

YOLDA

Gençlerle Psikolojik Dayanıklılık Üzerine Kolektif Bir Narrative Terapi Uygulaması

Büşra Yazıcı

Gençlik birçoğumuz için büyük heyecanlar, unutulmaz anlar yaşadığımız, özlemle andığımız bir dönemdir. Şimdi genç olmak vardı diye andığımız zamanlara geriye dönüp baktığımızda aslında çok sayıda önemli konu için uğraş verdiğimizi de görürüz. Daha olgun ilişkiler kurabilmek, toplumsal bir rol edinebilmek, ekonomik ve duygusal bağımsızlığı sağlayabilmek, meslek seçimi yapmak, toplumsal yetkinlik için bilgi ve beceri geliştirmek, evlilik ve aile hayatına hazırlanmak gibi birçok gelişimsel ödevi tamamlamamız beklenir (Hurrelman ve Quenzel 2018). Yetişkinliğe hazırlanmamızı sağlayacak bu gelişimsel ödevlerin yanı sıra yoğun bir akademik stresin de yaşandığı gençlik dönemi, insan hayatında en stresli geçen dönemlerden biri olabilir (Dolgin, 2014). Yaşanan stres ve zorluklar, sadece akademik performansımızı ya da okul başarımızı etkilemekle kalmaz, aynı zamanda yetişkinlik yaşamımızdaki fiziksel sağlığımızı, psikolojik refahımızı ve sosyal ilişkilerimizi de etkileyebilir (Ungar, Russel ve Connely,

2014). En genel tanımıyla zorluklara karşı göğüs germe ve sıkıntılı durumlara rağmen ayakta kalabilmek olarak tanımlanabilecek psikolojik dayanıklılık, gençlik döneminin tüm stresli durumlarıyla baş edilebilmesini kolaylaştırabilir (Benard, 2004 ve Masten, 2015 ve Rutter, 2012).

Masten (2015), psikolojik dayanıklılığı her insanın sahip olabileceği ve geliştirebileceği sıradan bir büyüye (ordinary magic) benzetir. Bu büyünün gerçekleşebilmesi, içsel bir özellik, doğuştan gelen bir yetenek ya da bir kişilik özelliği değildir. Psikolojik dayanıklılığın olmadığını düşündüğümüz durumlar kişiyi suçlayıcı bir durum oluşturur, kişiyi problem haline getirir fakat kişi problem değildir (Masten ve Obradovic, 2006 ve Morgan, 2002). Psikolojik dayanıklılığın sadece bireysel özelliklere atfedilmemesi sosyolojik ve ekolojik bir hassasiyetin oluşmasını sağlamıştır. Çünkü psikolojik dayanıklılığa giden çok farklı yollar vardır (Ungar, 2010).

Psikolojik dayanıklılığa gidilebilecek çok farklı yollar vardır düşüncesi ile ben de dayanıklılığa giden narrative bir yol inşa etmeye çalıştım. İnşa etmeye çalıştığım bu yolda amacım hazırlamış olduğum kolektif narrative çalışma ile gençlerin psikolojik dayanıklılıklarının artmasıydı. Yüksek lisans tezim kapsamında gerçekleştirdiğim çalışmayı yolculuk metaforu üzerinden kurguladım. Hem psikolojik dayanıklılık, hem Narrative Terapi ile ilgili okumalarım hem de yolculuk seven biri olmak-m ve yolculukların hayatıma kattıkları yolculuk metaforunun oluşmasını sağladı. Özellikle gençlerde gözlemlediğim seyahat tutkusu, bir çanta alıp yeni yerler keşfetme isteği bu metaforun çalışacağım kişiler için de uygun olacağını düşündürdü.

Planladığım bu çalışmada çıkılan yolculuğun herhangi bir yolculuk olmamasını hedefledim. Katılımcıları daha önce geçilmemiş yollardan geçerek gitmeyi hiç tahmin etmeyecekleri yollara götürmesini umut ederek oturumları oluşturdum.

Bu yolculuk, katılımcıları hayatlarının ve kimliklerinin kalıplaşmış anlamları üzerine bir daha düşünme, öneminin farkına varamadıkları basit gözüken şeyleri sorgulama ve kişisel, toplumsal ve ilişkisel düşünceleri ile ilgili yeni olasılıklar keşfetme, yaşam akıp giderken önceleri ihmal edilen yerlerle etkileşimlerini yeniden başlatma imkanı verebilir (White, 2004).

Narrative Terapinin insana yapısal özellikleriyle değil, yaşamlarını nasıl anlamlandırıp yorumladıkları temel anlayışıyla bakması hayatın içinde muhtemel her türlü durum ve herkes için tıpkı Masten'in dediği gibi sıradan bir büyüyü mümkün kılabilir. Çünkü psikolojik dayanıklılığın zorlu yaşam olaylarının nasıl anlamlandırılıp yorumlandığıyla da ilişkili olduğu düşünülmektedir (NHS, 2015). Psikolojik dayanıklılık, deneyimlerin ve kimlik hikâyelerinin bir çıktısıdır (Ungar, 2005). Bu bakış açısıyla, bu grup çalışmasıyla psikolojik dayanıklılığı oluşturan ve sürdüren hikâyelerin zengin bir şekilde oluşturulmasını, duyulmasını ve paylaşılmasını hedefledim. Çalışmanın grupla yapılması katılımcıların deneyimledikleri ortak konularda birbirlerinin hayatlarıyla bağlantılar kurarak hikâyelerine katkı sağlamalarına fırsat verdi (Denborough, 2008).

Gençlerin hem günlük hayatın akışı dışında gerçekleşen travmatik olaylarla hem de günlük hayatın içinde stres altında hissetmelerine sebep olan dönemlerle baş etmelerine yardımcı olacak 6 oturumluk bir kolektif Narrative Terapi uygulaması hazırladım. Narrative Terapi tekniklerinden dışsallaştırma, alternatif hikâye, yeniden yazma, yeniden dahil etme, terapötik dokümanlar ve tanımsal seramoni uygulamalarını kullanarak hazırlamış olduğum bu grup çalışmasını lise eğitimine devam eden 8 katılımcı ile 6 oturumda gerçekleştirdik.

1. Oturum: Biletlerin Hazırlanması

İlk oturum başlamadan 45 dakika önce çalışmanın yapılacağı yere gittim ve katılımcıları beklemeye başladım. Benim için

heyecanlı olan bu bekleyişin ardından gençler birer birer gelmeye başladı. İlk izlenimlerinden onların da heyecanlı olduğunu hissettim. Gülen yüzlerle içeri girip uygun gördükleri yerlere oturdular. Beklerken gelenleri tebessüm ederek karşıladım ve bütün katılımcıların gelmesini bekledim. Bu arada gençlerin kendi aralarında yaptıkları konuşmalardan onların mutluluğunun sebebini anladım. Kimisi matematik dersine girmeyecekti, kimisi sözlü yapılacak dersten kurtulmuştu. Grup çalışmasına 2018 yılı Mayıs ayında başladık. Bu tarih Türkiye'deki okullarda "okulların kapanmasına az kaldı, havalar çok güzel, derse girmek çok zor bir şey olsa da dersler kaynasa" diye dua edilebilecek bir dönem olabilir. Ben bu çalışmayı katılımcıların psikolojik dayanıklılıklarına olumlu bir etki yapması amacıyla hazırlamıştım. Tüm bu konuşmaları duyduktan sonra bunun benim amacım olduğunu içsel bir konuşma ile kendime hatırlattım. Ben bu hatırlatmayı yaparken bütün herkes geldi ve böylece ilk oturuma başladık.

Birinci oturumda katılımcılarla tanışmaya, yolculuk metaforu üzerinden konuşmaya ve çıkacağımız yolculuğun biletlerini hazırlamaya yer verdim. İlk olarak kendimi tanıttım ve kısaca çalışmayı anlattım. Daha sonra her katılımcının kısaca kendilerini tanıtmalarını ve unutamadıkları bir yolculuklarını paylaşmalarını istedim.

Katılımcıların unutamadıkları yolculuklarını aşağıdaki sorular üzerinden konuştuk:

- Daha önce çıktığınız bir yolculuğu düşünün. Neler yaptınız? Nereye gittiniz? Nasıl geçti?
- Yolculuğunuzun iyi geçmesine neler katkı sağladı?
- Sizce bir yolculukta nelerin olması önemli?

Grup çalışmasını seyahat metaforu üzerinden hazırladığım için bu soruyla metafora geçiş yapma fırsatı bulduk. Narrative Terapide metaforlar sıklıkla kullanılır çünkü metaforlar

konuşmayı ve paylaşım yapmayı kolaylaştırır, konuşulması zor konuları kolayca konuşabilmenin kapısını açar (Denborough, 2010 & Morgan, 2000).

Anlatılan hikâyelerin sağladığı kolaylıkla bir yolculuğu daha güzel bir hale getirmek için dikkat edilmesi gerekenleri konuştuk. Her bir katılımcı deneyimlerini ve unutulmaz anılarını paylaştı. Tüm bu paylaşımların ardından "Bizim çıkacağımız bu yolculukta nelere dikkat etmemiz gerekir?" sorusunu sordum.

Gelen cevaplardan bazıları şunlardı:

- Vaktinde yola çıkmak
- Yol arkadaşlarını iyi seçmek
- Yolculuğa çıkmadan plan yapmak
- Beraber yola çıktığın kişilere zarar vermemek
- Onlara güvenmek
- Aksi durumlarda yol arkadaşlarını bilgilendirmek
- Birbirine yardım etmek
- Eğlencenin sağlanabilmesi için paylaşımcı olmak

Tüm bu söylenenlerin herkes için uygun olup olmadığını sordum ve tüm katılımcılarla yolculukta dikkat edilmesi gerekenlerle ilgili bir ortaklık sağlandıktan sonra benim bu oturum için hazırladığım biletlerin üzerine yolculukta dikkat edilmesi gereken kuralları yazdık. Herkes kendi biletini sakladı. Böylece grup kuralları oluşmuş oldu. Süreç boyunca Narrative Terapideki etkili ama merkezde olmayan terapist konumunda kalmaya özen gösterdim. Bu yaklaşım terapisti uzman olarak değil terapiye gelen kişiye eşlik eden bir kişi olarak konumlandırır (Wilcox, 2014). Herkes kendi hayatı için karar alabilir, istediğini yapabilir. Michael White ve Epston (1989) bu durumu "kendi hayatının sürücü koltuğunda oturmak" metaforu üzerinden açıklar. Bu konum seanslar için

de geçerlidir (Tarragona, 2008). Narrative Terapinin kişiyi merkeze alan konumu yaklaşımının sağladığı rahat ortamla, grup kurallarını belirleyen grubun lideri, psikolog ya da bizden daha iyi bilen kişi değil, çıktıkları yolculuğun daha güzel olması için kararlar alan bir grup heyecanlı yolcu oldu.

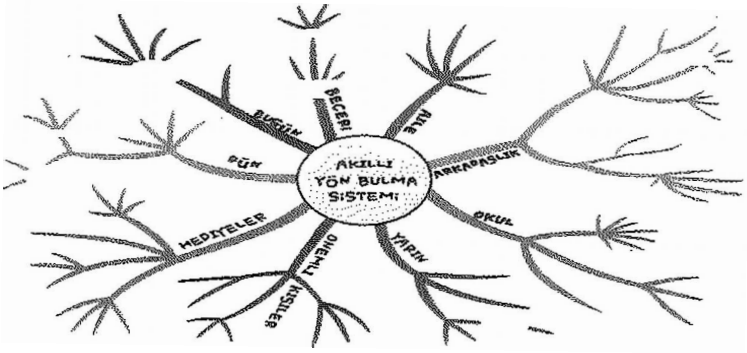
2. Oturum: Akıllı Yön Bulma Sistemi (Navigasyon)

Bu oturumu oluştururken kolektif Narrative Terapi uygulamalarının en önemlilerinden biri olan Hayat Ağacı uygulamasından ilham aldım. Hayat Ağacı, Güney Afrika'da yaşayan büyük kayıplar ve hastalıklar yaşamış çocukları tekrardan travmatize etmeden onların bilgi ve becerilerini görünür kılarak güçlendiren bir uygulamadır. Hayat Ağacı, katılımcıları hayatları hakkında düşünmelerine yardımcı olur. Konuşmaktan çok bireysel bir çalışmayı gerektirmesiyle herkesin hayatları hakkında zengin açıklamalar yapabilmesini sağlar. Katılımcıların hem hikâyelerini kendilerini daha güçlü kılacak bir şekilde anlatmasını mümkün kılar hem de renkli kalemler ve çizim yapmak eğlenceli bir deneyim yaşatır (Ncube, 2006).

Hayat Ağacı çalışmasının tüm bu avantajlarını düşünerek katılımcıların hikâyelerini daha zengin bir şekilde alabilmek amacıyla yaptığım birkaç değişiklikle bu oturumda kullanılan Akıllı Yön Bulma Sistemi'ni (Navigation) oluşturdum. Michael Ungar'ın psikolojik dayanıklılığın ekolojik modeline göre psikolojik dayanıklılığa götüren üç adım vardır (Ungar, 2015):

1. Kişinin iyilik halini sağlayacak psikolojik, sosyal, kültürel ve fiziksel kaynaklara yönelme (navigation)
2. Bireysel ve kolektif olarak bu kaynaklardan hangilerini temin edebileceğini müzakere etme (negotiation)
3. Tüm bunları kültürel olarak anlamlı bir şekilde gerçekleştirme

Bu 3 adım Akıllı Yön Bulma Sisteminin temelini oluşturdu. Hazırlanan Akıllı Yön Bulma Sistemi ile hem bireysel hikâyeleri güçlendirmek hem de kişinin iyilik halini sağlayacak psikolojik, sosyal, kültürel ve fiziksel kaynaklarını görünür kılınabilmesini amaçladım.



Hazırlamış olduğum "Akıllı Yön Bulma Sistemi" haritasını dağıttım. Bu oturum için aşağıdaki tabloda yer alan soruları sordum. Haritada uygun olan yerlere yazmalarını ya da çizmelerini istedim. Bu oturum çok fazla sorunun yer aldığı yoğun bir uygulama içeriyor. Sorulara adapte olmak ve daha önce düşünmedikleri bu sorulara cevaplar bulmak katılımcılar için zaman zaman zor olabilir. Narrative Terapide bir soru asla sadece bir soru değildir. Sorular, yeni hayatlar ve kimlikler üretme, önceden hayal edilmemiş kapıları açtırma kapasitesine sahiptir. Orijinal ve yaratıcı sorular sorabilme yeteneği Narrative Terapi uygulamalarının merkezinde yer alır (https://www.journalnft.com).

Akıllı Yön Bulma Sistemi Soruları

Dün: Nereden geliyorsun... Seni bugün sen yapan şey ne?
Köyünü, evini, aile üyelerini, arkadaşlarını, evcil hayvanlarını, özel mekanları ya da festivalleri, seni rahatlatan insanları, seni güvenli hissettiren insanları, seni koruyanları, destekleyenleri, senin sen olmana izin verenleri çiz ya da yaz.

Bugün: Şu anda nerede yaşıyorsun ve günlük hayatta yapmayı sevdiğin şeyler neler? Nereye gidersin? Ne yaparsın? Okula gidiyor musun? Hobilerin neler? Oyun oynar mısın? Ya da spor yapar mısın? Ev işleri ya da getir götür işleri yapar mısın? Arkadaşlarınla neler yaparsın? Ebeveynlerine ev işlerinde ya da yemek yapımında yardım eder misin?

Beceri: Günlük hayatta ya da geçmişte olan şeylerden öğrendiğin ya da geliştirdiğin yeteneklerini bul. Örneğin; basketbol oynuyorsan o zaman bu iyi bir takım oyuncusu olma becerisini, iyi top tutuculuğu, hızlı koşmayı ya da diğerlerini yüreklendirmeyi içerebilir. Eğer arkadaşlarınla vakit geçirmeyi seviyorsan o zaman dinleme, yardım etme, diğerleriyle konuşabilme ya da arkadaş edinebilme becerilerine sahip olabilirsin.

Neleri iyi yaparsın? Örneğin; koşmak, bir takımda oynamak, okumak, dans etmek, insanları güldürmek, düşünmek... Başkalarıyla ilgilenmek konusunda iyi misin? Belki senden küçük kardeşlerinle ilgilenmek konusunda iyisindir? İyi bir dinleyici misin? İhtiyaçları varken insanlara yardım eder misin? Sence bu hayatta önemli olan ne?

Aile: Aileniz kaç kişiden oluşuyor? Ailece neler yaparsınız? Sence sen bu ailece yaptığınız şeylere ne gibi katkılar sağlıyorsun?

Bir problem hayatını etkilediğinde bunu ailenden ilk kim fark eder? (Fark etmesini ya da etmemesini ne sağlamış olabilir?) Bu durumla ilgili bir anın var mı? Bunu fark etmesi ya da etmemesi neyi mümkün kılar? Bir problemle ilgili ailenden biriyle konuşman gerekseydi bu kim olurdu? Bu kişiyi problemle ilgili konuşulabilir kılan şey ne? Bu kişiyle başka şeyler de yaptınız mı? Bu ilişkide özel olan şey ne? Bu kişi seninle beraber olmayı seviyor. Sence bu kişi seninle ilgili neyi seviyor? Sana baktığında ne görüyor?

Ailendeki kişiler şu an burada olsaydı ve sizinle ilgili umutlarını/hayallerini sorsaydık neler söylerlerdi? Sizin için ne dua ediyorlardır? Mesela sizin başarılı olacağınıza inanırlar mı? Buna dair bir anınız var mı? Ailenizden gelen böyle bir destek sizin hayatınızda neyi mümkün kılardı?

Arkadaş: Üzgünken, kırgınken yanına gittiğin bir arkadaşın var mı? Bu arkadaşının zor zamanlarında sana destek olduğunu nasıl anlarsın? Bu arkadaşının desteğini hissettiğin bir anı anlatabilir misin? Sence arkadaşın sana neden destek olmuş olabilir? Sendeki ne bu desteği vermesini sağlamış olabilir? Tüm bu anlattıkların bu arkadaşlıkla ilgili bize ne söyler? Peki sen bu arkadaşın için ne ifade ediyorsun? Sana baktığında ne görüyor?

Zor zamanlarında güvenebileceğin birinin olması çok değerlidir ama en az bunun kadar önemli bir şey varsa o da eğlenebileceğin birilerinin de olması. Güzel zamanlar geçirdiğin arkadaşların var mı? Bu geçirdiğiniz zamanları güzel kılan şey ne? Sence sen bu eğlenceli ve güzel zamanların oluşumuna ne gibi katkılar sağlıyorsun? Eğlenceli ve güzel zamanlara dair bir anı? Bu güzel zamanları paylaşıyor olmak hayatın için neyi mümkün kılıyor? Arkadaşlarının hayatları için neyi mümkün kılıyor?

Okul: Güzel zamanlar geçirdiğin öğretmenlerin var mı? Bu geçirdiğiniz zamanları güzel kılan şey ne? Sence sen bu eğlenceli ve güzel zamanların oluşumuna ne gibi katkılar sağlıyorsun?

Okulda yaşadığın kötü bir durumla ilgili öğretmenlerinden biriyle konuşman gerekseydi bu kim olurdu? Bu kişiyi problemle ilgili konuşulabilir kılan şey ne? Bu kişiyle başka şeyler de yaptınız mı?

Yaptığın güzel şeylerin öğretmenlerin tarafından görünür olduğu hissettiğin bir zaman oldu mu? Bu görünürlüğü ne sağlamış olabilir? Öğretmenlerin tarafından takdir senin hayatında neyi mümkün kılar?

Yarın: Umutlar, hayaller ve hayatın için olan dileklerin. Kendin, ailen, arkadaş grubun, akrabaların ve ülken için hayallerin neler? Yetişkin olduğunda ne yapıyor olmayı isterdin? Nerede olmak isterdin? Orada seninle beraber kimler olsun isterdin? Kim olmak isterdin? Diğerleri seni nasıl bilsin isterdin? Örnek: adil, dürüst, insanlara öncülük, rehberlik yapan biri olarak, çalışkan, eğlenceli, nazik, mutlu vb. Bu gelecekte yaşamak nasıl olurdu hayal et? Neye benzerdi? Nasıl hissederdin? Hayallerin ve umutların nereden geliyor?

Önemli Kişiler: Senin için önemli olan insanlar (hayatta ya da değil)...
Hayatında kim önemli?
Bu kişi ile ilgili özel olan ne? Bu kişi/kişiler sana hayatın ve seninle ilgili ne öğrettiler?
Bu kişi ile beraber olmak nasıl bir şey? Nasıl hissediyorsun? Bildiğin hikâyelerden senin için önemli olan bir karakter var mı? Onların özellikleri neler? Sana ilham veren sporcu, oyuncu, dansçı v.b. var mı? Onların seni hayran bıraktıran özellikleri neler?

Hediyeler: Bu insanlar sana ne verdi? Belki senin mutlu, güçlü, özel, hissetmende yardım etmişlerdir... Sana ve yapabileceklerine inanırlar mı? Kendi hayatından örnek ver: Bana deniz sevgisi verildi, Allah inancı, Müzik yeteneği, Okuma sevgisi verildi. Sana bunu kim verdi? Sence bunu niçin sana verdiler? Senle ilgili neyi takdir ettiler... Sende ne gördüler? Ne onların bunu yapmak istemesini sağladı? Ya da sen başkalarına nasıl katkılar sağladın, evde, okulda, arkadaşlarına? Örneğin: Diğerlerini düşünür müsün? Onları güvende tutar mısın?

Haritalar tamamlanırken soruların cevaplarını buldukça her bir katılımcı kendi hikâyesine dair farklı anılarını hatırladı. Özellikle okul ve öğretmen ile ilgili sorular daha önce fark etmedikleri şeyleri ortaya çıkardı. Bu konudaki şaşkınlıklarını belirtenler oldu. Yarın kısmındaki umutlar ve hayaller kısmını geleceğe dair hedeflerini çok daha keyifle yazdılar. Hediyeler kısmındaki siz başkalarının hayatlarına nasıl katkılar sağladınız sorusu da katılımcılar tarafından dikkat çeken ve cevaplarını buldukça onları güçlendiren bir bölüm oldu.

2. Oturum biterken her katılımcıdan yolculuklarında dinleyecekleri bir şarkı seçmelerini istedim. Seçtikleri şarkılarla beraber 3. oturumda buluşmak üzere oturumu bitirdik.

3. Oturum: Kesişen Yollar

2. oturum, yapılan çalışma gereği daha bireysel geçtiği için bu oturumda grup birlikteliğinin güçlenmesini amaçladım. 3. oturumda katılımcılar akıllı yön bulma sistemi ile görünür kılınan bireysel hikâyelerini grupla paylaştılar. Bu paylaşımlar grubun hikâyelerindeki benzerlikleri fark etmesine, birbiriyle yakınlaşmalarına ve aralarında güven oluşmasına imkan verdi (Denborough, 2008). Grup içi paylaşımlar yapmak, hikâyemizin diğerleri tarafından da duyulması önemli çünkü kendimizi, başkalarını ve içinde yaşadığımız tüm sosyal dünyayı

görme şeklimiz, sosyal süreçler ve en önemlisi başkalarıyla etkileşimlerimiz yoluyla inşa olur (Murdock, 2009).

3. oturumda gerçekleştirdiğimiz diğer bir etkinlik 'yol şarkım' etkinliği oldu. Hepsi 3. oturuma şarkılarını seçmiş bir şekilde hazır geldiler. Seçilen şarkıların dinlenmesinin ardından bireysel hikâyelerinin kalınlaşması amacıyla bir Narrative Terapi tekniği olan eylemden kimliğe geçiş sorularını şarkılar üzerinden katılımcılara sordum. Sadece nerede, ne zaman, ne oldu gibi sorularla bir olayı öğrenmekten ziyade bir olay ya da eylemin anlamı, etkileri, değerlendirilmesi ve gerekçelendirilmesinin de yapıldığı bir konuşma yaptık. Hem şarkıları dinlediğimiz hem de bu seçimlerimiz üzerine konuştuğumuz keyifli bir oturum gerçekleştirdik.

Yol şarkısı olarak seçilen bu listeyi dinledik.

- Green Day – Boulevard of Broken Dreams,
- Yann Tiersen – Amelie,
- Cem Karaca – Tamirci Çırağı,
- Imagine Dragons – Warriors.

"Yol Şarkım" ile ilgili şu soruları sordum:

- Bu şarkıyı en çok ne zaman dinlersin?
- Bu şarkıyı beraber dinlemeyi sevdiğin biri var mı?
- Bu şarkıyı en son ne zaman dinlemiştin? O sırada neredeydin?
- Yolda bu şarkıyı dinlemen senin için ya da yolculuğun için ne sağlar?
- Bu şarkıyı seçmiş olman bize seninle ilgili ne söyler?
- Bu şarkı senin yolculuğun ile ilgili isteklerin hakkında ne söyler?

4. Oturum: Kazalar

Bu oturumda zorlukları ve sıkıntılı zamanları konuştuk. Zorluklar "kaza" olarak dışsallaştırıldı. Narrative Terapi tekniklerinden biri olan dışsallaştırma tekrar travmatize olmadan olumsuz yaşam olaylarının konuşulmasını mümkün kılar ve yapılan paylaşımlardan kimsenin utanç ve suçluluk duymayacağı güvenli bir alan oluşturur (Denborough ve Chellalah, 2010). Narrative bir teknik olan dışsallaştırmanın yanı sıra Michael Ungar'ın (2015) kuramının ikinci adımı olarak bireysel ve kolektif olarak mevcut kaynaklardan hangilerinin temin edilebileceğini müzakere ettik (negotiation). Müzekare edilirken 1. oturumda hazırlanan akıllı yön bulma sistemlerinden faydalandık. Böylece oturumlar arası bağlantı ve iyilik halini sağlayacak psikolojik, sosyal, kültürel ve fiziksel kaynakların görünür olması sağlandı. Müzakere (negotiation) konuşmaları ile "seyahat çantam" etkinliğine geçiş yaptık. Burada problemin etkilerini azaltmaya yönelik konuşmalar yaptık.

Dışsallaştırma uygulaması için sorduğum sorular

- Bir yolculuğa çıktığımızda her şey planladığımız gibi gider mi? Başımıza neler gelebilir?

Yolculukta olabilecek kazalarla ilgili kaybolabiliriz, tekerimiz patlayabilir, yol arkadaşımızla kavga edebiliriz, işler planladığımız gibi gitmeyebilir, araba arızalanabilir cevaplarını verdiler.

- Hayatlarımız da birer yolculuk gibi. Peki bu hayat yolculuğunda her şey planladığımız istediğimiz gibi mi olur?

Hayatta nelerle karşılaşabiliriz? Başımıza neler gelebilir?

Hayatta karşılaşabileceğimiz sorunlarla ilgili, sevdiğimiz birini kaybedebiliriz, sınavda başarısız olabiliriz, üniversiteyi kazanamayabiliriz, telefonumuz bozulabilir, ailemizle kavga edebiliriz, hasta olabiliriz, deprem olabilir, ekonomik kriz yaşayabiliriz cevapları geldi.

- Peki sıkıntılar kalıcı mı? Yolculuklarda başımıza gelenler varmamıza engel mi?

Son soru ile alternatif hikâyeler -bilgi, beceri, yetenek- konuşmalarına geçiş yaptık. Çanta olarak adlandırarak bütün katılımcılara birer kağıt poşet dağıttım. Çanta yolda ihtiyaç duyabilecekleri şeyleri temsil ediyor. Yaşanacak sıkıntılarla baş edebilmemizi sağlayacak her şeyi çantaya çizmelerini ya da yazmalarını istedim. Çantaların üzerine onlar için değerli olan şeyleri çizdiler, sevdiklerinin isimlerini yazdılar. Pes etmemek, umut, her şeyin bir çözümü vardır, düzenli çalış, sevdiklerine önem ver, hayatta sıkıntıların olacağını unutma, büyüklerinden/güvendiğin kişilerden yardım iste, çevrendekilere destek ol, hatalarından ders çıkar, çantalara yazılanlar arasındaydı.

Çantaların hazırlanmasıyla her bir katılımcı kendisi için kayıt tutmuş oldu. Böylece söylemiş olduğumuz güzel fikirleri sadece söylenmiş olmaktan kurtardık (White, 2007). Söylenenlerin kayıt altına alınması Narrative Terapide dokümantasyon uygulaması olarak adlandırılır. Bu uygulama kişilerin bilgi ve becerilerinin daha görünür olmasını sağlar. Oturumlar esnasında katılımcılar çok fazla girişimde bulunur ve anlam üretir. Süreç içinde söylenenlerin uçup gitmesini engelleyen dokümantasyonlar söylenenlerin bir kaydı olmasının yanı sıra kişilerin kendilerine, uygulamaya, süreç içinde ürettikleri anlamlara, diğer katılımcıların söylediklerine yönelik eylem ve kimliklerinin korunmasını sağlar (Newman, 2008).

Çantalara yazılan bütün fikirleri becerilerin genellenmesi ve paylaşılması amacıyla ben de tahtada bir araya getirdim. Bilgilerin bir araya gelmesi katılımcıların her biri için kendi bilgi ve becerilerini kolektif bir biçimde duyma, kendi fikirlerini başkalarının fikirleri ile ilişkilendirme, başkalarının hikâyelerinden öğrenme ve bilgi ve becerilerimizle ailesel ve kültürel tarihlerimizi ilişkilendirme fırsatı sağladı (Denborough, Freedman, White, 2008).



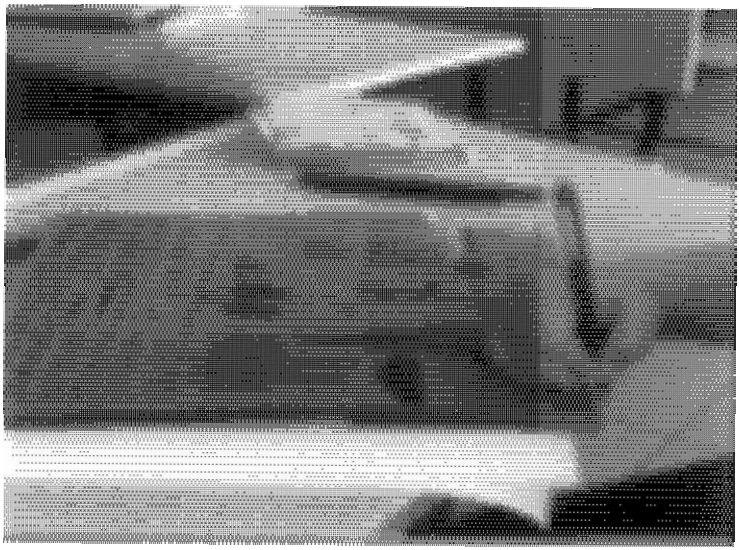
5. Oturum: Yol Hatıraları

Bu oturumda bireysel olarak bütün katılımcılar kendi hayallerini hedeflerini konuştu. Bunu, katılımcıların daha önceden göremediği şeyleri görmesine fırsat oluşturarak alternatif öykülerle hikâyelerini yeniden yazmaya yöneltme amacıyla oluşturdum (Corey, 2008). Daha sonra alternatif hikâyenin kalınlaşması amacıyla da tercih ettikleri bir kişiye mektup yazmalarını istedim (Tarragona, 2008).

Tercih edilen hikâyeye geçişi, gördüğün manzaranın resmini çiz etkinliğiyle sağladık. Manzara çizimleri kağıt poşetlerinin diğer yüzüne çizildi. Sakin huzurlu bir ortam, hayali kurulan bir üniversite, sevdiğin özel bir kişiyle olmak, başarılı bir kariyer manzaraları oluşturdu.

Seyahat Anısı için şunları sordum:
(Bileklik ya da Anahtarlık)

- Hayatınızda en önem verdiğiniz değer? Ve bu değeri hissedebildiğiniz bir olay?
- Bu değer problemin etkilerine dayanmanıza nasıl yardımcı oldu?



- Problemin etkilerine dayanmak için attığın ilk adım neydi?
- Seni devam etmek için ayakta tutan şey neydi?
- Bu adımları atmanda sana destek olan, yardım eden biri var mıydı? Bu adımları attıktan sonra ne gibi farklılıklar oldu?

Kart Yolla

- Yolculuğumuz boyunca burada yaşadığınız bu deneyimi biriyle paylaşacak olsaydınız kim olurdu?
- Bu kişiye neler söylemek isterdiniz?

Karşılama Ekibi

- Yolculuğumuzun sonuna geliyoruz? Sizi kim/ler karşılasın istersiniz?

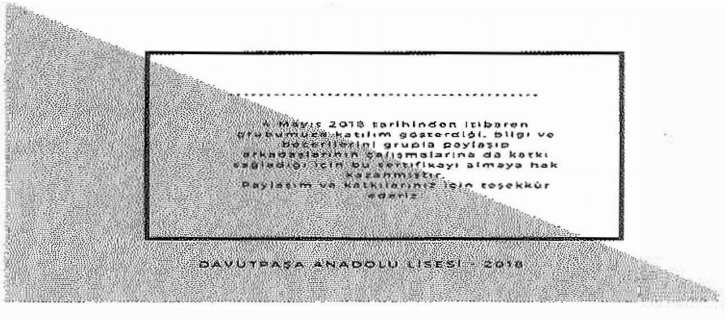
6. Oturum: Varış

Son oturum bir kutlama oturumuydu. Mektupları okuduk. Karşılama ekibinden davet edilebilecek kişiler varsa davet edecektik fakat bizim grubumuz okul saatleri içinde olduğu için katılabilecek uygun bir kişi yoktu. Kutlama sebebiyle bir şeyler yedik. Yol şarkıları için seçilen şarkıları dinledik. Ben oturumlar boyunca çektiğim fotoğraflardan bir klip oluşturdum ve onu izledik. Son olarak da bütün katılımcılara hem kendi hikâyelerine hem gruptaki diğer arkadaşlarının hikâyelerine hem de benim hikâyeme yaptıkları katkılar için teşekkür ederek bu zengin hikâyenin bir kanıtı olan sertifikalarını verdim (White, 2007).

Narrative Terapide tanımsal seremoniler olarak adlandırılan bu kutlamalar katılımcıların hayatları, kimlikleri ve ilişkilerinin zengin bir şekilde betimlenmesini sağlar (Madigan, 2016). Bu uygulama aynı zamanda baskın problem hikâyesinin sesinin kısıldığının bir kanıtı olarak da görülür (Yeni, 2014).

Sonuç

Narrative Terapi "Hayatlarımız çoklu öykülerden oluşur, tek bir öyküden ibaret değildir" der. Ben de bu çalışmayla ve gençlerin paylaşımlarıyla gördüm ki hayatlarımız tek bir yolculuktan ibaret değil. Yaşadığımız süre boyunca çok farklı yerlerden geçip gideriz. Kimi zaman bazı yolculukları asla unutamayız. O unutulmaz mekanlar, bütün yolların oraya çıkmasını isteyeceğimiz yerlere dönüşür. Fakat bazen bazı yollar bizi içine çeker ve gidilecek başka hiçbir yön yok gibi hissettirir. Öyle ki hayat bu zorlu, istenmeyen yoldan ibaret gibi hissederiz. Bu yol bizi yavaşlatabilir, durdurabilir hatta bazen geriye doğru adımlar attırabilir. Gidebilecek muhtemel alternatif yolları görmemizi engellemeye çalışır. Yanlış yolda olduğumuzu hissederiz. Bu yanlış, istenmeyen yol karşımıza ne çıkarırsa kabul edilmeli gibi gelir. Ama hiç kimse pasif bir şekilde yol almaz.



Yüksek lisans tez çalışmam kapsamında yaptığım bu çalışma hem kişisel olarak çok şey öğrenme hem de narrative fikirleri farklı bir şekilde deneyimleme fırsatı sundu. Narrative Terapinin en temel anlayışlarından biri insanların deneyimledikleri ortak konularda birbirlerinin hayatlarıyla bağlantılar kurarak hikâyelerine katkı sağlamalarıdır (Denborough, 2008). İnsan ve toplumun iyiliği için umutla çaba gösterme ortak noktası, dünyanın çok farklı yerlerinde yer alan narrative fikirleri paylaştığım değerli insanlarla bağlantılar kurmamı sağladı. Umuyorum ki bu kurduğum bağlantılar çalıştığım çocukların, gençlerin ve ailelerin hayatlarına katkı sağlamama fırsat verir.

Çalışmanın tamamlanmasını mümkün kılan gençlerin geri bildirimleri ile son vermek istiyorum. Katkıları için her birine teşekkür ediyorum.

- Benim için bir ilkti. Bu nedenle benim için heyecan ve merak dolu bir çalışma oldu. Yeni insanlar tanımak ve onlarla normal hayatta konuşamayacağım şeyler konuşmak ve birbirimize yardımcı olmak benim için mutluluk vericiydi.
- Bana en büyük katkısı kendi yaş grubuma olan o önyargıyı yıkmış olmasıydı. İnsanlarla olan iletişimim değişti. Artık yaş grubuma daha iyimser bakıyorum ve bu bana daha yakın arkadaşlıklar kazandırıyor.

- Çalışma ortamı huzurluydu ve bu tür ortamlarda bulunmak günlük stresinizi azalttığı için katılım sağladım.
- Kendimi daha iyi hissediyorum. Böyle çalışmaların daha çok yapılmasını isterdim. Bir daha olursa tekrar katılırım.

Kaynaklar

Benard, B., (2004). Resiliency: What we have learnd. San Francisco: WestEd.

Corey, G., (2008). Psikolojik danışma kuram ve uygulamaları. Ankara: Mentis Yayıncılık.

Denborough, D., (2008). Collective narrative practice. Adelaide: Dulwich Centre Publications.

Denborough, D., (2010). Kite of Life From Intergenerational Conflict to Intergenerational Alliance.

Denborough, D. & Chellalah, R., (2010). Responding to children who have experienced abuse and exploitation: A narrative resource for Sri Lankan practitioners.

Denborough, D., Freedman, J. ve White, C., (2008). Strengthening Resistance: *The use of narrative practices in working with genocide survivors.* Adelaide: Dulwich Centre Publications.

Dolgin, K., (2014). Ergenlik psikolojisi. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Hurrelmann, K, & Quenzel, G., (2018). Developmental tasks in adolescence. NewYork: Routledge.

Madigan, S., (2016). Naratif terapi. İstanbul: Okuyanus Yayıncılık.

Masten, A., (2015). Ordinary magic resilience in development. New York: The Guilford Press.

Morgan, A. (2000), What is narrative therapy? An easy-to-read introduction. Adelaide: Dulwich Centre Publications

Morgan, A. (2002). Beginning to use a narrative approach in therapy. The International Journal of Narrative Therapy and Community Work, 1, 85-90.

Murdock, N., L., (2009), Theories of Counseling and Psychotherapy / A Case Approach. Pearson

National Scientific Council on the Developing Child. (2015). Supportive Relationships and Active Skill-Building Strengthen the Foundations of Resilience: Working Paper 13. http://www.developingchild.harvard.edu

Ncube, N. (2006). The tree of life project. International Journal of Narrative Therapy & Community Work, 1, 3–16.

Newman, D., (2008). 'Rescuing the said from the saying of it': Living Documentation in Narrative Therapy. The International Journal of Narrative Therapy and Community Work, 3, 24-34.

Rutter, M., (2012). Resilience as a dynamic concept. Development and Psychopathology, 24, 335-344.

Tarragona, M. (2008). Postmodern/Poststructuralist Therapy. 21st Century Psychotherapies, 167-205

Ungar, M., 2005, A thicker description of resilience. The International Journal of Narrative Therapy and Community Work. 89-96.

Ungar, M., (2010). Families as navigators and negotiators: facilitating culturally and contextually specific expressions of resilience. Family Process, 49(3),421-435.

Ungar, M., Russell, C. & Connelly, G., (2014). School-based intervention to enhance the resilience of students. Journal of Educational and Developmental Psychology, 4(1), 66-83.

Ungar, M. (2015).Working with children and youth with complex needs. New York: Routledge

White, M., (2004). Narrative practice and exotic lives: resurring diversity in everyday life. Adelaide: Dulwich Centre Publications.

White, M., (2007). Maps of narrative practice. New York:Norton.

Wilcox, J. (2014). The development of theory in narrative family therapy: A reflective account. Cumbria Partnership Journal of Research Practice and Learning, 4(1), 64-67.

Yeni, G., (2014). Öyküsel terapi. A. Z. Canel (Ed.) Terapide Yeni Ufuklar: Modern, Postmodern ve Kısa Terapiler. İstanbul: PinhanYayıncılık.

https://www.journalnft.com.

SÖZLÜK

(İLİŞKİLİ KAVRAMLAR GRUPLANDIRILMIŞTIR)

Narrative: Anlatı
Narrative Therapy: Narrative Terapi

Problem story: Problem Hikayesi
Dominant story: Baskın hikaye
Alternative story: Alternatif hikaye
Problem-saturated story: Probleme doymuş hikaye
Unique outcome: Eşşiz çıktı

Structurist: yapısalcı
Post-structurist: Post-yapısalcı
Constructivist: Yapılandırmacı
Deconstruction: Yapısöküm
Discourse: Söylem
Multi-storied reality: Çoklu hikayeli gerçeklik

Local Knowledge: Yerel Bilgi

Expert Knowledge: Uzman Bilgisi

Experience-near description: deneyime yakın betimleme

Zone of proximal development: Yakınsak gelişim alanı

Landscape of action: Eylem alanı

Landscape of identity: Kimlik alanı

Sense of personal agency: Kişisel faillik hissi

Accountability: Hesap verebilirlik

Co-research: Ortak araştırma

Decentered but influential: Merkezde olmayan ama etkili

Scaffolding: İskele kurma

Externalization: Dışsallaştırma

Statement of position map: pozisyon ifadesi haritası

Re-authoring: Yeniden yazma

Tickening preferred story: Tercih edilen hikayenin kalınlaştırılması

Absent but implicit: Var ama görünmeyen

Re-membering: Yeniden üyelik

Outsider witness: Dış şahit

Definitional ceremony: Tanımsal tören

Narrative documentation: Narrative dokümantasyon

Therapeutic Documents: Terapötik dokümanlar

Collective document: Kolektif doküman

Collective timeline. Kolektif zaman çizelgesi

YAZARLARIN ÖZGEÇMİŞLERİ

Büşra Yazıcı

1992 İstanbul doğumludur. İstanbul Üniversitesi Psikoloji Bölümü lisans programından 2014 yılında mezun oldu. Maltepe Üniversitesi'nde gelişim psikolojisi alanında yüksek lisansını Narrative Terapi ve psikolojik dayanıklılık üzerine tamamladı. 2014 yılından bu yana çocuklar ve gençlerle bireysel ve grup çalışmaları sürdürmektedir.

Hasan Avcı

1980 yılı Artvin doğumludur. Milli Eğitim Bakanlığı bünyesinde psikolojik danışman olarak görev yapmaktadır. Klinik alanda çalışmalarını sürdürmek amacıyla Rumeli Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans eğitimine devam etmektedir. 2018 yılında Bütüncül Psikoterapi Eğitimi ve Narrative terapi eğitimlerini tamamlamıştır. Çocuk Psikoterapileri Derneği kurucu üyesidir.

Hilal Aslan

1996 Elazığ doğumludur. 2018 yılında Hasan Kalyoncu Üniversitesi Psikoloji bölümünü derece ile tamamlamıştır. Halen aynı üniversitede Klinik Psikoloji yüksek lisansına devam etmektedir. Farklı üniversitelerin kongrelerinde sunulmuş sözel bildirileri ve yayınlanmış makaleleri bulunmaktadır. Son olarak Yeni Zelanda'da gerçekleşecek Uluslararası Kumar Kongresi'ne tez çalışması kabul edilmiştir.

Merve Arabul

1992 istanbul doğumludur. Boğaziçi üniversitesi psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümü 2015 mezunudur. Üniversite eğitiminin ardında 240 saatlik Narrative Terapi temel eğitimini tamamlamıştır. Çeşitli sosyal sorumluluk projelerinde yer almış aynı zamanda özel bir kurumda rehber öğretmenlik yapmıştır.

Zahide Tepeli Temiz

1986 İstanbul doğumludur. Lisans eğitimini 2014 yılında Psikoloji ve Sosyoloji bölümlerinde tamamlamıştır. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans programının ardından yine aynı üniversitenin İstanbul Medeniyet Üniversitesiyle ortak yürüttüğü Klinik Psikoloji doktora programına kabul almış ve halen tez aşamasında çalışmalarına devam etmektedir. Tepeli Temiz, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesinde 2016 yılından bu yana araştırma görevlisi olarak çalışmaktadır.

Merve Koca

1991 İstanbul doğumludur. Lisans eğitimini İstanbul Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü'nde 2013 yılında; klinik psikoloji yüksek lisans eğitimini ise 2018 yılında Hasan Kalyoncu Üniversitesi'nde tamamlamıştır. 2013 yılından beri bir kamu kurumunda psikolojik danışman olarak çocuk, genç ve ebeveynlerle çalışmaktadır.

NARRATIVE TERAPİ UYGULAMALARI

Ed. MEHMET DİNÇ, EREN MURAT DİNÇER

Narrative Terapide Uygulama Örnekleri

Narrative Terapi, ana akım terapi yaklaşımlarından oldukça farklı olan orijinal fikir ve uygulamalarıyla ülkemizde yapılacak bireysel ve toplu çalışmalar için ciddi bir imkan sunuyor. Ancak Türkiye'de, yakın zamana kadar eğitimini yurtdışında alan az sayıdaki terapist haricinde pek bilinmeyen bir yaklaşımdı. Hiç şüphesiz bunda Türkiye'de bilinen yaklaşımların Narrative Terapiye göre eski olmasının, okullarda okutulan ders kitaplarında Narrative Terapiye ayrılan bölümlerin çok daha az olmasının ve Türkiye'de Narrative Terapi eğitiminin ancak yakın yıllarda başlamış olmasının payı var.

Narrative Terapi fikir ve uygulamaları gerek ülkemizde gerek dünyada her geçen gün artan bir dikkat ve ilgi ile takip ediliyor. Yaklaşımlarının hem bireylerle hem de gruplarla yapılan çalışmalarda etkisi ve faydasının yanında duruş ve yaklaşım olarak insana bakışı bu dikkat ve ilginin en önemli sebeplerindendir. Bununla beraber ülkemizde bu konu ile ilgili Türkçe kaynak sorunu bu akımın önündeki en büyük engellerden biri olarak karşımızda duruyor.

Ülkemizin bu konudaki en önde gelen uzmanları olan Mehmet Dinç ve Eren Murat Dinçer'in editörlüğünde hazırlanan bu eser, Narrative Terapinin daha iyi anlaşılmasına ve uygulanmasına rehberlik etmek anlamında Türkiye'de ilk olma özelliği taşıyor.

KTB	NARRATIVE TERAPİ UYGULAMALARI Ed. MEHMET DİNÇ EREN MURAT DİNÇER	9 786257 854252
KİTAP NO	DİZİ ADI	29 TL KDV'den muaftır
336	PSİKOLOJİ	

Bilgi Yayınları Deposu
THG 0397206 SCS