



Öyküsel Terapinin Aile Danışmanlığına Uygulanması: Öyküsel Aile Terapisi

Applying Narrative Therapy to Family Counseling: Narrative Family Therapy

1. Yasemin Kaygas^{*1} 

2. Hatice Zehra Kadayıfçı² 

3. Selin Özkan³ 

4. Nida Gizem Gündes⁴ 

Özet

Bu çalışmada postmodern yaklaşımlardan biri olarak kabul edilen Öyküsel Aile Terapisi açıklanmıştır. Modernizmden postmodernizme geçişle birlikte yaşanan bilimsel ve toplumsal değişim psikoloji alanında da kendisini göstermiştir. Psikolojik danışma yaklaşımları, Freud'dan günümüze kadar pek çok değişim ve gelişim sürecinden geçmiştir. Bireyle başlayan psikolojik danışma uygulamaları ailenin, bireyin yaşamındaki öneminin fark edilmesiyle birlikte danışma sürecine aile bireylerinin dâhil edildiği bir yöne doğru evrilmiştir. Öyküsel terapi postmodern yaklaşımların ürünü olarak meydana çıkmıştır. 1980'li yılların sonunda aile terapisi alanında meydana gelen önemli gelişmelerden biri de Öyküsel Terapi'nin aile danışmanlığına uygulanmasıdır. Çeşitli terapistler ve araştırmaların da katkılarıyla Öyküsel Terapi aile terapisi içerisinde üçüncü dalga olarak ortaya çıkmıştır. Bireyin yaşantısına vurgu yapması, toplumsal ve kültürel farklılıkları içermesi, tanı koymaya yönelik bir yaklaşıma sahip olmaması Öyküsel Terapi'nin güçlü yönlerindendir. Öyküsel Terapinin sorular kullanma, dışsallaştırma, mektup ve yeniden hikâyelendirme teknikleri aile terapisi uygulamalarında da kullanılan tekniklerdir. Öyküsel Terapi ailelerin var olan problemleri anlamalarına ve onları çözüme kavuşturmalarına yardımcı olduğu gibi birey ve topluluk gibi diğer alanlarda da çalışmaya imkân sağlayan oldukça uygulanabilir bir modeldir.

Anahtar Kelimeler: Öyküsel terapi, öyküsel aile terapisi, postmodern yaklaşımlar, sosyal yapısalcılık.

Abstract

This study explains narrative family therapy, which is considered one of the postmodern approaches. The change experienced with the transition from modernism to postmodernism has also shown itself in the field of psychology. Psychological counseling approaches have undergone numerous changes and developments from Freud to the present day. Psychological counseling practices that started with the individual have evolved towards a direction where family members are included in the counseling process with the recognition of the importance of the family in the individual's life. Narrative therapy emerged as a product of postmodern approaches. One of the important developments in the field of family therapy at the end of the 1980s was the application of Narrative Therapy to family counseling. Narrative therapy emerged as the third wave in family therapy with the contributions of various therapists and research. The strengths of Narrative Therapy are that it emphasizes the individual's life, includes social and cultural differences, and does not have a diagnostic approach. Narrative therapy's techniques of using questions, externalization, letters and re-storying are also techniques used in family therapy practices. Narrative therapy is a highly applicable model that helps families understand existing problems and find solutions to them, as well as allowing work in other areas such as the individual and the community.

Keywords: Narrative therapy, narrative family therapy, postmodern approaches, social constructivism.

Başvuru/Submitted: 13/01/2025

Kabul/Accepted: 02/02/2025

Yayın/Online Published: 13/02/2025

* Sorumlu Yazar

¹ Dr. Öğr Üyesi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep, Türkiye, yasemin.kaygas@hku.edu.tr

² Yüksek Lisans Öğrencisi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep, Türkiye, zehra.kdy@gmail.com

³ Yüksek Lisans Öğrencisi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep, Türkiye, selinozkn.02@hotmail.com

⁴ Yüksek Lisans Öğrencisi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep, Türkiye, gizemnida17@hotmail.com

Atıf/Citation: Kaygas, Y., Kadayıfçı, H.Z., Özkan, S. ve Gündes, N.G. (2025). Öyküsel terapinin aile danışmanlığına uygulanması: Öyküsel aile terapisi. *Psikolojik Araştırma Perspektifleri Dergisi*, 2(1), <https://doi.org/10.5281/zenodo.14860869>

Tolstoy (2021, s. 1) Anna Karenina kitabına “Bütün mutlu aileler birbirine benzer, her mutsuz ailenin ise kendine göre bir mutsuzluğu vardır.” diyerek başlar. Bu cümle her ailenin kendine has zorlukları olduğunu ve ailenin dinamiklerinin karmaşıklığını gözler önüne sermektedir. Aile bireylerinden birinin yaşamış olduğu bir olay, tüm aileyi etkilemektedir. Her ailenin bağlamı ve dinamikleri birbirinden farklılaşmaktadır. Bu nedenle bir sorun her ailede aynı şekilde yaşanmaz. Her mutsuz ailenin kendine göre mutsuzluğu olduğu ifadesi, postmodern yaklaşımlarda ifade edilen öznel deneyimden yola çıkarak aile bağlamında değerlendirilmelidir. Bu nedenle her ailenin kendi öyküsü, aile sistemleri içerisinde incelenmesi gereken bir konudur. Aile, insan yaşamında önemli bir yer kapladığı için toplumda yaşanan tüm olaylardan etkilenir ve zamanla değişime uğrar. Modernizmden postmodernizme geçişle birlikte psikolojinin yöntem ve tekniklerinde de değişimler yaşanmıştır (Hick, 2004). Freud’un çalışmaları, onu takip eden bütün modelleri ve kuramları etkilemiş olsa da 20. yüzyılda modernizmden kopuş ve postmodernizme doğru geçiş yaşanmıştır (Derringer, 2001). Modernizm temelli yaklaşımlarda terapistin uzman rolünde olduğu, danışanın zayıf yanlarına odaklanıldığı yaklaşımlar tercih edilmiştir (Hick, 2004). 19. yüzyıl sonlarında başlayan ilerlemeci hareketlerle birlikte batı dünyası farklı bir noktaya taşınmış, kilisenin otoriterliği yıkılmış, böylelikle bilimin temele alındığı bir yaklaşım benimsenmiştir (Gergen, 2001). Nesnelliğin mümkün olabildiğini öne süren bu pozitivist perspektife göre yapısal ve stratejik terapistler patolojik bir ailenin yapısını, sınırlarını, kurallarını, alt sistemlerini ve etkileşim biçimlerini teşhis edebilen uzmanlardır (Carr, 2006; Haley ve Richeport Haley, 2003). Tüm bu gelişmelerin ardından 1970’li yıllara gelindiğinde modernizm artık savaş, ırkçılık, eşitsizlikle bilinir hale gelmiştir (Carr, 2006). Batı dünyası artık modernizme karşı çıkan postmodernizmle gündeme gelmeye başlamıştır. Postmodernizm anlayışı ile psikolojiye yeni bir bakış açısı sunulmuş, sorunlara değil çözümlere odaklanılan, danışanın güçlü yanlarının pekiştirildiği ve eşitlikçi ilişkinin olduğu

bir anlayışa odaklanılmıştır (Anderson, 2003; Tarragona, 2008). Postmodernizm ile birlikte önce yapısalcı daha sonra sosyal yapılandırmacı kuramlar ortaya çıkmıştır. Nesnel gerçekliğin varlığını reddeden yapılandırmacılık, gerçekliği algılayamayacağımızdan bahsetmektedir (Glaserfeld, 1995; Maturana, 1978). Gerçekliği öznel deneyimlere dayandıran bu anlayışa göre gerçeği algılayamayız, gerçekliği kendimiz yaratırız. Bu sebeple gerçeklik dediğimiz şey kişisel deneyimlerimizdir (Maturana ve Varela, 1980). Sosyal yapısalcı kuram, bilginin toplumdan soyut bir şekilde öznel insan deneyimleriyle inşa edilmediğini ancak toplumsal ve kültürel bağlamda sosyalleşme sonucu dil aracılığıyla inşa edildiğini belirtmektedir (Gergen, 1985). Sullivan dili, insanların mutabık bir anlayış oluşturmadaki aracı ve öznel anlamların bir göstergesi olarak sıfatlandırmıştır (Derringer, 2001; Gençtan, 2017). Sosyal yapılandırmacılık, bilgi ve tutumların zaman içinde farklı kültürel ve sosyal bağlamlarda nasıl geliştiğine odaklanmıştır (Burr, 2012). Bilgi, belirli bir toplumsal ve kültürel yapının içindeki bireylerin iletişimleri sonucunda ortaya çıkarken, bu bireylerin toplumsal etkinliklere katılımı ile bilginin inşası gerçekleşir (Kim, 2001). Bu yeni ilerleyiş aile terapisine bakış açısı ve kullanılan teknik ve yöntemler üzerinde de etkili olmuştur. Değişen bu değerlerle birlikte aile terapisi de önce yapılandırmacı daha sonra yapılandırmacılığın bir uzantısı olan sosyal yapısalcı kuramlara yönelim sağlamıştır (Glaserfeld, 1995; Maturana, 1978). Bu yaklaşımlardan biri de Öyküsel Terapi'dir. Öyküsel Terapi'nin altında yatan postmodernist varsayımlar; gerçekliğin öznel, çoklu ve akışkan bir yapıya sahip olduğunu, insan toplulukları içinde dil aracılığıyla toplumsal olarak inşa edildiğini ve hikâyeleştirilmiş yörüngelerle sürdürüldüğünü ileri sürer (Freedman ve Combs, 1996).

Aile Terapisindeki Gelişmeler

Bireysel terapidaki iyileştirici faktörde ailenin öneminin fark edilmesiyle birlikte aile terapisi yaklaşımları ortaya çıkmıştır. Bu yaklaşımlara göre ailenin problemlerinin çözümlenmesiyle birlikte bireylerin problemleri de çözüme kavuşacaktır (Samancı ve Ekici, 1998). Nichols'a (2013) göre kişiliğin oluşmasında ailenin önemli bir etkisi vardır. Aile terapisi ile aile dinamikleri değişime girdiğinde ailedeki üyelerin de bireysel olarak dönüşümü

başlayacaktır. Böylelikle aile terapisine göre yalnızca aile içindeki bireyi dönüştürmek yerine, aile terapisti uygulamaları sayesinde ailenin dönüşümü sağlanacak, böylece iyileşme kalıcı hale gelecektir. Bir bütünün parçası olduğumuzu düşündüğümüzde, etrafımızı etkiler ve etrafımızdan etkileniriz. Bu bağlamda aile sistemsel bir bütündür. Bu sistemin bir parçası olan birey ise bundan etkilenir. Bu noktada, aile terapisinin önemini ve gücünü belirleyen faktörler, aile içindeki bireylerin birbirleriyle olan etkileşimi ve bu etkileşimde sorunlara veya çözümlere sundukları katkıdır. Aile terapisti uygulamalarında, aileyi üyeleri arasındaki ilişkisel örüntüler daha net görülecek, aile üyeleri farkındalık kazanacak ve bakış açılarını sorgulama fırsatı bulacaklardır. Hanımoğlu (2022) ayrı bir alan olarak var olan ve hızla gelişen aile terapisini; içinde pek çok teknik ve yöntemin kullanıldığı, yöntemler farklılaşsa da temelde çekirdek aile kavramının ele alındığı güçlü ve önemli bir alan olarak görmüştür. Aile terapisindeki bu güç ve önem, çeşitli aile terapi kuramlarının oluşmasında etkili olmuştur. Bu anlamda bazı aile terapisti yaklaşımları (Bowen-Kuşaklararası Geçiş Kuramı, Yapısal Aile Terapisti, Satir'in Aile Terapisti Modeli, Stratejik Aile Terapisti, Milano Sistemik Aile Terapisti, Bilişsel Davranışçı Aile Terapisti, Öyküsel Aile Terapisti vs.) geliştirilmiştir. Aile terapilerinin yeni bir güç olarak ortaya çıkmasıyla birlikte, müdahale stratejileri bireyi merkeze almak yerine, bireyin ait olduğu sistem içerisindeki sorunlu döngüleri değiştirmeye odaklanmıştır (Goldenberg ve Goldenberg, 2009).

Bowen kuramında köken aileyle ilgili çözülmemiş problemlerimizi geleceğe aktardığımıza inanır ve bunun üzerinde durur. Yapısal aile terapisti ise sistemik bir bakış açısıyla, ilişki ile ilgili problemlerin sonucunda ortaya çıkan etkileşimsel işlev bozukluğu üzerine yoğunlaşmaktadır (Kerr, 2023). Yaşantısal bir aile terapisti kuramcısı olan Virginia Satir ise aile içindeki iletişim kalıplarına, doğuştan gelen içsel güçlere ve bireylerin kendilik değerine odaklanmaktadır (Satir, 2008). Bir diğer kuram olan Milano Sistemik Aile terapisti kuramında döngüsel soruların kullanıldığı bir görüşme tekniği geliştirilmiştir. Tarafsız bakış açısıyla yaklaşan terapist, ailelerin sorunlarını eski inanç sistemlerindeki sorunlarda görür. Burada terapistin rolü ise bu eski inanç sistemlerine farklı bir perspektif kazandırmaktır

(Carlson ve ark., 2013). Bu anlamda kullanılan aile terapisi yaklaşımlarından biri de Öyküsel Aile Terapisidir. Bu terapiye göre kişi hayatının belirleyicisidir ve hayatını şekillendirirken hikâyeleri ile hayatına anlam kazandırır. Öyküsel Terapi'nin temelinde, bireylerin hayatlarını ne şekilde anlamlandırdıkları ve bunları nasıl yorumladıkları bulunmaktadır (White, 2007).

Öyküsel Terapi Kuramının Ortaya Çıkışı

Öyküsel Terapi veya bilinen diğer adıyla narrative terapi, 1980'li yıllarda Michael White ve David Epston'ın yaptıkları çalışmalar sonucu yeni bir terapi haritası olarak doğmuştur (Nancy, 2018). Michael White Avustralya'da, David Epston ise Yeni Zelenda'da yaşayan ve 1981 yılına kadar hiç tanışmayan iki aile terapistidir. 1981 yılında Adelaide'da İkinci Avustralya Aile Terapisi Konferansı organize edilmiştir. Michael White'ın organize ettiği bu konferansa David Epston konuşmacı olarak katılmıştır. David Epston'ın düzenlediği workshop White'ın dikkatini çekmiş ve workshop sayesinde bu iki aile terapisti tanışmış ve arkadaşlıkları başlamıştır. Birlikte tartışmaları, konuşmaları, bilgi paylaşımları, maceracı ruhları ve keşfetme hevesleri kuramın ortaya çıkmasına yardımcı olmuştur. 1982-1988 yılları arasında birlikte yeni bir terapi haritası oluşturmuşlardır (Dinç ve Dinçer, 2020). White ve Epston (1989 , 1990), Edward Bruner (etnograf), Jerome Bruner (psikolog), Michel Foucault (Fransız düşünce sistemleri tarihçisi) ve Gregory Bateson (biyolog ve sistem teorisyeni) dahil olmak üzere çeşitli disiplinlerdeki bilim insanları tarafından geliştirilen kavramları ve temaları sentezlemişlerdir (Chan ve ark., 2012). Antropoloji ve felsefe alt yapısının birleşimi ile farklı disiplinlerin fikirlerinden yararlanarak oluşturdukları Öyküsel Terapi yaklaşımı, Michael White ve David Epston'ın eşlerinin de sürece dâhil olmasıyla Feminist yaklaşımdan da etkilenmiştir (Dinç ve Dinçer, 2020). Öyküsel Terapi 1980'li yıllarda Michale White ve David Epston'un çalışmalarıyla doğmuş, Michael Foucault, Erving Goffman ve Gregory Bateson gibi düşünürlerin fikirleri kuramın ortaya çıkmasında etkili olmuştur. Bu düşünürlerin fikirleri, terapinin kuram ve uygulamaları üzerinde etkili olmuştur (Akkuş ve ark., 2020). 1980'li yıllarda sosyal yapılandırmacılığın uygulaması olarak var olan Öyküsel Terapi'ye göre insan, yazılmış hikâyelerden oluşmaktadır. Ancak yaşamlarındaki bu

hikâyelerin ya çok az farkında ya da hiç farkında değildirler. İnsanlar yaşam deneyimleri ile kendi hikâyelerine çeşitli anlamlar yüklerler. Bu hikâyelerin oluşmasında kültürün de etkileri vardır (İlgar ve İlgar, 2018).

Öyküsel Terapi, insanları kendi hayatlarının uzmanı olarak görür ve problemleri kişilerden ayrı bir olay olarak ele alır. Burada danışan, yolunu belirlemede ve hikâyesini oluşturmada asıl önemli kişidir (Morgan, 2022). Öyküler, geçmişe dönük yapıların, tekrarlanan olayların, sosyal olarak türetilmiş ve ifade edilmiş ürünüdür (Polkinghorne, 1988). Öyküsel Terapi, hayat hikâyelerini anlatmayı, yeniden anlatmayı ve yeniden inşa etmeyi içermektedir (Draucker, 2003). Öyküsel Terapi’de danışmanın en büyük sorumluluğu, danışanın hayat hikâyesinde kullanabileceği farklı bakış açıları bulmasına destek olmaktır (Kararımak ve Bugay, 2010).

Morgan (2000) Öyküsel Terapi’nin yapısını aşağıdaki şekilde açıklamaktadır:

- 1) Sorun sadece sorundur. Kişiler sorun değildirler.
- 2) İnsanlar kendi yaşamlarının uzmanıdırlar ve sorunlarını çözmek için kendi yeteneklerini kullanabilirler.
- 3) Terapist, terapi sürecinde uzman ya da otorite değildir.
- 4) Sorunların ortaya çıkmadığı zamanlar vardır.
- 5) Sorunlar kültürel açıdan yapılandırılır.
- 6) Bakış açımız zaman içerisinde değişikliğe uğrar.
- 7) Tek bir doğru yoktur, birden fazla doğru yol olabilir.
- 8) Terapötik dokümanların ve ritüellerin kullanımı, değişimin sürdürülmesinde değerli birer kaynaktır.

Öyküsel Terapinin Aile Terapisinde Kullanılması

Öyküsel Terapi, bireyler ve ailelerle yapılan terapötik çalışmalara katkı olarak son yıllarda daha çok kabul görmüştür (Madigan, 1996, 1997; Nylund, 2000; White ve Epston, 1990; Zimmerman ve Dickerson, 1996). İnsanlar hayatlarını, ilişkilerini ve benlik duygusunu dönüştürmenin yollarını aramaktadır. İnsanları ve ilişkileri patolojik hale getirme

uygulamasından uzaklaşan öyküsel yaklaşım, insanların değişim yaratmak amacıyla kendilerini ve hayatlarını tanımanın başka yollarını ortaya koymaları için empatik ve destekleyici bir terapötik bağlam yaratır (Saltzburg, 2007). Öyküsel Terapi, danışanların kendi yaşamlarının yazarı olmalarını teşvik eder ve onlara daha olumlu ve güçlendirici bir hikâye oluşturma fırsatı sunar (Ağca ve Avşaroğlu, 2020).

Öyküsel Aile Terapisi'nde öyküler insanların kimliklerini şekillendirir, bu nedenle öykü bazlı yol haritası kullanılır. Kimlikler kalıplaşmış değildir, yaşantılardan kaynaklı ya da etrafa bağlı değişiklikler gerçekleşebilir. Hikâyeler, yaşamımız boyunca deneyimlediklerimiz, duyduklarımız ve odaklandığımız noktalar doğrultusunda şekillenir. İnsanların çoklu hikâyesi vardır ama bu hikâyeler teke düşerse problemler başlamaktadır (Carrey, 2020). Bu noktada öyküsel aile terapistleri problemin nedenini bulmak yerine aileye nasıl bir etki bıraktığına odaklanmaktadır. Problem aile üyelerinde yetersizliğe neden olur, bu yetersizliği ortadan kaldırmak için dışsallaştırma tekniği kullanılır. Problem aile üyelerinin önünde bir engeldir ve aileden uzaklaştırmaya yönelik adımlar atılır. Problem ile aile ayrıştıktan sonra üyeler problem hakkında uzman kişi konumuna gelirler, böylece hak ettikleri itibar geri verilmiş olur (Carrey, 2020). Bu noktada merkezde aile üyeleri vardır, büyük soruların cevabını bilen kişi terapist değildir. Bu adımla birlikte aile üyeleri birbirlerini suçlamadan uyumlu çalışma içerisinde kendi öykülerini yeniden ele alır ve yaşamlarını yeniden biçimlendirirler.

Öyküsel Terapi süreci, kişiyi hikâyeye dâhil eden ve kişinin yaşamını özetleyen bu hikâye yoluyla kendisini açıklamakta yetersiz kalacağını, hatta mevcut hikâyenin yıkılarak yerine yenisinin oluşturulacağını belirtir. Ayrıca tek bir hikâye ile sınırlandırmaksızın birden fazla hikâyenin de olabileceği fikrinden yola çıkar (Carey ve Russell, 2003). Öyküye dayalı terapiler bireye çeşitli katkılar sunmaktadır. Örneğin yas tutan bir kişinin kederini anlatma imkânı, başkalarına o kişinin yaşadığı kaybı daha derinlemesine idrak edebilme imkânı sağlamaktadır (Nelson ve ark., 2024). Öyküsel Terapi aile üyelerinin, sorunlara odaklanmaktan çok çözümlere yönelik harekete geçmelerini sağlamayı amaçlamaktadır (İlgar ve İlgar, 2018).

Kültürel ve toplumsal çeşitlilikleri göz önünde bulundurması, bireyleri teşhis etmeye yönelik olmaktan ziyade bireylerin yaşantılarına vurgu yapması ve en önemlisi de bireysel terapi, grup veya aile terapisi olarak uygulanabilmesi, Öyküsel Terapi'nin önemli avantajlarından (Akkuş ve ark., 2020).

Öyküsel Aile Terapisinde Danışman ve Danışan

Öyküsel Terapi'de yeni hikâyenin oluşturulmasında terapist ne kadar aktif olsa da amaç oluştururken danışan ve terapist birlikte yol izlemektedirler. Terapist danışanın dinleyici bir arkadaşı ve bir yardımcısı gibidir (White ve Epston, 1990). Bu noktada Öyküsel Terapi, geleneksel terapi yaklaşımlarından ayrılmaktadır. Terapistin yol gösterici, destekleyici ve kılavuzluk eden kişi konumunda olması Öyküsel Terapi yaklaşımını geleneksel yaklaşımlardan farklılaştırmaktadır. Öyküsel Terapi yaklaşımında, terapistler bireyin değer sistemine müdahale etmeden danışanlara acı veren, yaşamlarını olumsuz etkileyen baskın öykülerle mücadele etmelerinde rehberlik etmektedir. Danışanların paylaşılabilecekleri öykülerden yola çıkarak alternatif öykülere doğru bir ilerleyiş görülmektedir (Corey 2015; Epston, 2008). Bundan dolayı terapistin temel işlevi, terapi sürecinde danışanın getirdiği öyküleri aktif bir merak içerisinde dinleyerek danışanın baskın öyküsünü fark etmek ve yapıcı öyküler geliştirebilmesi için danışana destek vermek ve danışanla işbirliği içinde çalışmaktır (Besley, 2001; Epston, 2008; Morgan, 2002). Bu süreçte terapist danışanı cesaretlendirmektedir. Cesaretlendirme sürecinde, danışan, etkilendiği kültürel bağlamla birlikte ele alınarak, yaşadığı zorluklara rağmen başarılı olduğu durumlar ona hatırlatılır ve bu şekilde ona umut verilmiş olunur (Corey, 2015).

Terapist ve danışanın işbirliği içerisinde ortak çalışma yapmaları sebebiyle danışanların kendileri için yaptıkları yatırımların fazla olması terapi sonucunda elde edilen değişimlerin kalıcılığını arttırmaktadır (Dyck, 2000). Terapide terapistler kolaylaştırıcı ve işbirliğine dayalı ilişki kuran eşlikçilerdir. Terapistin danışan ile kurduğu terapötik ilişki; empati, saygılı bir merak, ilgi ve şefkat gibi kavramlar temelinde oluşturulmaktadır. Danışan ve terapist birlikte çalışarak sorunun danışan üzerindeki etkisini fark eder ve bu etkiyi

azaltmak için yapılabilecekler üzerine odaklanmaktadırlar. Bu süreçte öncelik, danışan için sorunu dışsallaştırmaktır. Dışsallaştırma sonucunda sorun somut bir şekilde danışandan ayrılmaktadır (Corey, 2015).

Öyküsel Terapi yaklaşımında terapist danışanın getirdiği sorunları değerlendirip teşhis koymaktan ziyade danışanın yaşamında o sorunları nasıl deneyimlediği ve anlamlandırdığına odaklanmaktadır (Corey 2015; Işık Terzi ve Ergüner-Tekinalp, 2013; Payne, 2006). Öyküsel terapistler, bireylerin kendi hayatlarını şekillendirmede ve bunu sürdürmede etkin olduklarını, kontrol gücüne ve kapasitesine sahip olduklarını düşünürler (Freedman ve Combs, 1996 ; Kelley, 2002). Danışma ortamında, her bireyin hikâyesinin kendine özgü olduğu göz önünde bulundurulmalı, danışan hiçbir şekilde yargılanmamalı ya da danışanların anlattıkları göz ardı edilmemelidir. Aksine, tüm hikâyelerin açık bir şekilde anlatılabilmesine olanak tanınmalıdır. Danışanların, kendi hikâyesini ifade ederken diğer kişilerin ne düşündüğü kaygısını taşımadan ifade etmesine imkân sağlanmalıdır. Terapist, danışana uygun ortamı sağlayarak danışanı tüm benliğiyle orada olarak dinlemelidir. Öyküsel Terapi’de, danışanlar terapiye yaşamlarındaki birçok farklı hikâyeleri getirerek gelirler ve bu Öyküsel Terapi için oldukça önemlidir (Parry ve Doan, 1994).

Öyküsel terapistler danışanı hayatı boyunca karşılaştığı sorunların üstesinden gelme konusunda kendisine yardımcı olacak fikirlere, değerlere sahip kişiler olarak görürken, aynı zamanda danışanı iyi niyetli, güvenilir ve yaşamını iyiye, güzele götürme noktasında emek sarf edecek bir birey olarak da görürler (Dyck, 2000; Morgan, 2002). Yine bu bağlamda öyküsel terapistler her bireyi kendi yaşamının uzmanı olarak görüp bu yüzden kendilerini uzman olarak nitelendirmezler ve terapide problemi bireylerden ayrı olarak ele alırlar (Morgan, 2002). Danışanın ihtiyaç duyduğu desteğe ulaştığını düşündükleri takdirde ise terapiyi sonlandırma kararı alabilirler.

Öyküsel Aile Terapisinde Kullanılan Yöntem ve Teknikler

Öyküsel aile terapisi bağlamında terapist, terapinin nasıl ilerleyeceğini bilir fakat yaşam doyumu nasıl sağlanır, nasıl daha mutlu hissedilir gibi soruların cevaplarını verecek

kişi terapist değildir. Bu soruların cevaplarını sadece bireyler verebilir çünkü bu yanıtlar ailelerin değerlerine ve yaşadıkları toplumun kültürüne göre değişkenlik gösterebilir. Öyküsel Terapi, bireylerin değerlerini ve seçimlerini ön planda tutmaya çalışır (Dinçer, 2018). Terapi sürecinde danışanlar kendi hayatlarının yetkili kişileridir. Terapistler, danışanlarına sorunlarını ne şekilde çözebileceklerini anlatan uzmanlar değildir ve danışan ile danışman arasında hiyerarşiden bahsedilemez (Weingarten, 1995). Terapi esnasında da belli bir reçete yoktur, seanslar daha çok süreç odaklıdır. Sürece eşlik eden ailelerin hikâyelerini anlamlandırmalarına yardımcı olan teknikler bulunmaktadır. Öyküsel aile danışmanlığında kullanılan tekniklerden bazıları şunlardır; soruları kullanma, problemin dışsallaştırılması, mektup, yeniden hikâyelendirme, kimin sorumlu olduğu hakkında farkındalık kazandırma, kutlama ve belge.

Soruları Kullanma

Diğer ekollerde olduğu gibi Öyküsel Terapi’de de sorular, sürece problemlerin belirlenmesi ve başa çıkma kaynaklarını bulma gibi konularda terapi sürecine yön vermekte ve yardımcı olmaktadır. Öyküsel Terapi modelinde istisna ve belirleme soruları öne çıkan sorulardır. İstisna sorular, o ana kadar gerçekleşmemiş bir sorunu incelerken kullanılır. Örneğin bir belirsizliğin içinde olan aileye “*hangi zamanlarda belirsizlik yaşamadınız?*” sorusunu sormak istisna durumları belirlemede yardımcı olmaktadır. Bu soru ile amaç, ailenin algısının değişmesine yardım edebilmektir. Belirleme soruları ise ailedeki anlam ve beklentileri açığa çıkarmak için sorulan sorulardır. Örneğin “*Bu davranışın sonuçlarını görebiliyor musunuz?*” sorusu belirleme sorusudur (Akkuş ve ark., 2020). Bu tarz sorular Öyküsel Terapi’nin temel amacına ulaşmasını destekler.

Problemin Dışsallaştırılması

Problemin dışsallaştırılması, Öyküsel Terapi’ye özgü yöntemlerden biridir (Madigan, 2016). Sorunun dışsallaştırılması, bireye süreç içerisinde problemle ilişki kurmayı öğretir. Dışsallaştırmanın amacı, danışana insanın kendisinin ve problemin aynı şey olmadığını göstermektir, sorunla bireyi eşitlememektir. Bireyi sorunun sebebi olarak

göstermemek için dışsallaştırma tekniği kullanılır (Akkuş ve ark., 2020). Dışsallaştırma tekniği kişinin kendisini suçlamadan sorunun kendisinden bağımsız olarak ele almasına yardımcı olmaktadır. Böylece problem için kişi suçlanmaz, bu durum da aile üyeleri arasındaki çatışma durumunu en aza indirir ve üyeler arasındaki iletişimi kuvvetlendirir (Nazlı, 2021). Örneğin, depresyonu olan bir danışana “*Depresyon ne zamandan beri var?*” gibi problemi içselleştirmeden sorular sorulur. Bu sayede bireyin sorunu nesne gibi görmesini sağlamasıyla birey ile problem birbirinden ayırır (Carr, 1998). Problem dışsallaştırıldığı zaman aileye farklı bir öykü yazabilme şansı verilmektedir. Böylece üyeler kendilerini ve ilişkilerini sorun olarak ele almazlar (White ve Epson, 2005). Sadece problem değil genellikle içselleştirilen güçlü yanlar, benlik saygısı gibi kişisel özellikler de dışsallaştırılabilir.

Dışsallaştırma yapılırken dikkat edilmesi gereken iki önemli faktör vardır:

1. Dışsallaştırma tekniğinde dışsallaştırma genel konudan özel konuya doğru yapılır.
2. Tekniğin uygulanması aşamasında, danışanın kendi cümleleri kullanılırsa dışsallaştırmanın etkisi daha fazla olmaktadır (Parry ve Doan, 1994).

Aşağıda araştırmacıların 25 yaşında kadın danışanla gerçekleştirdiği, Öyküsel Terapi tekniklerinden Dışsallaştırmanın kullanıldığı örnek bir danışma oturumu kesiti yer almaktadır.

Danışan: İlişkilerimde hep aynı şeyi yaşıyorum, bu durum hayatımın her alanında kendini gösteriyor. Bir türlü bu durumu düşünmeden duramıyorum. Ne yaparsam yapayım zarar gören taraf benim.

Danışman: İlişkilerinizde yaşamış olduğunuz bu kısır döngü hayatınızın birçok noktasında sizinle birlikte olduğunu size hatırlatıyor. İlişkilerinizde yaşadığınız bu durumu bir şeye benzetecek olsaydınız bu ne olurdu?

Danışan: Kaktüs, kaktüse benzerdi. Ben suluyorum ama o sadece dikenlerini çıkarmaya ve canımı acıtmaya devam ediyor.

Danışman: Kaktüs. Evet nasıl bir kaktüs olurdu peki?

Danışan: Ne yaparsam yapayım bana zarar vermeye devam ediyor.

Danışman: Bu kaktüs sizin hayatınıza ne zaman ve nasıl dâhil oldu?

Danışan: İlk evliliğimde benim hayatıma girdi, evliliğimden sonra da hiç beni terk etmedi. Çok çabaladım ama başarısız bir evlilik olarak sonuçlandı.

Danışman: İlk evliliğinizde hayatınıza dâhil oldu ve hala hayatınızda yeri var gibi görünüyor.

Danışan: Evliliğimden sonra yeni ilişki deneyimlemek istedim. Her yeni ilişki deneyimimde yeniden ortaya çıkıyor ve bana zarar veriyor. Bu böyle kısır bir döngü halinde devam ediyor.

Danışman: Bu döngüyü oluşturmada ona yardımcı olan veya güç veren faktörler neler olabilir sizce, onu besleyen bir şeyler var mı?

Danışan: İlişkilerimde çok ödün vermem olabilir. Düzenli, mutlu bir ilişki için her şeyi görmezden geliyorum. Yeter ki her şey güzel olsun, her şeyi ben yaparım diyorum. Bu da kaktüsü sulayan ve büyüten şey olabilir.

Danışman: Peki bu kaktüsü besleyen davranışların kontrolü sizin elinizde olsaydı ve onu kontrol ediyor olsaydınız dikenleri size zarar vermeye devam eder miydi?

Danışan: Sanırım o kadar çok zarar veremez, zararı azalır. Sanırım bu kadar verici olmasaydım canım bu kadar acımazdı.

Bu dışsallaştırma sonucunda aslında danışan kendisine zarar veren durumu somut olarak eline alıp inceleme fırsatı bulmuştur. Bu fırsat sayesinde ilişkisinde zarar gördüğü noktayı bulma fırsatı yakalamış ve bu farkındalığa göre hareket etmeyi hedeflemiştir. Dışsallaştırma tekniği, seanslarda danışanın farkındalık geliştirmesi için kullanılabilir.

Mektup

Öyküsel Terapi’de yazılan mektuplar oldukça önemlidir. Öyküsel terapistlere göre mektup, olay örüntüsünün özeti ve seanslar arası değişime destek niteliğindedir. Terapist seans sonunda bir mektup yazar, yazılan bu mektup seansta terapist ile aile arasında geçen konuşmaları anımsatacak nitelikte olmalıdır. Aile mektubu aldığı zaman yıllar geçse bile seans anını görebilmelidir. Mektuplar danışanda farkındalıkların oluşumuna yardımcı olacak nitelikte olmalıdır, böylece kişisel gelişim süreci desteklenmiş olacaktır. Danışman mektup

aracılığıyla hedefleri hatırlatabilir ve nasıl yol kat ettiklerini gösterebilir. Mektubun terapötik ilişkiyi sağlamlaştırdığı ve terapist ile danışan arasındaki hiyerarşiyi azaltacağı düşünülmektedir (Kindsvatter ve ark., 2009). Mektup yazarken dikkat edilecek bazı noktalar bulunmaktadır (Corey, 2015). Bu noktalar hem terapi sürecini desteklemek için hem de danışan ile terapist arasındaki bağın kuvvetlenmesi için önemlidir. Mektup yazılırken önemli olan noktalara aşağıda yer verilmektedir (Corey, 2015).

Mektubun giriş kısmı danışana bir önceki oturumu hatırlatacak şekilde yazılmalıdır. İlk paragrafta önceki oturumda konuşulan konulardan bahsedilmelidir. Bu metin danışanın geçmiş konuşmalara dair farkındalığını ve sürekliliğini sağlamaktadır.

Yaşanan sorun, danışanın hayatında geçmişte bıraktığı izleri ve bu izlerin şu andaki yaşamında nasıl bir etkisi olduğunu ifade edecek şekilde açıklanmaktadır. Bu ifade şekli, danışanın sorunla ilişkisini görmesinde yardımcı olmaktadır.

Terapist, oturum sonrasında üzerinde düşündüğü soruları danışana yöneltebilir. Bu sorular, danışanın kendi hikâyesini yeniden değerlendirmesine fırsat sunmaktadır. Danışanın alternatif hikâyesine odaklanılarak hikâyenin inşasını sağlayacak sorular tercih edilmelidir.

Mektupta danışanın yaşadığı sorun karşısında ortaya koyduğu başarıları ve sonuçları öne çıkaracak cümleler bulunmalıdır. Bu sayede danışanın farkındalığını arttırarak olumlu yönlerini geliştirmesine katkı sağlamaktadır.

Yeniden Hikâyelendirme

Terapist, aileyi kısıtlayan baskın öyküler yerine ailenin deneyimlerini daha iyi yansıtan alternatif hikâyelerin gelişmesini amaçlamaktadır (Nichols, 2013). Baskın olan hikâyeye hapsolmaktansa diğer hikâyeleri zenginleştirmek aileyi güçlendirir. Güçlenen aile, zorluklar karşısında sağlıklı iletişim kurarak bu tekniği zorlukları aşmada kullanabilir. Öyküsel terapist, bireylerin yaşadıkları bu sorunların olumsuz etkisinden uzaklaşmalarına destek sağlayacak alternatif öyküleri araştırır ve diyalogun içine dâhil eder (Dinç ve Dinçer, 2020). Bu sayede danışanlar, kendilik algılarını ve kimliklerini şekillendirerek baskın öyküler üstünden önceden tahmin edilemeyecek olan tecrübelerin fark edilmeyen önemli taraflarını

görebilir (Madigan, 2016). Sürece bakıldığı zaman hayata yeni anlamlar yükleme süreci, Öyküsel Terapi'nin özüdür (Polat ve Özen, 2023).

Kimin Sorumlu Olduğu Konusunda Farkındalık Kazanma

Kimin sorumlu olduğu konusunda farkındalık kazanma noktasında önemli olan, problem mi bireyi etkiliyor yoksa danışan mı problemi etkiliyor sorularının cevabını bulmaktır. Böylece sorulara verilen cevaplar ailenin yaşadığı sorunları anlamlandırmasına ve sorunlarla etkili bir şekilde baş etmesine yardımcı olmaktadır (White ve Epsom, 1990). İlk adım olarak sorunu dışsallaştırmak gerekmektedir. Dışsallaştırılan sorun üzerinde sorulan sorularla danışanda farkındalık oluşturulması amaçlanmaktadır (Gladding, 2012).

a. **Problem Bireyi Etkilemesi:** Problemin bireyi nasıl etkilediğine bakmak, bireyin farkındalığını ve objektifliğini arttırmayı amaçlamaktadır. Aile üyelerine sorulan sorular, onların detaylı bir şekilde problem hakkında konuşmalarını sağlar. Danışman sorunun bireyin davranış, düşünce ve duyguları üzerinde nasıl bir etkisi olduğu üzerine yoğunlaşmaktadır (Payne, 2006). Örneğin aileye “*Problem yaşamınızı ve ilişkilerinizi nasıl etkiledi?*” gibi sorular sorulmaktadır. Bu soru terapistin klasik soruları arasındadır.

b. **Bireyin Problemi Etkilemesi:** Bireyin problemi etkilemesine bakmak, aile üyelerinin probleme ilişkin farkındalığını arttırmayı ve onların bu durumla başa çıkabilecek güçlerinin ve potansiyellerinin olduğunu fark ettirmeyi amaçlamaktadır. Bu yollarla aile üyelerinin algısı ya da davranış kalıpları sabitlenir ve onların problemi farklı yolla ele alması sağlanır (Morgan, 2000). Terapist bu noktada aileye “*Bu sorun üzerinde sizin etkiniz nelerdir?*” tarzında sorular sormaktadır.

Kutlama ve Belge

Öyküsel Aile Terapisi'nin en önemli tekniklerinden biri de kutlama ve belgedir. Bu teknik ailenin başarılarını, becerilerini görmelerini ve güçlendirmelerini, hayat hikâyelerindeki olumlu değişimleri görmelerini sağlamak amaçlı kullanılan bir tekniktir (White ve Epsom, 1990). Güçlüklerin son bulduğunun somut göstergesidir, ailenin terapi

sürecinde elde ettiği kazanımları hatırlamasını ve bu kazanımları hayatında sürdürmesini destekler (Morgan, 2000). Kutlama ve belge, sürecin sonuna gelindiğini gösterir ve danışma sürecinin sonlanmasını sağlamaktadır. Kutlamalar şenlik havasında olmalı, ailenin bu süreçteki çabalarını takdir ederken bir yandan da terapötik ilişkinin bir parçası olarak ailenin değer kazanmasını amaçlamaktadır (Payne, 2006). Kutlamada verilen belge; genelde danışanın terapide elde ettiği başarıları belgeleyen mektuplar, sertifikalar ya da hatıra niteliğinde yazılı dokümanlar ile sunulmaktadır (White ve Epston, 1990). Kutlamalar şenlik havasında olmalıdır. Belgelerse ailenin mevcut bir durumunu yansıtacak şekilde verilmelidir. Örneğin, “*Bu belge iletişim problemlerini aşan Taş ailesi için hazırlanmıştır. Üyeler bu durum ile yüzleşmiş ve bu durumun üstesinden gelmek için emek vermişlerdir.*” Somutlaşmış olan durum özeti ailenin güçlenmesine, olumlu değişikliklerin sürdürülmesine yardımcı olmaktadır (Payne, 2006). Carr’a (1998) göre Öyküsel Terapi’deki uygulamalar Tablo 1’de verilmektedir.

Tablo 1

Öyküsel Terapideki Uygulamalar (Kaynak: Carr, 1998, s. 488-489)

Uygulama 1	İşbirliğine dayalı pozisyon	<ul style="list-style-type: none"> – İşbirliği içinde birlikte şekillendirilen bir danışmanlık yaklaşımı benimseyin. – Terapötik bağlam, niyet ve değer hakkında açık olun. – Danışanın diline öncelik verin. – Gerçeklerin tek bir yorumu yerine, çeşitli bakış açılarını keşfetmeye yönelik sorular sorun. – Soru sormadan ziyade, dinlemeye öncelik verin. – Yeni hikâyelere olanak tanıyacak fırsatları değerlendirmeye hazır olun.
Uygulama 2	Problemi dışsallaştırın	<ul style="list-style-type: none"> – Danışanların kendilerini sorundan ayrı görmelerine yardımcı olun. – Dışsallaştırılmış probleme karşı danışanlarla birlikte hareket edin.
Uygulama 3	Benzersiz sonuçları keşfedin	<ul style="list-style-type: none"> – Danışanların sorunları tarafından baskı altına alınmadıkları yaşam anlarını belirlemelerine yardımcı olun. – Tercih edilen ve değer verilen deneyimleri tamamlamalarına destek olun.
Uygulama 4	Yeni hikâyeyi derinleştirin	<ul style="list-style-type: none"> – Benzersiz sonucu, eylem ve bilinç haritası soruları ile zenginleştirin. <p><i>Eylem haritası soruları</i></p>

		<ul style="list-style-type: none"> • Olaylar, sıralamalar, zaman ve hikâye örgüsü üzerine odaklanır. <p><i>Bilinç haritası soruları</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Anlam, etkiler, değerlendirme ve gerçekleştirme üzerine odaklanır.
Uygulama 5	Geçmişe bağlan ve geleceğe uzan	<ul style="list-style-type: none"> – Benzersiz sonucu geçmişteki diğer olaylarla ilişkilendirin. – Hikâyeyi geleceğe doğru genişletin. – Problemi aşan daha güçlü alternatif bir yaşam öyküsü oluşturun.
Uygulama 6	Dışarıdan tanık grupları davet edin	<ul style="list-style-type: none"> – Danışanların aileleri ve sosyal ağlarındaki önemli kişileri yeni yaşam öykülerine tanıklık etmeye davet edin.
Uygulama 7	Yeniden hatırlama ve dâhil etme pratiklerini kullanın	<ul style="list-style-type: none"> – Danışanları, aileleri ve ağlarındaki destekleyici ve önemli kişilere dair içsel bağlarını yeniden güçlendirin.
Uygulama 8	Yazılı araçlar kullanın	<ul style="list-style-type: none"> – Yeni bilgi ve uygulamaları belgelemek ve kutlamak için yazılı araçlar kullanın: <ul style="list-style-type: none"> • Sertifikalar ve ödülleri • Haber bültenleri • Kişisel beyanlar ve referans mektupları
Uygulama 9	Yeniden bağ kurma uygulamalarını kolaylaştırın	<ul style="list-style-type: none"> – Danışanları, benzer sorunlar yaşayan gelecekteki danışanlar için edindikleri yeni bilgiler ve uygulamaları yazılı olarak aktarmaya teşvik edin. – Yeni danışanlar için terapide benzer zorlukların üstesinden gelmiş danışanlarla görüşme imkânı yaratın.

Tablo 1’de danışanın hikâyesini yazarken terapistin nasıl rehberlik yaptığı, Öyküsel Terapi’nin basamakları ve açıklamaları detaylarıyla verilmektedir. Öyküsel Terapi, bireylerin karşılaştıkları problemleri çözümlerken hikâyeleri inceleyip yerine yeni hikâyeler oluşturulmasına yardımcı olmaktadır. Tabloya göre süreç, işbirliği kurmakla başlamaktadır. Terapist süreçte danışanın dilini ve bakış açısını merkeze almaktadır. Sorunları dışsallaştırarak danışanın sorunu dışarıdan bir gözmüş gibi görmesine yardım etmektedir. Danışan sorun ile ilgili farkındalığı yaşadktan sonra yeni hikâye yazımı başlamaktadır.

Öyküsel Terapi Çalışmaları

Öyküsel Aile Danışmanlığı, görece yeni bir yaklaşım olması nedeniyle Türkiye’de uzun bir süre yaygın olarak bilinmemiştir. Bu sebeple ulaşılabilir vaka örnekleri oldukça

kısıtlıdır. Baştemur ve Baş'ın (2021) Öyküsel Terapiyle ilgili araştırmalarında Öyküsel Terapi'nin dışavurumcu sanat uygulamaları ile bütünleşmesini incelemişlerdir. Dışavurumcu sanat uygulamalarının öyküsel terapiye entegre edilmesi, danışanın yeniden yazma sürecini kolaylaştırarak öyküsünü somutlaştırmasına yardımcı olmaktadır. Yam (2023) öyküsel terapiyi bilişsel davranışçı terapi ve psikanalitik terapi ile karşılaştırmıştır. Öyküsel Terapi, Bilişsel Davranışçı Terapi ve Psikanalitik Terapi yaklaşımlarına göre, bireyin potansiyeline daha fazla güvenen, sosyo-psikolojik gelişimine önem veren ve çok kültürlü bir bakış açısına sahip bir yaklaşım olarak, ilişkilerin önemli olduğu toplulukçu kültürlerdeki bireyler için de uygun bir danışmanlık yaklaşımıdır. Yıldırım ve Kurtuluş (2022) Suriyeli mülteci çocukların göç deneyimine ilişkin görüşlerini Öyküsel Terapi odağında incelemişlerdir. Bu terapi yaklaşımıyla çocukların göç hikâyesini anlatırken zihinlerinde ihmal edilen olumlu yaşantıları da gündeme getirmeleri sağlanmıştır. Besa (1994) ebeveyn/çocuk çatışmalarını azaltmada Öyküsel Terapi'nin etkinliğini değerlendirmiştir. Başlangıç oranlarıyla karşılaştırıldığında altı aileden beşi, ebeveyn/çocuk çatışmasında %88 ile %98 arasında değişen bir çatışma azalması göstermiştir. Dastbaaz ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan bir çalışmada terapi alan gruptaki katılımcıların depresyon ve yalnızlık puanlarının, kontrol grubundan anlamlı düzeyde düşük olduğu bulunmuştur. Yapılan bir diğer çalışmada da depresyon tanısı almış bireylerde öyküsel terapi ve bilişsel davranışçı terapinin (BDT) etkililiği karşılaştırılmıştır. Çalışma sonucunda her iki yöntemde de depresif belirtilerin anlamlı şekilde azaldığı görülmüştür (Lopes ve ark., 2014). Bir diğer çalışma konuları da travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ve obsesif kompulsif bozukluklardır (OKB). Erbes ve arkadaşları (2014) tarafından TSSB tanısı almış gazilerle yapılan çalışmada terapiyi tamamlayan katılımcıların 3/11'i TSSB tanısı için gerekli ölçütleri taşımaz olmuş ve toplamda 7 katılımcının belirtilerinde klinik olarak anlamlı düşüş gözlenmiştir. OKB tanısı almış hastalarla yapılan bir çalışmada, bekleme listesiyle karşılaştırıldığında, öyküsel terapi grubundaki danışanların OKB belirtileri, hem tedavi sonrasında hem de tedavinin sonlanmasından 2 ay sonra yapılan izlem ölçümünde anlamlı derecede düşük sonuçlar göstermiştir (Esfahani ve ark., 2015).

Öyküsel Aile Terapisi Sınırlılıklar

Öyküsel terapi ailelerle çalışmanın yanı sıra birey ve topluluk gibi pek çok alanda çalışmaya imkân sağlayan oldukça uygulanabilir bir ekoldür. Ailelerin kendi hikâyelerini anlamalarına ve yeniden yapılandırmalarına yardımcı olması sağlıklı ve dengeli aile dinamikleri kurmalarına yardımcı olabilir. Aileleri geçmişe odaklanmak yerine gelecek için yeni hikâyeler oluşturma yönünde teşvik etmesi, Öyküsel Aile Danışmanlığı'nın güçlü yönlerinden biridir. Terapi esnasında terapist ailenin güçlü yönlerini ve başarılarını öne çıkarmaktadır, bu adım üyelerin kendine olan güvenlerini arttırır. Öyküsel Terapi'nin uzun soluklu olmaması ekonomik anlamda tasarruflu olması güçlü yönüdür. Bir diğer güçlü yönü ise geniş coğrafyada farklı kültürlere uyarlanabilir olmasıdır.

Terapist ile aile üyeleri arasında hiyerarşi bulunmamakta ve terapist ile aile eşit seviyededir. Hiyerarşinin olmaması otorite ağırlıklı kültürden gelen aileler için etkili olmayabilir. Otorite ağırlıklı kültürde yetişen bireyler, terapistin daha yönlendirici olmasını bekleyebilir. Öte yandan terapistin üstün olmaması nedeniyle aileler öyküsel terapide profesyonelliğin zayıf olduğu düşüncesine sahip olabilmektedir. Bu durum da kuramın zayıf yönlerinden biridir. Bunun yanında öyküsel terapi yaklaşımı danışanın geçmişe odaklanmaması olarak da anlaşılabilir, bu da sınırlılıklarından biri olabilir. Ancak öyküsel terapi geçmişi tamamıyla yok saymamaktadır, geçmişte kalmak yerine şimdi ve geleceğe odaklanmaya vurgu yapmaktadır.

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması bildirmemiştir.

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

Yazar Katkıları: Fikir/Kavram/Tasarım: **Y.K.,** Veri Toplama ve/veya İşleme: **Y.K., H.Z.K., S.Ö., N.G.G.** Analiz ve/veya Yorum: **Y.K., H.Z.K., S.Ö., N.G.G.** Kaynak Taraması: **Y.K., H.Z.K., S.Ö., N.G.G.** Makalenin Yazımı: **Y.K., H.Z.K., S.Ö., N.G.G.** Eleştirel İnceleme: **Y.K., H.Z.K.** Onay: **Y.K., H.Z.K., S.Ö., N.G.G.**

Kaynakça

- Ağca, M. A. ve Avşaroğlu, S. (2020). Kısa süreli çözüm odaklı yaklaşımda aile danışmanlığı. *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 6(32), 1021-1032.
- Akkuş, K., Kütük, B. ve Samar, Ş. (2020). Öyküsel terapi: Felsefi ve kuramsal temelleri, terapi teknikleri ve etkinliği. *Mediterranean Journal of Humanities*, 27–37.
<https://doi.org/10.13114/MJH.2020.515>
- Anderson, H. D. (2003). Postmodern social construction therapies. T. L. Sexton, G. R. Weeks ve M. S. Robbins (Eds.), *Handbook of family therapy: The science and practice of working with families and couples*. Brunner-Routledge.
- Baştemur, Ş. ve Baş, E. (2021). Öyküsel terapinin dışavurumcu sanat uygulamaları ile bütünleşmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(1), 146–169.
- Besa, D. (1994). Evaluating narrative family therapy using single-system research designs. *Research on Social Work Practice*, 4(3), 309-325.
<https://doi.org/10.1177/104973159400400303>
- Besley, T. (2001). Foucauldian influences in narrative therapy: an approach for schools. *Journal of Educational Enquiry*, 2(2), 72-93.
- Burr, V. (2012). *Sosyal İnşacılık*. (Çev.: S. Arkonaç). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Carlson, J., Sperry, L. ve Lewis, J. A. (2013). *Family therapy techniques: Integrating and tailoring treatment*. Routledge.
- Carr, A. (1998). Michael White's narrative therapy. *Contemporary Family Therapy*, 20(4), 485–503.
- Carr, A. (2006). *Family therapy: Concepts, process, practice* (2th ed.). John Wiley ve Sons.
- Carrey, M. (2020). *Narrative terapidde temel uygulamalar*. Kaknüs Yayınları.
- Carey, M. ve Russell, S. (2003). Outsider-witness practices: Some answers to commonly asked questions. *International Journal of Narrative Therapy & Community Work*, 3(1), 1-22.
- Chan C., Ngai K. ve Wong C. (2012) Using photographs in narrative therapy to externalize the problem: a substance abuse case. *Journal of Systemic Therapies*, 31, 1-20.
- Corey, G. (2015). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuram ve uygulamaları*. Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Çelik, H. (2017). Psikoterapide yeni soluk: Öyküsel terapi. *E-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 34–50.

- Dane, A., Berkman, J., DeBortoli, E., Wallingford, C. K., Yanes, T. ve McInerney-Leo, A. (2024). Narrative therapy and family therapy in genetic counseling: A scoping review. *Journal of Genetic Counseling*, 00, 1–11.
- Dastbaaz, A., Yeganehfarzand, S., Azkhosh, M. ve Shoaee, F. (2014). The Effect of group counseling "Narrative Therapy" to reduce depression and loneliness among older women. *Iranian Rehabilitation Journal*, 12(20), 11-15.
- Demirbaş, H. ve Doğan, Y.B. (2002). Yatan alkol bağımlılarında projektif grup çalışması. *Bağımlılık Dergisi*, 3(2), 103-107.
- Derringer, A. (2001). Embracing a postmodern philosophy. *Praxis*, 1, 5–11.
- Dinç, M. ve Dinçer, E. M. (Eds.). (2020). *Narrative terapi uygulamaları (Türkiye'de uygulanan bireysel ve toplu çalışmalar)* (1. baskı). Ketebe Yayıncılık.
- Dinçer, E. M. (2018). Bir dünya görüşü olarak narrative terapi. *Hasan Kalyoncu Üniversitesi Psikoloji Araştırmaları*, 5, 32–33.
- Draucker, C. B. (2003). Unique outcomes of women and men who were abused. *Perspectives in Psychiatric Care*, 39(1), 7-16. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6163.2003.tb00668.x> PMID:12724961
- Dyck, T. (2000). *Narrative therapy with individual adults*. [Unpublished Master Dissertation]. University of Manitoba.
- Ekinci, N. ve Tokkaş, B. (2024). Öyküsel terapi üzerine sistematik bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 16(1), 58–71.
- Epston, D. (2008). *Down under and up over: Travels with narrative therapy*. AFT Publishing.
- Erbes, C. R., Stillman, J. R., Wieling, E., Bera, W. ve Leskela, J. (2014). A pilot examination of the use of narrative therapy with individuals diagnosed with PTSD. *Journal of Traumatic Stress*, 27(6), 730-733.
- Erçevik, A. (2021). Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma ve öyküsel psikolojik danışma yaklaşımlarına dair karşılaştırmalı bir inceleme. *Humanistic Perspective*, 3(2), 400-419.
- Erenler Rehberlik ve Araştırma Merkezi. (2020). Öyküsel terapi el kitapçığı [Broşür]. https://erenlerram.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/54/01/967816/dosyalar/2020_05/1192832_oYykyYsel_terapi_notlarY.pdf
- Esfahani, M., Kjbaf, M. B. ve Abedi, M. R. (2015). Evaluation and comparison of the effects of time perspective therapy, acceptance and commitment therapy and narrative therapy on severity of symptoms of obsessive-compulsive disorder. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 41(3), 148-155.

- Freedman, J. ve Combs, G. (1996). *Narrative Therapy: The Social Construction of Preferred Realities*. A Norton Professional Book.
- Geçtan, E. (2017). *Psikanaliz ve sonrası*. Metis Yayınları.
- Gergen, K. J. (1985). The social constructionist movement in modern psychology. *American Psychologist*, 40, 266-275.
- Gergen, K. J. (2001). Psychological science in a postmodern world. *American Psychologist*, 56, 803-813.
- Gladding, S. T. (2012). *Aile Terapisi: Tarih Kuram ve Uygulamaları*, (Çev: İ. Keklik ve İ. Yıldırım), Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları.
- Goldenberg, H. ve Goldenerg, I. (2009). The revolution and evolution of family therapy and family psychology. J. H. Bray, M. Stanton (Eds.), *The Wiley-Blackwell handbook of family psychology* içinde (ss. 21–36). Wiley Blackwell.
- Haley, J. ve Richeport-Haley, M. (2003). *The art of strategic therapy*. Routledge.
- Hanımoglu, E. (2022). Aile terapisi ve aile terapisi ile ilgili kuramlar. T. Akbaş ve N. Ş. Özabacı (Eds.), *Kuram ve uygulamaları ile aile danışmanlığı* içinde (4. baskı, ss. 69-115). Pegem Akademi.
- Hicks, S.R. (2004). *Explaining Postmodernism: Skepticism and Socialism from Rousseau to Foucault*. Scholargy Publishing.
- İkizer, G. (2020). Travmanın nitel ve öznel yönlerine bir bakış: Öyküsel terapi yaklaşımları. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 7(1), 1-19.
- İlgar, S. C. ve İlgar, M. Z. (2018). Öyküsel terapi ve psikolojik danışmada kullanımı. *Turkish Studies Educational Sciences*, 13(19), 939-954.
<https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.13969>
- Işık Terzi Ş. ve Ergüner Tekinalp B. (2013). *Psikolojik Danışmada Güncel Kuramlar*, 7. Baskı. Pegem Akademi.
- Kararımak, Ö. ve Bugay, A. (2010). Postmodern diyalog: Öyküsel psikolojik danışma. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(33), 24-36.
<https://doi.org/10.17066/pdrd.88648>
- Kelley, P. (2002). A narrative therapy approach to brief treatment. *Journal of Brief Therapy*, 1(2), 91-100.
- Kerr, K. B. (2023). Applying Bowen Theory to Psychiatric Assessment and Disposition in the ED. *Journal of the Psychiatric Nurses Association*, 29(1), 45-56.
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/10783903209876366>
- Kim, B. (2001). Social constructivism. M. Orey (Ed.), *Emerging Perspectives on Learning, Teaching, and Technology*. <http://www.coe.uga.edu/epltt/SocialConstructivism.htm>

- Kindsvatter, A., Nelson, J. R. ve Desmond, K. J. (2009). An invitation to between-session change: The use of therapeutic letters in couples and family counseling. *The Family Journal*, 17(1), 32-38.
- Lauren, D. S. ve Poulsen, S. S. (2014). Narrative therapy for adoption issues in families, couples, and individuals: Rationale and approach. *Journal of Family Psychotherapy*, 25(4), 330-347.
- Lopes, R. T., Gonçalves, M. M., Machado, P. P., Sinai, D., Bento, T. ve Salgado, J. (2014). Narrative Therapy vs. Cognitive-Behavioral Therapy for moderate depression: Empirical evidence from a controlled clinical trial. *Psychotherapy Research*, 24(6), 662-674.
- Madigan, S. (2016). *Naratif terapi*. (G. Akkaya, Çev.). Kaknüs Yayınları.
- Maturana, H. (1978). Biology of language: The epistemology of reality. G. Miller, E. Lenneberg (Eds.). *Psychology and Biology of Language and Thought* içinde (ss. 27-63). Academic Press.
- Maturana, H. R. ve Varela, F. J. (1980). *Autopoiesis: The organization of the living*. Reidel Publishing.
- Morgan, A. (2000). *What is narrative therapy?: An easy-to-read introduction*. Dulwich Centre Publications.
- Morgan, A. (2022). *Narrative terapi nedir?* (İ. E. Aydın, Çev.). Kaknüs Yayınları.
- Nancy, L. (2018). Anlatımsal Terapi. F. Akkoyun (Ed.), *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları*. Nobel Yayınları.
- Nazlı, S. (2021). *Aile danışmanlığı* (16. baskı). Anı Yayıncılık.
- Nelson, K., Lukawiecki, J., Waitschies, K., Jackson, E., & Zivot, C. (2024). Exploring the impacts of an art and narrative therapy program on participants' grief and bereavement experiences. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 90(2), 726-745.
- Nichols, P. M. (2013). *Aile terapisi kavram ve yöntemler*. (O. Gündüz, Çev.). Kaknüs Psikoloji.
- Nylund, D. (2000). *Treating Huckleberry Finn*. Jossey-Bass.
- Parry, A. ve Doan, R. E. (1994). *Story revisions: Narrative therapy in the postmodern world*. Guilford Press.
- Payne, M. (2006). *Narrative therapy: An introduction for counsellors* (2nd ed.). Sage Publications Ltd.
- Phipps, W. D. ve Vorster, C. (2015). Refiguring family therapy: Narrative therapy and beyond. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 23(3), 254-261.

- Polat, A. ve Özen, Y. (2023). Dünden günümüze öyküsel terapi. *Uluslararası Psiko-Sosyal Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(5), 229-239.
- Polkinghorne, D. (1988). *Narrative knowing and the human sciences*. State University of New York Press.
- Saltzburg, S. (2007). Narrative therapy pathways for re-authoring with parents of adolescents coming-out as lesbian, gay, and bisexual. *Contemporary Family Therapy*, 29, 57-69.
- Samancı, Y. A. ve Ekici, G. (1998). Aile terapisi. *Düşünen Adam Dergisi*, 11(3), 45-46.
- Satir, V. (2008). A partial portrait of a family therapist in process. Banmen, J. (Eds.), *In Her Own Words: Selected Papers* içinde (ss. 1963-1983). Zeig, Tucker and Thiessen, Inc.
- Shapiro, J. ve Ross, V. (2002). Applications of narrative theory and therapy to the practice of family medicine. *Family Medicine*, 32(2), 96-100.
- Tarragona, M. (2008). Postmodern/poststructuralist therapy. J. L. Lebow (Ed.), *21st century psychotherapies: Contemporary approaches to theory and practice* içinde (ss.167–205). John Wiley & Sons, Inc.
- Tolstoy, L. (2021). *Anna Karenina* (A. Hacıhasanoğlu, Çev.). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Vetere, A. ve Dowling, E. (2017). *Narrative therapies with children and their families*. Routledge Yayınları.
- Von Glasersfeld, E. (1995). A Constructivist Approach To Teaching. L. Steffe ve J. Gale (Eds.), *Constructivism In Education* içinde (ss. 3-16), Lawrence Erlbaum Associates.
- Weingarten, K. (1995). Radical listening: Challenging cultural beliefs for and about mothers. *Journal Of Feminist Family Therapy*. 7(1/2) 7-22.
- Weingarten, K. (1998). The small and the ordinary: The daily practice of a postmodern narrative therapy. *Special Section Accounting for Narrative Therapy's Success*, 37, 3-15.
- White M (2007). *Maps of Narrative Practice*. New York, W.W. Norton.
- White, M. and Epston, D. (1990) *Narrative Means to Therapeutic Ends*. New York: Norton.
- White, M. ve Epston, D. (2004). Externalizing the problem. C. Franklin, & T. Trepper (Eds.), *Relating Experience: Stories from Health and Social Care* içinde (ss. 1-88). Routledge.
- White, M. ve Epston, D. (2005). *Externalizing The Problem. Relating Experience: Stories from Health and Social Care*. New York 2005.

- Yam, F. C. (2023). Postmodern danışma kuramlarından öyküsel terapinin bilişsel davranışçı terapi ve psikanalitik terapi ile karşılaştırılması. *Humanistic Perspective*, 5(1), 708–723.
- Yıldırım, Ö. ve Gazioğlu, A. E. İ. (2024). Modern paradigmalar’dan postmodern paradigmalar’a: Değişim ve dönüşüm yolculuğunda terapötik uygulamalar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 16(4), 658-672.
- Yıldırım Kurtuluş, H. ve Kurtuluş, E. (2022). Çocuk gözünden göç hikâyesinin öyküsel terapi odağında incelenmesi: Suriyeli mülteci çocuklar. *Hümanitas*, 10(19), 318-348.
- Yeni, G. (2014). Öyküsel terapi. A. Z. Canel (Ed.), *Terapide yeni ufuklar: Modern, postmodern ve kısa terapiler içinde* (ss. 34–50). Pinhan Yayıncılık.
- Zimmerman, J. ve Dickerson, V. (1996). *If problems talked: Narrative therapy in action*. Guilford Press.

Extended Abstract

The change that occurred with the transition from modernism to postmodernism also manifested itself in the field of psychology. Psychological counseling practices that started with the individual have evolved into a direction where family members are included in the counseling process, with the recognition of the importance of the family in the individual's life. One of the important developments in the field of family therapy in the late 1980s was the application of Narrative Therapy to family counseling. Narrative therapy is a highly applicable model that helps families understand and solve existing problems, as well as allowing work in other areas such as the individual and the community.

In Narrative Family Therapy, one of the approaches used in family therapy, stories shape people's identities, so a story-based road map is used. Stories are shaped by what we see, hear, and focus throughout our lives. The narrative therapy process suggests that individuals may struggle to fully explain themselves through the stories they construct, which encompass the people in their lives and summarize their experiences. Furthermore, it posits that these constructed narratives will be deconstructed and replaced with new ones. It also starts from the idea that there can be more than one story without being limited to a single story (Carey & Russell, 2003).

Although the therapist is active in creating a new story in narrative therapy, the client and therapist follow the path together when creating a goal. The therapist is like a listening friend and helper to the client (White & Epston, 1990). In the narrative therapy approach, therapists guide clients in combating dominant stories that cause pain and negatively affect their lives, without intervening in the individual's value system. While providing encouragement, the client is also given hope by considering the cultural context in which they are affected and reminding that there are situations in which the client is successful despite having problems (Corey, 2015).

There is no specific prescription during therapy; sessions are more process-oriented. There are techniques that help families accompanying the process make sense of their stories.

There are some techniques used in narrative family counseling. As in other schools of thought, in narrative therapy, questions help guide the therapy process in terms of identifying problems and finding coping resources. In the narrative therapy model, questions of exception and determination are prominent questions. Exception questions are used when examining a problem that has not yet occurred. Determining questions are questions asked to reveal the meaning and expectations in the family. Questions like these support narrative therapy in achieving its main goal. Externalization of the problem is one of the specific methods of narrative therapy (Madigan, 2016).

The narrative therapist explores and includes in the dialogue alternative stories that will support individuals in moving away from the negative effects of the problems they experience (Dinç & Dinçer, 2020). What is important in gaining awareness about who is responsible is finding answers to the questions of whether the problem affects the individual or the client affects the problem. The aim is to raise awareness in the client by asking questions about the externalized problem (Gladding, 2012). Looking at how the problem affects the individual aims to increase individual's awareness and objectivity. Looking at how the individual affects the problem aims to increase family members' awareness of the problem and to make them realize that they have the strength and potential to cope with this situation. One of the most important techniques of Narrative Family Therapy is celebration and documentation, a technique used to enable the family to see and strengthen their successes and skills, and to see positive changes in their life stories (White & Epon, 1990). The celebration and the document indicate that the process has come to an end and ensure that the consultation process is concluded.

Narrative Family Counseling is an approach that was unknown in Türkiye until recently because it is new compared to known approaches. For this reason, accessible case examples are quite limited. Narrative therapy is a highly applicable school that allows working with individuals and communities as well as families. Helping families understand and reconstruct their own stories can help them establish healthy and balanced family

dynamics. Its strength is that it encourages families to write new stories for the future rather than focusing on the past. Its strength is that it is not long-term and is economical. Another strength is that it can be adapted to different cultures across a wide geography. There is no hierarchy between the therapist and the family members, and the therapist and the family are on equal footing. The absence of hierarchy may not be effective for families from authority-heavy cultures. This situation also explains one of the weaknesses of the theory. In addition, it can be understood as the client not focusing on the past, and this understanding can be one of its limitations. However, narrative therapy does not completely ignore the past; it emphasizes focusing on the present and the future rather than dwelling on the past. Narrative Therapy is a highly applicable model that helps families understand and solve existing problems, as well as allowing work in other areas such as the individual and the community.