

PAPER DETAILS

TITLE: Öykü Anlatıcılığı ile Sistemik Müdahaleyi İçeren Eklektik Bir Müdahale

AUTHORS: Gamze MUKBA,İsmail SANBERK,Turan AKBAS

PAGES: 386-401

ORIGINAL PDF URL: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/778680>

Öykü Anlatıcılığı ile Sistemik Müdahaleyi İçeren Eklektik Bir Müdahale

An Eclectic Intervention Involving Systemic Intervention with Storytelling

Gamze Mukba¹ , İsmail Sanberk² , Turan Akbaş² 

Öz

Çocuklar, çeşitli sıkıntılı deneyimler ve travmatik durumlarla karşılaştıklarında var olan öyküleri, onlar için rahatsız edici olabilmektedir. Çocuklarla yapılandırılan terapötik müdahalelerde onların öykülerinden yararlanmak ve yapılandırdıkları öyküleri dinledikten sonra farklı yolları içerebilen yeni öyküler oluşturulmasına destek sağlamak söz konusu olabilir. Bu yöndeki müdahaleler, öyküsel terapi ve çocuğun iç kaynaklarıyla ilişkili “öykü anlatıcılığı tekniğinden” yararlanmayı öne çıkarmaktadır. Çocukların çeşitli sıkıntılarıyla çalışırken öykü anlatıcılığı tekniği ve sistemik müdahalelerin birlikte kullanılması önerilmektedir. Bu çalışmanın amacı, öykü anlatıcılığı tekniğini ve sistemik müdahaleyi içeren eklektik bir müdahaleye ilişkin bir öneri sunmaktır.

Anahtar sözcükler: Öyküsel terapi, öykü anlatıcılığı, sistemik müdahale.

Abstract

When the children experience trouble and traumatic situations, the existing stories may be disturbing for them. In therapeutic interventions structured with children, after carefully listening to the stories that the children have structured, it is possible to benefit from the stories of children and to support the creation of new stories that can offer various paths. Interventions in this direction highlight the use of the storytelling technique related to narrative therapy and the child's internal resources. It is recommended to use the storytelling technique and systemic interventions together when working with children. The purpose of this study is to present a proposal for an eclectic intervention involving the technique of storytelling and systemic intervention.

Keywords: Narrative therapy, storytelling, systemic intervention.

¹ Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Van

² Çukurova Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Adana

✉ Gamze Mukba, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Van, Turkey
gamzemukba@yyu.edu.tr

Geliş tarihi/Submission date: 09.08.2018 | Kabul tarihi/Accepted: 04.11.2018 | Çevrimiçi yayın/Online published: 20.01.2019

BİREYLER, yaşamlarını sürdürürken yaşam serüvenlerinden, deneyimledikleri olgulardan kendi öykülerini oluşturmaktadırlar. Bireyler, zaman içerisinde oluşturdukları öyküler bağlamında yaşamlarına anlam yükleyebilirler. Bu bağlamda bireylerle yapılan terapötik müdahalelerde onların öykülerinden yararlanmak ve yapılandırdıkları öyküleri dinledikten sonra farklı yolları içerebilen yeni öyküler oluşturulmasına destek sağlamak söz konusu olabilir. Bu yöndeki müdahaleler, post modern bir paradigma olan öyküsel terapiden yararlanmayı öne çıkarmaktadır.

Öyküsel terapi, sosyal yapılandırmacılığı kişisel yapılandırmacılıkla harmanlayabilmekte ve bu bağlamda danışanın sosyal, kültürel yapıları göz önüne alınarak öyküsüne ilişkin alternatif bakış açıları kazanması sağlanabilmektedir (Stiefel ve ark. 2017). Psikolojik danışmanlar, danışanların öykülerinin yansıtıldığı bir sürece katıldıkları için, danışanların öyküleri genellikle yeniden yapılanmakta, yeniden öyküleşmekte ve değişmektedir. Psikolojik danışman, bireyin öyküsünden ne duyduğunu ve ne anlam yüklediğini sorabilir, bazı önemli yolları dikkate alarak öyküde dönüşüm gerçekleştirebilir ve son olarak meraklı bir dinleyici olarak katılımıyla öyküyü farklı bir şekilde yeni bakış açılarıyla yeniden yapılandırabilir (Connelly ve Clandinin 1990). Bireyin öyküsünün yeniden yapılandırılmasına ilişkin müdahaleler, çocuğun iç kaynaklarıyla ilişkili “öykü anlatıcılığı tekniğini” öne çıkarmaktadır. Bireyin öyküsünü yeniden yapılandırma süreci post-modern paradigmadaki “sistemik müdahalelere” de işaret etmektedir. Bu çalışma öykü anlatıcılığı tekniğine ve sistemik müdahaleye kuramsal olarak derinlemesine değinmekte olup kuramsal bir araştırma niteliği taşımaktadır. Kuramsal araştırmalar, nitel araştırma yöntemleri arasında yer alıp araştırılan konu başlıklarının alan yazında derinlemesine gözden geçirilmesi, incelenmesi ve edinilen bilgilerin yorumlanması, uygun raporlamanın yapılması ile araştırılan konuyla bağlantılı yeni yöntemlerin önerilmesi gibi adımları içermektedir (Gough ve ark. 2012). Bu çalışmada alan yazındaki öykü anlatıcılığı ve sistemik müdahalelere ilişkin kaynaklardan yararlanılmıştır ve kuramsal araştırmaların adımlarına dikkat edilmiştir.

Alan yazına bakıldığında öykü anlatıcılığı üzerinde sistemik müdahalelere yönelik çalışmalara rastlanmadığı ve sistemik müdahalelerle birleştirilmiş öykü anlatıcılığı tekniklerinin vaka çalışmalarında çalışılmasının faydalı olacağı belirtilmektedir (Schoenau ve Jackson 2016). Bu çalışmanın amacı, öykü anlatıcılığı tekniğini ve sistemik müdahaleyi içeren eklektik bir müdahaleye ilişkin bir öneri sunmaktır. “Öykü anlatıcılığı temelli sistemik müdahalenin” eklektik bir müdahale olmasının ve çocuğun içsel gücü ve içsel baş etme kaynakları ile sahip olduğu sosyal bağlamı birleştirmesinin, çocuğun kendisine ve onun için önemli diğerlerine yönelik olumlu bakış açısını arttırması açısından önemli olduğu düşünülmektedir. İleriki çalışmalarda psikolojik danışmanın, bu eklektik müdahaleden yararlanarak danışmaya gelen bir çocuğun oluşturulan öyküdeki kahramanın baş etme kaynakları aracılığıyla psikolojik sıkıntılarını yeniden işlemeye cesaretlenmesine, kendisinin yeni öyküler oluşturabilmesine ve sosyal duygusal dünyasında var olan kişi ve nesnelerle ilişkilerini yeniden düzenlemesine destek olabileceği öngörülmektedir.

Öykü Anlatıcılığı

Öykü (hikaye) anlatıcılığı, postmodern bir paradigmadaki yer alan sinemadaki görseller gibi resmin içinde hissedilen, yaratıcı öyküler ve metaforlar aracılığıyla çocuğun yaşadığı psikolojik sıkıntıların rahatlatıcı bir ortamda dışa vurumuna ve çocuğun iç dünyasının yansıtılmasına olanak tanıyan terapötik bir müdahale olarak tanımlanabilmektedir

(Divinyi 1995, Long 2013). Öykü anlatıcılığı bir müdahale tekniği özelliği taşımasının yanı sıra çocukların sıkıntılarının betimlenmesine ilişkin bir değerlendirme aracı olma özelliği de taşımaktadır.

Çocukların çeşitli psikolojik sıkıntılarıyla çalışırken öykü anlatıcılığı tekniğini kullanmanın birçok yararı bulunmaktadır. Örneğin tanımlayıcı/anlamaya yönelik bir araç rolü olarak çocuğun iç dünyasına yönelik çatışmaları, korkuları, uyumlu olan ve olmayan başa çıkma mekanizmalarını açığa çıkarabilir (Brandell 2000). Psikolojik danışmanın desteğiyle ve öyküler aracılığıyla uyumlu olmayan başa çıkma mekanizmalarının yerine uyumlu olanlar yerleştirilebilir. Öykü anlatıcılığı müdahalesi, metaforlar üzerinden çocuğa farkındalık kazandırabilmekte ya da kıssadan hisse verebilmekte (Russo ve ark. 2006) ve bu sayede çocuk için açığa çıkarması zor olan bir olgu, başka bir metaforik simge üzerinden daha rahat ve güvenli bir şekilde açığa çıkabilmektedir. Ayrıca süreç içinde öyküler çocuk tarafından da yapılandırılmaktadır ya da öykülerin oluşmasında çocuğun öyküye müdahale etmesi yönünde cesaret verilmektedir; bu sayede çocuğun aktif bir katılımcı olması sağlanır (Cook ve ark. 2004). Öykü anlatıcılığı, çocuk ve sıkıntının birbirinden ayrışmasına da olanak verebilmektedir. Birey, öyküsünden ayrılarak kendi sorunlarını dışa vurdukça, kendi yaşamına ve ilişkilerine müdahale edebileceği yeni bir kapasite alanı tasarlayabilir ve kendisinin problem olmadığı, problemin kendisinin sadece bir problem olduğu yönünde bir öykü geliştirebilir (White ve Epston 1990, Denborough 2014). Çocuk ve sıkıntının birbirinden ayrışması diğer bir ifadeyle sıkıntının dışsallaştırılması, bireyin kendi problemlerinden ayrı bir birey olduğunu ve zorluklar karşısında güç kaynaklarına sahip olduğunu, sıkıntılarını isimlendirebileceğini anlamlandırması (Hoffman ve Kress 2008) olarak tanımlanabilir. Çocuğun sıkıntılarını dışsallaştırabilmesi yaşadığı olguyu anlamlandırabilmesi ve duygusal dünyasında edindiği sosyal destekle mümkün olabilmektedir (Montgomery ve Maunders 2015). Danışanın örneğin çocuğun yaşadığı sıkıntıyı anlamlandırabilmesi için dışsallaştırma yönünde çeşitli adımlar atılabilmektedir. Örneğin danışma oturumunda çocuğa yaşadığı sıkıntıyı ya da olumsuz etki eden bir olguyu isimlendirecek olsa hangi ismi vereceğinin sorulması, onun kişisel incinmelerinden ayrışmasına destek olabilecektir. Çocuğun yaşadığı sıkıntıyı bir öykü başlığına benzetecek olsa hangi başlığa benzetirdi ya da bir resim çizse hangi görüntüyü ya da çizim sıkıntıyı gösterirdi gibi soruların sorulması çocuğun sıkıntıyı anlamlandırmasına ve dışsallaştırmasına yardımcı olabilecektir (Hoffman ve Kress 2008).

Öykü anlatıcılığı tekniğinin çocuğun yaşamına olumlu temas edebilmesi için psikolojik danışmanın uygun müdahale adımlarını izlemesi gerekmektedir. İlk önce çocuğun duygusal problemini ya da ilgili durumu tanımlamak gerekir. Daha sonra problem ya da konuyla ilgili metaforik bağlam içeren karakterler, bir yer, bir durum oluşturmak gerekir. “Öyküdeki ana karakter”, çocukla aynı duygusal sorun ya da duygusal temayı deneyimliyor olmalıdır (Sunderland 2017). Bunlara ek olarak ana karakter, çocuğun kullandığı başa çıkma mekanizmalarını ya da benzer başa çıkma mekanizmalarını kullanıyor olmalıdır. Bu başa çıkma mekanizmalarının danışanın sıkıntısının üstesinden gelmesinde işlevsel olmadığını ona fark ettirmek söz konusu olabilir. Çocuğun krizden çözüme doğru yeni yollar keşfetmesine, yeni bakış açıları kazanmasına destek olmak gerekir. Serüvenin çözüm yönündeki önemli kısmında, karakterin gittiği yolu değiştirmesi ya da daha iyi başa çıkma mekanizması, yaratıcı çözümler kullanması yönünde yardımcı olabilecek bir şeyler ya da birileri ortaya çıkabilmektedir (Sunderland 2017). Böyle bir du-

rumda ana karakter başarılı bir biçimde yeni davranışlara, tutumlara uyum sağlayabilecektir. Diğer bir ifadeyle ana karakter, çocuk için anlamlı bir rol model olabilecektir.

Psikolojik danışman, çocuğun öyküyü dinlemesi için uygun olan yer, zaman gibi durumları yapılandırdığında (Sunderland 2017) ve uygun müdahale adımlarını göz önüne aldığında çocuğun çeşitli sıkıntılarla baş etmesine destek olabilir. Çocuklarla gerçekleştirilen terapötik öykü anlatıcılığı tekniği, yas/kayıp gibi travmatik olgularda (Wong 2013), hırçınlık (Painter ve ark. 1999) ve kaygı gibi davranışsal sıkıntılarda (Foret 1996) etkili olabilmektedir. Painter ve arkadaşları (1999) gerçekleştirdikleri deneysel çalışmada çocuğun hırçınlık, söz dinlememe gibi davranışsal sıkıntılarında öykü anlatıcılığının etkili olduğu sonucunu bulmuşlardır. Benzer olarak Foret (1996) gerçekleştirdiği deneysel çalışmasında ergen yaştaki çocukların kaygı içeren davranışlarında öykü anlatıcılığı tekniğinin olumlu yönde değişime katkı sağladığı sonucunu bulmuştur. Çocuğun deneyimlediği travmatik olgulara ilişkin öykü anlatıcılığı tekniğinin kullanıldığı vaka çalışmalarına da rastlanmaktadır. Wong (2013) çalışmasında kayıp yaşamış altı yaşındaki bir çocuğa yönelik çizim gibi sanatsal yöntemlerin, öykü anlatıcılığı tekniğinin ve oyun yöntemlerinin entegre edildiği yas terapisinin etkililiğini vaka çalışmasıyla incelemiştir. Araştırmacı, çocuğun öyküdeki karakterin düşünce yapılarını ve kayıpla başa çıkma kaynaklarından yararlanarak etkili şekilde başa çıkma kaynaklarını kullanmaya başladığının gözlemlendiğini belirtmiştir. Görüldüğü üzere öykü anlatıcılığı tekniği, çocuğun yas gibi travmatik olgular karşısında uygun başa çıkma kaynaklarını kullanmasını teşvik edebilmektedir.

Çocukluk Çağı Travmasına Müdahalede Öykü Anlatıcılığı

Eberhart (1979), terapötik öykü anlatıcılığına ilişkin çocuklarla çalışırken hem bireysel hem de ortak sıkıntı ve temalar bağlamında grup çalışmalarının etkili olduğunu özellikle krize yönelik durumlarda işlevsel olduğunu belirtmiştir. Diğer bir ifadeyle çocukların sıkıntılarının dışsallaştırılmasına yardımcı olan bu teknik, özellikle çocukların “travmatik yaşantılarının” üstesinden gelmelerinde de çok işlevsel olabilmektedir.

Çocukların travma yaşantılarıyla ilgili sözlü anlatım eksikliği, onların yardım almaları yönünde engel oluşturduğu için travma yaşantısının etkilerinin devam etmesi yönünde risk oluşturabilmektedir (Tanaka ve ark. 2003). Bu olgu, çoğu zaman kurban edilen çocukta çaresizlik ve içe çekilme duygusuna yol açmakta ve bu da çocukta oluşan mağduriyetin kısır döngüye dönüşmesine sebep olabilmektedir. Öykü anlatıcılığı tekniği, çocuğun travmaya bağlı oluşan duygu ve düşüncelerini sözlü anlatım yoluyla açığa çıkarmalarını kolaylaştırabilmektedir.

Çocuk öykü anlatıcılığına ulaşmadan önce travmasını, içe çekilme davranışlarıyla ya da sözel ya da sözel olmayan hırçınlık içeren davranışlarla ifade edebilmektedir. Çocuk gerçekten onu dinleyip onun duygularıyla çalışmasına yardımcı olabilecek birine travma öyküsünü anlatma fırsatı bulduğunda, bu öyküyü sözel ya da sözel olmayan hırçınlık içeren davranışlarla anlatmaktan vazgeçecektir (Sunderland 2017). Travmanın etkisiyle travmatik duyguların bilinç dışı, olumsuz olarak açığa çıkmasına karşın öykü aracılığı ile travmatik duyguların ifadesi kolaylaşarak katarsis sağlanması ve kişinin kendisine ilişkin olumlu bilişler edinmesi söz konusu olabilir (Sunderland 2017). Diğer bir ifadeyle travmanın etkisiyle acı veren duygular, hırçınlık gibi davranışlar yoluyla açığa çıkarken; öykü anlatıcılığı aracılığıyla çocuk öyküsünü anlatma olanağı bulabilecek ve benzer

travmatik duyguları yaşayan kahramanın başından geçenlerin empatik bir şekilde dinlenilmesi ona rahatlık ve olumlu duygular hissettirebilecektir.

Eklektik Bir Yaklaşımla Öykü Anlatıcılığı

Öykü anlatıcılığı tekniğinde çocuğun dışsallaştırma sürecine katkı sağlayabilecek yaratıcı birtakım tekniklerden yararlanılabilir. Alan yazına bakıldığında çizimlerin ve resimlerin problem sunumunu görselleştirdiği ve direk sözel olmayan teknikler ile çizimlerin birlikte kullanımının entegre edilebildiği (Leggett 2009, Serneels 2013) ve dışsallaştırmayı kolaylaştırdığı (Serneels 2013) yönünde vurgu yapılmaktadır. Desmond ve arkadaşları (2015) ise öykü anlatıcılığına ek olarak travmatik öyküye yönelik resim yapma, mektup yazma, cümle tamamlama gibi yaratıcı tekniklerin çocukların duygularının dışavurumunu teşvik edebileceğini belirtmişlerdir. Bunlara ek olarak Russo ve arkadaşları (2006) öykü anlatıcılığı gibi direkt sözel olmayan tekniklerin kum terapisi gibi yaratıcı tekniklerle kullanımının çocuğun kendisini daha rahat ifade edebilmesine yardım ettiğini belirtmişlerdir.

Bu süreçte psikolojik danışmanın kullanabileceği öykü anlatıcılığı tekniği ile yaratıcı tekniklerin yanı sıra döngüsel soruların da yararı olabilmektedir. Somut işlemler döneminden itibaren bir çocuğun bu soruları düşünmesi ve yanıtlamasıyla sıkıntıya dair yeni anlamlar oluşturması söz konusu olabilir ve kendisini sıkıntılardan ayırt etmesi somutlaşabilir. İşlem öncesi dönemdeki bir çocuğun (iki ile yedi yaş arasındaki bir çocuk) kavramlara ve olgulara ilişkin düşünsel süreçleri mantıksal işlemlerle gerçekleşmemekte ve kendi aralarında düzenlenebilir olmamaktadır (Piaget 2004). Öte yandan somut işlemler dönemindeki bir çocuk (yedi ve on bir yaş arasındaki bir çocuk), kavramlara ve olgulara ilişkin neden-sonuç ilişkisi kurabilmekte ve ona sorulan soruya ilişkin bağlamları ve ilişkileri düşünebilme yeteneğine sahip olabilmektedir (Piaget 2004). Bu yaş dönemindeki çocukların, maddeler/nesneler arasındaki benzerlikler ve farklılıklarla ilgili düşünsel becerilere de sahip oldukları (Piaget 2004, s.65) göz önüne alındığında gelişimsel olarak somut işlemler dönemindeki çocukların gelişimsel yaş özelliklerine göre oluşturulmuş döngüsel soruların onlara yönlendirilebileceği söz konusu olmaktadır. Serneels (2013), çocuğun sıkıntısına ilişkin çizdiği resimlerle ilgili döngüsel soruların sorulabileceğini belirtmiştir. Psikolojik danışman öykü anlatıcılığı tekniğinden yararlanırken danışanın farklı öyküler arasındaki farklılıkları döngüsel sorular aracılığıyla keşfetmesine yardımcı olabilir. Öykü örüntülerindeki farklı durumların varlığıyla sıkıntılara yeni bakış açıları sağlanabilir. Sonuç olarak döngüsel sorular aracılığıyla sıkıntılar hakkında yeni düşünme biçimleri ve durumlar, inançlar, tutumlar arasındaki farklılıklarının keşfedilmesi mümkün olabilir (Brown 1997, Serneels 2013). Döngüsel sorular öykü anlatıcılığı teknikleri ile birleştirildiğinde, öykü anlatıcılığı ile sistemik müdahalelerin birleştirildiği kombine teknikler ortaya çıkabilir. Çocuğun kendisi ve onun için önemli kişileri, kaynakları ve sıkıntısını simgeleyen nesnelerin dizilimi ve öykülerin kullanımı söz konusu olabilir. Desmond ve arkadaşları (2015) özel olarak çocuklara danışma yaparken; dramadan, sanat terapisi tekniklerinden ve kuklacılıktan yararlanılabileceğini vurgulamaktadırlar. Oyuncak bebekler, kum, kuklalar gibi nesneler çocukların sıkıntılarını dışsallaştırmalarında etkili olabilmektedir. Bu gibi objeler yardımıyla çocukların sıkıntılarının dışsallaştırılmasının yanı sıra yaşamlarındaki sıkıntılara yönelik yeni öyküler oluşturmaları söz konusu olabilir. Örneğin akşam uyurken canavar gelecek korkusu yaşayan bir çocuk “uyumadan önce canavar gelir ve beni rahatsız eder” gibi bir öykü oluşturabilir ve

bu öyküsü onu yalnız uyumaya yönelik daha çok korkutabilir. Psikolojik danışman, çocuğun sevdiği, koruyucu olduğunu düşündüğü nesneleri araştırabilir, “bu nesne senin yanında, sana uyumadan önce güç verebilir” diyebilir. Çocuk anlam yüklediği bir nesne aracılığıyla öyküsünü yeniden oluşturup daha rahat uyuyabilir (Gammer 2009).

Alan yazında bunlara ek olarak sistemik müdahalelerin ve öykü anlatıcılığının birleştirildiği tekniklere ilişkin araştırma önerilerinin de altı çizilebilmektedir. Örneğin Pearce ve Pearce (1998) öykü anlatıcılığı tekniğinin canlandırma ve figür kullanımı gibi sistemik müdahaleleri içermesi gerektiğini vurgulamışlardır. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı, öykü anlatıcılığı tekniğini ve sistemik müdahaleyi içeren eklettik bir müdahale olarak “öykü anlatıcılığı temelli sistemik müdahaleye” ilişkin bir öneri sunmaktır. Bu araştırma bir gözden geçirme çalışmasıdır. Çocukların çeşitli sıkıntılarıyla çalışırken öykü anlatıcılığı teknikleri ve sistemik müdahalelerin birlikte kullanılması önerilmektedir.

Çocukluk Çağı Travmasında Sistemik Müdahaleler

Sistemik müdahale, sosyal yapılandırmacılık kuramına dayanmaktadır ve danışanın zihnindeki gerçeklik, danışanın kendisi ve önemli olan diğerleriyle, psikolojik danışmanla olan etkileşimle yeniden yapılanmaktadır (Kelley 1994).

Psikolojik danışman, bireylere yönelik sistemik müdahalelerde bireyin öznel gerçekliğini “bilmeme” ve “merak” tutumuyla anlamaya çalışmaktadır. Psikolojik danışman öncelikle bireyin kendisi, diğerleri ve önemli nesnelerle olan ilişkisine dair gerçekliğini anlamaya çalışmalı, danışanı dinlemeli ve bilmeme tutumunu sürdürmelidir. Psikolojik danışman bilmeme ve merak tutumunu sürdürürken danışan için uygun olduğunu düşündüğü ve onun sosyal bağlamına dair farkındalık yaratabilecek çeşitli müdahaleler kullanılabilir. Danışanın öznel dünyasında güç kaynaklarının kullanımı (Gurman ve Kniskern 1981) ve sosyal konteksi (Asen ve Jones 2001) danışmada önemli rol oynamaktadır. Örneğin aile içi yaşanan bir krize yönelik aile üyelerinin bu zorlu yaşantıları nasıl atlattıklarına, güç kaynaklarına yönelik çizimler gibi metaforik etkinliklerden yararlanılabilir. Roosa (1981), “aile çizimi” adında sistemik bir müdahale aracılığıyla genel olarak oturumların sonuna doğru çocukta farkındalık oluşturmayı, bu zamana kadar kendisinin ve aile üyelerinin aştığı zorlukların nasıl üstesinden geldiklerini, aile içi ilişkilerinin başa çıkma kaynaklarında nasıl işe yaradığını çocuğa metaforlar aracılığıyla göstermeyi amaçlamıştır. Araştırmacı, yönergede çocuğun gözlerini kapatmasını ve ailesini, aile üyelerini hayal etmesini belirtmektedir. Daha sonra çocuktan beyaz bir kâğıda aile üyelerinin her birinin resmini çizmesi istenmektedir. Sonraki aşamada çocuğun aile üyelerinin deneyimlediği önemli bir krizi düşünmesi ve bu kriz yaşandığı sırada aile üyelerinin ne yapıyor olduklarını çizmesi istenmektedir. Roosa (1981) alan yazındaki araştırmacıların görüşleri doğrultusunda bu aşamada psikolojik danışmanın çocuğa “en güçlü aile üyesinin kim olduğu”, “bu durumla başa çıkmada her bir aile üyesinin ne yaptığı”, “kim kimin yanında yer alıyor” gibi sorular yöneltebileceğini belirtmiştir. Bu aşamada aile üyelerinin krizi atlattıkları üzerinde durulmaktadır. Daha sonraki aşamada aile üyelerini simgeleyen kâğıt parçaları ya da nesnelerden yararlanılarak aile üyelerinin birlikte krizi atlattıktan sonra nasıl öyküleri olabilecekleri ile ilgili çocuğa yönerge verilmektedir. Bu aşamada çocuk, aile üyelerini ikili ya da üçlü olarak kâğıt üzerinde konumlandırabilmektedir ve onları konuşturabilmektedir. Bu aşamalar aracılı-

ğıyla çocuk ve aile üyeleri arasında olumlu ilişki örüntülerinin pekişeceği, sahip oldukları güç kaynaklarının çocuk tarafından fark edilebileceği öngörülmektedir (Roosa 1981).

Lask'a (2010) göre sistemik araştırmacılar aile sisteminde iki tür stresörün söz konusu olabileceğini ifade etmişlerdir; normal gelişim süreçlerinin talepleri ile beklenmedik yaşam olaylarını/travmatik olguları içeren "yatay stres faktörleri" ve aile işlevselliği ile ilişkili "dikey stres faktörleri". Çocukla çalışırken anne, babanın taşıyıcı olmadığı, üçgenin söz konusu olmadığı zorlu, travmatik yaşantılar söz konusu olabilir. Böyle durumlarda çocuklarla özel olarak çalışmayı gerektiren durumlar oluşabilmektedir. Travmatik bir olgu ya da zorlu bir olay deneyimleyen çocuklara yönelik sistemik müdahaleler arasında "yaşantıya yönelik bilişsel yeniden çerçevelendirme", "çocukların metaforlar aracılığıyla sıkıntılarla konuşmaları", "güç kaynaklarının kullanımı", "yılmazlık yönünde müdahaleler" de önerilmektedir (Gammer 2009, Lask 2010). Örneğin "yaşantıya yönelik bilişsel yeniden çerçevelendirme" bağlamında okulda diğer bir çocuğun zorbalık davranışına maruz kalan bir çocuğun sıkıntıya ilişkin anlattığı durum dikkatlice dinlenilerek kendisiyle ilgili olumlu düşünceleri keşfedilebilir ve "zayıfım kendimi savunamam" bilışı yerine "ben onunla aynı güce sahip olabilirim ve kendimi savunabilirim" düşüncesine geçiş yapılması söz konusu olabilir. Psikolojik danışmanın çocuğun diğer çocuk için "daha uzun değil, aynı kilo ve boydayız" gibi cümlelerini fark ettiğinde olumsuz ve olumlu bilişlerine ilişkin farkındalık yaratması ve bilişler arası geçişe olanak tanınması söz konusu olabilir (Gammer 2009). "Güç kaynaklarının kullanımı" ve "yılmazlık yönünde müdahaleler" yönünde psikolojik danışman, çocuğun sahip olduğu olumlu nesne, kişiler, ilişkilere yönelik farkındalık yaratıcı sorulardan, etkinliklerden yararlanabilmektedir. Psikolojik danışman, sıkıntıya rağmen çocuğun kendisini olumlu, huzurlu hissettiği durumları, yerleri, kişiler arası ilişkileri çocuğa fark ettirebilir ve mevcut var olan olumlu duygu durumunun gelecekte bir görüntüsü olsa nasıl olurdu gibi farkındalık yaratıcı resimlere vurgu yapılabilir (Lask, 2010). "Çocuğun metaforlar aracılığıyla sıkıntılarla konuşması" yönünde ise psikolojik danışman çocuktan sıkıntısını temsil eden bir nesne, hayvan figürü seçmesini isteyebilir. Daha sonra çocuk, onun içini sıkan duruma karşı içinden geçen sözleri o nesneye aktarabilir (Gammer 2009). Psikolojik danışman, yaşadığı travmatik yaşantıya yönelik duygu ve düşüncelerini aktarmakta zorlanan çocuklarla çalışırken bu teknikten yararlanabilmektedir (Gammer 2009).

Psikolojik danışmanın sistemik müdahale çerçevesinde zorlu bir olay deneyimleyen kişinin pozisyonunu belirlemek ve önemli duygu geçişlerini sağlayabilmek amacıyla olguya yönelik zaman çizelgesinden yararlanabileceği, psikolojik danışma sürecinde acıyı gidermek için bu çizelgenin kullanılabileceği de önerilmektedir (Mcbride ve Simms 2001). Öfke, hayal kırıklığı ve kendini suçlama, kederli rüyalar gibi durumlar, travmatik ya da zorlu olguya yönelik anlamlandırma yapılmadıkça, tartışılmadıkça ve normalleştirilmedikçe devam edebilmektedir (Young ve ark. 2004). Young ve arkadaşları (2004) zorlu yaşantının anlamlandırılmasına ilişkin yaratıcı, sembolik özellikler taşıyan döngüsel sorular sorulabileceğini belirtmişlerdir.

Döngüsel sorulara ek olarak yaşanan travmatik olguya ilişkin yapılan paylaşımlar da onların duyulma ihtiyacına yardımcı olabilir. Örneğin çocuğa ailesinin nasıl olmasını istediğini gösteren bir resim çizdirilebilir ve oturumlarda bu resimle ilgili paylaşımda bulunulabilir (Lask 2010). Aile danışması çerçevesinde zorlu yaşam deneyimine yönelik yeniden yapılandırılmalar söz konusu olurken bugüne dair ve bugünden geleceğe "umut" oluşturmak önemli olabilmektedir. Örneğin umutları kazandırmaya ve vurgulamaya

çalışan işçiler ilerlemeyi küçük adımlar üzerinde gördüklerinde heyecanlanabilmektedirler (Young ve ark. 2004). Aile üyelerine de bu şekilde küçük iyileştirmeler (Young ve arkadaşları 2004) ve danışma sırasında ilişkisel bağlamda yeni deneyimler için danışanın cesaretlendirilmesi (Shapiro 2015) olumlu değişim yönünde adımları oluşturabilir. Bu doğrultuda çocukların yaşadıkları travmatik olgulara ilişkin anlamlandırmalarının yanı sıra umut oluşturma yönünde müdahalelerin yapılandırılabilmesi söylenebilir. Çocuğa umut oluşturma yönünde tutarlı ve kendi kendini suçlamayı içermeyen öyküler geliştirmek de yardımcı olabilmektedir. Bu bağlamda sistemik müdahale kapsamında çocuğun olguya ilişkin öyküsünü anlatması istenebilir ve öyküsünde dışsallaştırmadan yararlanarak farklı bakış açılarını görmesine olanak tanınabilir (Lask 2010). Bu sayede çocuğun olguya yüklediği anlam değişebilir, yeniden yapılandırma süreci gerçekleşebilir.

Çocuklarla gerçekleştirilen sistemik müdahaleler yas gibi travmatik olgular üzerinde etkili olabilmektedir. Alan yazına bakıldığında zorlu yaşantılar geçiren çocuk ve ailelerine ilişkin sistemik müdahaleler içeren vaka çalışmalarına rastlanmaktadır. Sills ve arkadaşları (1988) çalışmalarında annesinin korkunç intiharı nedeniyle travmatik belirtiler gösteren ergen bir kızda sistemik müdahaleleri içeren kısa süreli terapinin etkilerini incelemişlerdir. Terapistler, olguya yönelik danışanla hem bireysel danışmayı hem de çocuk ve aileyi bir araya getirerek sistemik müdahaleleri birleştirme kararı almışlardır. Terapistler kızın fobik durumlarını azaltmak amacıyla ve enstestin olası gelişimini engellemek amacıyla ailenin normal olarak yas tutmaya başlaması yönünde müdahaleler uygulamışlardır. Terapistler sistemik müdahaleler çerçevesinde transaksyonel analiz, Gestalt terapi, davranışsal teknikler ve yas danışmanlığı dahil olmak üzere bir takım farklı yaklaşımlar kullanmışlardır. Vankatwyk ve Ontario (1993) araştırmalarında 5 çocuklu bir ailenin bir kızlarının ölmesi sonucu danışmaya başvurdıklarını belirtmişlerdir. Araştırmacılar, yas olgusu yaşayan bu aileye yönelik sistemik müdahalelerin etkisini bir vaka sunumuyla göstermişlerdir. Araştırmacılar, sistem yaklaşımı açısından bakıldığında ailenin etkileşim halindeki bireylerin oluşturduğu karmaşık bir yapı olduğunu ve aileye ve aile üyelerine sistem olarak yaklaşılması gerektiğini belirtmişlerdir. Araştırmacılar, aile içinde ölen bir çocuğun ardından ebeveynlerin hayatta kalan diğer çocuklardan birini, ölen çocuğun yerine konulabileceği riskinin bulunabildiğini belirtmişlerdir. Araştırmacılar, iyileşme kuramı çerçevesinde, aileye “yer değiştirme” yerine “aile bireylerinin konumunu yeniden belirlemesi” yönünde adımlar atıldığını belirtmişlerdir. Buna yönelik her bir aile üyesinin kendi bakış açısına göre yaşadıkları travmatik olguyu paylaşmaları istenmiştir ve birbirlerini duymaları sağlanmıştır. “Aile bireylerinin konumunu yeniden belirlemesi” bağlamında ise ölen kişinin pozisyonu da dahil olmak üzere herkesin pozisyonunun belirlendiği dizilim çalışmaları yapmışlardır. Sonuç olarak aile üyelerinin yasını yaşamaları ve olguya yönelik yeniden yapılandırma yönünde müdahalelerin sağlandığı araştırmacılar tarafından belirtilmiştir.

Öykü Anlatıcılığı ve Sistemik Müdahalelerin Benzerlikleri

Öyküsel terapi, bireyin öyküsünü yorumlama ve kişinin öznel bakış açısını sorgulama üzerine vurgu yapmaktadır (Phipps ve Vorster 2011). Öyküsel terapide, bireyin öykülerine ilişkin içsel süreçlerini yansıtan içselleştirilmiş bakış açısı, sistem teorisi / sibernetik altında yer alan kişilerarası perspektife doğru değişim göstermektedir (Phipps ve Vorster 2011). Bunlara ek olarak Phipps ve Vorster (2011) öyküsel terapinin postmodernizmde güncel bir kurama dayandığını ve psikoterapide öykülerin yeniden anlatılmasına imkân

veren öykü anlatıcılığının kullanılmasının bireyin öznel deneyimlerini ortaya çıkartılabileceğini, bu durumun içsel süreçlerin interpsişik (kişilerarası) süreçler üzerinde değışt-rilebileceğı anlamına geldiğini belirtmişlerdir. Nitekim öykü anlatıcılığında kahramanın diğ-er önemli kişi, nesnelerle ve metaforlarla (Carr 1994) olan etkileşimleri söz konusu olmaktadır ve öykü aracılığıyla çocuk kendi sosyal bağlamında kişilerarası kaynaklarının farkına varmaktadır. Kişilerarası süreçler, sistemik müdahalede belirtilen kişinin kendisi, önemli diğ-erleri ile olan döngüsel süreçlere, kişiler arası etkileşime vurgu yapmaktadır. Benzer olarak Kararımak ve Bugay (2010) öyküsel terapide kişinin öyküsünü yeniden yazması / yapılandırması sürecinde kişinin kendisi için önemli diğ-erleri ile etkileşimsel-liğinin önem taşıdığını ve oturumların sonuna doğru danışan için önemli kişilerin otu-rumlara gelebileceğini ve danışanın yeni yapılandırıdğı öyküsünü oturuma katılanların dinleyebileceklerini ifade etmiştir. Bunlara ek olarak sistemik müdahale kapsamında döngüsel etkileşimselliğ-e ve kişilerarası ilişkilere (Özburun 2018) vurgu yapan sorular ile öyküsel terapide kullanılan sıkıntıyı tanımlamaya yönelik sorular, eyleme dönük sorular, farkındalığ-a dönük sorular, deneyime yönelik sorular, güç / sosyal yapılara ilişkin sorular (Çelik 2017) benzerlik göstermektedir. Örneğ-in öyküsel terapi kapsamında farkındalığ-a dönük sorular arasında “bu keşifler yaşamdan ne istediğ-ine dair sana neler söylüyor?”, “tüm bu gelişmeler sana yakışanın ne olduğıyla ilgili sana ne söylüyor?” ve sıkıntıyı tanımlamaya yönelik “yaşadığın bu kaygının sonucunda kendini ne yaparken buluyor-sun?” gibi sorular (Çelik 2017) yer alabilirken; sistemik müdahalede “farklılaşma-bireyselleşmeye”, kişinin birey olarak kendisini nasıl tanımladığı ve konumlandırıdğına vurgu yapan (Özburun 2018) durumlara yönelik “bu aldığın karar senin birey olmanla ilgili sana neler söylüyor / düşündürüyor?”, “bu meydana gelen olaya yönelik bireyselli-ğ-inle ilişkili bir tepki veriyor olsaydın bu tepki ne olurdu?” gibi sorular (Gammer 2009) örneklendirilebilir.

Bunlara ek olarak alan yazına bakıldığında sistemik müdahale, öyküsel yaklaşım ve bağlanma kuramını birleştiren öyküsel sistemik araştırmacılara da rastlanmaktadır. “Öyküsel bağlanma kuramı” (Dallos ve Vetere 2014), sistemik müdahaleyi, öyküsel yaklaşımları ve bağlanma kuramını bütünleştirmektedir. Öyküsel bağlanma kuramı hem çocuklarla hem aileleri ile birlikte çalışırken sistemik müdahale süreci için önemli etki-lere sahip olabilmektedir: çocuk da dahil olmak üzere tüm aile üyelerinin duygularını ifade etmeleri ve yorumlamaları, aile üyelerinin birbirleriyle olan güven verici ve rahat ilişkilerinin yeniden oluşturulması, aile dışındaki önemli kişilerle olan etkileşimin kolay-laştırılması (Dallos ve Vetere 2014). Aile bireylerinin birbirleriyle olan etkileşimleri, iletişim biçimleri, duygularını düzenlemeleri onların her birinin anlattığı çok sayıda öyküyle anlam bulabilir ve bu öykülerin bir kısmı ortak anlatımlar, ortak döngüler oluş-turabilir (Dallos 1996).

Aile üyeleri arasındaki etkileşimler, her biri tarafından farklı şekilde dışa vurulabilen aile öykülerini de getirebilir. Aile bireylerinin her birinin öykü anlatma davranışları aile etkileşim döngüleri yoluyla ortaya çıkabilir (Thompson 2013). Aile etkileşimi ile ilişkili ortaya çıkan öykü örüntülerindeki bilişsel yapılar iki şekilde oluşabilmektedir; a) her bir aile üyesinin aile etkileşimiyle gerçekleşen “bireysel öyküler”, b) aile üyelerinin etkileşimlerinde ortak olarak oluşturdukları “toplu öyküler” (Dallos 1996, Thompson 2013).

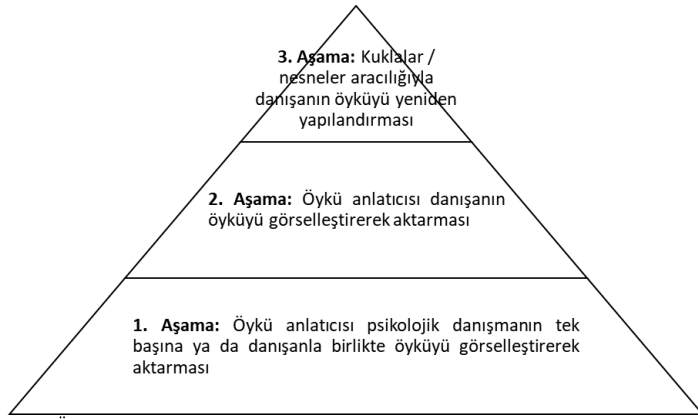
Sonuç olarak sistemik müdahalenin ve öyküsel terapinin her ikisinin de post mo-dern bir yaklaşım olduğı, bireyin öznel gerçekliğini yeniden oluşturması noktasında birleştığı söylenebilmektedir. Her iki yaklaşımda da bireyin yeniden yapılandırma süre-

cinde öyküsünü yeniden yazması söz konusu olmaktadır. Nitekim sistemik müdahalelerde aile bireylerinin toplu olarak ya da bireysel olarak oluşturduğu öyküler etkileşimsel olabilmektedir. Çocuklarla çalışırken bu bağlamda öykü anlatıcılığı tekniği ve sistemik müdahalelerde vurgulandığı gibi onların öznel deneyimlerinden, öznel öykülerinden ve önemli kişi, nesne ile olan etkileşimlerinden faydalanabileceği söylenebilir.

Sistemik Müdahale İçeren Öykü Anlatıcılığı Tekniği Önerisi

Alan yazına bakıldığında “öykü anlatıcılığı tekniğinin” adımlarını vurgulayan çalışmalar gözlemlenebilir. Cook ve arkadaşları (2004) beş adımlı öykü anlatıcılığını belirtmişlerdir; a) kahramanın tanıtılması, b) çocuğun sorununa ilişkin bir öykü yaratılması, c) bilge bir kişi yaratılması, d) yeni bir bakış açısı yaratılması, e) farkın özetlenmesi. Bu basamaklar sistemik müdahaleler ile birlikte eklektik olarak kullanılabilir.

Bu çalışmada önerilen “öykü anlatıcılığı temelli sistemik müdahalenin” aşamaları Cook ve arkadaşlarının (2004) öykü anlatıcılığı basamaklarını içermekle birlikte şu aşamalarla sunulabilir; a) Öykü anlatıcısı psikolojik danışmanın öyküyü görselleştirerek aktarması ya da danışanla öyküyü görselleştirerek aktarması, b) Öykü anlatıcısı danışanın öyküyü görselleştirerek aktarması, c) Kuklalar/nesneler aracılığıyla danışanın öyküyü yeniden yapılandırması. Öykü anlatıcılığı temelli sistemik müdahalenin aşamalarını içeren önerilen model, aşağıda şekil-1’de gösterilmektedir.



Şekil 1. Öykü anlatıcılığı temelli sistemik müdahalenin aşamalarını içeren model

1. Aşama: Öykü Anlatıcısı Psikolojik Danışmanın Tek Başına ya da Danışanla Birlikte Öyküyü Görselleştirerek Aktarması

İlk aşamada beş adımlı öykü anlatıcılığından (Cook ve ark. 2004) yararlanılabilir. Psikolojik danışman, danışanın bu aşamadaki sorunlarıyla ilişkili olarak beş aşamalı tekniği içeren bir öykü tasarlayabilir. Psikolojik danışman, danışanın yaşına benzer karakterler oluşturabilir (Cook ve arkadaşları 2004). Öykülerdeki ilginç karakterler ve olaylar danışanın daha tutarlı bir dünya görüşüne erişmesine yardımcı olabilir (Kress ve ark. 2010). Bu bağlamda, psikolojik danışman oluşturulan karakterin ilginç olmasına olanak tanırken, bilge kişi oluşumunda danışanın öznel ilgilerini dikkate alabilir. Ayrıca öykü örneğindeki olayın yapılandırılmasında danışanın sahip olduğu olanaklardan, güç kaynaklarından yararlanılabilir. Bu adımları içeren öykü örneği, çizimler aracılığıyla psikolo-

jik danışman tarafından aktarılabılır. Bu bağlamda danışanın sıkıntısının dışsallaştırılmasına da olanak tanınabilir. Nitekim alan yazına bakıldığında öykü anlatıcılığı tekniğinin resimlerle birleştirilebileceği vurgulanmaktadır (Tanaka ve ark. 2003, Leggett 2009). Sonuç olarak Cook ve arkadaşlarının (2004) öykü anlatıcılığı yönündeki adımlarının yeniden düzenlemesi önerilmektedir. Bu aşamada psikolojik danışman, öyküyü çocuğa anlatmaya başlamadan önce istediği yerde katılabileceğini belirtebilmektedir. Psikolojik danışman, çocuğa bir öyküyü birlikte sırasıyla anlatacaklarını açıklayarak tekniğe başlayabilir (Ashby ve ark. 2002). Öykü anlatan öykücü aralarda “ee sonra!” diyerek, diğer kişinin (çocuğun) öyküyü esnek biçimde devam ettirmesine olanak tanıyabilir (Ashby ve ark. 2002). Psikolojik danışman öyküyü anlatırken dışsallaştırmaya yönelik öykünün resmini çizebilmektedir. Çocuk isterse çizimlere ve öyküye katılabileceği de belirtilmektedir.

2. Aşama: Öykü Anlatıcısı Danışanın Öyküyü Görselleştirerek Aktarması

İkinci aşamada çocuktan sıkıntısıyla bağlantılı olarak bir öykü oluşturmaya istenebilir. Çocuk öyküyü anlatırken çizimlerden yararlanabilir ve çocuğun sıkıntısının dışsallaştırılmasına olanak sağlanabilir. Psikolojik danışmanın bu aşamada meraklı bir dinleyici tutumu (Cook ve ark. 2004) önemli olacaktır. Çocuk psikolojik danışmana baktığı zaman, danışman merak içeren bir tutumla “sonra ne oldu?” sorusunu (Ashby ve ark. 2002) çocuğa yönlendirebilir. Daha sonra iki öykü arasındaki benzerlikler ve farklılıklar çocuğa sorulabilir. Bu bağlamda iki öykünün ilişkiseliliğine yönelik döngüsel sorular da yöneltilebilir. Örnek döngüsel sorular aşağıda Şekil 2’de yer almaktadır.

İlk öyküdeki kahraman ikinci öyküdeki kahramanı görüyor olsaydı ona ne söylerdi?
Öykündeki kahraman seni görüyor olsaydı, sana ne söylerdi? Sen ona ne söylerdin?
Bu öykü senin yaşamınızla ilgili nasıl mesaj veriyor?
Şimdi nasıl hissediyorsun?

Şekil 2. Öykülere ilişkin örnek döngüsel sorular

3. Aşama: Kuklalar/Nesnelerle Aracılığıyla Danışanın Öyküyü Yeniden Yapılandırması

Üçüncü aşamada çocuktan kendisini ve onun için önemli olan kişileri/nesneleri, sıkıntısıyla ilişkili olan nesneleri sembolize eden kuklaları seçmesi istenebilir. Ondan sonra çocuğun kendisine olan duygusal yakınlık ve uzaklığına göre bu kuklaları dizmesi istenir. Daha sonra bu kuklaların olduğu yerde konuşturulmaları sağlanabilir. Daha sonra çocuktan rahat hissedebileceği yeni bir dizilim yapması istenebilir. Dizilim çalışması, danışanın sosyal duygusal dünyasında onun için önemli olan kişileri metaforik olarak simgeleyen kişi temsillerini seçmesiyle başlamaktadır ve danışandan bu temsili kişileri kendisine duygusal olarak yakınlık uzaklığa göre konumlandırması istenmektedir (Cohen 2006). Konumlandırılan temsili kişiler bir süre konuşmamaktadır, hareket etmemektedir ve her bir temsili kişi nasıl hissediyorsa o duyguya göre duruş sergileyebilmektedir (Cohen 2006, McQuillin ve Welford 2013). Bir süre sonra temsili dizilimde yer alan her bir kişiye o konumda ne hissettikleriyle ilgili duyguları sorulabilmektedir. Danışanın bu dizilim çalışmasıyla birlikte diğerleri ve kendisi arasındaki konumlara ilişkin farkında olmadığı durumlarla ilgili farkındalığı oluşabilecek, kişiler arası ilişkilerinin temsili resmi ortaya çıkabilecek ve danışan daha sonra değişim için harekete geç-

bilecektir (Cohen 2006, McQuillin ve Welford 2013). Desmond ve arkadaşları (2015) çocukla yaratıcı teknikler çalışırken bebekler, kum, kukla gibi nesnelerden yararlanmanın onun için önemli kişi, sıkıntı ve kaynaklarla ilgili dışsallaştırmaya katkı sağladığını belirtmişlerdir. Sonuç olarak çocuktan kendisini ve onun için önemli olan kişileri/nesneleri seçmesi, var olan durumun ve ideal durumun görselleştirilmesi, çocuğun sosyal bağlamı ve güç kaynaklarıyla ilgili somut bir resim sunabilecektir.

Bu aşamalar aracılığıyla “öykü anlatıcılığı tekniği” ile “sistemik müdahalelerin” birleştirilebilmesine olanak tanınacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu üç aşamanın birlikte çocuktaki travmada iyileştirici olduğu düşünülmektedir. Çocuklar travmatik bir olgu yaşadıklarında yoğun duygular (korku, kaygı, çaresizlik gibi) yaşamalarının yanı sıra zayıfım, çaresizim, kötüyüm gibi olumsuz bilişler de oluşturabilmektedirler (James ve Mackinnon 2012). Çözülmemiş travmatik anılar ve merkezdeki olumsuz düşünceler, öykü anlatıcılığı ve sistemik müdahaleler aracılığıyla iyileştirilebilir, bilişsel ve duygusal olarak travmanın işlenmesine olanak tanıyabilir. Birinci aşama aracılığıyla çocuğun travmasına ilişkin alternatif başa çıkma yolları bulacağı ve olumsuz bilişlerinin olumlu yönde değişeceği düşünülmektedir. Kress ve arkadaşları (2010), öykü anlatıcılığına ilişkin vaka çalışmasında travma yaşayan çocukların kendi deneyimlerinde benzer duygu ve deneyimler içeren öyküler yoluyla geleceğe daha umutlu bakabileceklerini belirtmişlerdir. Araştırmacılar ayrıca çocukların örneğin “zayıfım” yerine yeni bakış açısı ve alternatif başa çıkma yolları aracılığıyla “üstesinden gelebilirim” gibi bir bilişe ulaşabileceklerini, düşüncelerini yeniden yapılandırabileceklerini ifade etmişlerdir. Çocukların travmatik deneyimlerini şekillendiren imgeleri gerektiği gibi dışa vurma, ortaya koyma ve yeniden yapılandırma amacıyla resimler ise çok işlevseldir. Aynı zamanda çizimler kendine ve yaşama ilişkin güçlendirme tabanlı ve esnekliğe dayanan yeni görüntüler yaratmak için kullanılır (Steele ve Kuban 2013). Yapılan araştırmalarda da yas gibi travmatik olgularda öykünün çizimlerle ifade edilmesinin daha etkili olduğu, bu şekilde çocukların duygularını ve duyumlarını daha iyi açığa çıkardıkları sonucu bulunmuştur (Steele ve Kuban 2013).

İkinci aşamada çocuğun kendi öyküsünü yazmasını ve kendi öyküsüne dayalı metaforlar oluşturması, yaratmasını istemek anlamlı olmaktadır. Böylece çocuk, öykünün verdiği mesajı daha kolay kabul edebilecek ve daha rahat kullanabilecektir (Burns 2016). Çocuk bu sayede yeniden yapılandığı düşünceleri, davranışa dönüştürmeye eğilim gösterebilecektir. Döngüsel soruların ise çocuğun düşüncelerini yeniden yapılandırmasına katkı sunacağı ve çocuğun kendi yaşamında yeni yollar denemesinde cesaret vereceği düşünülmektedir. Örneğin çocuk, önceki kahramanla sonraki kahramanın benzerlikleri olabileceği ve aynı zamanda farklılıkları olabileceğini anlamlandırdığında kendisinin yapabileceği benzer yollar ve aynı zamanda farklı yollar da deneyebileceğini anlamlandırabilir. Çocuğun geçmişten bugününe kadar sahip olduğu düşünce ve duyguların olumlu yönde yeniden işlenmesine olanak tanıyan bu aşamaların yanı sıra üçüncü aşama aracılığıyla dizilim çalışması yapılması ve çocukta geleceğe ilişkin “umut” oluşturulması öngörülmektedir. Küçük çocuklarla çalışırken özellikle eğlenceli ve özel etkinliklerden yararlanılmalıdır. Çocuklarla çalışırken hayvanların, nesnelerin kullanıldığı dizilimlerden yararlanılabilir (Kagan 2014). Bu bağlamda çocuğun temsili seçtiği nesne, kendisine yakınlık uzaklık olarak belirlediği kişiler, onun geleceğe dair kimlerle daha yakın olacağı, hangi güç kaynaklarıyla devam edebileceğiyle ilgili ipuçları verebilecektir. Geçmiş olmadan gelecek de olmaz, gelecek olmadan umut da olmaz. Bu bağlamda çocuk için

sıkıntı yaratan travmatik geçmişini anlamlandırma, bugüne bakma ve geleceğe umutla bakma önem taşımaktadır (Kagan 2014). Bu aşamalar aracılığıyla travmaya bütüncül bir bakış açısıyla müdahale edilmek istenmektedir. Bu aşamaların uygulanışını gösteren varsayımsal bir vaka (modelin işlenişini gösteren kurgusal bir örnek) aşağıda sunulmuştur.

Varsayımsal Vaka

Danışan A, 10 yaşında bir erkektir ve birkaç ay önce okula gitmek için evden çıktığında birkaç köpeğin havlaması ve ona doğru koşmasıyla ilgili travmatik bir olay atlatmıştır. Psikolojik danışman, ilk görüşmede çocuğun bu olayla ilgili korku, kaygı duyguları hissettiğini, “ben korkağım” gibi olumsuz bilişlere sahip olduğunu değerlendirmiştir. Başa çıkma kaynaklarına ilişkin ise zorlu durumlar karşısında pes etmediğini, yeni problem çözme yollarına açık olduğunu fark etmiştir. Psikolojik danışman danışanın ayrıca yaşlı bilge insanların deneyimlerini dinleyerek rahatlama sağladığını tespit etmiştir.

Birinci aşamada psikolojik danışman, danışanın sıkıntısını, başa çıkma kaynaklarını göz önünde bulundurarak yapılandırdığı öyküyü çocuğa sunmuştur. Öykü kahramanı aynı yaşlarda bir erkek çocuğu olup bir kümeşte tavukların ona doğru uçuşması sonucu korkan ve kaygı yaşayan bir çocuktur. Halbuki öykü kahramanı, öncesinde büyükannesi için yumurtaları kümeden toplayıp ona yardım ettiği için iyi hissediyordu. Öykü, “ne oldu da böyle uçmuşlardı” gibi ifadelerle çocuğa merak uyandıracak biçimde aktarılmıştır. Büyükannesi, torununa “ah güzel torunum, bilsen benim de başıma benzer olaylar geliyordu.. Oyun oynamak gibi düşünebilirsin, bir arkadaşın oyunda istemediğin şekilde topu attığında sana kızdığı oluyordur sanırım. Hayvanların da koruma alanları var. Sadece şimdi buraya gelmeni istemiyorum mesajı vermiş olabilir. Yoksa seni tanıyorlar, seviyorlar, sana zarar vermez” demiş. Kahraman da bakış açısını değiştirmiş. Farklı yollar denemiş ve tavuklar uçtuğunda korkup kaçmak yerine “tamam şimdi çekiliyorum, siz rahat olduğunuzda yine gelirim” demiş.

Öyküyü dinleyen danışan A, resme eşlik etmiştir, “hahaa yumurtasını vermek istemeyen komik kanatlı tavuk” demiştir ve rahatlama sağlamıştır. İkinci aşamada Danışan A, kendi öyküsünü oluşturmuştur ve öyküsünde okuldan dönerken köpeğin koşup havlaması üzerine köpektan korkan bir çocuğun öyküsünü aktarmıştır. Öyküsünü aktarırken kahramanın ağladığını, korktuğunu ifade etmiştir. Daha sonra kahramanın büyükbabasıyla konuştuğunda büyükbabasının ona hatırlattıklarını aktarmıştır. “Bu köpek her gün sen okula gidip gelirken görüyor. Evet o sana doğru koştu. Ama o seni ısırarak istese ısırdı. Demek ki o gün başka bir şey canını sıktı ve koştu. O an sen korkmasan belki bu kadar koşmayacaktı. Belki de oyun oynayacaktı. Kahraman eve gelirken o köpeği gördüğünde dedesini düşündü ve köpeğin sevimli olduğunu fark etti” diye çocuk öyküsünü aktarmıştır. Bir yandan resmini çizerken de köpeğin o kadar korkutucu olmadığını, sevimli olduğunu fark ettiğini ifade etmiştir.

Döngüsel sorular aracılığıyla da çocuğun kahramanlar arasındaki benzerlikler ve farklılıkları fark etmesi sağlanmıştır. Danışan A'ya döngüsel sorulardan biri, “senin yaşadıklarınla ilgili annen ve babanın düşündükleriyle ilgili sen ne düşünüyorsun?” olmuştur. Danışan A, anne ve babasının da o köpeğin zararlı olmadığını gözlemlediklerini aktarmıştır ve bunun da ona cesaret verdiğini, üstesinden gelebilirim gibi düşünceler oluşturduğunu belirtmiştir. Danışan A'ya “şu anda o köpek seni görüyor ve duyuyor olsaydı sana ne söylerdi? Sen ona söylerdin”, “Büyük baban o köpeği şu anda sevimli bulmanla ilgili sana bir şeyler söyleyecek olsa neler söylerdi?” gibi döngüsel sorular da sorulmuştur. Danışan A, köpek konuşabiliyor olsa gülümserdi, hatta kahkaha atardı gibi cümleler kurup gülümsemiştir. Büyükbabasının da kendisine cesaret vereceğini, köpeğin sevimli olduğuna dair onun da düşünceleri olabileceğini aktarmıştır. Üçüncü aşamaya gelindiğinde ise Danışan A, artık okula gelip giderken daha rahat olduğunu ifade etmiştir. Sadece geleceğe ilişkin aynı şeyler olur mu diye kaygılandığı gözlenmiştir. Psikolojik danışman, danışanın şu anki yaşamında var olan kişiler, cesareti, hobilerini simgeleyebileceği figürler seçmesini istemiştir. Danışan A, annesini, babasını, büyükannesini büyükbabasını, arkadaşlarını, okula gidip gelme cesaretini, köpeği ve

kendisini seçmiştir. Bu dizilimde rahatsız hissetmediği hatta köpek yanındayken bile iyi hissettiğini belirtmiştir. Geleceğe dair yeni bir olay olursa diye simgeleyen bir figür ve aynı zamanda büyük babasının öğütlerini simgeleyen figür seçmiştir. Gelecek resimde de öğüt figürü ve cesaret figürünün ona iyi geldiği, geleceğe umutla baktığı gözlenmiştir.

Psikolojik danışman, danışan A ile birlikte görüşmelerin başından sonuna kadar süreçte nelelerin yaşandığını, nelere ulaşıldığını ve nasıl değişimlerin meydana geldiğini konuşmuştur ve danışan A'nın kendisiyle ilgili "artık okula rahatlıkla gidip gelebiliyorum" gibi olumlu değişimleri söylerken mutlu görüldüğünü fark etmiştir. Danışman, danışan A ve danışan A'nın anne babasıyla birlikte olumlu değişimlerin izlenmesi ve gerektiğinde tekrar görüşülebileceği üzerinde görüşmüşlerdir ve birlikte aynı görüşü paylaşarak görüşmelerin sonlandırılabilceğini ifade etmişlerdir. Sonuç olarak üç aşama aracılığıyla varsayımsal vakadaki travmatik bir olgu deneyimleyen bir çocuğun duygu, biliş ve davranışlarına bütüncül olarak bakıldığı, çocuğun deneyimlediği travmatik durumun üstesinden geldiği ve çocuk, ailesi ve danışmanın birlikte görüşmelerin sonlanabileceği görüşüne ulaştıkları varsayılmaktadır.

Sonuç

Bu çalışmada önerilen öykü anlatıcılığı temelli sistemik müdahaleye ilişkin modelde döngüsel sorulardan, çizimlerden, kukla gibi nesnelerden yararlanılabileceği belirtilmektedir. Öykü anlatıcılığı tekniğinin resimlerle ve sanat teknikleriyle de birleştirilebileceği, bu sayede danışanın korkutucu olmayan rahat bir ortamda duygularını dışa vurabilecekleri alan yazında da vurgulanabilmektedir (Tanaka ve ark. 2003, Sakaki ve ark. 2007, Hayes ve Povey 2010). Öykü anlatıcılığı tekniğinin kombine teknikler aracılığıyla yapılandırılması ile çocuğun duygusal davranışsal gelişiminin yanı sıra sahip olduğu kaynakları daha rahat bir ortamda keşfetmesi de mümkün olabilecektir. Denborough (2014), danışanların öykülerinin yeniden yazılması sürecinde onların kendi güç kaynaklarının farkına varmalarını kolaylaştırıcı etkinliklere vurgu yapmıştır. Örneğin danışanın yaşam macerasını gösteren yaşam ırmağı metaforu, danışanın kendi yaşam deneyimlerini, güç kaynaklarını ve onun için önemli kişileri keşfetmelerine yardımcı olabilir (Denborough 2014). Yaşam ırmağı tekniği, sistemik müdahaleler içinde yer alabilmekte (Schlippe ve Schweitzer 2016) ve çocukların sevdiklerinin kaybı gibi durumlarda da öykü anlatıcılığı aracılığıyla "yaşam kitabı" biçiminde bir müdahale olarak karşımıza çıkabilmektedir (Davis 1997). Gunnarsson ve arkadaşları (2010) da çalışmalarında "üç ağaç çizimi" aracılığıyla öykü anlatıcılığı, öykü yapma" tekniğini geliştirerek vaka çalışmalarıyla bu tekniğe ilişkin derinlemesine araştırma yapmışlardır. Araştırmacılar, danışanlarından geçmişe yönelik ve geleceğe ilişkin ağaç, ağaç yaprakları, köklerini çizerek öyküler oluşturmalarını istemişlerdir. Ayrıca resimdeki çizimlerin ilişkili olduğu kişiler, nesnelere olan etkileşimlere ilişkin döngüsel sorular sormuşlardır. Sonuç olarak araştırmacıların ortaya koydukları öykü anlatıcılığı müdahalesinin ağaç, yaprak metaforunu içeren çizimler ve döngüsel ilişkisel soruları kapsayan sistemik müdahaleler ile birleştirildiği söylenebilir.

Yapılan birtakım araştırmalar ışığında öykü anlatıcılığı tekniğinin ve sistemik müdahalelerin birleştirildiği söylenebilir. Bu çalışmada da alan yazındaki öykü anlatıcılığı ve sistemik müdahalelerle ilgili araştırmalar dikkate alınarak "öykü anlatıcılığı temelli sistemik müdahaleye" ilişkin üç aşamalı bir model sunulmaktadır. Bu modelin farklı psikolojik sıkıntılar yaşayan çocuklar üzerinde uygulanması ve sonuçlarının bilimsel araştırmalarla ortaya konulması önerilmektedir.

Kaynaklar

- Asen E, Jones E (2001) *Systemic Couple Therapy and Depression*. London, Kamac Books.
- Ashby JS, Blasko LS, Bruner LP, Martin J (2002) The stretching story. In 101 Favorite Play Therapy Techniques: Volume III. (Eds H Kaduson, CE Schaefer):181-183. NY, Jason Aronson.
- Brandell JR (2000) *Of Mice and Metaphor: Therapeutic Storytelling with Children*. New York, Basic Books.
- Brown J (1997) Circular questioning: An introductory guide. *Aust N Z J Fam Ther*, 18:109-114.
- Burns GW (2016) 101 Tedavi Edici Öykü (Çeviri Ed. N Cihanşümül Maral). Ankara, Nobel Yaşam.
- Carr A (1994) Involving children in family therapy and systemic consultation. *J Fam Psychother*, 5:41-59.
- Cohen DB (2006) "Family constellations": An innovative systemic phenomenological group process from Germany. *Fam J Alex Va*, 14:226-233.
- Connelly FM, Clandinin DJ (1990) Stories of experience and narrative inquiry. *Educ Res*, 19(5):2-14.
- Cook JW, Taylor LA, Silverman P (2004) The application of therapeutic storytelling techniques with preadolescent children: A clinical description with illustrative case study. *Cogn Behav Pract*, 11:243-248.
- Çelik H (2017) Psikoterapiye yeni soluk: Öyküsel terapi. *E-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4:34-50.
- Dallos R (1996) *Interacting Stories, Narratives, Family Beliefs and Therapy*. London, Karnac.
- Dallos R, Vetere A (2014) Systemic therapy and attachment narratives: Attachment narrative therapy. *Clin Child Psychol Psychiatry*, 19:494-502.
- Davis, TE (1997) *Telling life stories and creating life books: A counseling technique for fostering resilience in children*. (Doctoral dissertation). Virginia, USA, Virginia Polytechnic Institute and State University.
- Denborough D (2014) *Retelling the Stories of Our Lives. Everyday Narrative Therapy to Draw Inspiration and Transform Experience*. London, WW Norton.
- Desmond KJ, Kindsvatter A, Stahl S, Smith H (2015) Using creative techniques with children who have experienced trauma. *J Great Ment Health*, 10:439-455.
- Divinyi J (1995) Storytelling: An enjoyable and effective therapeutic tool. *Contemp Fam Ther*, 17:27-37.
- Eberhart A (1979) Therapeutic storytelling with preschoolers. *Am Acad Child Psychiatry*, 18:119-127.
- Foret MT (1996) The integration of projective expressive arts in therapeutic sessions: The initial study of "story cards" as a treatment modality for anxiety among adolescents (Doctoral dissertation). USA, The Union Institute Graduate School.
- Gammer C (2009) *The Child's Voice in Family Therapy. A Systemic Perspective*. New York, WW Norton.
- Gough D, Thomas J, Oliver S (2012) Clarifying differences between review designs and methods. *Syst Rev*, 1:28.
- Gunnarsson AB, Peterson K, Leufstadius C, Jansson JA, Eklund M (2010) Client perceptions of the tree theme method™: a structured intervention based on storytelling and creative activities. *Scand J Occup Ther*, 17:200-208.
- Gurman AS, Kniskern DP (1981) *Handbook of Family Therapy*. New York, Brunner Mazel Publishers.
- Hayes J, Povey S (2010) *The Creative Arts in Dementia Care: Practical Person-Centred Approaches and Ideas Manual*. London, Jessica Kingsley Publishers.
- Hoffman RM, Kress VE (2008) Narrative therapy and non-suicidal-self-injurious behavior: Externalizing the problem and internalizing personal agency. *J Humanist Educ Dev*, 47:157-171.
- James K, Mackinnon L (2012) Integrating a trauma lens into a family therapy framework: Ten principles for family therapist. *Aust N Z J Fam Ther*, 33:189-209.
- Kagan R (2014) *Rebuilding Attachments with Traumatized Children: Healing from Losses, Violence, Abuse, and Neglect*. New York, Routledge.
- Kararırmak Ö, Bugay A (2010) Postmodern diyalog: Öyküsel psikolojik danışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(33):24-36.
- Kelley P (1994) Integrating systemic and postsystemic approaches to social work practice with refugee families. *Fam Soc*, 75:541-549.
- Kress VE, Adamson NA, Yensel J (2010) The use of therapeutic stories in counseling child and adolescent sexual abuse survivors. *J Great Ment Health*, 5:243-259.
- Lask J (2010) Reflective practice using systemic family therapy. In *Mental Health Advanced Psychosocial Practice with Children, Adolescents and Adults* (Eds M Webber, J Nathan):160-178. Philadelphia, Jessica Kingsley Publishers.
- Leggett ES (2009) A creative application of solution-focused counseling: An integration with children's literature and visual arts. *J Great Ment Health*, 4:191-200.
- Long N (2013) *Therapeutic storytelling in a pupil referral Unit: The story of intersubjectivity*. (Doctoral dissertation). Manchester, England, The University of Manchester.

- Mcbride J, Simms S (2001) Death in the family: Adapting a family systems framework to the grief process. *Am J Fam Ther*, 29:59-73.
- McQuillin J, Welford, E (2013) How many people are gathered here? Group work and family constellation theory. *Transactional Analysis Journal*, 43:352-365.
- Montgomery P, Maunders K (2015) The effectiveness of creative bibliotherapy for internalizing, externalizing, and prosocial behaviors in children: A systematic review. *Child Youth Serv Rev*, 55:37-47.
- Özburun N (2018) Derleme: Genel sistem teorisinden etkilenen aile terapisi modellerinin karşılaştırılması. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 1(2):172-188.
- Painter LT, Cook JW, Silverman PS (1999) The effects of therapeutic storytelling and behavioral parent training on noncompliant behavior in young boys. *Child Fam Behav Ther*, 21:47-66.
- Pearce WB, Pearce KA (1998) Transcendent storytelling: Abilities for systemic practitioners and their clients. *Human Systems*, 9:167-185.
- Phipps WD, Vorster C (2011) Narrative therapy: A return to the intrapsychic perspective? *J Fam Psychother*, 22:128-147.
- Piaget J (2004) *Çocukta Zihinsel Gelişim* (Çev. H Portakal). İstanbul, Cem Yayınevi.
- Roosa LW (1981) The family drawing/storytelling technique: an approach to assessment of family dynamics. *Elementary School Guidance & Counseling*, 15:269-272.
- Russo MF, Vernam J, Wolbert A (2006) Sandplay and storytelling: social constructivism and cognitive development in child counseling. *Arts Psychother*, 33:229-237.
- Sakaki T, Ji Y, Ramirez SZ (2007) Clinical application of color inkblots in therapeutic storytelling. *Arts Psychother*, 34:208-215.
- Schlippe AV, Schweitzer J (2016) *Sistemik Müdahaleler* (Çeviri Ed. T Akbaş, B Bozoğlu, E Yıldızeli). Ankara, Pegem Akademi.
- Schoenau MN, Jackson, IM (2016) Effectiveness of storytelling interventions on psychosocial outcomes in adult patients with a life-threatening illness: A systematic review protocol. *JB I Database System Rev Implement Rep*, 14(6):52-60.
- Steele W, Kuban C (2013) Working with grieving and traumatized children and adolescents, discovering what matters most through evidence-based, sensory interventions. Hoboken, NJ, Wiley.
- Serneels A (2013) Picturing stories: Drawings in narrative family therapy with children. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 4:1-8.
- Shapiro JP (2015) *Child and Adolescent Therapy Science and Art*. Hoboken, NJ, Wiley.
- Sills C, Clarkson P, Evans R (1988) Systemic integrative psychotherapy with a young bereaved girl. *Transactional Analysis Journal*, 18:102-109.
- Stiefel I, Anson J, Hinchcliffe D (2017) Narrative therapy with pre-schoolers-unfolding the story. *Aust N Z J Fam Ther*, 38:261-271.
- Sunderland M (2017) Using story telling as a therapeutic tool with children. London, Speechmark Publishing.
- Tanaka M, Kakuyama T, Urhausen MT (2003) Drawing and storytelling as psychotherapy with children. In *Handbook of Art Therapy* (Ed CA Malchiodi):125-138. London, Guilford Press.
- Thompson PA (2013) Joint family storytelng as a mediator of family communication patterns and family strengths (Dissertation). Texas, College of Communication Texas Christian University.
- Vankatwyk PL, Ontario K (1993) A family observed: Theological and family systems perspectives on the grief experience. *J Pastoral Care*, 47:141-147.
- White M, Epston D (1990) *Narrative Means to Therapeutic Ends*. New York, WW Norton.
- Wong FKC (2013) Helping a child cope with loss by using grief therapy. *Discovery-SS Student E-Journal*, 2:195-215.
- Young J, Bailey G, Rycroft P (2004) Family grief and mental health: A systemic, contextual and compassionate analysis. *Aust N Z J Fam Ther*, 25:188-197.

Yazarların Katkıları: Tüm yazarlar, her bir yazının çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağladığını ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğunu kabul etmişlerdir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması bildirmemiştir.

Finansal Destek: Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadıklarını beyan etmişlerdir.

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

Peer-review: Externally peer-reviewed.

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

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