

ISBN: 978-625-7854-25-2

© 2018 Ketebe Kitap ve Dergi Yayıncılığı A.Ş.

ketebe.com

Ketebe Yayınları: 336

Psikoloji



Yayın Yönetmeni

Furkan Çalışkan

Editörler

Mehmet Dinç

Eren Murat Dinçer

Yayıma Hazırlayan

Sezai Saraç

Düzeltili

Yunus Karadağ

Kapak

Harun Tan

Mizanpaj

Nilgün Sönmez

1. BASKI

Eylül 2020
İstanbul

Ketebe Yayınları

Sertifika No: 34989

Maltepe Mahallesi Fetih

Caddesi No: 6 Dk: 2

Topkapı 34010 İstanbul

Tel: 212.612 29 30

e-mail: ketebe@ketebe.com

Baskı ve Cilt

Mega Basım Yayın San. ve Tic. A.Ş.

Cihangir Mah. Güvercin Cad.

No: 3/1 Baha İş Merkezi A Blok

Kat: 2 34310 Haramidere -

Avcılar / İstanbul Sertifika No: 44452

Tel: 212 412 17 00

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

Narrative Terapi Uygulamaları

Türkiye’de Yürütölen Bireysel ve
Toplu Çalışmalar



EDİTÖRLER

MEHMET DİNÇ
EREN MURAT DİNÇER

YAZARLAR

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

KETEBE

Mehmet Dinç

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

Eren Murat Dinçer

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

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	7
GİRİŞ.....	9

BİREYSEL UYGULAMALAR

OYNAR GİBİ YAŞAMAK

Online Oyun Problemini Narrative Terapi ile Çalışmak.....	35
Mehmet Dinç	

SÖYLEMLER SOMUTLAŞIRSA	55
------------------------------	----

Eren Murat Dinçer

TERAPÖTİK DOKÜMAN OLARAK

MEKTUPLARIN GÜCÜ.....	85
-----------------------	----

Hasan Avcı

BİR DOĞALGAZ MESELESİ

Çocukların Korkularını Narrative Terapi ile Çalışmak.....	103
---	-----

Merve Arabul

DEPRESYONU NARRATİVE TERAPİ İLE ÇALIŞMAK

“Ümitsizliği Aşma Kampanyası” 113

Zahide Tepeli Temiz

KUTUDAKİ YALNIZLIK

Narrative Terapi ile Neden Yalnız Olduğunu Anlamak..... 131

Hilal Aslan

NARRATİVE TERAPİ GRUP ÇALIŞMALARI

BÜYÜYEN ÇİÇEKLERİMİZ

İrade..... 151

Merve Koca

BANA SORABİLİRSİN

Anne-Babalar ve Öğretmenler İçin

Gençlerin Dijital Dünyaları Rehberi 173

Mehmet Dinç

YOLDA

Gençlerle Psikolojik Dayanıklılık Üzerine

Kolektif Bir Narrative Terapi Uygulaması..... 201

Büşra Yazıcı

SÖZLÜK..... 221

YAZARLARIN ÖZGEÇMİŞİ 223

ÖNSÖZ

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

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

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

- Örnekler üzerinden Narrative Terapinin temel bakış açısı ve uygulamaları hakkında bilgi vermek
- Kavram birliği oluşturmak
- Narrative Terapinin kültürümüze adaptasyonu konusunda örnekleri belgelemek ve paylaşmak
- Ülkemizdeki ilk kuşak Narrative Terapistlerle gelecekler arasında köprü kurmak

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

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

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

Mehmet Dinç
Eren Murat Dinçer

GİRİŞ

Mehmet Dinç- Eren Murat Dinçer

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

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

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