

**PSİART
ETKİNLİK NOTLARI
- PEN-
3**

**ÖYKÜSEL
(NARRATİVE)
TERAPİ**

DR. DAVID DENBOROUGH

PSIART ETKİNLİK NOTLARI(PEN)- 3
ÖYKÜSEL (NARRATIVE) TERAPİ
DR. DAVID DENBOROUGH

Editör: Meryem Sena Burhan

Görüş ve önerileriniz için: bilgi@psiart.org

Dr. David Denborough



Narrative Terapinin önemli eğitim merkezlerinden olan Avusturalya Dulwich Center'da direktör olarak görev yapmaktadır. Farklı ülkelerde Narrative Terapi eğitimlerine katılmaktadır.

Narrative Terapi alanında yayınladığı bazı eserler:

- ✓ Kolektif Narrative pratiği: Travma yaşamış birey, grup ve toplumlara cevap vermek
- ✓ Soykırımın gölgesinde hafızayla çalışmak: Ibuka travmasının danışmanlarının Narrative pratikleri
- ✓ Hapsin ötesinde: Özgürlüğün hayallerini toplamak
- ✓ Aile terapisi: Alanın geçmiş, şimdi ve mümkün geleceklerini keşfetmek.
- ✓ Travma: Travmatik deneyimlere Narrative cevaplar

PSİART Psikoloji Buluşmaları Öyküsel (Narrative) Terapi

Merhaba. Burada olmak büyük bir mutluluk. Öncelikle iki şey söylemek istiyorum. Bir tanesi Türkiye için. Biz Avusturalya'dan geleli birkaç gün oldu. Kilis'e ve Gaziantep'e gittik. Bu bölgelerde yaşanan zorlukların çaresi olmak için, Türkiye'nin harcadığı bu müthiş çabayı görmek bizi hem duygulandırdı hem de memnun etti. Biz buraya geldik ama sizden bir şey öğrenmeye geldik. Avusturalya'ya döndüğümüzde de burada öğrendiğimiz şeyleri orada aktarıyor olacağız. Tabi ki bu akşamki buluşmamızın konuşmamızın konusu bu değil. Öncelikle bu toplantıyı hazırlayan, organize eden gönüllü öğrenci arkadaşlarınıza çok teşekkür etmek istiyorum. Hepinizle buluşmamızı sağladılar. Bunun bizim için çok büyük bir mutluluk olduğunu düşünüyorum ve bunun bir başlangıç olmasını umuyorum. Devamında da sizlerin her birinizin, Narrative Terapi'yi (NT) Öykü Terapisi'ni, nasıl değiştireceğinizi, nasıl uyarlayacağınızı, ne yollara sokacağınızı merakla bekliyor olacağız.

NT TARİHİNE KISA BİR BAKIŞ

Öykü terapisinin iki kısmı var. İlk kısım 30 yıllık zaman zarfında oluşturulan kısım; ikinci kısmı da sürekli değişen, sizin gibi insanlar tarafından değiştirilen, kısım. Bugün paylaştıklarımın bir kısmı size ilginç gelebilir. Başka kısımları ile de alakalı, tamamen farklı yapmamız, değiştirmemiz, uyarlamamız gerektiğini söyleyebilirsiniz. Zaten bizim için en heyecanlı kısımlar da o kısımlardır. Kültürler arası köprüler, ortaklıklar oluşturmak ve uygulamayı sürekli yeni şekillerde yeniden uyarlayarak icat etmek... Bu iki noktayla başlamak istedim.

Bunu daha önce göreniniz var mı? (projeksiyondaki harita benzeri bir görsele atıfta bulunuyor.) Pek çok insanın aşına olduğu, Avusturalya'nın hakim haritası bu. Avusturalya'nın başka bir haritası daha var ki o da çok farklı hikayeler anlatan bir harita. Avustralya'nın bu haritasını

göreniniz var mı? Bu harita sizce neyi temsil ediyor olabilir? Hangi farklı hikayeleri anlatıyor olabilir? Aslında bu harita hakim kültürleri daha fazla yansıtıyor. Avusturalya'nın beyaz ve Avrupa kültürü ve yaklaşık 200 yıllık bir tarihe tekabül ediyor. Bu haritada Avusturalya'nın yerlileri ve yüzlerce farklı ülkeden gelmiş insanları var. Yüzlerce farklı dilleri var. 50 bin yıllık bir tarihten bahsediyoruz. Bunu sizle paylaşmamın sebebi şu, Narrative Terapide de bir hakim hikaye vardır: Bir insanın hayatına dair ana hikaye. Ama ilaveten de başka hikayeler vardır.

Narrative Terapi şöyle işliyor: Bireylerle, çiftlerle, bir toplulukla çalışırken alternatif hikayeleri duymayı istiyor, alternatif hikaye çizgilerini bulmaya çalışıyoruz. Bu da benim ülkemin alternatif hikayelerinin aslında küçük bir işareti. Bugün size biraz da bizim yaptığımız çalışmaların ve Narrative Terapi'nin öncesine dair bilgi vermek istiyorum. Temel birkaç prensip var, onlardan bahsedeceğim, uygulama hikayeleri paylaşacağım ve sizleri birtakım kültürlerarası icatlara davet edeceğim.

Aslında Narrative Terapi'yi çok farklı şekillerde anlatabilirim.. Ama en sevdiğim şekil ile başlayayım. Temel birkaç kişi var bu hikayede, onlardan başlayalım. Şimdi buradaki kişilerin her biri hem kendini temsil ediyor hem de çok başka bir sürü şeyi de temsil ediyor. Sol üstteki hanımefendiyi tanıyorsunuz herhalde. Cheryl White bir taraftan kendini temsil ediyor, aynı zamanda Avusturalya'daki kadın hareketini temsil ediyor. Bu yerleşik terapi anlayışına karşı yeni bir hareket.

NT Aile Terapisinden Çıktı

1980'lerde Avustralya'da aile terapisinde çok enteresan şeyler oluyordu. Ailede sorunun ne olduğu hiç önemli değildi. Sorun ne olursa olsun profesyonellere göre sebep hep aynıydı.

80'lerdeki profesyonel terapistler hep kendilerini haklı görüyorlardı. Kim olursa olsun, bütün Avustralya aileleri için sorun

hep annedeydi. Anne ya çok fazla şey yapıyordu ya da yetemiyor, az şey yapıyordu. Sorun ne olursa olsun suç bir şekilde annede kalıyordu. 80'lerde bu o kadar yaygındı ki Avustralya'da psikoloji kitaplarına bile girdi. Ama bir grup kadın buna karşı çıkarak bunun hiç adil olmadığını ve kadınları suçlamayan yeni bir yaklaşım getirilmesi gerektiğini savundu. Kimseyi suçlamayan bir yaklaşım getirmeliyiz dediler ve aile terapisinde bir dönüşüm böyle başladı.

Avustralya yerlilerinden Artiv Barbirilingay. Narrative Terapi'nin anlaşılması en kolay tanımını yaptı: ***Hikayelerimizi bizi güçlendirecek şekilde anlatmak.*** Yerli kültüründe de bu tür hikaye anlatıcılığına dair çok yerleşik gelenekler var. Burada da zannediyorum benzer bir şey vardır.

1970'lerden bir fotoğraf, Michael White ve David Epston. Psikoloji alanında çalışan pek çok profesyonelin varlıklı ailelerden gelmesinin aksine, Michael White çok varlıklı olmayan, nispeten fakir bir aileden gelmekteydi. Michael'ın annesi, büyüdüğü semtte zorluk çeken herkese yardımcı olmaya çalışıyordu. Michael eğitimini bitirip de ruh sağlığında çalışmaya başladıktan sonra, çeşitli zorluklarla mücadele eden, çok fazla parası olmayan kişilerle karşılaştı. Psikiyatri hastanelerinde bu kişilere hakkettikleri saygının gösterilmediğini de defalarca müşahade etti. İnsanların gururuna hitap eden, yücelten bir terapi oluşturmak, bu sayede paranın ya da parasızlığın yarattığı haksızlıkların, eşitsizliklerin ortaya çıkarılmasını ya da bir şekilde bunların fark edilmesini istedi.

David Epston bir terapist olmadan önce bir antropolog. Bu alandaki tecrübesi de terapi çalışmalarına çok farklı bir bakış açısı sağladı.

Alt tarafta gördüğümüz üç kişi Yeni Zelanda'da "just" terapi isimli bir gruptan. Bu kelime İngilizce'de oyunlu bir kelime: justice'den geliyor. Yani adaletli terapi.

Narrative Terapi, Post Yapısalcı Yaklaşım'dan etkilenen bir oluşumdur.

Aynı zamanda sömürgecilik, sömürgeleşme konusunda soru soran bir yaklaşımdır. Altta gördüğümüz ekip kültürler arası ortaklıklar, girişimler oluşturdu. Onlar bunu yapan ilk aile terapistleriydi. Farklı kültürlerle uyabilecek yeni terapi biçimleri oluşturan ilk ekip. Tarihe kısa bir girizgah yapalım dedik. Sonrasında bu oluşturulan ortaklıkların Narrative Terapi açısından çok hayati önemi olduğunu gördük. Bu ortaklıklar farklı şekillerde hâlâ devam ediyor. Filistin'de dahil olmak üzere pek çok farklı lokasyonda uzun soluklu girişimlerimiz, ortaklıklarımız var. Kendi bağlamlarına uyan yeni keşifleri de nasıl yaptıklarından örnekler vereceğim biraz sonra. Türk Narrative Terapi keşiflerine de umuyorum göreceğiz, bu konuda çok heyecanlıyız.

NT'DE DÖRT ANA TEMA

Şimdi sizinle Narrative Terapi'nin dört ana temasını paylaşacağım.

Kimliklerimiz Hikayelerle Şekillenir

Biz Narrative Terapi'de şöyle düşünüyoruz: Bizim kimliklerimiz siyah beyaz ya da hiç değiştirilemez şeyler değildir. Kimliğin, hikayeye şekillendirildiğini düşünüyoruz. Bir örnek vereyim; hayatımızı bir düşünelim, bir sürü farklı olaylar oluyor. Binlerce milyonlarca farklı şey oluyor. Ama hepsini hatırlamak mümkün değil. Biz zaten Narrative Terapi'de hafızamızın da hikayelerle şekillendiğini düşünüyoruz.

Vanessa diye bir kişiyi düşünelim. Gördüğümüz çarpı işaretlerinin her biri onun hayatındaki olaylara işaret ediyor. Bazen insanlarla tanıştığımızda onların kimliğini oluşturan tek ve hakim bir hikaye varmış gibi gelir. Belki bir başarısızlık ya da hiç bir işe yaramıyorum hikayesi. Vanessa için işler pek yolunda gitmiyordu ve o da kendini peki işe yarar hissetmiyordu. Vanessa böyle hissederken bir taraftan da eski eşi ona sürekli hiç bir işe yaramadığını söylüyordu. Kendisi suistimal eden bir adamdı. Bir taraftan işler yolunda gitmiyor, bir taraftan sürekli bunu duyuyor, dolayısıyla hayatında hiçbir şeyi yoluna sokamayacağını düşünüyordu.

Aklına hatalı yaptığı şeyleri getiriyordu. Bütün olumsuz hatıralarla oluşturulmuş bir hakim hikaye çizgisi tüm hayatını özetlediği düşündürüyor. Bu size yakın geliyor mu? Hakim bir hikaye çizgisi. Biz Narrative Terapi’de çifte, ikili dinleme denilen bir şey yapıyoruz. Bir taraftan hakim hikaye var bir de bu hakim hikayeye aslında pek uymayan dışında kalan ikili dinlediğimiz bir şey var. İlk başta bu küçük olabilir, çok zor görülebilir ama bunlar ikinci hikayeyi oluşturan girmemizi sağlayan küçük kapılar gibidir. Vanessa ne zaman kardeşi Salome’yi arasa, Salome ona, tanıdığı en nazik insan olduğunu söylüyor. Bu ikinci hikaye çizgisine giriş kapısı. Buradan Vanessa’nın nezakete önem verdiğini ve tüm yaşadıklarına rağmen bunun hâlâ kalbinde değer verdiği bir şey olduğunu anlıyoruz. Belki bu koca haritada başta küçük bir çarpı işareti. Biz Narrative Terapi’de, tüm becerilerimizle, bu küçük kapıları daha zengin ve ikinci hikaye çizgisini oluşturmakta kullanıyoruz. O nezaket dediğimiz şey varsa tarihini anlamaya çalışıyoruz. Vanessa nasıl olmuş da onu muhafaza edebilmiş, bunu onun hayatına kim katmış? Ve o noktadan itibaren bu ikinci hikaye çizgisi oluşmaya başlıyor.

Mesela burada köpeği Rusty var, o da işin içinde. Eski okuldan öğretmenleri. Salome ve Vanessa beraber okuldalarken diğer çocuklar Salome’ye zorbalık yaptığında Vanessa, Salome’ye gidip yardım ediyormuş. Bunlar küçük şeyler, küçük noktalar ama aslında bize kimliğimizin nasıl hikayelerle şekillendiğini gösteriyor. İlk bakışta insanlar size kendilerini sunarken ya da anlatırken hep o dominant, hakim hikayeyi sunarlar, o hikayeyi getirirler masaya. Bizim görevimiz, onlarla beraber ikinci bir hikaye çizgisini yeniden yazmayı başarmak. Yine birkaç dakika birbirinize dönmenizi rica edeceğim. Kimlik hikaye ile şekillenir dedik ya, onu ve kimliğimizin toplu hikayelerden müteşekkil olduğunu düşünmenizi rica edeceğim.

Genelde bir tane hakim problem hikayesi vardır ve biz kimliği şekillendiren alternatif hikayeler görmeye, bulmaya çalışıyoruz. Bunu yaparken de hayatımızdaki farklı olayları bağlantılandırıyor, zaman içerisinde yürütüyoruz. Bir tema bir konu dahilinde ilerletiyoruz. Vanessa için ilk verdiğim örnekte hiçbir işe yaramadığı fikri vardı ki ana hikaye buydu. Salome’nin sözleriyle ‘tanıdığım en nazik insan’ ise ikinci hikayenin ana temasıydı. İlk temel prensip bu. Türkiye’de de sizce bunun karşılığı var mı?

Dışsallaştırma Sorunu

İkinciye geçelim. 1980’lerde bu çığır açan bir fikir oldu. Seksenlerde doğan var mı aramızda? Sizin doğduğunuz yıllarda muhtemelen bu fikir de doğdu.

Sizlerle Richard isimli bir çocukla alakalı bir hikaye paylaşacağım. Richard’ı tanıyanlar onu korkuları olan, biraz çekingen bir çocuk olarak tanımlıyorlardı. Artık Richard okula gitmek istemiyordu. Çok kötü kabuslar görüyor, dolayısıyla iyi uyuyamıyordu. Günlük hayatında yapması gereken şeyleri yapmadan önce tuhaf alışkanlıklar geliştiriyor: Şunu yapmam lazım, bunu yapmam lazım... Richard’ı korkuları olan ya da çekingen bir çocuk olarak tanımladığımızda sorunu Richard’ın içine koymuş oluyoruz. Genelde de bir kişi herhangi bir sorun yaşarken, sanki o sorun kişiymiş ya da kişi sorunmuş gibi anlatılır. Ailede veya okulda fark etmez bu durum. Ama mesleki uygulamada da böyle olduğunu görüyoruz ki bu kişiyi sorun olarak tanımlamaya iten bazen, eğitimle desteklenen bir süreç olabiliyor. Narrative Terapi farklı bir şey yapmaya çalışıyor. Narrative Terapi’nin meşhur bir sözü var: **Sorun kişi değil; sorun, sorunun kendisi.** Bu ifadenin ne kadar manalı olduğunu görüyorsunuz. Buna rağmen, çoğu zaman kişileri sorun olarak görmeye devam ediyoruz.

Richard’a dönelim, Richard ve annesi Michael White’a geliyorlar. Size küçük bir video göstereceğim. İlk buluşmada Richard, uykuyla alakalı sorunlarını

anlatıyor. Korku kelimesini kullanıyor. Michael da korkuyu dışsallaştırıyor. Richard'ı korkuları olan bir çocuk olarak tanımlamaktan ziyade, korkunun neler yaptığını anlatmasını istiyor ki zaten o korku ya da korkular Richard'ın uyuyamamasına sebep olan sorun. Michael sonra resim yapmasını, korkuyu çizmesini istiyor. Bu her zaman yaptığımız bir şey değil. Sonra Richard resmini çiziyor ve gerçekten de çizim çok korkunç görünüyor. Michael da resme bakınca gerçekten Richard'ın çizdiği korku resminin korkunç olduğunu söylüyor ve komşuların da acaba bundan dolayı mı uyanık olduğunu yani uyuyamadığını soruyor. Tuhaf bir soru. Geri döneceğiz bu soruya. Devam ediyor ve Richard'a, bu korkuların onu, belki başka insanları da, gece uyutmuyorsa bunun olup olmadığını soruyor. Richard bunun hiç adil olmadığını, ama herhalde bunu anlamadıklarını söylüyor ve korkularının eğitilmesi gerektiğini ekliyor. Michael bu korkuların nasıl eğitilebileceğini soruyor. Richard korkuları içine koyacağı bir kutu çizeceğini, ardından içinde korkuları koyup kapağını kapattıktan sonra korkuların orada kalacağını ve kimseyi korkutamayacaklarını söylüyor. Michael korkuların hep kutunun içinde mi kalması gerektiğini soruyor. Richard bunun zalimce olduğunu düşünüyor ve sadece gece girip sabah çıkabileceklerini söylüyor. İlk buluşma böyle geçiyor. İkinci buluşmadan küçük bir video göstereceğim size.

Kısa bir video, Richard'ı ve kutuyu göreceksiniz.

-Çok hareket ediyorlar kımıl kımıllar, diyor Richard.

-Ben tutayım, diyor Michael White. *Çünkü sen tuttuğunda çok fazla kımıldamıyorlar değil mi? Çünkü sen onları kontrol edebiliyorsun. Başka kişiler tutsa daha fazla mı kımıldıyorlar?*

-Evet, diyor Richard. (Gayet dramatik bir poz görüyorsunuz.)

-İyi ki sen geldin kurtardın, diyor Michael White.

-En zorlu olanlar uçan korkular. Onlar en güçlü olanlar, diyor Richard.

-İyi ki sen geldin. İyi bir ders verdin, diyor Michael White. *Annenin iyi bir fikri var. Üstüne oturunca hiç şansları kalmadı.*

Korkular dışsallaştırıldığında neler mümkün hale geliyor bir iki dakika birbirinizle konuşur musunuz? Richard sorunu 'korkular' olarak kendi dilinde isimlendiriyor. Sonra resimleri çiziyor, anlatıyor, izah ediyor. O sayede de o korkuları kontrol edebileceği bir yol açılıyor. Zaten Narrative Terapi de insanların kendi korkularını kendi dillerinde isimlendirebilecekleri yolları açmak ve biz pratisyenler olarak becerilerimizi kullanıp bu sorunlara cevaben geliştirecekleri tepkileri bulmalarını sağlamaktır. Her zaman bir sorunun, korkunun resmini çizdirmeniz gerekmiyor. Burada bir çocuk söz konusu olduğu için o çocuğun kültürüne veya diline yaklaşmak gerekiyor. Mesela, Avustralya çocuk kültürü dediğimiz şeyin içinde resim çizmek, kımıl kımıl dediğimiz şeyler çok olduğu için, bu dışsallaştırmanın oradaki bir örneği. Yetişkinler için de kullanılabilir, çocuksu olması gerekmiyor.

Hikayenin en iyi kısmını sona sakladım, anlatacağım şimdi. Richard korkuları eğitmeyi başarıyor, uykusu çok daha iyi oluyor, okula dönmekten mutlu oluyor, okula dönmeden önce de Richard'a bir sertifika veriyorlar, Narrative Terapise sertifikaları baya seviyor, Richard'a özel bir sertifika yapıyor: Korku Kovucu ve Canavar Ehlileştiricisi Sertifikası. Gayet resmi ve güzel bir sertifika. Bunu vermek için tören yapıyorlar. Bu törenlerin de Narrative Terapi'de uygulamada bir ismi var: Tanım seremonileri. Antropolog Barbara Myerhoff'tan geliyor. Yeniden derecelendirme törenleri, kimliği yeniden tanımlamayı sağlayan törenler. Bu tanım seremonileri ikinci hikayeyi destekleyen törenler. Sonra Richard okula geri dönüyor.

İlk buluşmada Michael White'in sorduğu tuhaf soruyu hatırlıyor musunuz?

Komşularla alakalı o soruyla belki de sorunu Richard da aramaktansa dış dünyaya, sosyal dünyaya götürüyor. Richard okula geri döndüğünde diğer çocuklara, bu korkulardan dolayı uykularının kaçıp kaçmadığını soruyor. Bir sürü başka çocuğun da aynı korkulardan uykusunun kaçtığını öğreniyor. Richard onlara bir yol bulduğunu, korkuları eğitmeyi sağlayan bir kutusunun olduğunu söylüyor. Onlara, korkularını kaleme alırlarsa, resme dökerlerse, ona verebileceklerini ve Richard onları eve götürüp kutusuna koyabileceğini söylüyor. Bu da Richard'ı, Korku Savıcı ve Canavar Ehlileştiriciler Derneği Başkanı yapıyor. Biraz zor bir isim ama daha bitmedi, Avustralya ve Yeni Zelanda Başkanı.

Sorun böylelikle dışsallaştırıldığında kişinin utanç duymasını engelliyor azaltıyor, tüm aile üyelerinin bir araya gelmesini, dışsallaştırılan sorunun etkisinin azaltılmasını sağlıyor. Çünkü kişiler sorunlara çözüm, çare buldukça, diğer insanlara yardım edebilecek konuma da gelebiliyorlar. Bu sorunun dışsallaştırılması ile ilgili bir çocukla alakalı bir örnektir. Yetişkinlerde çok farklı tabii ki. Dışsallaştırmayla ilgili bazı makaleler Türkçeleştirildi ki onlara da ulaşabilirsiniz.

Yazılı Kelimeler ya da Yazıya Dökülen Kelimelerle Kişilerin Takdir Edilmesi

Narrative Terapi'de üçüncü temel prensibimiz. Avustralya'da ruh sağlığı uygulamasında, bu alanda çalışan kişiler hep not alırlar, vaka dosyaları oluştururlar. Türkiye'de de böyle midir? Ruh sağlığı çalışanlarının hazırladığı bu dosyalardaki her kelime, olumsuz kelimelerdir. Bu profesyoneller adına çok olumsuz bir şey ve olağandışı bir başarı. Michael White, psikiyatri hastanesinde çalıştığı dönemde bazı kişilerin çok geniş dosyaları olduğunu gördü. Kişiyi ilgili öğrenmesi gerekenleri o kişiyi doğrudan konuşarak öğreneceğini düşündüğü için dosyaları okumadı. Ama bazen bu kalın dosyaları tartıya koyup tartıyordu. O dosyalar çok ağır geldiğinde şunu düşünüyordu: "Bu kadar ağırlığı

taşımak nasıl bir şeydir?". Sonra kendi farklı dokümanı oluştururdu. Bu dosyalar, kişinin becerilerini kurtaran ve kişinin yaşadığı zorluklarla edindiği şeyleri, öğrendiği bilgileri içeriyordu. Aslında bu, sadece bir alan saha profesyonelinin yazdığı notlardan ibaret değil, karşılıklı çaba ile oluşturulan bir ortak çalışma, dokümanıdır.

Narrative Terapi'de pek çok farklı doküman kullanılıyor. Yazılı kelimelerin bir gücü var. Ya sorun hikayesini güçlendirmek için (habire sorun hikayesini yazsak ve bunu o kişilerin vaka dosyalarına koysak öyle olur) ya da kelimeleri ikinci hikayeyi yani tercih edilen hikayeyi bulmak ve oluşturmak için kullanabiliriz.

Bir doküman paylaşacağım sizinle. Kilis ve Gaziantep'teyken gördüğüm, Türk devleti ve milleti pek çok kişiye kucak açmış durumda. Bu da birkaç yıl önceden, Gazze şeridinden çocukların dilinden bir belge. Sue Mitchell isimli bir Narrative terapist, Gazze'deki askeri saldırılardan çok korktukları için nefes almakta zorluk çeken çocuklarla çalışıyor. Biz Narrative Terapi'de şuna inanıyoruz: ***Durum ne kadar zor, yaşanan travma ne kadar derin olursa olsun kişi bir şekilde buna cevaben bir şeyler yapar, yapmıştır ve kendini, diğerlerini korumak için bir cevap geliştirmiştir.*** Bu küçük becerilerin bizim için önemi yüksektir. Bir örnek vereyim. Bir askeri saldırının etkilerini nasıl yönetmek gerektiğine dair Aydini ailesinin çocuklarının yazdığı bir belge. Sol tarafta gördüğünüz kısım saldırı esnasında ne yapılması gerektiği. Bunlar çocukların kelimeleri bu arada.

"Birbirini kollamak, tutmak önemli. Birbirinizin yüzüne bakmak gerekir. Eğer sıkıntılıysa yanınızdaki kişiyle konuşun.

Geleceği düşünün. Tekrar emniyette olacağınız günü hayal edin. Yemeğiniz yoksa, açsanız Ramazan'ı hatırlayın. Yemek ya da içmek olmadan uzun süre dayanabilir insan. Ve sabırlı olmaya çalışın."

Sağ taraftakiler de saldırı sonrası için.
“Beraber olabileceğiniz ve gülebileceğiniz
anlar yaratın. Birlikte konuşun. Gülmenizi
sağlayacak ve nefes almanızı sağlayacak
oyunlar bulun. Ders çalışmaya devam edin
mücadele etmenin iyi bir yoludur bu.
Sabırlı olmaya çalışın. Sabırlı olmak iyi
olmanın esasıdır. Diğerlerine şefkat
gösterin, özen gösterin. Zorda olan
çocukları oyununuza dahil edin.”

Bir kız çocuğu da şöyle demiş: “Zeytin
yiyin.”. Sue diyor ki: “Niye zeytin
yesinler?”, kız da : “Bilmiyorum ama
anneme sorayım, önemli bir şey olduğunu
biliyorum.” diyor. Kız çocuğu,
ebeveynlerine soruyor, ertesi gün geliyor:
“Zeytin yemek önemli çünkü zeytin ağacı
barış ağacıdır.” diyor. Bunlar çocukların
kelimeleri. Çocukların o bilgisini, çok
felaket zamanlarda bile çocukların haiz
olduğu becerileri yansıtıyor. Belki
çocuklar, o anı görene kadar bu
becerilerinin olduğunu bilmiyorlar bile.
Narrative terapistinin ya da terapinin rolü,
onları görmek ve görünür olmasını
sağlamak. Çok etkileyici bir doküman
değil mi?

Şimdiye kadar konuştuklarımız;

- Kimliğimiz hikayelerle şekillenir.
- Dışsallaştırma sorunu, yolları.
- Sorun kişi değildir, sorun sorundur.
- Kişilerinin kelimelerini çıkarmak,
muhafaza etmek ve bunlarla bir
takım dokümanlar, belgeler
oluşturmak.

Kültürler Arası Keşifler

Dördüncüden de biraz bahsetmek isterim.
Resmini gösterdiğim kişi, hep bir takım
yollar gösteriyor. Bizim çalıştığımız, ruh
sağlığı, psikoloji gibi alanlar
sömürgeciliğin aslında en güçlü olduğu
alanlardan biri. Psikolojik sömürgeleşme:
**Bir kültürün fikirlerini empoze edilmek
yoluyla ya da bilmeden kabul etmek
yoluyla başka bir kültürü
sömürgeleşmesi.** Dolayısıyla bugün
söylediğim her şeyi, kendi sorularınızla
sorgudan geçirmenizi tercih ederim. Kendi
bağlamanız dahilinde, yeniden keşfedin,
yeniden icat edin. Mesela bazı kültürlerde

ya da bazı bağlamlarda, hikayenizi birinci
tekil şahıs kullanarak bir yabancıya
anlatmak fikri sizin için çok tuhaf bir fikir
olabilir. Yaşanan zorlukları telaffuz
etmekte de zorlanılabilir. Benim hayatımın
en zor zamanlarında, o zorlukları anlatmak
pek önemsediyim veya istediğim bir şey
değildi. Müzikte belki kendimi bulmaya ya
da avutmaya çalıştım. Bu aslında
kültürlerarası bir iş birliği. Yeni yollar
keşfetmeye çalışıyoruz, konuşmak
istemeyenler için işe yarayacak yeni yollar.
Mesela Avusturalya’da mülteci olarak
gelen genç erkekler için uyguladığımız bir
yöntem bu.

Benzer durumdaki bir grup insan
görüyorsunuz. Sağ tarafta gördüğünüz
Tony. O, yaşadıklarını anlatmadığı zaman
hayatının daha iyi gittiği sonucuna varmış.
Nitekim evde bile çok az konuşuyor, ama
futbola bayılıyor. Bu yöntemden biraz
bahsedeyim size; hayat ekibi ya da hayat
takımı deniyor. Tony için futboldan
bahsetmek daha kolay, yani aslında
konuşmayı kolay bulduğu tek başlık. Bu,
savaş yaşamış gençlerle çalışırken
kullandığımız bir yol. Öncelikle bir takım
planı (team sheet) oluşturuyorsunuz.
Hayatınızı bir takımış gibi düşünüp
kalecinin kim olduğunu, gollerin kaleye
girmesini engelleyen soruyorsunuz. Tony
bu soruya, ‘annem’ ve ‘tanrı’ cevaplarını
veriyor. Peki, teknik direktör, antrenör kim
olur? (Bu kişiler hayatta olsun ya da
olmasın.) Hücumda kim olur?
Türkiye’deki futbol maçlarında izleyiciler
n’apıyor? Tezahürat yapıyorlar.
Arjantin’de bir müsabakaya gittim, top
oyuncuya geçtiği zaman bütün izleyiciler
böyle yapıyor, şarkı söylüyorlar ki benim
kulağıma harika gelen bir şey, İspanyolca
da anlamadığım için. Sonradan söylediler
ki küfür ediyorlarmış. Ama herkesin bu
yaptığı hareket, bana hep şunu hatırlatıyor,
sizin hayat takımınızın izleyicileri kimler,
sizin takımınıza kimler tezahürat yapıyor?
Hayatta olabilirler olmayabilirler. Mesela,
Avustralya yerlileri bu soruya cevap olarak
atalarını söylerler. Tony’ye bu takımın
neyi savunduğunu, neye inandığını

sorabiliriz. Bu soruyu ona ilk kez sorduğumda cevaplayamadı, çok donuktu. Kelimelerini çok zor çıkararak kişilerle çalıştınız mı hiç? Mesela Tony'nin çok az kelime bilgisi vardı. Sonra bir yorumcu haline geldi ve dedi ki: "Bu takımın kalecisi annem ve tanrı olurdu." , sonra yine anne ve bir takım arkadaşlar tezahürat yapan taraftarlar arasındaydı. "Takım neye inanıyor?" diye sorduğumda, burada bireysel bir soru sormuyorum bu arada kolektif bir soru soruyorum, "Takım neye inanıyor?" diyorum. İkinci soruşumda bir cevabı vardı, 'Kaybetsen de fark etmez, elinden gelenin en iyisini yaptığın sürece kaybetsen de fark etmez.' felsefesi buydu. Ona bunu yazmasını teklif ettim, istemediğini söyledi. Yeni bir dilde yazmak zor. Sonra oturduk, yavaş yavaş yazdık yine de. Hayat takımının ilk kısmı bu şekildeydi.

İkinci kısım bir hedef haritası oluşturmak. Geleceğe dair bir hedef değil, geçmişteki gerçekleşmiş bir hedef. Çalıştığımız kişiler o güne kadar pek çok şeyi başarmış ama bunun karşılığında taltif edilmemiş, takdir edilmemiş olabilirler, hatta hiç farkına bile varılmamış olabilirler. Takım gol attığında ne yaparsınız? Tezahürat yaparsınız değil mi? Bu genç insanlardan o hedef ve haritalarını oluşturmalarını istediğimizde böyle bir şey çıktı. Avustralya'ya gelmek. Top anneden büyükanneye gidiyordu, oradan abiye gidiyor, oradan bana geliyor. Bütün o yaşanan zorluklara rağmen bir arada kalabilmek... Tony'nin hedef haritası o şekildeydi ve biz de bunu takdir ettik, tezahürat yaptık bize tekrar o anı yaşattığında. Eğlenceliydi ama aynı zamanda etkileyiciydi. Çünkü sonra fark ettik ki bu haritadaki kişilerden bir tanesi Tony'nin savaşta ölen babasıydı. Tony birinci tekil şahısta hiç böyle bir şeyi dile getirmek istemeyen birisi aslında ama futbol metaforu kullanıldığında o benzetme ile bunu paylaşabildi sonra da geleceğe bakabildi. Bu metodolojilerin, yöntemlerin pek çok farklı örneği var. Filistinli bir kişinin örneğinde olduğu gibi: 'Yaşam

Mevsimleri., yemek yapanlar için 'Yaşam Tarifleri' ve 'Hayat Ağacı'.

Sizlerle paylaşmak istediğim dört fikir bu şekildeydi;

- Kimliklerimiz hikaye ile şekillenir,
 - Sorunun dışsallaştırılması,
 - Yazılı kelimeler ya da yazıya dökülen kelimelerle kişilerin takdir edilmesi,
- ve son olarak,
- Kültürler arası keşifler.

Türkiye'de Narrative Terapi uygulayıcılarının da buna katkı sağlayacağına eminim.

Her ülkenin, her kültürün şarkıları zorluklarla mücadele edilirken koruma sağlayan şeylerden biri. Türkiye'nin de çok zor zamanlardan geçtiğini biliyoruz ve şarkılarda bir şekilde yaralara derman oluyor, bizi iyileştiriyor.

-Program tüm salonun eşlik ettiği bir şarkıyla biter.-

[Okuduğunuz notun video kaydına bu bağlantıdan ulaşabilirsiniz.](#)