

Çocukla Psikolojik Danışmada Metaforik Süreç

Metaphorical Process in Counseling Children

Özlem KARAIRMAK¹

Öz: Terapötik değer taşıyan metaforlar, soyut düşüncenin henüz gelişmediği dönemlerde örtük yaşantıların ve karmaşık kavramların anlaşılmasında önemlidir. Terapötik işbirliğine dayanan metaforlar çocukla iletişim kurabilmenin bir yolu olarak görülebilir. Bu çalışmanın amacı öncelikli olarak, çocuklarla psikolojik danışma sürecini yürütürken terapötik işbirliği zemininde soyut yaşantıların somutlaşmasına yardım eden metaforların önemini anlatmaktır. Çocuklarla metafor kullanımının önemi terapötik yardım sürecinde metafor, çocukta metaforik düşünce, çocukla psikolojik danışmada metafor örnekleri alt başlıkları ile ele alınmıştır. Ayrıca, çocuklarla yürütülen psikolojik danışma uygulamalarında metaforların kolaylaştırıcı kullanımına yönelik önerilerde bulunulmuştur. Sonuç olarak, çalışmada öncelikli olarak okul psikolojik danışmanlarının ve ruh sağlığı alanında çalışan diğer profesyonellerin uygulamalarında metafor kullanımlarını cesaretlendirmek ve artırmak hedeflenmiştir.

Anahtar Sözcükler: metafor, kavramsal metafor, çocuk

Abstract: Metaphors carrying therapeutic value are important in understanding tacit experiences and complex concepts when abstract thinking has not fully developed. Metaphors based on therapeutic cooperation may be perceived as a way of communicating with the child. The primary aim of the present study is to explain the significance of metaphors which help abstract experiences to provide a concrete basis for therapeutic cooperation while counseling children. The importance of the use of metaphors while working with children is examined the titles of metaphor in the therapeutic helping process, metaphoric thinking in children, and metaphor examples in counseling children. Additionally, practical and tangible recommendations devoted to the facilitating role of metaphors in counseling practice with children are proposed. Finally, the study is intended to encourage and increase the use of metaphors in the practice of school counselors and other mental health professionals..

Keywords: metaphor, conceptual metaphor, children

Eski çağlardan beri insanoğlu metaforu sanat, mimari ve felsefe gibi çok çeşitli alanların içine dahil etmiştir. Her kültürün içinde var olan öyküler, masallar, efsaneler, ya da deyimler mesaj ileten ve kolayca hatırlanan metaforik anlatımlar olarak görülmektedir (Carlson, 2001). Metaforlar günlük hayatın ve dilin bir parçasıdır (Mould, Oades ve Crowe, 2010). Yaşantılar metaforik hikayeler yoluyla diğerlerine iletilir. Metafor bir fikirden diğerine giden bir köprü olarak tanımlanmaktadır (Hoskins ve Lesheo, 1996). Özellikle son yıllarda, metaforların psikolojik yardım mesleklerindeki terapötik kullanımları giderek artmaya başlamıştır (Van Parys ve Rober, 2013).

Düşüncelere ve davranışlara şekil veren zihinsel etkinliklerin yer aldığı kavramsal sistem metaforik bir yapı olarak görülmektedir (Lakoff ve Johnson,

2003). Metafor yardımıyla bilişsel düzeydeki bilgi konuşma yetisinin bir eylemi olmaktadır ve zihinsel temsili anlatımlar iletişim yoluyla somutlaşmaktadır (Gonçalves ve Craine, 1990). Bir başka deyişle, karmaşık yaşantı ya da olayların zihinsel izdüşümlerinin somut başka bir nesne ya da duruma benzetilerek sembolik olarak ifade edilmesi metaforik süreci anlatmaktadır. Metaforlar insanın iç dünyasına tutulan aynalara benzetilebilir. Metafor sayesinde aynaya yansıyan görüntünün yanısıra aynadaki görüntünün ötesinin de görülebileceği ifade edilmektedir (Heston ve Kottman, 1997). Diğerleri ile olan ortak yaşantılar ve benlik oluşurken metaforlar önemli araçlardır (Mould ve ark, 2010).

İnsanın farkında olmadan kullandığı metaforik dil, yaşantılarını ve dünyasını daha iyi anlatmak için seçtiği bir araç olarak görülmektedir (Levitt, Korman

¹ **Yazar Notu:** Metnin içindeki şekiller Bahçeşehir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi BÖTE Bölümü öğrencisi Ahmet Cebecioğlu tarafından çizilmiştir. Çizimleriyle metnin anlaşılabilirliğini kolaylaştırdığı için değerli yardımlarından dolayı çok teşekkür ederim.

¹ Doç. Dr. Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul, Eposta: ozlemkarairmak@gmail.com

ve Angus, 2000). Özetle, bireyin kendisini ve dünyayı anlamasının merkezinde metaforlar ve metaforik düşüncenin yer aldığı öne sürülmektedir (James, 2002). Metaforik düşünce, doğrudan benzerlik göstermeyen kavramlar arasında yaratıcı ve empatik bağlantılar kurmayı sağlayan açık uçlu, etkileşimli ve karmaşık bir süreç olarak tanımlanmaktadır.

Bu çalışmanın amacı öncelikli olarak, çocuklarla psikolojik danışma sürecini yürütürken terapötik işbirliği zemininde soyut yaşantıların somutlaşmasına yardım eden metaforların önemini anlatmaktır. Bu amaca uygun olarak, çocuklarla metafor kullanımının önemi terapötik yardım sürecinde metafor kullanımı, çocukta metaforik düşünce, çocukla psikolojik danışmada metafor örnekleri alt başlıkları ile ele alınmıştır. Ayrıca, çocuklarla yürütülen psikolojik danışma uygulamalarında metaforların kolaylaştırıcı kullanımına yönelik somut ve uygulamaya dönük önerilerde bulunulmuştur. Sonuç olarak, çalışmada öncelikli olarak okullarda çalışan psikolojik danışmanların ve diğer ruh sağlığı alanında çalışan profesyonellerin uygulamalarında metafor kullanımlarını cesaretlendirmek ve artırmak hedeflenmiştir.

Terapötik Yardım Sürecinde Metafor

Metafor, uzun yıllardan beri psikolojik danışma alanında kullanılıyor olmasına (Robert ve Kelly, 2010) rağmen son yıllarda giderek popülerlik kazanmıştır. Psikolojik danışma sürecinde sıradan benzetmeler yerine bilişsel anlamda karmaşık metafor üreten psikolojik danışmanların mesleki yeterlikleri daha yüksek algılanmıştır (Suit ve Paradise, 1985). Terapötik metaforların amacı bilinç halindeki ya da bilinçdışıdaki kişisel bilgilerin fark edilmesini başlatmaktır (Mills ve Crowley, 1986). Metafor danışana ne yapması gerektiğini asla doğrudan söylemez; ancak etkili olan terapötik metafor danışanın probleminin çerçevesini değiştirir; direnci azaltır, güvende hissetmesine yardım eder ve yeni çözümler üretilmesini sağlar (Roussell, 1995). Metaforun işlevi, danışanın eski düşünce örüntülerini bozarak savunmaya geçmeden kendini keşfetmesine yardım etmek olarak ifade edilebilir. Lakoff ve Johnson'a (2003) göre de terapötik metaforlar, yüzleştirici ve tehdit edici olmayan bir ortamda, danışanların kendilerini ve sorunlarını keşfetmelerine ve olası yeni çözümler üretmelerine imkan sağlamaktadır. Benzer fikri savunan Leary (1990) metaforik kavramların sadece tanımlayıcı değil aynı zamanda dönüştürücü olması gerektiğini ifade etmiştir. Metafor, bilinç düzeyinde direnci kısa yoldan geçerek kişiliğin değişimi kontrol eden ve yeni düşüncelere açık kısımlarına hitap etmektedir (Groth-Marnat, 1992).

Psikolojik danışma sürecinde *psikolojik danışman tarafından üretilen ve danışan tarafından üretilen* olmak üzere iki tür metafor kullanımı görülmektedir (Kopp, 1995; Lyddon, Clay ve Sparks, 2001). Örneğin, Cowles (1997) *Küçük Prens* (de Saint-Exupéry, 1943) kitabını kullanarak psikolojik danışma sürecinin metaforik bir anlatımla çocuk danışanlara aktarabileceğini göstermektedir. Küçük Prens ve tilki arasındaki geçen diyaloglar yoluyla psikolojik danışma deneyimi çocuk danışanın anlayabileceği bir şekilde bürünmüştür. Kitapta geçen diyaloglar aracılığı ile psikolojik danışma sürecinin öğeleri metaforik olarak anlatılmıştır.

Benimle oynar mısın?" dedi küçük prens. "Çok mutsuzum."

"Hayır," dedi tilki. "Oynayamam; evcil değilim ben." (*Seni tanımiyorum ve sana güvenmiyorum. -Gönüllülük İlkesi.*)

"Evcil ne demek?" diye sordu.

"Genellikle ihmal edilen bir iş," dedi tilki. "Bağlar kurmak anlamına geliyor." (Önce ilişki kurmamız gerekiyor. Sana güvenmem gerekiyor. -Yakınlık) "Bağlar kurmak mı?"

Tilki "Yani," dedi, "örneğin sen benim için hâlâ yüz bin öteki çocuk gibi herhangi bir çocuksun. Benim için gerekli de değilsin. Senin için de aynı şey. Ben de senin için yüz bin öteki tilkiden hiç farkı olmayan herhangi bir tilkiyim. Ama beni evcilleştirirsen, birbirimiz için gerekli oluruz o zaman. Benim için sen dünyadaki herkesten farklı birisi olursun. Ben de senin için eşsiz benzersiz olurum..." (*Sana güvenmem için seni tanımama izin ver. Sen de beni tanı. -Güven ilişkisi önemi ve danışanın biricikliği*)

"Seni evcilleştirmek için ne yapmalıyım?" diye sordu küçük prens. (*Senin isteklerini önemsiyorum ve sana saygı gösteriyorum. -Danışanın ihtiyaçlarına saygı ve koşulsuz kabul*)

"Çok sabırlı olmalısın," dedi tilki. "Önce karşıma, şöyle uzağa çimenlerin üstüne oturacaksın. Gözümün ucuyla sana bakacağım, ama bir şey söylemeyeceksin. (**Beni zorla konuşurma. -Kişisel alana saygı**) Sözcükler yanlış anlamaların kaynağıdır. Her gün biraz daha yakınımaya oturacaksın..." (*Eğer beni zorlamazsan sana yaklaşırım. -Güven ilişkisi*)

Bilinç dışındaki örtük inanışlar gözlenebilir davranış üzerinde etkili olduğundan (Ecker ve Hulley, 1996) metaforik iletişim bilinç ve bilinç dışı olmak üzere iki düzeyde yürümektedir (Matthews ve Dardeck, 1985). Metafor bilinç düzeyinde paylaşılrken metaforik öznel anlamın keşfedilmesi bilinç dışı süreçlerin etkin hale

gelmesiyle mümkün olmaktadır. Metaforik diyalog yoluyla daha derin bir terapötik iletişim kurulur (Mays, 1990) ve bilinçdışıdaki örtük bilgiyi metafor sayesinde bilince taşınır.

Angus ve Rennie (1988) metaforik iletişim sırasında metaforun genişletilmesi, anlaşılması, belirgin hale getirilmesi için danışan ve psikolojik danışmanın birlikte çalışmaları gerektiğini vurgulamaktadır. Danışanla psikolojik danışman arasındaki terapötik ilişkinin önemi üzerine alanyazında fikirbirliği sağlanmıştır (Bedi, 2004). Kavramsal bir araç olarak metaforun kullanılması terapötik uyumu artırır ve terapötik iletişimi güçlendirir (Levitt, Korman ve Angus, 2000).

Terapötik süreçte metaforların kullanılması empati, saygı ve psikolojik danışman'ın uzmanlığını olumlu yönde etkilemektedir (Suit ve Paradise, 1975). Etkili metafor kullanımı *paylaşılan fenomenolojik gerçekliğe* (Mills ve Crowley, 1986) dayanmaktadır. Metaforun, psikolojik danışman ve danışan arasındaki empatik ilişkinin bir parçası haline gelmesi beklenmektedir (Lyddon, ve ark., 2001). Terapistin ürettiği metafor yoluyla, çocuk metafordaki detaylar, karakterler ve olaylarla kendi yaşadıkları arasında bir özdeşim mekanizması kurar. Özdeşim mekanizması kurulduktan sonra, çocuğun yaşadığı sorunla ilgili olarak hissettiği yalnızlık duygusu azalır, durum paylaşılmış deneyim haline döner ve anlaşılabilirlik hissi artar (Mills ve Crowley, 1986). Terapötik işbirliği çerçevesinde metaforik süreç Şekil 1'de sunulmuştur.



Şekil 1. Terapötik İşbirliği Çerçevesinde Metaforik Süreç

Çocukta Metaforik Düşünce

Metafor günlük dilin içine saklanmış zihinsel iz düşümler olarak görülebilir. Metafor üretebilme, zihin, dilsel beceri, soyut düşünce ve yaratıcılıkla ilişkilidir (Lee ve Kamhi, 1990). İnsanlar için

karmaşık algı, düşünce ve duygularını anlaşılır hale getirmek önemlidir ve metaforlar bu konuda oldukça hızlı ve pratik araçlardır (Sopory, 2005). Bilişsel olarak karmaşık olan bir olay ya da durumu anlamlandırırken metaforlar aracılık rolü üstlenir ve anlam-yaratma sürecinde bireyin zihinsel karmaşasını somutla soyutu ilişkilendirerek azaltır. Sembolik düşünce ile beslenen metaforik süreç içinde anlam bir durumdan başka bir duruma taşınır. İki durum ya da nesne arasındaki benzerlikler metaforik süreçte zihinsel olarak keşfedilir.

Metafor kullanma dilin kullanımı ile ilgili bir beceri gibi görünse de zihinsel olarak devam eden aktif süreç esas belirleyicidir. Karmaşık olan durum ya da nesnedeki anlaşılmaz noktayı fark edebilmek, karmaşık olan noktaya benzer somut başka bir durum ya da nesne düşünebilmek ve iki durum ya da nesne arasında somutla soyutu birleştiren bir dil becerisine sahip olmak metafor kullanımındaki aktif zihinsel sürecin bir özetidir. Bu bağlamda önemli olan, iki durum ya da nesnenin farklı zihinsel yapılarla ait olması gerekliliğidir. Bir otomobil reklamındaki çocuk tarafından kullanılan metaforda araba ve baba kavramları kullanılmıştır: “Benim babam Toyota gibi adam.” Baba ve araba nesnelere iki farklı zihinsel yapıya ait olmalarına rağmen baba figürünün sağladığı emniyet duygusu, güçlü baba figürü ve aile kavramı araba reklamında emniyetli sürüş teması ve arabanız ailenizin bir parçası mesajları ile verilmiştir. Metaforik düşüncede kavramsal harita Şekil 2’de özetlenmiştir.



Şekil 2. Metaforik Düşüncede Kavramsal Harita

Metaforik sürecin gelişimin erken dönemlerinde başladığını gösteren araştırmalar vardır (Gardner, 1974). Basit metaforik dışavurumlar dört yaşla beraber ortaya çıkmaktadır (Vosniadu, 1987). Okul öncesi dönemde ve ilkökul çağında çocukların metaforları idrak edebildiklerine dair çalışmalar (Keil, 1986; Vosniadau, 1987) vardır. Metaforik süreci Piaget'in gelişim dönemleriyle açıklayan Billow'a (1975) göre çocuk somut işlem dönemine geçmeden önce metaforik kavrayış başlamıştır. Ancak erken gelişim dönemlerinde metaforik idrak zihinsel süreçte aktif hale gelse dahi anladığını ifade etmeye yönelik dilsel beceri henüz yeterince gelişmemiş olabilir. Bu nedenle, çocuklarla metafor çalışırken, çocukların zihinsel dağarcığında yer alan kavramların kullanılması önemlidir. Çocuklar farklı kavramlar arasındaki zihinsel haritalama becerisine sahipse de, sürekli olarak kullanmakta zorluk çekebilirler çünkü metaforik kavrayışın arka planındaki bilgi eksik olabilir. Beş, yedi ve dokuz yaşlarındaki 96 çocukla yürütülen çalışmada, beş yaşındaki en küçük grup da dahil olmak üzere tüm çocukların duyguları metafor yolu ile kavrayabildikleri görülmüştür (Waggoner ve Palermo, 1989). Örneğin, mutluluğu temsil eden zıplayan köpük metaforu kolay algılanırken öfke ve korku ile ilişkilendirilen metaforları daha zor algılanmıştır. Çocuklar soyut olan metaforları kavramakta zorlanmışlardır. Duygularla ilgili metaforları yorumlayabilirken yorumlarını açıklamakta zorlanmışlardır. Araştırmacılara göre, çocuklar önce olumsuz duyguları ayırt etmeyi öğrenmektedirler. İzleme çalışmasında farklı çocuklar aynı metafor için farklı çıkarımlarda bulunmuşlardır (Waggoner, Palermo ve Kirsh, 1997). Metaforların yorumlara bağlı olarak kişisel anlam taşıdıklarını ortaya çıkaran önemli bir sonuçtur. Bu bağlamda, psikolojik danışmanların metaforun temsil ettiği anlam konusunda tamamen esnek olmaları ve çocuğun yorumlarını temel almaları önemlidir. Çocuk metaforik kavrayışa geçmiş olsa bile sözel becerileri yeterince gelişmemiş ise metaforları ifade etmekte zorlanabilirler.

Psikolojik Danışma ve Çocuk

Bir çocuk için psikolojik danışman kimdir ve ne yapar ya da psikolojik danışma nedir sorularının yanıtları çok net olmayabilir. Psikolojik danışmanın kim olduğunu anlamakta zorlanan çocuklarla ilk ilişkinin kurulmasında metaforlar avantaj sağlayabilirler. Bowman (1995) çalışmasında verdiği metafor örneği ile psikolojik danışmanın kim olduğunu ve mesleki rolünü çocuklara göstermiştir. Kullandığı metaforlarla işitsel, görsel ve kinestetik tanımlamalarla çocuğun duyularına gönderme

yapmıştır: *“Psikolojik danışman, sen duygu ve düşüncelerini anlatırken seni dikkatle dinleyen büyük bir kulaktır. İyi ya da kötü şeyler yaptığına bakmaksızın sürekli kuyruğunu sallayıp seninle arkadaş olmak için can atan bir köpek yavrusuna benzer. Kendini üzgün hissettiğinde senin rahatlamana yardım etmek için seni sarıp sarmalayan yumuşak ve sıcak bir battaniye gibidir. Psikolojik danışman ihtiyaç duyduğunda sana yardım edebilecek bir sürü düşünce ve fikirle dolu bir kitaba benzer.”* (sf. 206). Metafor yoluyla çocuğa psikolojik danışma deneyimini anlatmak onun için bilinmez ve belki de ürkütücü olabilecek bir deneyimi somutlaştırır. Belki Bowman'ın yanıtına şu eklemeye yapılabilir: *psikolojik danışman “sırlarını seninle birlikte tutabilecek gizli bir anı defteridir.*

Çocuk danışan, metaforik süreci anlamazsa ve metaforik düşünceyi benimsemezse direnç gösterebilir ve cesareti kırılabilir. Metaforlar terapötik işbirliğinin oluşmasında kolaylaştırıcı olarak çocuk ve ergen danışanların psikolojik danışma yaşantısını somutlaştırmalarına katkıda bulunmaktadır ve metaforlar aracılığıyla danışanlar ürkütücü olan doğrudan iletişim yerine süreçle ilgili korkularını, endişelerini, sorularını ortaya çıkarmaktadırlar (Brooks, 1985). Özellikle, danışan tarafından önerilen metaforlar terapötik işbirliğinin oluşması için üretken bir zemin sağlamaktadır (Martin, Cummings ve Hallberg, 1992).

Oyun çocuklar için sözel olmayan bir metafor görevi görür (Chesley, Gillet ve Wagner, 2008). Oyun çocuk için metaforik bir anlatım yolu olarak dikkate alındığında çocuğun oyunlarındaki öykü ve kendi yaşam öyküsü keşif ve iç dünyasında olup bitenleri metaforik anlatımlarla daha kolay dışa vurabilir. Ünlü oyun terapisti Landreth'a (1993) göre, oyun çocuğun kullandığı dil; oyuncaklar ise kelimeleridir. Çocuk yaşadıklarını oyun aracılığıyla anlamlandırır; oyun aracılığı ile yaşadıklarını tekrarlayarak keşfeder ve duygularını tehdit edici olmayan bir ortamda dışa vurur. Metaforda olduğu gibi oyun yoluyla dolaylı ifade etmek çocuk için daha az kaygı vericidir. Neimeyer (1993) tarafından *“Problem den metaforik uzaklaşma”* olarak tanımlanan kavram dolaylı anlatım yoluyla çocuğun kendini problem den bağımsızlaştırmasıdır ve çocuğun kendini bütünüyle problem olarak algılamasına engel olur. Bir diğer deyişle, metaforik anlatım yoluyla, çocuklar kendilik algıları, hayat görüşleri, önemli yaşam olayları ve diğer insanlarla ilişkileri hakkında önemli ipuçları verebilirler. Çocuklarla metafor yoluyla çalışmak, psikolojik danışma süreci sonlandırıldıktan sonraki izleme çalışmaları da terapötik sürecin ve etkinin daha kolay anımsanmasını sağlamaktadır (Brooks, 1985). Martin ve arkadaşlarının (1992) yürüttükleri bir

araştırmanın sonuçlarına göre, danışanlar terapistlerin kullandıkları tekrarlayan ve işbirliğine dayanan her üç metaforun ikisini anımsamakta hiç zorluk çekmemişlerdir. Ayrıca, danışanlar terapistin metafor kullandığı oturumları daha faydalı bulduklarını ifade etmişlerdir.

Terapötik Metafor Kullanım Basamakları

Metaforun terapötik kullanımı ile ilgili olarak alanyazında yedi basamaklı (Kopp ve Craw, 1998) ve

altı aşamalı (Sims, 2003) olmak üzere iki model yer almaktadır. Ayrıca, çocuklarla metafor kullanımını (Bowman, 1995) kolaylaştırmak için yedi basamaklı bir model önerilmiştir. Çocuklarla metafor kullanımını anlatan Bowman'ın modeli, çocuklarla metafor kullanımını anlatan öncü kitaptaki (Mills ve Crowley, 1986) kuramsal bilgiye ve psikolojik danışma sürecinde metafor oluşumunu konu alan başka bir çalışmaya (Matthews ve Dardeck, 1985) dayanmaktadır. Tablo 1'de üç model özetlenmiştir.

Tablo 1. *Terapötik Metafor Kullanım Basamakları*

Yedi Basamaklı Model (Kopp ve Craw, 1998)	Altı Aşamalı Model (Sims, 2003)	Yedi Aşamalı Model (Bowman, 1995)
1. Metaforu fark etmek	1. Metaforu duymak	1. Çocuğun tercihlerini keşfetmek
2. Metafor neye benziyor? (Zihnine nasıl bir resim ya da imge geliyor?)	2. Metaforu doğrulamak	2. Çocuğun güçlü yönlerini belirlemek
3. Duyularla metaforu keşfetmek Durum/Eylem ve etkileşim/ Zaman	3. Metaforu genişletmek	3. Çocuğun birincil duyu stilini değerlendirmek
4. Metaforik imge yaşantısı nasıl hissettiriyor? Metaforik imge yaşantısını nasıl tanımlarsın?	4. Olasılıklarla oynamak	4. Çocuğun karşılaştığı zorlukları keşfetmek
5. Eğer metaforik imgeyi değiştirebilseydin nasıl değiştirirdin?	5. İşaretlemek ve seçmek	5. Metafor yoluyla önceki bilgileri birleştiren bir hikaye oluşturmak
6. Metaforik imge ve orijinal durum arasında nasıl benzerlikler görüyorsun?	6. Gelecekle bağlantısını kurmak	6. Çocuğun yeni olasılıkları keşfetmesine yardım etmek
7. Metaforik imgeyi değiştirdiğin hali şimdiki duruma nasıl uygulanabilir?		7. Hikayeyi gerçeğe taşımak

Çalışmanın amacına uygun olarak, sadece Bowman'ın (1995) modeli daha ayrıntılı ele alınmıştır: (1) Çocuğun tercihlerini keşfetmek: Öncelikli olarak, çocuğun en sevdiği hayvan, çizgi film karakteri, öykü, oyun hakkında bilgi almak gerekir. Çocuğun sağladığı ilgi alanına yönelik bilgi metafor oluşturulurken kullanılmalıdır. (2) Çocuğun güçlü yönlerini belirlemek: Çocuğun güçlü yönleri zorluklarla karşılaştığında başvuracağı kaynaklar olarak metafora eklenebilir. (3) Çocuğun birincil duyu stilini değerlendirmek: Dikkatli bir gözlemlerle çocuğun birincil duyu stilini belirlenebilir. Bu gözlemlerle çocuğun bilgiyi işlerken baskın olarak kullandığı görsel, duyuşsal ya da kinestetik duyu stiline karar verilebilir. Çocuğun baskın olan duyu stili bilişsel anlamda metaforu işleyebilmesi için metafora dahil edilmelidir. (4) Çocuğun karşılaştığı

zorlukları keşfetmek: Psikolojik danışman'ın çocuk kendini açmaya hazır hissedinceye kadar beklemesi ve yönlendirmemesi önerilir. Sıcak ve güvenli bir ilişkinin kurulması çocuğun yaşadığı sıkıntılar anlatabilmesine yardımcı olur. (5) *Metafor yoluyla önceki bilgileri birleştiren bir hikaye oluşturmak*: Psikolojik danışman daha önceki dört aşamadan elde ettiği bilgiyi sentezleyen metaforik bir öykü oluşturur. Psikolojik danışman'ın öyküyü yorumlamaması kritik bir önem taşır. Psikolojik danışma sürecini sekteye uğratmaması için çocuklarla çalışırken metaforik anlatımın çok uzun olmaması önerilmektedir (Heller ve Steele, 1986). (6) *Çocuğun yeni olasılıkları keşfetmesine yardım etmek*: Metaforik öyküyü çocukla paylaştıktan sonra, psikolojik danışman çocuktan çözüm bulmaya yönelik alternatif yollar düşünmesini ister. Böylece, hem psikolojik danışman

hem de çocuk metafor bağlamında kalır. (7) *Hikayeyi gerçeğe taşımak*: Psikolojik danışman çocuğa metafordan edindiği çıkarımları nasıl daha fazla genişletebileceği konusunda yardım eder. Çocuk soruna nasıl yaklaştığına bağlı olarak bir beyin fırtınasına davet edilir.

Yukarıda söz edilen modeller de dikkate alınarak bu çalışmada metaforun psikolojik yardım sürecinde çocuklarla ve yetişkinlerle kullanımını sistematik hale getiren beş aşamalı bir model önerilmiştir. Psikolojik danışma sürecinde metafor kullanım basamakları Şekil 3'te özetlenmiştir.

1. *Psikolojik danışmanın kendi kullandığı metaforik anlatımı günlük yaşamında fark etmesi ve zenginleştirilmesi*

Metaforla çalışmak isteyen profesyonellerin farkındalıklarını artırmak için ilk olarak yapması gerekenlerden biri günlük hayatın içinde yer alan metaforik anlatımlara dikkat etmesidir. Çevresindeki diğer insanlarla kurduğu diyaloglarda kendi kullandığı metaforları fark etmesi ya da duygularını, yaşantılarını metaforla anlatmayı denemesi bir diğer başlangıç yolu olabilir. Daha önceden metafor kullanmaya aşına olmamak ilk başta zorluk yaratsa da, ilerleyen zaman içinde psikolojik danışman soyut ile somutu bir araya getirerek karmaşık yaşantılarına açıklık kazandıracak zihinsel beceriye kavuşabilir.

2. *Psikolojik danışma sürecinde danışanın ürettiği metaforlara duyarlı olması*

Psikolojik danışman kendi metaforik kavrayış ve kullanımını zenginleştirdikten sonra, metafor kullanımını psikolojik danışma oturumlarına taşıyabilir. Metaforun doğal ve içten olmayan bir kullanımı terapötik sürece ve ilişkiye zarar verir; yapay ve zorlama metaforlar psikolojik danışmanın empatik becerisini sınırlar. Öncelikle, danışanın ürettiği metaforlardan başlamak metaforla yeni tanışan psikolojik danışmanlar için daha güvenli olacaktır. Bunun için danışanın kullandığı dile dikkat etmek ve metaforik anlatımları yakalamak önemlidir. Metaforlar dikkatlice yapılandırıldıklarında çok net ve güçlü mesajlar iletme özelliğine sahiptirler. Yaşantılarını ve iç dünyasını doğrudan dile getirmekte zorlanan danışanlar için metaforlar dolaylı anlatım araçlarıdır.

3. *Psikolojik danışma sürecinde danışanın ürettiği metaforları genişletmek*

Danışanın ürettiği metaforları genişletmek metaforun temsil ettiği soyut bilgiyi anlamayı kolaylaştırır. Metaforu genişletmek açık uçlu sorularla danışanın metafor hakkında daha fazla düşünmesini sağlamak ve yaşadığı deneyimdeki ayrıntıları paylaşmasını kolaylaştırır. Danışanın ürettiği metafora psikolojik danışmanın anlam yüklemesi

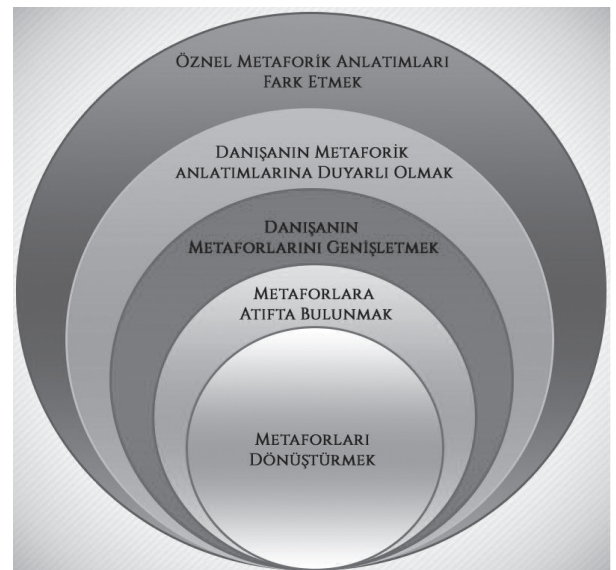
ya da yorumlarda bulunması danışanı yönlendirme tuzağına düşmesine neden olacaktır. Metafor danışanın deneyimini ve iç dünyasını yansıtan bir nesne gibi düşünülebilir. Bu durumda, metaforun temsil ettiklerinin dışı vurumunu ve gerekirse danışanın oturum sırasında metafora yeni ayrıntılar katarak genişletmesini sağlamak psikolojik danışmana düşmektedir.

4. *Psikolojik danışma süreci ilerlerken metaforlara atıfta bulunmak*

Psikolojik danışmanın ve danışanın ortak bir dil geliştirmesi terapötik ilişkiyi güçlendirir. Sürecin herhangi bir aşamasında özellikle danışan tarafından kullanılan metaforlara yeri geldiğinde atıfta bulunmak psikolojik danışmadaki metaforik dilin gelişimini pekiştirir. Aynı zamanda, danışanın kendisini değerli hissetmesine ve somutlaştırmayı hızlandırdığı için danışanın üretilen bilgiyi transfer etmesine ve hatırlamasına yardımcı olur.

5. *Psikolojik danışma sürecinde metaforları dönüştürmek*

Anlaşılması zor olan deneyimi somutlaştırmak için metafor üretmek, yaşanan deneyimin ayrıntılarını keşfetmek ve deneyimi anlamlandırırken ortaya çıkan boşlukları doldurmak için metaforu genişletmek ilk aşamalarda yapılması beklenenler olarak sıralanabilir. Daha sonra, psikolojik danışma sürecinde kazanılan yeni öğrenmeleri somutlaştırmak ve metafora atıfta bulunmak metaforun işlenmesini ve dönüşmesini sağlayacaktır. Psikolojik danışma deneyimi sonucunda beklenen değişim ve dönüşüm metafora da yansır. Süreç sonlandığında, metafor ilk üretildiği durumdan izler taşır; ancak yeni bir anlam ve durum kazanmıştır.



Şekil 3. Psikolojik Danışma Sürecinde Metafor Kullanım Basamakları

Sonuç olarak, metaforik anlatımla çocuk tehdit edici olmayan bir ortamda kendini daha rahat açabilir. Ayrıca, çocuk için psikolojik danışma, psikolojik danışman gibi anlaşılması güç olan kavramaları zihinsel olarak anlayabilmeleri için metaforlar sunulabilir. Örneğin, çok hareketli yerinde duramayan bir çocuk için yavaşlığın sembolü olan *kaplumbağa* metafor olarak kullanılabilir. Somut bilgi olan *kaplumbağa*'dan yola çıkarak çocuğun davranış repertuarına yerleşmemiş olan yavaş hareket etme ve kendini kontrol etme tanıtılabilir. Hiçbir kaplumbağa gördün mü? Kaplumbağa nasıl hareket eder? gibi sorularla giriş yapıp çocuğun kaplumbağa ile ilgili olan somut bilgileri harekete geçirilebilir. Bir kaplumbağayı taklit ederek yürümesi istenebilir. Kaplumbağanın yavaş hareket etmesi çocuğun bilgi düzeyindeki somut bilgidir. Yeni bilgi ile birleştirmesi için aşağıda sıralanan basamaklar izlenerek daha yavaş hareket etme davranışı çocuğa tanıtılabilir:

1. Psikolojik danışman kaplumbağa ile ilgili somut bilgileri etkinleştirir.
2. Bilişsel modellemenin gerçekleşmesi için kaplumbağa yürüyüşü ile ilgili gerekli yönergeleri söyler. Çocuğun önce belli bir mesafeyi aynı bir kaplumbağa gibi çok çok yavaş yürümesi istenir. Daha sonra aşamalı (en çok üç aşama: çok çok yavaş, çok yavaş, yavaş,) olarak çocuğun biraz daha hızlanarak yürümesi tekrar ettirilir. Kontrol duygusu güçleninceye kadar tekrar edilebilir. Çocuğun sıkılmasını önlemek amacıyla yürüme parkurları değişebilir.
 - a. Kaplumbağanın ne kadar yavaş hareket ettiğini düşün.
 - b. Kendini bir kaplumbağa gibi düşünmeni istiyorum. Yavaş hareket eden bir kaplumbağa !
 - c. *Yavaş hareket et kaplumbağa ! Daha yavaş kaplumbağa ! Daha yavaş hareket edebilirsin.* Bu cümleleri yüksek sesle tekrar etmesi istenebilir. (İçsel konuşma cümleleri)
 - d. Şimdi senden bir kaplumbağa kadar yavaş yürümeni istiyorum. Olabildiğince yavaş yürümelisin.
 - e. Unutma ki bir kaplumbağa gibi yürümeye çalışıyorsun. Daha yavaş (Eğer çocuk hızlanırsa)
 - f. Eğer çocuk yürüyüşünü kontrol edemeyip hızlanırsa yönergeler daha sık tekrarlanabilir.
 - g. Çocuk kaplumbağa yürüyüşünü tamamladığında pekiştireç olarak davranış kontrol çizelgesine bir imge eklenir.

Eğer ihtiyaç duyulursa bu basamak birkaç kez tekrarlanabilir. Çocuğun bilişsel modellemeyi anladığından emin olmak için çocuğun psikolojik danışmana yönerge vermesi istenebilir.

3. Bu basamakta, yukarıdaki aşamaları çocuğun kendi kendine yüksek sesle söyleyerek yapması istenir. Eğer çocuk yeterince yavaş hareket etmeyi başaramadıysa yönergeleri tekrarlayarak psikolojik danışmanın yardım etmesi yerinde olur. Kendi kendine konuşma cümlelerini çocuğun yerine yüksek sesle psikolojik danışman tekrar edebilir. Çocuk aşamalı olarak yürüyüşünü hızlandırdıktan sonra davranış kontrol çizelgesine iki imge eklenir.
4. Bu basamakta, yukarıdaki aşamaların hepsi tekrar edilir. Ancak çocuğun kendine yüksek sesle değil fısıldayarak yönerge vermesi istenir.
5. Son olarak, bütün aşamalar sadece içsel konuşmaya dönüştürülerek tekrar edilir.
6. Çocuğun aşamalı olarak yavaş hareket etmesini sağlayan bu etkinliğe anne ve baba davet edilir ve bilişsel modelleme anne ve baba ile paylaşılır.
7. Gelecek oturum için ev ödevi verilerek davranışın önce anne ve baba gözetiminde tekrar edilmesi sağlanır. Sonuçlar davranış kontrol çizelgesine işlenir. Çocuğun başarı duygusuna ihtiyacı olacağından anne ve babanın destekleyici olması gerektiği hatırlatılabilir.
8. Çocuğun farklı ortamlarda yavaş hareket etmeyi başarması için izleme çalışmaları yapılmalıdır.

Kaplumbağa metaforu psikolojik danışma oturumlarının dışında çocuk için bir hatırlatıcı olarak da kullanılabilir. Çocuk önce ebeveynlerin yardımıyla daha sonra da kendi başına kaplumbağa metaforunu kullanarak davranış repertuarını genişletebilir. Bu süreçte önemli olan noktalara değinmek gerekebilir. Özellikle ilk denemelerde, mutlaka çocuğun yavaşlama davranışlarının pekiştirilmesi ve simgesel ödülün birincil pekiştirece dönüştürülmesi gerekir. Ebeveynlerin çocuğa başarısızlık hissi yaşatmaları çocuğun kolayca vazgeçmesine neden olacaktır. Psikolojik danışman-ebeveyninden sonra, çocuk kendi davranış kontrolünü yapabilmelidir. Benzer şekilde içine kapanık çocuklarla çalışırken kaplumbağa metaforu kullanılabilir. Kaplumbağanın kabuğuna çekilmiş durumu çocuğun içe kapanıklığı ile eşleştirilebilir. Kaplumbağa metaforu üzerinde içine kapanık çocuk duygularını daha kolay ifade edebilir. Psikolojik danışman kaplumbağa metaforu ile birlikte, sürekli çevresindeki insanlarla oynamak isteyen enerjik köpek yavrusu metaforunu ekleyerek dışadönüklük ve atılganlık kavramlarını çocuğa

tanıtılabilir. Böylece çocuğun davranış ve bilgi dağarcığı genişleyecektir.

Çocukla Psikolojik Danışma Sürecinde Metafor Örnekleri

Boşanmış ailelerin çocukları ile kullanılan balon metaforu çocuklara boşanmayı anlatmak için kullanılan bir örnektir (Huss ve O'Connor, 1995). “Boşanan ve ayrılan çiftler delik olan balona benzer. Üzerinde delikler olan bir balon nasıl tekrar hava ile dolamazsa aynen ayrılık ya da boşanma ile biten evlilikler de eski haline dönemez”. Aile ile birlikte yürütülen bir oturumda, ebeveynler ilişkileri başlarken ve evliliklerindeki mutlu zamanları anlatmak için balonu şişirirler ve sonrasında, balonun yavaşça sönmesine izin verirken ayrılıklarını anlatırlar. İğne batırarak patlattıkları balonu çocuğa vererek şişirmesini isterler. Bu arada psikolojik danışman bir kukla aracılığıyla durumu çocuğa tekrar anlatır ve akşamları balon şişirme ve söndürme etkinliğini çocukla tekrarlama ödevi verir.

Üniversite sınavına hazırlanan ergen, ailesinin zorlaması sonucunda sınav kaygısı sıkıntısıyla psikolojik danışmandan yardım istemiştir. Ergen, dershaneye ve okula giderken sınava hazırlanmaya çalışmaktadır. İlk oturumda, babasını kısa bir süre önce kaybettiğini ifade etmiştir. Babasının ölümünden dolayı duygusal olarak oldukça zorlanan bir ergen ilk oturumda sınav kaygısını da dile getirmiş ancak daha çok babasının ölümü ile ilgili yaşadığı duygusal sıkıntılardan söz etmiştir. Psikolojik danışman oturum boyunca sadece etkin dinleme becerilerini kullanarak danışanın kendini rahatça anlatmasını kolaylaştırmaya çalışmıştır. Oturum sonunda, danışana psikolojik danışma sürecinde ne yapmak istediğini ve amacını sormuştur. Ergen kafasının karışık olduğunu ve amacının ne olduğunu bilemediğini söylemiştir. Anlattıklarından anladığımı özetlemek isterim diyen psikolojik danışman özetlemeyi bir metafor aracılığıyla yapmıştır. Aşağıdaki, yazarın bir ergenle yürüttüğü psikolojik danışma sürecinde ilk oturumda kullanılan bir metafor örneğidir.

Bana bir araba tarif ettin. Gitmeye çalışan bir araba. Ama yol alırken oldukça zorlanan bir araba. Kendini yol almak zorunda hisseden bir araba. Arabanın dört tekerleği var. Ama bir tekerlek patlak. Tekerleği patlak olmasına rağmen durmayıp gitmeye uğraşan bir araba. Kenara çekip patlak tekerlek değiştirilebilir ya da patlak tekerlek sadece çıkarılıp patlak yere yama yapılabilir. Kenara çekip patlak lastiği yeni bir lastikle değiştirmek daha zahmetli ve uzun bir iş. Görünen patlağı yamamak daha hızlı bir çözüm. İlk çözümde, araba yola devam etmek için lastiği

değiştirirken biraz beklemek zorunda. Tekrar yola çıkması biraz zaman alabilir. İkinci çözümde, yamadan hemen sonra yola devam edebilir. Ancak yolda yamanın tekrar açılma ihtimali var. Lastiği değiştirmene ya da lastiğe yama yapmana yardım edebilirim.

Onbir yaşında bir kız çocuğu bir süredir okul psikolojik danışmanı ile oturumlara devam etmektedir. Bir gün oturumda, keşke bir dilek ağacı olsa ve sorularımızı dilek ağacına assak; o da bize yanıtları söylese der. Psikolojik danışman'ın “beni istediğin gibi bir ağaç yapabilirsin” demesi üzerine kız çocuğu psikolojik danışmanı ofisin bir kenarına götürür ve kendi istediği gibi durmasını ister. Dilek ağacını temsil eden psikolojik danışmana sorular sorar. Psikolojik danışman ağaç olarak psikolojik danışman tepkileri ile yanıt verir. Sonra çocuk soru sormayı sırayla yapmalarını ister ve psikolojik danışmanın ona sorular sormasına izin verir. Aynı çocukla yürütülen psikolojik danışma sürecinde psikolojik danışman, değişimin ne kadar zor olduğunu anlatmak için *ayakkabı* metaforunu kullanır (kişisel görüşme, Şubat 16, 2013)

Yeni bir ayakkabı aldığını düşün. Yeni ayakkabını ilk giydiğinde, ayağın eski ayakkabında olduğu gibi rahat etmez. Eski ayakkabın ayağının şeklini almıştır ve yürürken canını yakmaz. Ama yeni ayakkabın ilk başta sana biraz rahatsız edici gelebilir. Bütün parlaklığına ve göz alıcılığına rağmen yeni ayakkabında ayağın rahat olmadığı için giymek istemeyebilirsin. Çünkü eski ayakkabına alışkınsındır. Yeni ayakkabın henüz ayağının şeklini almadığı için zorlanabilir ve giymek istemeyebilirsin.

Annesi ve babası boşanmakta olan bir ailenin 11 yaşındaki kız çocuğu ile yürütülen psikolojik yardım sürecinde “*sanat eseri*” metaforu kullanılmıştır. Anne ve baba arasında bütün şiddetiyle devam eden velayet savaşını durdurmak mümkün olmadığından yardım sürecinin odağını daha çok çocuğun benlik saygısı ve kendine verdiği değer oluşturmuştur. Açık artırmaya konan bir sanat eseri metaforu çocuğa anlatılmıştır. Sanat eserinin eşsizliğini ve güzelliğini anlatmak için harcanan zamandan sonra, açık artırmada teklif verme metaforik olarak velayet ve ziyaret günlerinin belirlenmesi savaşına benzetilmiştir. Anne ve baba arasındaki pazarlığa rağmen ebeveynlerin sevgisini vurgulamak amacıyla, tarafların sanat eserine sahip olmak için teklifi arttırdığı ve her iki tarafında bu eşsiz sanat eserini eve götürme hakkına sahip olduğunu düşündüğü metaforik anlatımla çocuğa iletilmiştir. Kimde kaldığı önemli olmaksızın sanat eseri değerini korumaya devam edecektir (Mills ve Crowdy, 1986; s: 80).

Adams (2009) Transaksiyonel Analiz'deki benlik durumlarını "*Winnie the Pooh*" karakterleri ile eşleştirmiş ve oldukça yaratıcı bir çalışma sunmuştur. Bu çalışmada, Transaksiyonel analizin kuramsal çerçevesinde önemli yer tutan benlik durumları ve iletişim kurma biçimleri Winnie the Pooh karakterleri ile anlatılmıştır. Winnie the Pooh yetişkin benlik durumunu, Tigger doğal çocuk ve Eeyore ise uyumlu çocuğu temsil etmektedir. Winnie The Pooh karakterleri, özellikleri ile danışana anlatıldıktan sonra TA benlik durumları ile eşleştirmeleri istenmiştir. Örneğin, Winnie the Pooh sürekli "düşün düşün düşün" diye mırıldanmaktadır ve rasyonel olmak yetişkin benliğin gereklerinden biridir. İyi kalpli Kanga koruyucu ebeveyni ve Tavşan karakteri eleştirel ebeveyni temsil etmektedir. Akran zorbalığına maruz kalmış olan çocuk danışanla yürütülen vakada, psikolojik danışman Pooh, Tigger, Kanga, Tavşan ve Eeyore karakterleri ile Transaksiyonel Analiz'in benlik durumlarını danışana öğretmiştir ve danışan sürekli olarak Eeyore (uyumlu çocuk) gibi davrandığını ve artık Eeyore olmak istemediğini fark etmiştir. Davranışını değiştirmek isterse diğer benlik durumlarını seçebileceğini ifade etmiştir.

Bilişsel Davranışçı Yaklaşım ve Metafor

Çocuklar yeni yaşantılara ve öğrenmelere açıktır (Mills ve Crowley, 1986). Metaforlar çocuğun bilgiyi işleme sistemlerini zenginleştirerek yerleşik kalıplarının dışına çıkmasını sağlamaktadır (Otto, 2000). Blenkiron'a (2005) göre, metaforlar anlaşılabilir parçalara bölünerek somut yollarla terapötik mesajı iletmektedir.

Çocuklar sıkı sıkıya tutundukları katı düşüncelerden ve olumsuz duygulardan kolaylıkla vazgeçemeyebilirler. Metaforlar bilişsel-davranışçı terapilerin çocuklar için daha kolay ve ulaşılabilir olmasını sağlamaktadır. Metaforlar bilişsel yeniden yapılandırma sürecini, zihinsel tekrar ve maruz bırakılma (exposure) alıştırmalarını daha merak uyandıran ve ilgi çekici bir yolla öğretmektedir (Blenkiron, 2005). Tekrar eden rahatsız edici görsel imgeler çocukların kafasının içinde dönen bir video kayıt cihazı gibi anlatılabilir (Stallard, 2002) ya da kontrol etmekte zorlandıkları olumsuz otomatik düşünceler ya da olumsuz etiketler suyun altına batmayan bir deniz topu olarak anlatılabilir. Benzer şekilde, ne dediğini bilmeden anlamsızca sürekli aynı cümleleri tekrar eden bir papağan metaforuyla otomatik olumsuz düşünceler somutlaştırılabilir. Çocuk metaforu benimsedikten sonra, kafesin içindeki papağanı duymamak için neler yapabileceğini çocukla konuşmaya başlamak bilişsel terapötik sürecin başlangıcı olabilir.

Bilişsel-davranışçı müdahalelerdeki olumsuz düşünceleri çocuklara anlatabilmek için "*düşünce dükkkanı*" metaforu kullanılmıştır (Friedberg ve Wilt, 2010). *Bazen bir dükkana girersiniz ve bir elbiseyi ilk görüşte beğenir ve denersiniz. Seçtiğiniz elbise size yakışmıştır. Eve gelip elbiseye tekrar yakından bakınca size o kadar da yakışmadığına karar verirsiniz. Biraz daha düşündükten sonra değiştirmeye karar verirsiniz. Bu kendi hakkında ürettiğin düşüncelerin (kendinle ilgili düşüncelerin) içinde geçerlidir. Hangi düşüncelerin sana uyuyor? Hangi düşüncelerin sana uyumuyor? Sana uymayan düşüncelerini değiştirebilirsin.* Seçilen elbisenin bedeni büyük ya da küçük olabilir ya da rengi danışanın sevmediği bir renk olabilir. Danışan elbiseyi yanlış seçtiği gibi kendisiyle ilgili yanlış karar vermiş olabilir. Elbiseyi değiştirebiliyorsa, düşüncesini de değiştirebilir.

Ayrılık kaygısı yaşayan çocuklarla kullanılabilecek "*parmak izlerim kalbinde*" isimli metaforik bilişsel yeniden yapılandırma etkinliğinde (Friedberg ve Wilt, 2010) çocuğa ve anne-babaya üzerinde kalp bulunan bir kağıt verilir. Anne-baba kalbin üzerinde ellerinin izlerini çizerler. El izleri üzerindeki her bir parmağa çocuğun duymak isteyebileceği ve kendi kendine tekrar edebileceği olumlu yönergeler yazılır. Ayrılık kaygısı yaşadığı zamanlarda çocuk bu kağıdı yanında taşıyabilir.

Kaygı düzeyi yüksek çocuklarda rastlanan olumsuz otomatik düşünce kavramını çocuk danışana anlatırken metaforlar yararlı olabilir. Örneğin, ne söylediğini bilmeden anlamsızca cümleleri tekrar eden *papağan* metaforunun yardımıyla çocuk danışan kontrolü ve yakalanması zor olumsuz düşüncelerini bulabilir.

"Papağanların konuşabildiğini düşünüyor olabilirsiniz. Ama papağanlar düşünerek cümle kuramazlar. Sadece etraflarındaki sesleri taklit ederek tekrar ederler. Bize gerçekten konuşuyorlarmış gibi gelir. Söylediklerinin ne anlama geldiğini bilmeden sadece duydukları kelimeleri söyleyebilirler. Eğer papağanlar gerçekten konuşabilselerdi bize yanıt verebilirlerdi. Hiçbir papağan yanıt veremez ama öğrendiği kısa cümleleri tekrar tekrar söyleyebilir. Hiç bıkmadan aynı cümleleri tekrarlar, dururlar. Bizim zihnimizde de durmadan tekrar eden düşünceler olabilir. Kafamızın içinden geçen, durmadan tekrarlayan düşünceler bize bir süre sonra doğru gelmeye başlar. Belki de o cümleleri zihnimizdeki ne söylediğini bilmeyen papağan tekrar ediyor olabilir."

"Papağan sana ne söylüyor?" sorusu olumsuz düşünceleri bulmaya yardım edebilir. "Papağanı nasıl susturabilirsin?" gibi sorularla metafor genişletilebilir. Papağan doğruluğunu bilmeden konuşuyorsa ona nasıl inanıyorsun? gibi sorularla çocuk danışanın düşünce

sistemini sorgulamasına yardım edilebilir. Papağan resmi çizmesi ya da bir papağan fotoğrafı bulması istenebilir. Böylece, çocuğun metaforu benimsemesi ve hatırlaması kolaylaşır. Benzer şekilde, *deniz topu* metaforu olumsuz düşünceleri anlatmak için yararlı bir metafor olabilir. “*Deniz topunu ne kadar suyun içinde tutmaya çalışsan da bıraktığın anda hızla suyun yüzeyine fırlar. Olumsuz düşünceler de çok hızlıdır ve kontrol etmesi zordur. Olumsuz düşünceleri fark edip engellemek zaman zaman zor olabilir. Suyun altında kalması zor olan deniz topu gibi aniden harekete geçebilirler.*” “Hiç deniz topuyla oynadın mı?” gibi bir soruyla çocuğun yaşantılarıyla metafor ilişkilendirilebilir. “Deniz topunu suyun altında tutmaya çalışmak yerine başka ne yapabilirsin?” gibi bir soruyla metaforik süreçte alternatif düşünceler yaratılabilir.

Bütün psikolojik yardım süreçlerinin temelinde yer alan “umut aşılama” yine metafor yoluyla çocuğa anlatılabilir. Örneğin, “*Anlattıklarına göre sanki bir tünelden geçiyor gibisin. Tüneller genelde karanlıktır. Tünelde biraz daha yavaş gitmek gerekebilir. Ama her tünelin mutlaka bir sonu vardır. Her tünelin sonunda da gün ışığı ve aydınlık olur. Yaşadıkların bana tüneli anımsattı. Eğer tünelde durmayıp ilerlemeye devam edersen gün ışığı seni karşılar.*”

Düşüncelerin davranış ve duygular üzerindeki güçlü etkisini göstermek için Abbatiello (2006) radyo kanalı metaforunu kullanmıştır. Alternatif düşünce yollarını bulmayı amaçlayan bu metaforda frekansları birbirine yakın olan radyo kanalları kullanılmıştır. Bir radyo kanalını dinlerken azıcık radyonun düğmesini çevirerek diğer bir radyo istasyonunu duyabilmek mümkündür. Tek bir radyo kanalını dinlemek yerine alternatif düşünceleri temsil eden diğer radyo kanallarının dinlenmesi metaforik sürece örnek olarak sunulmuştur.

Sonuç ve Öneriler

Bu bölümde, çalışmanın amacına uygun olarak metaforların esnek ve kavramayı kolaylaştıran bir iletişim aracı olarak psikolojik danışma sürecinde kolaylaştırdıkları noktalar özetlenmiştir. Ayrıca metaforun çocuklarla çalışırken etkili kullanımı için uygulayıcılara pratik öneriler sunulmuştur.

Psikolojik danışmanın ürettiği çocuğun yaşantısındaki karmaşık noktaları yansıtan metaforlar çocuğun kendi yaşantısını anlamlandırmasına yardım ettiği için çocuğun dile getirmekte zorlandığı olay ve duyguları anlatırken daha güvende hissetmesini ve direncinin azalmasını sağlar. Metaforların direnç kırıcı özelliği sayesinde çocuk yaşadıklarını yansıtan ve kabullenmesi zor geri bildirimleri daha kolay alır. Ayrıca, metafor çocuğun yaşadıklarını

anlamlandırmasına ve içgörü kazanmasına yardım ederken psikolojik danışmanla ilişki ve iletişim kurmasını hızlandırıcı bir etkisi vardır. Değişim sürecinde metafor genişletilerek çözüm üretmeye ve farklı bakış açıları sağlamaya yardım eder.

Metafor somut bir hatırlatıcı aracılığıyla zihinsel imgelemeyi etkinleştirerek yeni olan bilgiyi tanımlamamıza yarar. Metafor kullanarak yaşanan olayların yanı sıra olayların zihinsel ve duygusal önemi de ortaya çıkar. Özellikle, duygu dağarcığı ve duygu ifade etme becerisi yeterince gelişmemiş bir çocuk için metafor çok kolaylaştırıcı olabilir. Özellikle, çocuk için anlaşılması güç olaylar zihinsel ve duygusal olarak karmaşık olabilir. Özellikle yoğun duygular içeren yaşantılarda metaforlar çocukla olay ve duygu arasına mesafe koyarak uzaklaşmasını sağlar. Metaforik anlatımla yoğun duyguları ifade eder ancak olayın kendisini anlatmak zorunda kalmaz.

Çocuklarla Terapötik Metafor Kullanımına Yönelik Öneriler

Psikolojik danışman ve danışan arasında bir işbirliğini yansıtan metaforlar psikolojik danışman için çocukla iletişim kurabilmenin bir yolu olarak görülebilir. Metafor aracılığıyla öğüt verici ve öğretici mesajlar vermek psikolojik danışma ilişkisini zedeleyebilir. Çocuğa ulaşmayan her metafor aslında terapötik süreçte bir zaman kaybı olarak nitelendirilebilir. Psikolojik danışman ve çocuk arasındaki etkileşime odaklanan metaforlara ve empatik anlayışı yansıtan metaforlara yer verilmesi kritik bir nokta olarak görülmektedir. Herhangi bir yorum yapmadan önce psikolojik danışman metaforun ilettiği anlamdan emin olmalı ve metaforik mesajın içerdiği temayı birkaç oturumda gözlemlemiş olmalıdır. Çocuğun olaylarla ilgili algılayışını yansıtan metafor sayesinde, çocuk kendisiyle ve çevresiyle ilgili inanışlarını gözden geçirerek sorgulamasına fırsat yaratabilir. Psikolojik danışmana düşen görev erken yapılan yorumlardan uzak durmak ve çocuğun yeni bir çerçeve çizmesine yardım edecek şekilde metaforu genişletmesine yardım etmesi önemli bir beceri olarak değerlendirilebilir. Çocuğun verdiği metaforik mesaj birden fazla anlatım yoluyla tekrarlanırsa temanın tam olarak anlaşıldığından emin olmak kolaylaşabilir.

Çocuğun ilgi alanlarına uygun metaforlar geliştirmeye elverişli, doğal ve kendiliğinden olan metaforik bir süreç fayda sağlayabilir. Psikolojik danışman tarafından üretilen metaforların çocuğun günlük yaşantısına uygun olan çizgi film, masal, hikaye gibi unsurlarla uyum içinde olması önerilmektedir. Ayrıca, psikolojik danışman'ın kendi ürettiği metaforları çocuğa sunarken

zamanlamaya dikkat etmesi ve çocuk psikolojik danışmanı iç dünyasına kabul etmeye hazır olduğunu gösterdiğinde acele etmeden metaforu sunması terapötik güveni pekiştirmede önemli rol oynayabilir. Çocuğun benimsemediği bir metafor kullanmak işe yaramayacaktır ve çocuk psikolojik danışma deneyimine ve psikolojik danışmana karşı olumsuz tavır geliştirebilir.

Metafor aracılığıyla çocuk iç dünyasını dış dünya ile birleştirmeye çalışıyor olabilir. Resim, öykü, oyun gibi metaforik yollarla çocuk iç dünyasını dolaylı yoldan göz önüne sererken başka birinin yaşadıklarını anlamasına izin veriyor olabilir. Çocuğun ürettiği metaforik anlatımlarda çocuğun metaforun yaratıcısı olduğu unutulmaması gerekir. Bu nedenle, metaforların çocuklarla çalışırken çok aceleyle ve telaşla kullanılması ve dayatılması önerilmemektedir. Psikolojik danışmanın ürettiği metaforlar aracılığıyla değerlerini çocuğa benimsetmeye ya da ders vermeye çalışması metaforların etkililiğini azaltacaktır. Belli bir

davranış, düşünce ya da duygu kalıbını dayatmaktan uzak olması gereken terapötik metaforlar yarattıkları özgür ve esnek ortam sayesinde çocuğun kendini keşfetmesine de yardım eder. Ancak, çocukla metaforik yollarla çalışırken tamamen yönlendirmeden uzak olmak zaman zaman dezavantaj yaratabilir. Örneğin, resim çizmesi istenen bir çocuk çizmek istediğini bulmakta zorlanabilir. Böyle durumlarda, çocuğun harekete geçmesini kolaylaştıracak küçük itkiler işe yarayabilir. *Aileni (herkes bir şey yaparken) anlatan bir resim çizer misin?*

Özetle, psikolojik danışman için metafor sadece bir araçtır. Metafor aracılığıyla terapötik iletişim ve ilişki kurmak kolaylaşır. Metafor her türlü kuramsal çerçeveye uyum sağlayabilir. Çocuk ile ilişki kurmak ve iç dünyasını keşfetmek için psikolojik danışmanın gerektirdiği diğer koşullara ve kuramsal bilgilere ihtiyaç vardır. Sadece metaforu kullanımına dayanan bir psikolojik danışma yaklaşımından söz etmek kuramsal olarak mümkün değildir.

Kaynaklar

- Adams, J. R. (2009). Using Winnie the Pooh characters to illustrate the transactional analysis ego states. *Journal of Creativity In Mental Health*, 4(3), 237-248.
- Abbatiello, G. (2006). Cognitive-behavioral therapy and metaphor. *Perspectives in Psychiatric Care*, 42(3), 208-210.
- Angus, L. E. ve Rennie, D. L. (1988). Therapists participation in metaphor generation: collaborative and noncollaborative styles. *Psychotherapy*, 25, 552-60.
- Bedi, R. P. (2004). The therapeutic alliance and the interface of career counseling and personal counseling. *Journal of Employment Counseling*, 41(3), 126-135.
- Billow, R. M. (1975). A cognitive developmental study of metaphor comprehension. *Developmental Psychology*, 11, 415-423.
- Bowman, R. P. (1995). Using metaphors as tools for counseling children. *Elementary School Guidance and Counseling*, 29(3), 206-217.
- Blenkiron, P. (2005). Stories and analogies in cognitive behavioral therapy: A clinical review. *Behavioural and Cognitive Therapy*, 33, 45-59.
- Brooks, R. B. (1985). The beginning sessions of child therapy: Of messages and metaphors. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 22(4), 761-769.
- Carlson, R. (2001). Therapeutic use of story in therapy with children. *Guidance and Counseling*, 16(3), 92.
- Chesley, G. L., Gillett, D. A. ve Wagner, W. G. (2008). Verbal and nonverbal metaphor with children in counseling. *Journal of Counseling and Development*, 86(4), 399-411
- Cowles, J. (1997). Lessons from "the little prince": Therapeutic relationships with children. *Professional School Counseling*, 1(1), 57-60.
- Ecker, B. ve Hulley, L. (1996). *Depth-oriented brief therapy: How to be brief when you were trained to be deep, and vice versa*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Friedberg, R. D. ve Wilt, L. H. (2010). Metaphors and stories in cognitive behavioral therapy with children. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 28(2), 100-113.
- Gardner, H. (1974). Metaphors and modalities: How children project polar adjectives onto diverse domains. *Child Development*, 45, 84-91.
- Gonçalves, O. F. ve Craine, M. H. (1990). The use of metaphors in cognitive therapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 4(2), 135-149.
- Groth-Marnat, G. (1992). Past cultural traditions of therapeutic metaphor. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 29(3), 1-8.
- Hanes, M. J. (1995). Utilizing road drawings as a therapeutic metaphor in art therapy. *American Journal of Art Therapy*, 34(1), 19.
- Heston, M. L. ve Kottman, T. (1997). Movies as metaphors: A counseling intervention. *Journal of Humanistic Education and Development*, 36(2), 92.
- Huss, E. M. ve O'Connor, T. S. J. (1995). The broken balloon: A metaphor for divorce. *Journal of Divorce and Remarriage*, 23, 211-223.
- Heller, S. ve Steele, T. (1986). *There's no such thing as hypnosis*. Phoenix, AZ: Falcon Press.

- Hoskins, M. ve Leseho, J. (1996). Changing metaphors of the self: Implications for counseling. *Journal of Counseling and Development*, 74(3), 243-252.
- James, P. (2002). Ideas in practice: Fostering metaphoric thinking. *Journal of Developmental Education*, 25(3), 26-33.
- Keil, E (1983). On the emergence of semantic and conceptual distinctions. *Journal of Experimental Psychology: General*, 112,357-386.
- Kottman, T. ve Stiles, K. (1990). The mutual storytelling technique: An adlerian application in child therapy. *Individual Psychology: The Journal of Adlerian Theory, Research and Practice*, 46(2), 148-156.
- Kopp, R. (1995). *Metaphor therapy: Using client-generated metaphors in psychotherapy*. New York: Brunel and Mazel.
- Kopp, R. ve Craw, M. (1998). Metaphoric language, metaphoric cognition, and cognitive therapy. *Psychotherapy*, 35(3), 306-311.
- Lakoff, G. ve Johnson, M. (2003). *Metaphors we live by*. Chicago, IL: The University of Chicago Press.
- Landreth, G. L. (1993). Self-expressive communication. In C. E.Schaefer (Ed.), *The therapeutic powers of play* (pp. 41–63). Northvale, NJ: Aronson.
- Leary, D.(1990). *Metaphors in the history of psychology*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Lee, R. F. ve Kamhi, A. G. (1990). Metaphoric competence in children with learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 23, 476–482.
- Levitt, H., Korman, Y. ve Angus, L. (2000). A metaphor analysis in treatments of depression: Metaphor as a marker of change. *Counseling Psychology Quarterly*, 13, 151–165.
- Lyddon, W. J., Clay, A. L. ve Sparks, C. L. (2001). Metaphor and change in Counseling. *Journal of Counseling and Development*, 79(3), 269-274.
- Matthews, W. J. ve Dardeck, K. L. (1985). Construction of metaphor in the counseling process. *American Mental Health Counselors Association Journal*, 7(1), 11-23.
- Mays, M. (1990) The use of metaphor in hypnotherapy and psychotherapy. *Individual Psychology*, 46(4), 423-430.
- Martin, J., Cummings, A. ve Hallberg, E. (1992). Therapists' intentional use of metaphor: Memorability, clinical impact, and possible epistemic/motivational functions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60, 143-145.
- Mills, J. C. ve Crowley, R. J. (1986). *Therapeutic metaphors for children and the child within*. New York: Brunner/Mazel.
- Mould, T. J., Oades, L. G. ve Crowe, T. P. (2010). The use of metaphor for understanding and managing psychotic experiences: A systematic review. *Journal of Mental Health*, 19(3), 282-293.
- Neimeyer, R. A. (1993). An appraisal of constructivist psychotherapies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 221–234.
- Otto, M. (2000). Stories and metaphors in cognitive-behavior therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, 7, 166–172.
- Robert, T. ve Kelly, V. A. (2010). Metaphor as an instrument for orchestrating change in counselor training and the counseling process. *Journal of Counseling and Development*, 88(2), 182-188
- Rosenman, S. (2008). Metaphor, meaning and psychiatry. *The Royal Austrian and New Zealand College of Psychiatrists*, 16(6), 391-396.
- Roussell, M. A. (1995). Using developmental theme metaphors with children in France: Traditional and naturalistic. *Guidance and Counseling*, 11(1), 21-24.
- Sims, P. A. (2003). Working with metaphor. *American Journal of Psychotherapy*, 57(4): 528–536.
- Stallard, P. (2002). Cognitive behaviour therapy with children and young people: A review of selective review of key issues. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 30, 297–309.
- Sopory, P. (2005). Metaphor and affect, *Poetics Today*, 26(3), 433–458.
- Suit, J. L. ve Paradise, L. V. (1985). Effects of metaphors and cognitive complexity on perceived counselor characteristics. *Journal of Counseling Psychology*, 32(1), 23-28.
- Van Parys, H. ve Rober, P. (2013). Micro-analysis of a therapist-generated metaphor referring to the position of a parentified child in the family. *Journal of Family Therapy*, 35(1), 89-113.
- Vosniadou, S. (1987). Children and metaphors. *Child Development*, 58, 870-885.
- Waggoner, J. E. ve Palermo, D. S. (1989). Betty is a bouncing bubble: Children's comprehension of emotion-descriptive metaphors. *Developmental Psychology*, 25, 152–163.
- Waggoner, J. E., Palermo, D. S. ve Kirsh, S. J. (1997). Bouncing bubbles can pop: Contextual sensitivity in children's metaphorcomprehension. *Metaphor and Symbol*, 12, 217–229.
- Waters, K. (2011). The hungry-for-attention metaphor: Integrating narrative and behavioural therapy for families with attention seeking children. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 32(3), 208-219.

Copyright of Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal is the property of Turkish Psychological & Guidance Association and its content may not be copied or emailed to multiple sites or posted to a listserv without the copyright holder's express written permission. However, users may print, download, or email articles for individual use.