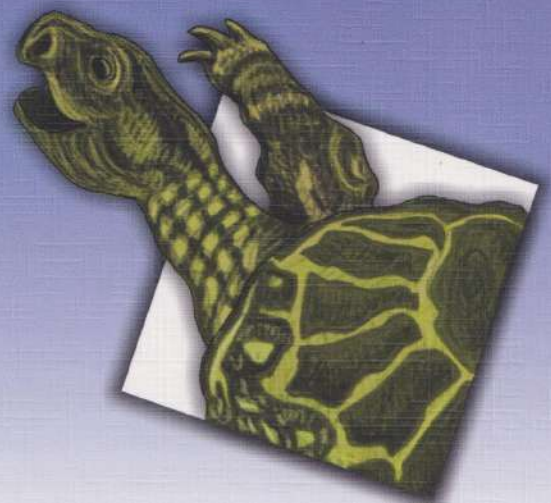
Çocuklar İçin İyileştirici Öyküler





Nancy Davis



4. Basım

Çocuklar İçin İyileştirici Öyküler
Therapeutic Stories That Teach And Heal
Nancy Davis
Çeviri Editörü: Hayal Demirci
Çeviren: Nurdan Cihanşümül Maral

Çocuklar İçin İyileştirici Öyküler

Çeviri Editörü: Hayal Demirci
Çeviren: Nurdan Cihanşümül Maral

Nancy Davis

Therapeutic Stories That Teach And Heal

Hepimizin yaşamı bir öykü...

Doğumumuzdan önce başlayan ve adımız unutulana dek anlatılan bir öykünün kahramanlarıyız hepimiz. Her kahramanın zor zamanları olur. Bazen o zor zamanlardan birinin veya bir şeyin desteğiyle çıkarız. Dinlediğimiz öyküler de o öykülerdeki kahramanlar da bizim yolumuzu açan, görmediğimiz çıkışı gösteren, zor zamanlarımızı kolay eden desteklerdir.

Ruh sağlığı alanında çalışıyorsanız bu kitabı, terapi materyallerinizden biri olarak düşünmenizi ve danışanlarınızdan esirgememenizi diliyoruz.

Her öykünün ihtiyacı olan kalbe; her kalbin de ihtiyacı olan mutlu sona ulaşması dileğiyle...

İyi okumalar!





Yaşam NOBEL

Rasimpaşa Mah. Rıhtım Cad. Nemlizade Sok. Güleryüz Apt.
No:9 Daire:3 Kadıköy / İSTANBUL **Tel-Faks:** +90216 418 20 10
info@nobelyasam.com - www.nobelyasam.com
Ankara Büro: Mithatpaşa Cad. No.: 74/4 Kızılay / ANKARA
Tel: 0312 418 20 10 **Faks:** 0312 418 30 20

instagram/nobelyasam
facebook/nobelyasam
twitter/nobelyasam

ISBN 978-605-9746-28-1
9 786059 746281

Therapeutic Stories that Teach and Heal

ÇOCUKLAR İÇİN İYİLEŞTİRİCİ ÖYKÜLER

Nancy Davis

Çeviri Editörü
Hayal Demirci

Çeviri
Nurdan Cihanşümül Maral

NOBEL YAŞAM

ÇOCUKLAR İÇİN İYİLEŞTİRİCİ ÖYKÜLER
Therapeutic Stories that Teach and Heal

by Nancy Davis
Çeviri: Nurdan Cihanşümül Maral
Çeviri Editörü: Hayal Demirci

Yayın No.: 29
ISBN: 978-605-9746-28-1
1. Basımdan Çeviri - 4 Basım, Mart 2022

© 2022, Bu baskının bütün hakları NOBEL YAŞAM'a aittir.
Sertifika No: 40340
Therapeutic Stories that Teach and Heal by Nancy Davis,
Copyright © 1996, ISBN 978-0965308816
TURKISH language edition published by NOBEL AKADEMIK YAYINCILIK, Copyright © 2022

Genel Yayın Yönetmeni: Nevzat Argun
Genel Yayın Koordinatörü: Gülfem Dursun
Sayfa Tasarım: Tarkan Kara
Yayına Hazırlayan: Naim Dilek
Kapak Tasarım: Mehtap Yürümez



Nobel Yaşam

İstanbul Büro: Rasimpaşa Mah. Rıhtım Caddesi Nemlizade Sokak, Güleryüz Apt. No.: 9 Daire: 3 Kadıköy / İSTANBUL
Tel/Faks: +90 (216) 418 20 10
info@nobelyasam.com - www.nobelyasam.com
Ankara Büro: Mithatpaşa Cad. No.: 74/4 Kızılay / ANKARA
Tel: 0312 418 20 10 Faks: 0312 418 30 20

Genel Dağıtım

ATLAS AKADEMİK BASIM YAYIN DAĞITIM TİC. LTD. ŞTİ.
Sipariş: -siparis@nobelyayin.com-
Telefon: +90 312 278 50 77 - Faks: 0 312 278 21 65
E-Satış: www.nobelkitap.com - esatis@nobelkitap.com
Bilgi: www.atlaskitap.com - info@atlaskitap.com

Dağıtım ve Satış Noktaları:

Alfa Basım Dağıtım, Arasta, Arkadaş Kitabevi,
D&R Mağazaları, Dost Dağıtım, Ekip Dağıtım, Kida Dağıtım,
Kitapsan, Nezih Kitabevleri, Pandora, Prefix, Remzi Kitabevleri

Baskı ve Cilt:

İlksan Matbaası Ltd. Şti
1377. Sokak No: 35 Ağaç İşleri İvedik/ANKARA
0.312 394 39 55 Sertifika No: 47073

İçindekiler

Teşekkür vii
Çeviri Editöründen ix
Giriş xi

BÖLÜM 1

Travma ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtilerini Tedavi Eden Hikayeler **1**
Travma Sonrası Stres Bozukluğu **3**
Ormandaki Yol 17
Spor Araba ve Alarm 21
Ev ve Kasırga 27
Dolap 32
Taşa Dönen Çocuk 37
Fırtına 40
Kasetçalar 44
Köpek ve Fırtına 47
Büyük Kombi 50
Öfkeli Kırmızı Top 53
İnanılmaz Araba 56
Kurbağaya Dönüşen Yavrular 60
Donan Çiçek 64
Kafesteki Fare 67

Bölüm 2

Çocuk İstismarı Belirtilerini Tedavi Eden Öyküler **71**
Bitmeyen Açlık 73
Siyah Güneş Gözlükleri 77
Bakan Ama Görmeyen Kedi Yavruları 81
İtfaiyeci Olan Çocuk 85
Kalpteki Delik 89
Ejderden Korkan Kuş 93
Kim Olduğunu Bilmeyen Hayvan 97
Omuzunda Çip Olan Çocuk 100
Akrep, Tavşan ve Köpek 104
Olmayan Yangını Söndüren İtfaiyeci 108

Bölüm 3

Sağlıklı Duygusal Tepki, Düşünce, Algı, İnanç, Benlik ve Sosyal Becerileri Geliştiren Öyküler 113
İstiridye 115
Alkışlanmayı Seven Kız 118
Tavşan ve Kaplumbağa 122
Boğa ve Keçi 126
Damperli Kamyon 130
Kız ve İp 133
Üzgün Kokarca 137
Kırmızı Araba 140
Kahverengi Yapraklar 143
Zeki Bebek Kartal 146
Aynadaki Canavar 149
Prenses ve Ağrı 153
Yaban Çiçekleri Tarlası 156
Problem Çözücü 159
Sahile Sürüş 162
Pireli Köpek 165
Beyzbol Oyuncusu 169
Bozuk Araba 172
Hiç Unutmayan Çocuk 176
Yarışmak İsteyen Araba 182

Bölüm 4

Travmatik Deneyim ve /Veya İstismarın Açığa Çıkmasına Yardım Eden Öyküler 185
Örümcek Ağları 189
Kız ve Bodrum 194
Evimdeki Canavar 197
Kızılderili ve Ejderha 201
Ağzı Olmayan Çocuk 206
Hafızası Olmayan Kız 209

Bölüm 5

Mahkeme Sürecinde Tanıklık Etmek Zorunda Olan Çocuklar 213
Oyuncak Ayı ve Gerçek 217
Sesini Kaybeden Kız 221

Bölüm 6

Kâbusları Azaltıp Ortadan Kaldıran Öyküler 225
Rüyalarını Kontrol Etmeyi Öğrenen Kız 227
Rüyasında Canavar Gören Kız Kardeşler 230
Kâbuslarından Kurtulan Erkek Çocuk 234

Bölüm 7

Normal Gelişim Düzeyinde Olmayan Çocuklar İçin Öyküler 239
Glen ve Oyuncak Ayılar 241
Her Şeyin Karmakarışık Olduğu Radyo 244
Uyanık Olup Olmadığını Bilemeyen Kız 247

Bölüm 8

Ölüm, Kayıp ve Hastalıklara Yardımcı Öyküler 251
Kapıdan Geçmek 253
Dağdaki Ağaçlar 256
Işıkla Dolu Ev 260
Büyük Korku 264
İnanan Çocuk 268

Bölüm 9

Ebeveynler, Kardeşler, Evlat Edinme, Koruyucu Aile ve Boşanmayla İlgili Sorunlara Yardımcı Olan Öyküler 273
Kalbi Kırık Kız 275
Kalbi Kırık Kız (İkinci Versiyon) 279
Prenses ve Savaşçılar 283
Papağan ve Kartal 287
İpler 290
Sonu Gelmeyen Savaş 294
Düğme Hikayesi 298
Evlat Edinilen Noel Meleği 301
Yük Taşıyıcı 304
Bobby ve Sirk 307
Devle Savaşan Çocuk 310
Gölge 313
Ambulans Hikayesi 317
Büyüyemeyen Çiçek 321

Bölüm 10

Ergenler ve Yetişkinler İçin Öyküler 325
Bahçe 327
Kırık Ağaç 332
Fırtınadan Koruyan Barınak 335
Kötü Gözler 338
Kötü Gözler (İkinci Versiyon) 341
Ormandaki Menekşe 345
İpler (Yetişkin Versiyonu) 348
Kolye 352
Hiç Büyümeyen Kız 358
Kendine Karşı İyi Olmayan Kadın 363
Kötü Yiyecek, İyi Yiyecek 366
Prenses ve Yılan 371

Bölüm 11

Okul Sorunlarıyla İlgili Öyküler 379
Masalcı 382
Kırmızı Çekici 385
Andy ve Altın Yol 389
Problem Çocuk 392
Parçaları Biraraya Getiremeyen Çocuk 395
Kafası Karışan Araba 398
Kukla 401
Çocuk ve Zorbalar 404
Gerçekleşen Dilek 408
Altın Madalya Kazanan Çocuk 413
Yolda Düzgün Gidemeyen Araba 417
Kaplumbağa ve Fare 420

Bölüm 12

Modern Peri Masalları 425
Yeşil Başlıklı Kız 427
Sinderella 430
Güzel ve Prens 435
Uzun Süre Uyuyan Güzel 438

Kaynakça 443

TEŞEKKÜR

Pek çok dostum ve iş arkadaşım bu kitabı başarılı bir şekilde tamamlamama yardımcı oldu.

Otuz yıllık eşim, Joe, saatlerce kitabın düzeltmelerini yaptı ve yayına hazırladı. Joe, benim çocukluk aşkım, dostum, sahip olduğum güç ve bugüne kadar tanıdığım en zeki insan. Joe ve çocuklarım her zaman bana inandılar ve bu kitabı yazmam için bana özgürlük tanıdılar, mesleğim dolayısıyla yaşadığım travmayı atlatmam için ihtiyacım olan sevgiyi bana sundular.

Ofis yöneticim ve dostum Pat Galloway, kitabı dizdi, düzenledi ve kitabın düzeltmelerinde yardımcı oldu. Pek çok kurbanın yaşadığı travmayı benimle birlikte dinledi ve benimle birlikte ağladı. Pat, her zaman bu kitabı bitirebileceğime inandı ve o olmadan bunu başaramazdım.

Dostum ve iş arkadaşım Kathy Saville, pek çok öyküyü dizdi, düzenledi ve gerekli düzeltmeleri yaptı. Ayrıca benim dağınıklığıma ve çalıştığı yeni öyküleri başka bir kitapta değerlendireceğim konusunda verdiğim sözlere tahammül etti. Kathy, aynı zamanda şekillerin gücü konusunda duyarlı olmamı sağladı. Bir hasta için bir şekil, görüntü oluşturduğumda, Kathy genelde bunu gelecekteki bir kitap için bir yerlere not düştü. Bir gün koşu bandında egzersiz yaparken hoşlandığı bir öyküyü dinlemeye başlamış. Dinlediği öykünün kendisini çok rahatlattığını hatta dinlerken koşu bandından düştüğünü söylemişti.

Valerie Solarz, enfes resimler çizdi. Her resmi sürekli geliştirdi ve çizimleriyle öyküleri yorumlama biçimiyle çocukların ve yetişkinlerin benzer keyifleri almasını sağladı. Valerie'nin hizmetlerinden yararlanmak için (410) 757-8330 numaralı telefondan ulaşabilirsiniz.

Marcella Marcey, Ph. D çeşitli terapötik öykülerin yazarı ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu makalesinin yazarlarından biridir. İyi bir dost ve iş arkadaşıdır. Marci, yaşamımda sürekli, beni cesaretlendiren ve yapmak istediğim şeyler konusunda hiçbir zaman imkansız kelimesini kullanmayan kişilerden biridir.

Zeki ve yaratıcı bir terapist olan Karen Custer, L. C. S. W, bu kitapta yer alan öykülerden birini yazdı ve pek çok öykü için temel sağladı ve benim bu öyküleri yazmam için becerilerimi geliştirmeme yardım etti. Bu kitabı Karen'a adıyorum.

Kız kardeşlerim Karolyn Holdren ve Maryanne Blackford öykülerin düzeltmelerinde bana yardım ettiler ve hiç durmadan "Daha kitabı bitirmedin mi?" diye sordular.

Julie Dolange de kitaptaki öykülerden bazılarının yazım ve dilbilgisi kurallarını kontrol etti.

Bu öykülerin işe yaradığını söylemek üzere bana yazan, beni arayan tüm uzmanlar. İkinci kitabı yazmamın sebebi sizlersiniz. Travma ve istismar tedavisinde acıyı dengelemeye çalışırken olumlu bir şeyler bulabilmek, normalleştirmek önemlidir ve sizin telefonlarınız ve mektuplarınız bu anlamda çok önemli.

ÇEVİRİ EDİTÖRÜNDEN...

Milyarlarca yıl öncesinde bir mağarada ilk öykü anlatılmış. Atalarımız, mağaraların duvarlarını boyayıp, taşlara semboller çizip, kağıtlar üzerine kelimeleri basmaya başlamadan da önce... İlk insanlar mağaranın dışında gördüklerini anlatmışlar. Büyükler anlatmış, küçükler dinlemiş; ormandaki hayvanları nasıl avladıklarını, hangi bitkileri toplayıp yemeleri gerektiğini, hangi bitkilerin yaraları iyileştirdiğini, saldırıdan nasıl korunduklarını, mağaranın yolunu nasıl bulduklarını...

Çok eskilerden beri öyküler, önemli yaşam dersleri vermek, değerleri öğretmek ve bilgi vermek amacıyla kullanılan bir araçtır. "Bir varmış bir yokmuş..."la başlayan cümleler bizi gerçeklikten hayal dünyasına ya da farklı bir yolculuğa çıkaran bir tren gibidir. Dinleyen için hipnotik bir tümevarım, hem anlatıcıyla hem de öykü kahramanlarıyla etkili ve zamandan bağımsız bir iletişim tekniğidir. Dinleyiciyi güvenli bir alanda tutarak; gerçekliğin askıya almasını sağlayıp, değişime gösterdiği direnci aşarak yeni deneyimleri dinlemesini ve öğrenmesini sağlayan bir kapıdır. Bu kapının anahtarı da kelimelerdir. Hem anlatanın, hem dinleyenin içinde olduğu ilişki çemberi kurgusal kahramanlar üzerinden duygu ve deneyimlerini paylaşır.

Bizler çocuklarla kurduğumuz danışmanlık ilişkilerinde yaratmaya çalıştığımız özelliklerin benzerlerinin öykülerde olduğunu öğrendikten sonra pek çok Türk ve Dünya öykülerini toplamaya başladık. Nancy Davis'in kitaplarıyla tanışmamız 2004 yılında oldu. Okuduğumuz pek çok öykü, önce bizi iyileştirdi, sonra da çok sayıda çalıştığımız çocuk ve ergen danışanlarımızı...

Öyküleri meslektaşlarımızla paylaşma isteğimizi Nancy Davis'e ilettiğimiz de kabul etti ve bize yayınlanmamış yeni öykülerini de verdi. Kendisine bu kitaptan faydalanacak uzmanlar ve onlardan faydalanacak tüm çocuklar adına teşekkür ediyorum. Kıvrak zekâsı ve müthiş yaratıcılığı öykülerde kullandığı metaforlar da görülmektedir. Aklını ve ruhunu bizimle paylaştı. Minnettarız...

Ne kadar çok çocuk bu öyküleri okur ve dinlerse, o kadar çok yeni öyküler yazılacaktır. Sonu mutlu veya umutlu biten...

Bu öykülerin bizde olduğu gibi size de yeni öykülerin tohumu olmasını diliyoruz...

GİRİŞ

Therapeutic Stories to Heal Abused Children adlı kitabım ilk kez 1988 yılında ve daha sonra genişletilmiş hâlde 1990 yılında yayınlanmasından bu yana pek çok şey öğrendim. Travma Sonrası Stres Bozukluğunu (TSSB) anlamak, istismara uğramış çocukları, tecavüz mağdurları, dayak yiyen kadınlar ve şiddet kurbanlarının belirtilerini anlamlı bir şekilde ilişkilendirmemi sağladı. Çok çeşitli travmalar yaşayan bireyler bu süreci nasıl yaşadığını anlattıkça, her ne kadar yaşanan travmalar birbirinden farklı da olsa, belirtileri gözle görülür şekilde birbirine benzediğini gördüm.

Dr. Marcey ile birlikte TSSB üzerine yazdığımız bir makale, kitabın ilk bölümünün başında yer almaktadır. Bu makalede yalnızca belirtiler değil aynı zamanda kurbanlardan da alıntılar da yer almaktadır. Bu da TSSB ile ilgili anlayışımızı ortaya koymakta ve çeşitli travmalar yaşayan danışanların tedavisinde bu bilgiyi nasıl kullandığımızı okuyucuya sunmaktadır.

Deneyimlerime göre, çocuk istismarı, tecavüz ve şiddet mağdurlarının tedavisi, diğer travma biçimlerini yaşayan bireylere göre daha zordur. Terapistler bu sorun alanlardaki danışanların tedavisinde yaratıcı ve yeni tekniklere açık olmalıdır.

Harvard Üniversitesi Travma Merkezi yöneticisi Dr. van der Kolk ve meslektaşları (1995) geçmişe dönüş yaşayan gönüllülerle çalışırken beyin görüntülemeyi kullandılar. Geçmişe dönüş sırasında, beyindeki imgelerin, görüntülerin ve duyguların merkezi olan sağ tarafının yoğun bir şekilde aktif olduğunu keşfettiler. Bunun aksine, beyinde konuşma ve mantığa ait olan ve kurbanların yaşadıkları deneyimleri anlatmalarına izin veren sol tarafın tamamen kapandığını gördüler. Bu araştırma, beynin sağ tarafının fonksiyonlarını hedef alan terapötik öykülerin ve diğer tekniklerin mağdurların tedavisinde önemli olduğunu göstermektedir. Metaforlar ve semboller sağ beynin dilidir ve terapötik öykülerin çekirdeğini oluştururlar (Mills & Crowley, 1986; Rosen 1982). Deneyimlerime göre hızlı bir tedavi sağlayan diğer teknikler de şöyledir: Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR); sesli kayıtlar, görsel imgelem ve hipnoz (Erickson, Rossi & Rossi, 1976).

Mağdurlarla yaptığım çalışmalar sonucunda elde ettiğim bilgiler, bu kitapta, özellikle her öykünün girişinde yerini aldı. Bu öyküleri okurken ve kullanırken bir yanınızın iyileştiğini görebilirsiniz ve bilinçaltınız kendi öykülerini nasıl yaratacağını bulabilir.

Terapötik öyküler sınıf ortamında kullanılabilir; birey, grup ya da aile terapilerinde; direnç gösteren çocuk ya da ergen bireysel testlerinde; çocuğu tanıklığa hazırlamada ya da ebeveynler, koruma görevlileri ve diğer bakım uzmanlarıyla kullanılabilir.

Öyküleri anlatıldıklarında yorumlamayın, o zaman güçlerini kaybederler. Daha önce de belirtildiği gibi terapötik öyküler, beynin sağ tarafına hitap etmek üzere metafor ve sembollerle oluşturulmaktadır. Sıklıkla beynin sol ya da mantık tarafı işin içine katıldığında (öykü yorumlandığında) değişime karşı direnç oluştur ve tedavide başka bir engel oluşur. Terapötik öykülerin yapısı ve teori açıklamaları yazarın *Therapeutic Stories to Heal Abused Children* adlı kitabında bulunabilir.

İşiniz başkalarıyla ilgilenmekse, kendinizle ilgilenmeyi de öğrenmelisiniz yoksa kronik stres ya da TSBB'ye benzer duygusal tükenmişlikler yaşarsınız. Bu belirtiler işinizi iyi yapmanıza, kişisel yaşamınıza zarar verir, öğrenme ve başarmayı hedeflediğiniz iyileşmenin önünde engeller oluşturur. Ayrıca başkalarından aldığınız acı ve trajedilerin sizi etkilemesini önleyecek yollar bulmak da önemlidir. Bu öyküleri, EMDR ve diğer sağ beyin tekniklerini kendi üzerinizde de uygulayın. Kendim için görsel imgelem ses kayıtları oluşturdum "Bırak Gitsin" ve "Şelale" çok sayıda travma geçiren bireyin tedavisi sırasında üzerime geçen karanlıktan kurtulmamı sağlıyor. Bunlar bende oldukça etkili olduğundan diğer profesyoneller için de bu kayıtları yayınladım. Bu kayıtlara ofisimden ulaşılabilir.

Çocuklar İçin İyileştirici Öyküler'de yer alan öyküleri okurken ve kullanırken mesajın net olmasına izin verin. Travma yaşamın kaçınılmaz bir parçası olmasına rağmen her zaman en zor travmada dahi olumlu bir şeyler ve iyileşme yolları bulunabilir.

Yazar, terapistlerin ve danışmanların, hastaların tedavisi ve danışmaları sırasında bireysel olarak öyküleri kullanmasına izin vermektedir; Bu kitap teliflidir ve belirtildiğinden farklı olarak kitabın ya da kitapta yer alan öykülerin çoğaltılması yasaktır.

Nancy Davis, Ph.D..

Oxon Hill, Maryland

1996

BÖLÜM 1

Travma ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtilerini Tedavi Eden Hikayeler

Özellikle TSSB belirtileri (Creamer, 1993, DSM IV, 1995; Ellen ve Van-Kammen, 1990; Everly, 1994; Foa ve ark., 1995; McFarlane, 1993; Rosen ve Fields, 1988; Sample ve ark., 1993; Schreiber ve Galai-Gat, 1993; Vargas ve Davidson, 1993) ile mücadele etmek üzere oluşturulan bu öyküler, bölümün başında yer alan makalede özetlenmiştir. Bu öykülerin pek çoğu elbette, çocuk istismarının neden olduğu travmalarda da kullanılabilir. Bu bölümde, öykülerde travmayı sembolize etmek üzere kasırga, hortum, yıldırım, vandal vb. metaforlar kullanılmıştır. Dinleyiciler, metaforları kişiselleştirecektir; bu nedenle bu öykülerin çok çeşitli travmaların neden olduğu belirtilerde kullanılması uygundur.

TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU

Nancy Davis, Ph. D

Marcella Marcey, Ph. D

Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB), bireyin "yaşadığı, tanık olduğu ya da içinde bulunduğu, ölüm ya da ciddi bir yaralanmayla sonuçlanan olaylar ya da kendisinin ve diğerlerinin varlığını tehdit eden durumlarla" karşılaştığı travmatik olaylara maruz kalması sonucunda verdiği yaygın bir tepkidir. Böyle bir travmatik olaya karşı verilen tepki "aşırı korku, çaresizlik ya da dehşet"tir (DSM IV, 1994). Belirtiler, sevilen birinin ani ve/veya şiddet sonucu ölümü ile de tetiklenebilir. Uzun dönem travmaya maruz kalmak genelde bir kerelik yaşanan olaylardan daha ciddi belirtiler gösterir. Travma sonucu ortaya çıkan belirtiler günden güne değişebilir. TSSB tanısı koyabilmek için belirtilerin 30 günden fazla sürmesi gereklidir. Bu belirtiler 30 günden az sürerse Akut Stres Tepkisi olarak değerlendirilir. TSSB, bir olaydan yıllar sonra da oluşabilir, travmatik olay ya da travmanın duygusal olarak güçlü yönü "unutulmuş" olsa bile aniden hatırlanır.

TSSB, uç noktalarda travmaya maruz kalmanın sonucu ortaya çıkar ve beynin travmatik deneyim sürecini yönetmede yetersiz kalması buna neden olur. Travmaya maruz kalmak çeşitli hormonlarda değişikliğe yol açabilir. Bu hormonlar da beynin fonksiyonlarını, özellikle de hipokamp ve noradrenalin sistemi etkiler. Beynin bazı bölümlerinde hücreler arasındaki elektriklenme belirgin bir şekilde artabilir. Günümüzde yapılan araştırmalar, TSSB ve sonucunda ortaya çıkan belirtilerin, travmaya maruz kalındıktan sonra beyindeki değişimlerin bir sonucu olduğunu desteklemektedir. TSSB beynin küçük uyaranlara (araba alarmının yanından geçen kimse arabaya dokunmasa bile çalmaya başlaması gibi) aşırı tepki vererek nörolojik olarak duyarlılaşmasıdır. Desteğe ihtiyacı olanlar kısa bir süre içinde genelde TSSB belirtilerini ortadan kaldıran daha yeni tekniklerden belirgin bir şekilde yararlanabilir.

Diğer önemli travmaları yaşamak, ilk çocukluk döneminde bile olsa TSSB belirtilerini ortaya çıkarabilir. Sevilen birinin aniden ve/veya şiddet sonucu ölmesi ve geçmişte şiddete tanıklık etmek yakın zamanda yaşanan travmanın belirtilerinin

şiddetini arttırabilir. Ancak, daha önemsiz travmalar yaşama bireyin strese karşı bağışıklık kazanmasını sağlar. Yaşamda daha sonra karşılaşacağı daha ciddi travmalar karşısında yaşayacağı stresi azaltır. Bu bağışıklık etkisinin bir kısmının problem çözme ve başa çıkma becerilerine bağlı olduğu görülmektedir. Bazı bağışıklıklarda, önceden yaşanan travmaya bağlı olarak beyinde meydana gelen stresi farklı bir şekilde nörokimyasal düzeyde başa çıkmayı sağlayacak biçimdeki değişiklikler olduğunu söyleyen bir teori de vardır.

TSSB ile ilgili belirtiler üç kategoriye ayrılır:

İntrüsif

Tetikleme

Kaçınma

İntrusif Belirtiler

1) Geçmişe dönüş ya da intrüsif anılar: Bu travmatik olayın sanki yeniden yaşanıyormuş gibi canlanmasıdır. Travmatik olay, olayın, görüntülerin, bedensel hislerin, duyguların ya da algıların intrüsif anılarıyla yeniden yaşanabilir. Travmatik olay, şimdiki zamanda bir yerlere "sıkışmış" gibi hissedilir çünkü beyin travmayla ilgili duyguların, düşüncelerin ve duyuların işleyişini sağlayamaz ve bunları geçmiş birer anı hâline sokamaz. Bunlar, doğrudan yaşanmaz ancak canlı bir şekilde hayal edilir, sevilen birinin acı çekerek tek başına ölmesi aynı şekilde defalarca yaşanabilir. Harvard Tıp Fakültesi Travma Merkezi yöneticisi Dr. van der Kolk (1995), bu geriye dönüşler sırasında beynin fonksiyonlarını anlamak için görüntüleme yöntemini kullanmıştır. Beynin sağ tarafının, özellikle görüntü ve dehşeti yaşayanlarda aşırı derecede uyarıldığını belirtmiştir. Beynin sol tarafı ya da dil alanları, özellikle de deneyimi konuşmaya döken alan ise tamamen kapalıdır.

Geçmişe dönüşler genelde bağlantı ya da tetikleyicilerle uyarılır. Bunlar travmayı anımsatan şeylerdir ve herhangi bir duyuyla (ör.; koku, bakma, duyma ya da dokunma) ya da bir düşünce ya da duygu ile harekete geçebilir. Travmatik olayla ilgili duyguları yeniden yaşamak genelde ıstırap vericidir. Terapi nadiren istenir, çünkü olay hakkında konuşmak geçmişe dönüşleri yeniden hareketlendirir. Travmanın nerede olduğu, ne ile ilişkilendirildiğine bağlı olarak, dünya yoğun duygulara yol açan şeylerden oluşan bir düşünce alanı hâline gelebilir. Çocuklarda, geçmişe dönüşler genelde oyunlarında travmayı canlandırdıklarında anlaşılır. Geçmişe dönüşler ya da travmayı istemeden yeniden yaşama durumları TSSB tanısı konması gereken durumlardır.

• *"Her gün, her dakika onu düşünüyormuşum gibi hissediyordum."*

• *"Silahın bana doğrultulduğunu görüyorum, midem kasılıyor, kafam çatlıyor, bedenim zayıf ve korku o kadar yoğun ki terliyorum ve titriyorum."*

• *"Yaşadığı nöbetler. Sesleri silip yok etmek istiyorum ama yapamıyorum."*

• *"Hastanenin önünden geçmeyeceğim. Onu orada görüyorum. Bir keresinde nefes alamadım, boğazımda sanki onun boğazından geçirdikleri gibi bir tüp vardı. Her zaman evden 10 dakika erken çıkıyorum böylece dolaşarak gidebiliyorum ve o binayı görmüyorum."*

• *"Çok boş zamanım olduğunda, hatırlamaya başlıyorum, sanki yeniden yaşıyorum."*

• *"O zamanlar hissettiklerimi tekrar yaşıyormuşum gibi bir duygu. Kafamda görüntüler canlanıyor. Sanki daha bu sabah olmuş gibi."*

• *"Bugün geçmişe dönüş yaşadım. Düşünemedim. Sanki oradaydım. Bilirsiniz hiç duş almamış ya da dişlerini fırçalamamış gibi. Tüm gün o kokuyu duydum ve onu unutmuştum. İnanamıyorum."*

• *"Onu düşünmemeye çalışıyorum ama yapamıyorum. Hiç aklımdan çıkmıyor."*

• *"Her gün onu düşünüyorum, günde on kez. Önceleri günde 1000 kez düşünürdüm."*

• *"Tabutu benim içi açtılar. Tamamen yanmıştı. Onu düşündüğüm her an o kokuyu duyuyorum."*

• *"Alt kata inip, olayın olduğu kapıyı açtığımda sanki ordaymışım gibi hissediyorum. O ses, o koku, o karanlık."*

• *"Bir arabanın fazla yaklaştığını hissettiğimde sanki kafam çatlayacak ya da çocuklarımın kafası patlayacakmış gibi hissediyorum. Kafası kesilen kızı hiç görmedim ama nasıl göründüğünü hayal ettim ve aynısının benim de başıma geleceğini düşünüyorum."*

• *"Dün gece haberlerdeki treni gördüğümde… yanıyordu… insanlar dışarı çıkamadıkları için bağırıyorlardı, bu görüntü bana bomba atan adamı anımsattı. Bir adamın canlı canlı yandığını gördüm. Bağırıyordu ve sağa sola koşuyordu. 30 yıl önceydi ve sanki daha yeni olmuş gibi geliyordu."*

• *"O sabah morgdan geldim ve uyuyamadım. Televizyonu açtım ve o bir tür kefene sarılıyordu. Saçları dışarıdaydı. Bir çöp torbasında. Fermuarın sesi-*

ni duyduğumu sandım. Neden bunu gösterirler ki? Bunu defalarca görüyorum, günde 100 kere. Ve mahkemede, genç bir kız, onu öldüren ayyaşın kaldırımda yatan cesedinin üzerine tükürdüğünü söyledi. Onun öldüğünü biliyorum peki ama o adam? O adamı öldürmeyi düşünüyorum. Elime bıçak ya da başka bir şey aldığımda defalarca onu öldürmeyi düşündüm. Ona tükürdüğünü görüyorum ve mahkemede bir ay ceza aldığını öğrendiğindeki gülümsemesi geliyor gözümün önüne. Bazen delirdiğimi düşünüyorum. Ben buradayım ama çoğu zaman kendimi orada hissediyorum."

2) Gece kâbusları, normal rüyalardan daha farklı bir uyku düzeyinde gerçekleşir. Uykuda geçmişe dönüşler yaşanıyor gibidir, zihin travmatik olayı tekrar yaşamaya çalışır. Kişi uykusundan genelde korku içinde uyanır ancak rüyasının içeriğini anımsayamaz.

- *"Beni vuruyordu ve ben de kaçmaya çalışıyordum ama hareket edemiyordum. Kan ter içinde uyandım."*
- *"Ağlayarak uyandım, boğuluyordum. Uykuda olduğumu biliyorum ama kalkmalıyım ancak öyle zor ki."*
- *"Uyanıyorum, korkmuş hâlde ancak hiçbir zaman ne gördüğümü anımsamıyorum. Haftada en az iki kez sıçrayarak uyanıyorum."*
- *"Eşim ayda en az iki kez beni uyandırıyor. Karnımda bombalar olduğunu görüyorum ve patlamadan hepsinden kurtulmaya çalışıyorum."*
- *"Gece kâbusları görmeye başladığında bedeni kaskatı kesiliyor. Çok güçlü. Ona hiçbir şey yapamıyorum. Uyanık gibi görünüyor ama uyanık değil (küçük bir çocuk için ebevynin sözleri)"*

Tetikleme Belirtileri

Travmatik olay(lar)a maruz kalmak bedenin stres hormonu salgılamasına neden olur. Beyin bu stres hormonlarını çeşitli biçimlerde yeniden harekete geçirir, genellikle belirli alanlarda hücreler arasındaki elektriklenmenin hızı belirgin bir şekilde artar (Everly, 1995). Bu değişimler aşağıda sıralanan belirtilere yol açar:

1) Gerginlik, Endişe, Sinirlilik, Hiperaktivite: Bu belirtiler, gerginlik, sabırsızlık, zayıflık gibi duyguları da kapsar. Küçük şeyler çok üzücü bir hâl alır. Küçük uyarılmalar çığlıklar ya da gözyaşlarıyla sonuçlanabilir. Duygular, herhangi bir gerginlik artışı gözlenmeden aniden çok yoğun bir şekilde ortaya çıkar. Örne-

ğin öfkenin aşamaları, uyarılma, kızgınlık, gerçekten kızgınlık ve sonunda da çileden çıkma şeklinde tanımlanabilir. TSBB durumunda ise duygular genelde hemen orta seviyeye yükselir, uyarılma durumundan çileden çıkmaya geçiş olur. Ani ve yoğun üzüntü, depresyon, kıskançlık ve diğer güçlü duygular yaşanır ve ifade edilir. Çocuklar bir dakika normal görünürken histerik bir şekilde ağlama krizine geçebilir.

- *"İşime ara vermek zorundaydım. Çalışma masam vardı ve seviyordum ama yerimde duramıyordum. Hâlâ duramıyorum. Bir şeyler yaparken iyi, ancak hareket etmeliyim."*

- *"Öfkelenmemek için heyecan yaşamalıyım."*

- *"Mahkeme salonundan çıktım ve bana bombalamayı anımsatan şeyler gördüm, ağlamaya başladım. Utanç vericiydi."*

- *"Aşırı tepki veriyorum. Sakinleşecek gibi değil. Her şey beni sıkıyor. Her zaman böyle hissediyorum."*

2) Uyku Döngüsünün Kesilmesi: Bu, uykuya dalamama ya da kısa süreli bir uykudan sonra uyanıp tekrar uyuyamama gibi durumları kapsar. Uyku döngüsünün kesintiye uğraması, kronik uykusuzlukla sonuçlanıyorsa, uyku yoksunluğu ile ilgili diğer belirtiler ortaya çıkar.

- *"Sanki kafamda bir şeyler var gibi ama, ne olduğunu bilemiyorum ve aklımdan çıkıp gitmiyor. Bu yüzden uyuyamıyorum."*

- *"Sabaha karşı 2:00'de polis gelip kapıyı çaldı. Artık saat 2:00'den sonra uyuyamıyorum. Bazen uykumdan kapının çalındığını duyar gibi olup uyanıyorum."*

- *"Uyumak için ya kitap okumalıyım ya da TV izlemeliyim. Bir şeylerle oyalanmalıyım yoksa uyuyamıyorum. Gecede dört kez bazen daha fazla uyanıyorum. Artık bu normal görünüyor."*

- *"Bu yüzden uyumakta zorlanıyorum, çünkü her şey aklıma geliyor."*

- *"Savcı ya da danışmanımla tecavüzü konuştuğumda bütün gece uyuyamıyorum. Bütün gece defalarca uyanıp duruyorum."*

- *"Akşam 8:30'da yatıyorum. Saate bakıyorum. Genelde 11:00'den önce uykuya dalamıyorum. Sonra banyoya gitmek için uyanıyorum ve bir daha uyuyamıyorum. Sanki bir şeylere sıkılıyormuşum ya da bir şeylerden rahatsızlık duyuyormuşum gibi hissediyorum."*

3) Kâbuslar: Doğrudan ya da dolaylı olarak olayla bağlantılıdır. Travma işlenmiş bir suçla ilgili ise rüyaların merkezini güven eksikliği oluşturur, örneğin suçlu rüya gören kişiye ve/veya ailesine zarar verir ya da onları öldürmeye çalışır. Bu rüyalar genelde travmatik olayın yansımasıdır ve zaman içinde daha sembolik bir hâl alırlar.

- *"Hep rüyamda onu görüyorum, ama yaşıyor. Ağlayan bir çocuk olarak görüyorum. Ona ulaşmaya çalışıyorum. Onu beslemem gerek yoksa ölecek. Bakıyorum. Orada duruyor sonra kayboluyor ama bir çocuk. Sonra uyanıyorum ve öldüğünü fark ediyorum ve tek başına öldü bu hiçbir zaman değişmeyecek. Hangisi kâbus? Uykuda ve ümitsiz olmam mı, yoksa uyanık olmam ve elimden hiçbir şeyin gelmemesi mi?"*

- *"Canlı canlı gömüldüğümü görüyorum; uyandığımda öyle üzgün hissediyorum ki bir daha uyuyamıyorum."*

- *" Babamın beni öldürmeye geldiğini görüyorum. Peşimi bırakmıyor, beni bulduğunda uyanıyorum. Defalarca aynı rüyayı görüyorum. Uyuyamıyorum çünkü rüya görmek istemiyorum."*

- *"Geceleri korktuysa, bizim yatağımızda yatıp bize sımsıkı sarılmadığı sürece rahat hissetmiyor. Eskiden öğretmendim, ancak geceleri uyuyamadığında ya da kâbuslar gördüğünde onunla uyanık kalmanın verdiği stres nedeniyle işimi bıraktım."*

4) Aşırı Tetik Olma, Kolayca Ürkmek: Saldırıya karşı aşırı tetikte olma hissi, genellikle paranoya noktasındadır. Beden hazır olabilir. Sinirler gergindir. Küçük sesler, hareket ya da gölgeler yoğun bir korku ya da kaçışa sebep olabilir. Saldırı ya da travma o anda oluyormuş gibidir. Yoldan geçen masum biri, saldırgan ya da tehlikeli gibi görünebilir.

- *"Gaz sayaçlarını okuyan adamı gördüm ve eve girmeye çalışan biri olduğunu düşündüm. Silahımı aldım ve kapının yanında barikat kurdum. Pencerenin kenarına doğru çekilip siper aldım. Adamın kim olduğunu gördüğümde kendimi aptal gibi hissettim."*

- *"Her ses beni sinirlendiriyor. Ev sanki geceleri canlanıyor, gıcırdamaya başlıyor. Sorumlu olduğumu düşünüyorum ama sakinleşmeliyim. Defalarca kapının kilidini kontrol ediyorum."*

- *"Bir yerde yürürken durmadan arkama bakıyorum. Paranoyak gibi duruyorum ve arkamdan gelenlerin beni geçmesini bekliyorum. Yaprak hışırdasa zıplıyorum."*

• *"Televizyon izlerken yoğunlaşmaya çalışıyorum ama aniden perdeler kapalı mı diye etrafıma bakınıyorum. Perdeleri her zaman kapalı tutmaya çalışıyorum."*

• *"Dışarıda bir gürültü duysa koşarak geliyor. Zıplıyor. 'O da ne?' diye soruyor. Sakinleştirmek zor oluyor. Arabadaysa ve korktuysa bana dokunması ya da elinde bir şey tutması gerekiyor." (küçük bir çocuk içim ebeveynin sözleri)*

5) Korku ve Güven Duygusu Eksikliği: TSSB, bireyi güvensizlik duygusu düzeyine geri götürür. Diğer şeylerin önemi yoktur. Dünya algısı sıklıkla değişir. Eğer travmatik olay evde ya da geleneksel olarak bireyin kendini güvende hissettiği bir yerde gerçekleşmişse güvensizlik daha yoğun yaşanabilir. Dünya algısı bozulabilir. Fobi ya da daha yoğun korkular gelişebilir, özellikle de tekrar travma yaşama ya da travmayı anımsatan durumlarda. Travmayı anımsatan şeyleri ortadan kaldıran ayrıntılı teknikler geliştirilebilir. Çocuklar, korkularının yoğunluğu ya da geri dönüşler sebebiyle altını ıslatmaya başlayabilir.

• *"Şu adamların baktığı caddeyi görüyorum ve bana onu hatırlatıyorlar ve donup kalıyorum."*

• *"O adamlar yakalanmadılar ve ben onların yüzünü hiç görmedim. Herhangi bir mağazada yanlarında duruyor olabilirim ve ben onları tanımıyorum. Bu aklıma geldiğinde kalbim yerinden fırlayacakmış gibi oluyor. Koşmak istiyorum. Bir keresinde bu yüzden mağazadan çıkmak zorunda kaldım. Elimdeki her şeyi bırakıp çıktım. Tanrım, eve gitmem ne kadar zor olmuştu. Düşündüğümde hiç oraya gitmedim."*

• *"Başlangıçta beni üzen her şeyden uzaklaşmaya karar verdim ama sonra bir arkadaşım 'Artık evden daha fazla uzakta kalamazsın.' dedi. Aslında kızgındım ama sonra ayrılmayı denedim ve öleceğimi düşündüm, bir kalp krizi geçiriyordum sanki. Düşüp bayıldım ve komşularım ambulans çağırdı, beni hastaneye götürdüler. Hiçbir zaman böyle bir şeyin yaşanmayacağı evimde olmak istiyordum."*

• *"Masumiyetimi alıp götürdü. Artık kendimi güvende hissetmiyorum."*

• *"Eve her girdiğimde etrafı iyice araştırıyorum. Her dolabın içine, her yatağın altına bakıyorum. Çocukların kendini güvende hissetmelerini sağlayan bir köpeğimiz var ama ben kendimi hiç güvende hissetmiyorum. Hep sanki biri yeniden eve girecekmiş gibi hissediyorum."*

• *"Her şeyi olduğu gibi kabul ederdim. Ama şimdi her an ölebileceğimi ya da yaralanabileceğimi biliyorum. Bazen dikkatli olmaya çalışıyorum ve bazen*

elimden hiçbir şey gelmediği için her şeyi boş veriyorum. Ve kızım. Onun üstüne titriyorum. Her zaman onun için endişeleniyorum. Onu korumak için her şeyi yaparım."

6) Saldırganlık/Öfke: Yoğun öfke duygusu ve saldırganı ya da istismarcıyı cezalandırma ya da öldürme düşüncesi. Yaşanan öfkenin derecesi ve yoğunluğu korkutucu olabilir çünkü daha önceden yaşanan hiçbir duyguya benzemez. Bu saldırganlık bazen, arkadaşlara, aile üyelerine ya da iş arkadaşlarına yönelebilir.

- *"Çok beddua ediyorum. İnsanlar çok üzerime geliyor."*
- *"Önceleri zamanın %80'i öfkeliydim. Herkese ve her şeye öfkeliydim. Öyle öfkeliydim ki insanlarla konuşamıyordum. Benden kaçıyorlardı, biliyorum ve bu da beni daha da öfkelendiriyordu. Etrafımda olduklarında öfkeleniyordum, olmadıklarında da öfkeleniyordum. Çılgındım ve önüme neyin çıkacağını bilemiyordum."*
- *"İşte herkes değiştiğimi söylüyor. Daha öfkeli görünüyorum. İnsanların eskiden olduğum hâlime dönmelerini söylemeleri hiç hoş değil."*
- *"Savunma avukatıyla kavga ettim. Birbirimize bağırıyorduk. Eskiden çok sakindim ve hiçbir şeyi takmazdım. Hakim müfettişe mektup yazdı."*
- *"Sinir krizi geçiriyor, kontrolden çıkmış bir şekilde kavga ediyor. Çığlık atıyor. Onu sakinleştirmek 45 dakika alıyor. Kendine ya da bana zarar veriyor. Kafasını çarptı, dişini kırdı. Ellerini sıkıyor. Durdurmak çok zor." (küçük bir çocuk için ebeveynin sözleri)*

7) Odaklanma, Okuma, Yazma, Konuşma Sorunları, Kısa Süreli Dikkat: Zihin ve düşünceler dağınık olduğu için doğru düzgün düşünememe. Odaklanma sorunu nedeniyle okuma ve yazma sorun olabilir. Zihin, dalgın olduğundan ya da travmatik olayı tekrar yaşadığından dinleme sorunları da yaygındır. Bu belirtiler, randevuların kaçırılmasına, önemli olayların unutulmasına sebep olabilir. Çocuklarda TSSB belirtileri Hiperaktivite ya da Dikkat Eksikliği gibi yanlış tanıya sebep olabilir.

- *"Bu gerçekten işimi etkiledi. Bir hikaye anlatmaya başlıyor sonra ne söylediğimi ya da ne söyleyeceğimi unutuyordum. Bu hep oluyordu. Konuşmaya korkuyordum."*
- *"Mesela bir şey okurken. Dikkatimi vermeye çalışırken, bunu beceremiyorum. Gözlerim üzerinde ama zihnim orada değil."*

• *"Polis okullarında ders vermeyi bıraktım. Pazar okullarında ders vermeyi bıraktım. Bir dakika sonrasında ne söyleyeceğimi hatırlayamıyordum. İnsanlar hatırlayamadığımı anlamasınlar diye her şeyi bıraktım."*

• *"Babam benimle konuşmaya başladığında… Onu duyuyorum ancak bir eko gibi. Zihnimde milyonlarca başka şey dönüyor."*

• *"Ders anlatırken, slaytın bir noktasına odaklanıyorum sonra zihnim boşalıyor. Bunu örtbas edip konuşmaya devam etmem gerekiyor."*

• *"Dinliyorum ama kayıt etmiyorum."*

• *" Bugün buraya nasıl geldiğimi hatırlamıyorum bile. Zihnim benden uzaklaşıyor. Biriyle konuşuyorum, sesini duyuyorum ama dinlemiyorum."*

• *"Sınıfta bir şey yapmam gerektiğinde yapamıyorum. Odaklanamıyorum. Defalarca okuyorum ama kafama girmiyor."*

• *"Sanki sayfaya sadece gözlerim bakıyor, ama aklım orada değil."*

• *"Eskiden sürekli okurdum. Şimdiyse ilk cümleyi okuyorum ve başka bir şey düşünmeye başlıyorum. Sanki zihnim yarışıyor gibi hissediyorum."*

8) Sıkışmışlık Hissi; Karar Verme Güçlüğü: Genellikle en ufak olaylarda bile karar verememe söz konusudur. Sıradan aktiviteleri başlatamazlar. Problem çözmede yetersizlik ve kolayca fikir değiştirme bu belirtinin en yaygın özelliğidir.

• ***"****Alışkın olduğum şeyleri yapabiliyorum ama yeni şeyleri yapamıyorum. Bir arkadaşım alışverişe gitmeyi teklif etti. Yeni şeyler almam konusunda ısrar ediyordu. Karar veremiyordum. Hiçbir şeye karar veremediğinizi nasıl anlatırsınız. İşe dönmem gerekli ancak çeşitli kararlar vermemi gerektiren bir işim var. Ne yapacağıma karar veremiyorum."*

• *"Bir koşu bandında koşmak gibi, kontrolü sağlamak için mandalı tutmam lazım ama hiçbir şeyi tutamıyorum ve kontrolü sağlayamıyorum. Tekerleğin içinde dönüp duran bir fare gibi hissediyorum… elimden gelen en hızlı şekilde koşuyorum ama hiçbir yere ulaşamıyorum."*

• *"Raporlarımı hazırlamamak için bahane arıyorum. Öğle yemeğine gidiyorum; telefonla konuşuyorum. İşi ertelemeyi sürdürüyorum ve hiçbir şeyi yapamıyorum. Faturalarımı da ödemiyorum."*

• *"Eskiden titiz ve düzenli bir insandım. Ne zaman gelirseniz gelin evim hep düzenli olurdu. Şimdiyse bütün yazlıklarım odamın bir kenarında yığılı duruyor. Düzenlemek istiyorum ama bir türlü başlayamıyorum."*

• *"Ona kitap al dediğimde gidiyor. Odaya bir gidiyorum bütün kitapları yerde buluyorum. Hangi kitabı alacağına karar veremiyor. Oyuncak kutusuyla da aynı şey oluyor." (küçük bir çocuk için ebeveynin sözleri)*

Kaçınma Belirtileri:

Travma ile ilgili geri dönüşler, duygular ve düşünceler acı verici, korkutucu olduğundan travmayı anımsatan düşünceler, duygular, konuşmalar, insanlar ya da mekânlardan kaçınma çabası yaygındır. Hissizleşme ve kaçınma TSSB aşamalarının bir parçasıdır. Bu döngü intrüsif belirtilerden hissizleşmeye ve sonra tekrar başa dönme şeklindedir. TSSB hissizleşme safhasındaki bireyler, genelde uzmanlar ya da arkadaşları tarafından normal görülürler. Kaçınma ve hissizleşme aşağıda belirtilen anlamlarda yaygındır:

1) Travmatik Olayın Bir Kısmını ya da Tamamını Hatırlayamama: Travmatik olay devam etmediği için, travmayı anımsatan şeylere tepki yoğundur, travmatik olayın bazı kısımlarını hatırlamak zordur ya da imkansızdır. Olayla ilgili olgular belirsizdir. (Bu bilinçli bir süreç değildir.). Unutmak, geri dönüşlerden kurtulup rahatlamayı sağlasa da hafıza kaybı özellikle ifade verilecekse üzücü olabilir. Bu durumda bakıldığında, yoğun ve/veya uzun süreli çocukluk travması unutulabilir.

• *"Cenazede ne hissettiğimi hatırlamıyorum. Evden çıkıp hastaneye gidişimi üç hafta sonra hatırlayabildim. Bütün düzenlemeleri yaptığımı, cenazede bulunduğumu ve ağlamadığımı söylüyorlar ama hiçbirşey hatırlamıyorum."*

• *"Parça parça hatırlıyor gibiyim ama tam olarak değil... Hatırlayamıyorum."*

2) Hissizleşme ve Belirli Etkinliklere Karşı İlgiyi Kaybetme: Bu genelde, bir depresyon belirtisi olan "kendini kapatma" şeklindedir. "Hissetme, düşünme, görme, duyma." Bu durum genelde, tanısı konmamış TSSB'nin bir sonucu olarak uzun süreli ya da yoğun travma yaşamış çocuklarda görülür. Bu tür kapanma aylar ya da yıllar sürerse, çocuğun gelişimsel büyümesi de etkilenir ve çocuğa gelişimsel gerilik tanısı konabilir. Hissizleşme ve yaşamdan kopma aynı zamanda dayak yiyen kadınların da belirgin bir özelliğidir.

• *"Bir şeyler yapmak istiyorum ama yapamıyorum. Yapmak istiyorum ama denemiyorum. "*

• "Şöyle hissediyorum. Perşembe günleri insanlar hafta sonu ne yapacaklarını planlar...paten gibi. Bana "Sen de gelmek ister misin?" diye sorarlar. Ben planım olduğunu söylerim ama planım yoktur. Gerçekten gitmek isterim ama gitmem."

• "Kapanmış hissediyorum. Söyleyecek hiçbir şeyim yok. Sohbetlere katılamıyorum. Çok rahatsızım."

3) Duyguların Körelmesi ya da Sığlaşması Hissi: Hissizleşme ile hiçbir şeyin gerçek olmadığı duygusu gelişebilir. Günlük hayatta "insan gibi" hissetmeme ya da "başka bir boyutta" hissetme bununla ilgilidir. Travmayla ilgili ayrıntılar sorulduğunda, birey bunları sanki bir film sahnesi gibi anlatabilir. Duygular yaşanmamış gibi körelebilir. Bu durumda, karşı taraftaki kişiler, bireyin travmanın ayrıntılarına tepki göstermemesine bakarak durumu atlattığını düşünebilir. Bu durumdaki çocuklar, yüzü olmayan insan figürleri gibi ayrıntıları olmayan resimler çizerler.

• *"Heyecanlanmak istiyor ama heyecanlanamıyorum."*

• *"Herkes, "Çok iyisin, taş gibisin." gibi şeyler söyleyip durdu. Yas kitapları okudum ama duyguların hiçbirini yaşamadım. Sadece yaptım. Yapacak çok şey vardı. Sonra bir hafta yalnız kaldım. Kimse yoktu evde. Sanki derimi yüzüyorlar gibi hissetmeye başladım, her hareket her nefes acı vericiydi. Hasta olduğumu düşündüm ama doktor yasta olduğumu söyledi. Nasıl olur da iki yıl boyunca hiçbirşey hissetmeyip sonra böyle darmadağın bir hâle geldim.*

4) İlişki ya da Bağlanma Problemleri: (Herkes düşman düşüncesi olabilir). Sosyal ortamlardan ve günlük yaşam etkinliklerinden uzaklaşma, arkadaşlardan ve akrabalardan soyutlanma olur. Genelde sevgi eksikliği ya da sevilen birine karşı sevgi azalması söz konusudur. Kahkaha kaybolur. Bazen geri çekilme, diğer insanların kendisini travmanın suçlusu olarak gördüğüne inanan bireyin utanç duygusunun artması olarak görülür. Sevgi duygusu körelerek bitmiş gibi görünebilir. Kurbanlar soyutlanma ve kaçınma için işi kullanabilir.

• *"Size bunu anlatmadım. Yemek yemeyi bıraktım. İçmeyi bıraktım. Ailemle arkadaşlarımla sohbeti kestim. Tek başıma halledebilirim sandım ama ne oldu, sürekli kafamın içinde dönüp durmayı sürdürdü."*

• *"Bazen ben konuşuyorum, onlar dinliyor ama sanki kendi kendimle konuşuyorum gibi geliyor, bazen de karşımda kimse yokmuş da kendi kendime konuşuyormuşum gibi oluyor."*

• *"Geçen yıl onu sınav yapmaya gelen öğretmene yaptığı gibi. Kendini kapattı ve sınavı yapamadılar. Ona sorular sordular ama o yalnızca soruları tekrarladı çünkü rahatsız edilmek istemiyordu." (küçük bir çocuğun ebevyninin sözleri)*

• *"Arkadaşlarımla konuşmak istemiyorum, kimseyle konuşmak istemiyorum. "*

5) Cinsel İlgide Azalma: Duygular kapandığı için cinsel duygular kaybolabilir ve yetersizlik de yaygındır. Bazı bireylerde başka alanlarda insan ilişkilerinden kaçınırken cinsel istekte artış söz konusu olabilir.

• " Ona gerçekten sarılmak istemiyorum ama o istediği için sarılıyorum."

• "Hâlâ bir erkek arkadaşım var, ancak onu etrafımda fazla görmek istemiyorum."

6) Hayal Yoksunluğu/ Gelecek Duygusu Yoksunluğu: TSSB, düşüncelerin şimdiki zamana odaklanmasına neden olduğundan, bunun sonucunda gelecekte bir şeyler yapmak için hayal kurmak, başarılması gereken işlerin listesini hazırlamak ya da başarılı olmak gibi hayaller kurmakta yoksunluk söz konusudur. Geleceği düşünememe, var olan davranışların önemini değerlendirememeye yol açabilir. Güven duygusu eksikliği ise ileriye dönük zengin bir yaşama ya da normal yaşama sahip olma konusunda karamsarlığa neden olabilir. Bu durumdaki yetişkinler genelde gelecekle ilgili düzenleme gerektirdiği için artık faturalarını düzenli ödemediklerini ya da temizlik yapmadıklarını belirtmektedir.

• *"Gelecek…neden canımı sıkayım? Hiçbir şey anne olmak kadar önemli değildi. Diğer başarıların hiçbir önemi yok."*

• *"Bana mezun olduğumda ne yapmak istediğimi sordular. Bunu hiç düşünmüyorum. Bir geleceğim yok gibi hissediyorum."*

• *"Bazen 14 yaşında ölecekmişim gibi hissediyorum. 12 yaşındayken 13 yaşıma giremeyeceğimi düşünüyordum. 11 yaşındayken de hiç 12 olmayacağımı.."*

TSSB'ye Eşlik Eden İlgili Diğer Problemler:

1) Sınır Sorunları: Diğerlerinin kendisine ait olanı almak istediğini düşünmek ya da yoğun sahiplenme duygusu ortaya çıkabilir. Bu şüphe iş arkadaşlarına, patronlara ya da aile üyelerine dek uzanabilir. Travma yaşayan çocuklarda, bu belirtiler kavga ya da saldırganlık olarak ifade edilebilir. Çocuklar haklarına düşeni almak konusunda kavga edebilirler. Çalmak da sembolik olarak kendilerine ait olanı almanın bir yolu olabilir.

• *"Erkek kardeşim beni ziyarete geldi. Onu istemedim. Sürekli onu izledim ve ona hiçbir şey söylemedim. Sürekli sorular sordu."*

• *"Sınırlar konusunda haklıydın. Biri masama kahvesini koydu ve ben de delirdim. Ortağım kağıtlarını benim dosyama koydu ve bu beni çok üzdü. O benim en iyi arkadaşım ama ben alanımı paylaştığım için üzüldüm."*

2) Zayıf Sınırlar: Bu belirti, kuralları bozan, acımasız şeyler söylemek ya da yapmak ya da değerlendirme becerisinin zayıflaması olarak kendini gösterir. Çocuklar genelde yaşlarından daha küçükmüş gibi davranır ve kontrolden çıkmış gibi görünürler.

• *"Herşeyi karıştırıyor. Evde bir misafirimiz vardı ve mutfağa elinde misafirimizin çantasında bulduğu tamponla içeri girip "Bu ne babaanne ?"diye sordu."*

3) Suçluluk/Utanç: Travma nedeniyle kendini sorumlu hissetmek ya da travma sırasındaki davranışın yanlış olduğuna inanmak, yoğun bir utanç ya da suçluluk duygusuna neden olabilir. Bu duygular, yoğun bir öfke durumundan saldırganın da içinde bulunduğu travmatik olay sırasında ya da sonrasında öldürme isteğine neden

olabilir. Suçluluk ve utanç kendinden nefrete dönebilir. Travmatik olayda ölüm tehlikesi atlatılmışsa, olay sırasında gerçekleşen davranışlar, düşünceler ve duygularla çelişen dini düşünceler söz konusuysa, yoğun bir utanç duygusu söz konusu olabilir. Suçluluk, bireyin travmatik olay sırasında yaptığı ya da yapmadığı davranışlar ve/veya birinin tepkisiyle de tetiklenebilir. Bu duygular, altını ıslatma, aşırı üşüme, atışlara karşılık vermede polis memurunun yavaşlığı ya da çocuksu davranışlar gibi aşırı tepkilere neden olabilir. Suçluluk, travmanın Tanrı'nın bir cezası olduğu ya da bireyin iyi bir insan olmadığı için cezalandırıldığını düşünmesi nedeniyle de olabilir. Suçluluk ve utanç, birey "Keşke... yapsaydım. Keşke.....yapmasaydım. Bu benim hatam." gibi cümleler kurmaya başladığı anda ortaya çıkar. Normal şeylerle ilgili de olabilecek olan bu suçluluk yanlış gibi görünebilir. Bu, travmatik durum sırasında hayatta kalmak için yapılan şeyleri düşünerek de bu duyguyu yaşayabilir. Suçluluk genelde "Gerçekten kontrolüm altındaydı." deme çabasıdır.

- **"***Bunun önlenebileceğine inanıyorum. O gece dışarı çıkmasına izin vermeseydim. Ona arabanın anahtarlarını verdim. Ona 'hayır' demiş olsaydım, bugün hayatta olacaktı."*

- *"Yalnızca koştum. Dışarı çıkmak dışında başka bir şey düşünemiyordum. Herkesin iyi olduğundan emin olmalıydım."*

- *"Onun kız kardeşime zarar verebileceğini bilmeliydim. Üniversiteye gitmeseydim onu durdurabilirdim. Belki de onu terk ederdi."*

Bu makaledeki bilgiler DSM IV, çeşitli makaleler ve bibliyografide yer alan çeşitli çalışma gruplarından (özelikle Dr. George Everly ve Dr. van der Kolk'un çalışmalarından) ve yazarların tedavi ettiği kişilerden edindiği deneyimlerden yararlanarak derlenmiştir.

ORMANDAKİ YOL

Ele Alınan Sorunlar:

Travma Sonrası Stres Bozukluğunun intrüsif ve tetikleme aşamasındaki döngüsel düşünceler, geri dönüşler, yarıştaymış gibi düşünceler ve odaklanma sorunlarında kullanılabilir (Ellen ve ark., 1990; Epstein, 1993; Everly, 1993; McFall; ve ark.,1989)

Uygun Yaş Grubu:

Travma yaşayan ergenler ve yetişkinler.

Mesaj:

TSSB belirtileri ortadan kaldırılabilir ve kendinizi tedavi edecek bir yol bulabilirsiniz.

Sembol ve Metaforlar:

Koşma: Beyin aktivitesini arttırma ve TSSB'nin neden olduğu beyin hücrelerinin çarpışması.

Şimşek: Ani travma.

Yanık: Travmaya maruz kalmanın neden olduğu belirtiler.

Mantıktan uzaklaşma: Geçmişe dönüşlerin beynin sağ tarafında ya da sembolik kısmında olduğunu anlama; bu kısım mantıklı değildir.

Böğürtlen: TSSB belirtilerini iyileştiren teknikler.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Ana karakterin cinsiyeti, dinleyiciye farklı gelen belirtiler.

Not:

Bu öykü, akut TSSB yaşayan bir polis memuru için yazıldı. Yaşadıklarını şöyle anlattı: "Size bunu hiç anlatmadım ama içmeyi bıraktım. Yemeği bıraktım, insanlarla konuşmayı bıraktım. Kendim başa çıkabilirim sandım ama düşünceler etrafımda dönüp durdu."

Ormandaki Yol

Bir gün, bir adam verandasının basamaklarında oturuyormuş. Masmavi gökyüzünde güneş parlıyor, rüzgar ağaçları sallayacak kadar esiyormuş. Adam etrafındaki şeyleri izlerken, yaşamındaki her şey yolunda görünüyormuş. Ailesi, işi ve gelecek günler için planlarını düşündüğünde gülümsüyormuş.

Aniden hiçbir belirti olmaksızın gökyüzünden bir şimşek düşmüş. Adam ilk başta donup kalmış ama sonra şimşekten ve yangından kaçmak için deli gibi koşmaya başlamış. Düşünmeden, bakmadan ya da dinlemeden koşuyormuş. Sonunda etrafına bakmış, derin, garip ve pek de davetkâr olmayan bir ormanda…kaybolduğunu fark etmiş. Bir süre hareketsiz, donuk bir hâlde oturmuş. Düşünmeye çalışmış ama şimşek dışında bir şey düşünemiyormuş. Adam kaybolduğunun farkındaymış ama acısını düşündüğünde bu önemsiz kalıyormuş. Şimşek öyle ani ve güçlüymüş ki yaraları hâlâ tazeymiş ama hissizleştiği için çok fazla acı hissetmiyormuş.

Hissizleşmesi geçince acısı daha yoğun ve fark edilir bir hâl almış, adam ormandan çıkması gerektiğini fark edip koşmaya başlamış. Adam koşarken yolun kenarında bir kulübe görmüş. Verandada sallanan bir sandalyede oturan yaşlı bir adam geçerken el sallamış. Yaşlı adamı fark etmemiş ya da onun orada olduğunu düşünmemiş. Yalnızca koşmaya devam etmiş. Bir süre sonra başka bir ev daha görmüş daha önce gördüğü adama benzeyen biri varmış burada da. Bu adam da el sallamış ancak adam yine hiçbir tepki vermeden koşmaya devam etmiş. Çünkü zihni şimşekle ve yanıklarla meşgulmüş, her zamankinden daha hızlı koşmaya başlamış. Defalarca ev ve el sallayan bir adam görmüş ve her seferinde adamla ne konuşmuş ne el sallamış ne de selamını almış.

Bir süre sonra bu evlerin birbirine benzediğini fark etmiş. Sonra aslında gördüğü evin ve adamın hep aynı olduğunu anlamış. Yaşlı adamın yanından tekrar geçerken kendisini davet ettiğini duymuş.

Koşan adam su içmek ya da yemek için bile duramayacağını söylemiş. Koşan adam büyük bir daire çizdiğini ve aslında hiçbir yere gitmediğini fark etmiş olsa da kendini durduramıyormuş. Koşmaya devam etmiş.

Her turda yaşlı adam zihninde daha net bir hâle gelmiş. Eğer durmuş olsaydı yaşlı adamın kendisine neden bir daire çizerek koştuğunu soracağından ve kendisinin de şimşekten bahsetmek zorunda kalacağından eminmiş. Koşan adam, şimşek hakkında konuşmanın ne kadar ciddi bir şekilde yandığının ve bu yanıkların sebep olduğu acılara odaklanmasını sağladığını fark etmiş. "Bununla başa çıkabilirm." demiş kendi kendisine. "Durup konuşmaktansa, koşmaya devam edeceğim ve kendi yolumu bulacağım. Hiçbir çıkışı olmayan sonsuz bir daire içinde koştuğunu kabullenmeyi reddetmiş.

Yaşlı adam, sürekli el sallayıp hiçbir tepki almamaktan yorulmuş görünüyormuş. Sallanan sandalyesinden kalkıp yolun kenarına yürümüş. Adam, yaşlı adamı görünce bir an duraklamış. Sonra koşmaya devam etmiş, bir tur daha atmış, acıdan kurtulmaya çalıştıkça durduğunda yüzeye çıkmış acısı. Korkmasına rağmen durmuş adam. Yaşlı adam şaşkın bakışlarla sormuş "Neden bu yolun etrafında koşup duruyorsun? Hiçbir yere gidemediğini fark etmiyor musun? Yalnızca kendini yıpratıyorsun."

Şimşek vurmadan önce mantıklı biri olan adam, bunun doğru olduğunu fark etmiş. Ama mantıktan uzaklaşmış görünüyormuş ve bir tur daha atmış. Yoldan geçerken yaşlı adam yine oradaymış. "Kaybolduğunu biliyorum." demiş koşan adama. "Bana ne olduğunu anlat ve sana bu ormandan nasıl çıkacağını göstereyim." "Benim için yapabileceğin bir şey yok." diye bağırmış adam. "Kendim yapmalıyım." Ve bir tur daha atmış.

Öbür turda yaşlı adamın önünden geçmiş, yaşlı adam yolun kenarında dikilmiş ve adamın birkaç kez önünden geçmesine izin vermiş. Sonra yolun ortasına dikilmiş. "Sürekli koşup durmanın seni hiçbir yere götürmediğine ikna oldun mu?" diye sormuş koşan adama. "Koşmayı bırakmadığın sürece bu ormandan çıkamayacaksın ve yanıkların için ilaç bulamayacaksın." Yaşlı adamın bu sözleri, adamın mantığını harekete geçirmiş. Aç ve susuzmuş üstelik de hiçbir yere varamıyormuş. Böylece durmuş ve yaşlı adamla oturmuş. Her ne kadar acılarının farkına varmasına neden olsa da şimşeği anlatmış.

Yaşlı adam dinlemiş ve aniden şimşek vurduğunda ne olduğunu anlatmış. Koşan adamla, yanıklar ve daireler hâlinde koşmak hakkında konuşmuş. Bu noktada, konuşma adamın ormandan çıkmak için nasıl bir yol bulacağına gelmiş. "Doğru yönde hareket etmeni sağlayacak şeyler anlatabilirim." demiş yaşlı adam.

"Bu yeterli olmazsa, yaşamın boyunca ne kadar yaratıcı ve istekli bir adam olduğunu hatırla. Şimdi bu güçlerini yanıklarını iyileştirmek ve bu ormandan çıkmak için kullan."

Konuştukça adam daireler çizerek koştukça hissizleştiğini ve acısının fark edilmez bir hâl aldığını fark etmiş. Ama mantıklı bir adam olarak daireler çizerek koşup kaybolmak istemediğini biliyormuş. Mantığı, ne pahasına olursa olsun yolunu bulmak konusundaki "erkek kuralını" anımsatarak, yaşlı adama yolu sorması gerektiğini söylemiş.

Böylece adam, yaşlı adamın tavsiye ettiği şekilde yolda yürümeye başlamış. Yanıkları acıdığında böğürtlenlerin özel iyileştirme etkisi olduğunu hatırlamış. Böylece çeşitli ağaçlardan, çeşit çeşit böğürtlenler toplamaya başlamış. Yanıklarını en kısa sürede iyileştirecek doğru böğürtleni bulana dek toplamış.

Böğürtlenleri yaralarını iyileştirmek için kullandıktan sonra adam yeni bir yolda ilerlemeye başlamış. Yolda uzanan ağaçların ve bitkilerin farkına varmış. Bir süre sonra yolun sonundaki ışık net bir hâl almış –ormandan çıkabileceğinin bir işareti.

Ormandan çıktığında, ailesi, dostları ve iş arkadaşları kendisini bekliyormuş. "Bizi gerçekten korkuttun." demişler. "Kaybolduğunu fark ettik ama sana nasıl yardım edeceğimizi bilmiyorduk." Dönüşünü kutlamak için, herkes bir piknikte bir araya gelmiş. Koşan adam, masaya oturmuş ve herkese şimşek ve yanıklardan bahsetmiş. Daireler çizerek koştuğunu ve yaşlı adamı anlatmış. Ormanda yolunu bulmasının ayrıntılarını ve yaralarını iyileştirmek için böğürtlen topladığını vurgulamış. Koşan adam yolculuğu hakkında konuşurken herkes can kulağıyla onu dinlemiş. Pek çoğunu hiç şimşek çarpmamasına rağmen böyle bir durumda karşılaştıklarında ya da yanıklar oluştuğunda ne yapacakları kafalarında canlanmış.

© 1995

Nancy Davis, Ph D

SPOR ARABA VE ALARM

Ele Alınan Sorunlar:

Travma Sonrası Stres Bozukluğu, özellikle bilişsel işlevlerde hızlanma, odaklanma sorunu, hiperaktivite, aşırı tetik olma durumu, güvede hissetmeme. Bu belirtilerin EMDR ile tedavi edilmesi (Foa, ve ark., 1995, Shapiro, 1995).

Uygun Yaş Grubu:

6 yaş - yetişkinler. Erkekler kadınlara göre arabalarla daha fazla ilgilidir ancak öyküdeki metafor her iki cinsiyet tarafından da anlaşılır.

Mesaj:

EMDR, Dr. Francis Shapiro (1995) tarafından keşfedilmiştir ve kendisinin düzenlediği eğitim programı sonunda başka terapistler tarafından da uygulanabilmekte ve travma sonucu oluşan pek çok belirtinin tedavisinde kullanılabilmektedir. Bu öyküde, göz hareketleriyle travmadan çıkmak için bir yol bulunabileceği önerilmektedir.

Sembol ve Metaforlar:

Sel: Herhangi bir travmatik olay.

Motordaki çamur & kum: Travma sonucu beyin fonksiyonlarındaki bozulma ve stres hormonları.

Elektrik sisteminin hızlanması: Yaşanan travmanın sonuçlarından biri olarak beyin hücreleri arasındaki elektriklenmenin artması.

Yoldan çıkma: Odaklanma sorunu.

Tehlike olmadığında alarmın çalması: TSSB sürecinde yaşanan fevri ve paranoyak davranışlar.

Farları ileri geri hareket ettirme: Travma anılarında ilerleme sağlamak için göz hareketlerinin kullanılması.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Başka belirtiler seçilebilir ancak araba ile uyumlu metaforlar kullanılmalıdır. Spor arabanın türü bireyin tercihlerine göre değiştirilebilir.

Not:

Bu öykü, komşusu olan 15 yaşındaki bir erkek çocuk tarafından defalarca tecavüze uğrayan 10 yaşındaki bir erkek çocuk için yazılmıştır. Çocuğun ebeveynleri bu komşu çocuğunu tanımıyorlardı ve tecavüz olayı başladıktan bir yıl sonra çocuklarındaki değişimi anlayamıyorlardı. Çocuktaki TSSB belirtileri hızlı bir şekilde artmaya başladı. Çocuk terapiye geldiğinde ciddi ve kronik TSSB düzeyindeydi ve seansta her hangi bir tekniğin uygulanmasından korkuyordu. Seanstan çıkmak için çığlıklar atıp bana bağırıyordu. Üç seans boyunca sandalyemi kapının önüne koyarak çocuğun dışarı çıkmasına izin vermedim (ailesinin izniyle) ve ona terapötik öyküler okudum (hiçbir açıklama yapmadan). Çocuk üçüncü seansın sonunda sakinleşmeye başladı. EMDR uygulamak için bu tekniği önce çocuğun annesi üzerinde göstermek zorunda kaldım. Bu çok da alışılmadık bir durum değildi, bu gibi TSSB süreçlerinde güven sorunu vardır. Öykü, EMDR ve üç dakikalık kaset kayıtlarıyla çocuk belirgin bir şekilde ilerledi.

Üç dakikalık kasetler Radio Shack'ten temin edilebilir, bu bir telesekreter aslında. Çocuğun davranışlarını kontrol etmek amacıyla doğrudan olumlu telkinler bir kasete kaydedildi (çocuğun tepkilerini yansıtan). Çocuk kontrolden çıktığını hissettiğinde, kırmızı bir arabayı havaya kaldırıp öğretmeninden izin alıyor ve öğretmenler odasına giderek rahatlayana dek bu kaseti dinleyip sınıfına dönebiliyordu. Bu öykünün iki amacı vardı: EMDR tekniğini kabullenme ve bilinçaltına travmatik anılar arasından kendine bir yol bulmasını sağlamak için telkinler gönderme.

Üç dakikalık kayıt aşağıdaki gibidir:

Her gün kendinle ilgili daha iyi hissediyorsun. Her dakika daha iyiye gidiyorsun, okulda daha başarılısın. Her gün her dakika kendi içine dönmek ve kendini kontrol etmek için bir yol buluyorsun, daha sonra sakinleşiyorsun ve kim olduğun konusunda daha iyi hissediyorsun. Davranışlarını değiştiriyorsun böylece daha çok arkadaşın oluyor, çünkü arkadaş edinmek için neye ihtiyaç duyduğunu, arkadaş edinmek için neler söylemen gerektiğini ve arkadaşlarına nasıl davranman gerektiğini keşfediyorsun ve tüm bunları uyguluyorsun. Kendine geldikçe ve arkadaş edinmek için öğrendiğin tüm bu teknikleri kullandıkça kendini daha iyi hissediyorsun ve davranış-

larını kontrol etme yeteneğine, öfkeni yatıştırıp sakinleşme yöntemlerine daha fazla güveniyorsun. Hatta birisi seni incitecek acımasız şeyler söylediğinde bile sakinliğini koruyorsun. Kötü sözleri görmezden gelip okuluna yoğunlaşabiliyorsun.

Her geçen gün daha iyi okuyorsun ve öğretmenini daha dikkatli dinliyor ve ödevlerini yapıyorsun. Kendi ödevlerini yapabiliyorsun ve başarıyorsun. Her gün gelişiyorsun. Özellikle ailenle birlikteyken sakinliğini koruyorsun. Okuma, yazma ve matematik ödevlerini ve diğer ödevlerini yapmak istiyorsun. Zihnini ve düşüncelerini yavaşlatıyorsun, işlerini tamamlamak için sakinliğini koruyorsun ve odaklanıyorsun. Daha iyi notlar alıyorsun. Okulda sorumluluğunu göstermek için yollar buluyorsun ve öğretmenin davranışlarından dolayı seni ödüllendiriyor ve kendine daha olumlu şeyler söylüyorsun. Üzülmeye başladığını hissettiğinde kendini kontrol edebiliyorsun, kendi kendini sakinleştirebiliyorsun ve zihninde bunu nasıl yapacağını çözebiliyorsun ve bunu başarıyorsun –evde, okulda ve arkadaşlarınla.

Uyurken zihnin senin olumlu düşler görmeni ve kendini daha iyi hissetmeni sağlıyor. Düşlerin kendini kontrol edebildiğini ve güvende olduğunu bilmene yardım ediyor. Değişiyorsun ve kendi kendine söylediğin ifadeler daha olumlu bir hâl alıyor.

Sakinliğini koruyabiliyorsun ve kendini beğendiğin şekilde davranıyorsun, böyle davranıyorsun çünkü bunu istiyorsun. Her geçen gün kendinle ilgili daha iyi hissediyorsun, okulda daha başarılısın, kendini her geçen gün daha fazla seviyorsun.

Spor Araba ve Alarm

Bir zamanlar beyaz deri koltukları ve güçlü bir motoru olan bir Porche varmış. Çok nadir bulunan pahalı bir arabaymış. Sahibi, arabasını hırsızlardan korumak için gücünün yettiği en iyi araba alarmını almış. Porche her ne kadar bir araba olsa da güçlü ve hızlı olduğunu biliyormuş. Pek çok erkeğin büyüdüğünde bir Porche sahibi olmayı hayal etmesi bir gurur kaynağıymış. Porche, caddede ya da park alanında durduğunda herkes yanına gelip güzel şeyler söylermiş. Porche, bu hayranlarının zararsız olduğuna karar verip alarmı kapatırmış. Bu spor araba kendisine hayranlık duyulmasından, kızların ve erkeklerin "Büyüdüğümde benim de tıpkı böyle bir Porche'm olacak." demelerinden çok hoşlanıyormuş.

Porche'ye hayranlık duyanların yanı sıra arada zarar veren ya da saldırgan olan insanlar da çıkıyormuş. Tekerleklerine tekme atıp, anahtarla boyasını çizmeye çalışanlar oluyormuş. Spor arabalar bile hayranlık ve istismar arasındaki farkı bildiklerinden, hemen alarmı çalıştırırmış. "Arabadan uzak dur, zarar veriyorsun!" diye bağırırmış alarm. Arabaya zarar veren kişi de hemen uzaklaşırmış.

Porche, kendisi için daha iyi bir yaşam hayal edemiyormuş. Her hafta sonu sahibi onu hız sınırının olmadığı yarışlara götürüyormuş. Burada Porche saatte 10 mil hıza çıkabiliyormuş. En hızlı şekilde gitmeyi seviyormuş. Bazen de süslenerek geçit törenlerine katılırmış ve her zamankinden fazla hayranlık uyandırırmış.

Pek çok insanın ve arabanın da zaman zaman başına geldiği gibi bu Porche'nin de başına üzücü bir olay gelmiş. Günlerce yağmur yağmış. Porche'nin park edildiği yerin yakınlarında nehir yükselmiş ve aniden taşmış. Su yükseldikçe Porche, çamurun altında kalmış. Motora su, çamur ve kum dolmuş. Sel durup nehrin suları geri çekildiğinde sahibi Porche'sini kurtarmaya çalışmış. Yıkamış, kurulamış ve cilalamış ancak selin motora verdiği zararı fark etmemiş. Motora yerleşmiş olan su ve kum, arabanın aşırı hızlı gitmesine neden oluyormuş.

Arabayı kullanmanın, selin verdiği zararları atacağına inanan sahibi Porche'siyle sürüşe çıkmış. Gaza bastığında ısınıp yumuşak bir şekilde hızlanmak yerine yoldan çıkmış araba. Garip sesler çıkarmaya başlamış ve Porche, sahibinin alışkın olduğu eski hâlinden farklı gidiyormuş. Porche bazen kendi yerini alacaklarını düşündüğünden diğer arabaları yoldan çıkarıyor ya da kazaya sebebiyet veriyormuş.

Porche park hâlindeyken eskisi gibi hayranları yanına yaklaştığında alarm çalışmaya başlıyormuş. Bazen de Porche ile hiç ilgisi olmayan insanlar yolda giderken alarm çalıyormuş. Alarm "Arabadan uzak durun, arabadan uzak durun" diye bağırıyormuş.

Sahibi, her ne kadar başlangıçta denese de Porche'yi tek başına nasıl tamir edeceğini bilmiyormuş. Arabayı çeşitli tamircilere götürmüş ancak Porche, tamircilerin kendi üzerinde çalışmasından korkuyor gibi görünüyormuş. Kaputu açtıklarında alarm "arabadan uzak durun, arabadan uzak durun" diye bağırmaya başlıyormuş. Birkaç mekanikçi Porche'yi tamir etmeye çalışmış. Birisi motora yeni yağlar ve sıvılar koymuş. Birisi aküyü değiştirmiş ve su eklemiş. Bir başkası bujileri değiştirip karbüratörü ayarlamış. Hiçbir şey işe yaramıyor gibi görünüyormuş ve Porche'nin alarmı hiçbir tehlike olmasa bile bağırmaya devam ediyormuş.

Bir gün sahibi, bir gazetede selde zarar gören arabaların tamirinde uzmanlaşmış bir adamla ilgili bir haber okumuş. Bu adamın yaptığı işten memnun kalan bir müşterisi su ve çamurdan zarar görmüş olan arabasının artık eskisinden bile iyi çalışmasından söz ettiğini okumuş. Porche'sinin fırtına öncesindeki gibi eski hâline dönmesini isteyen sahibi arabayı okuduğu haberde adı geçen tamirciye götürmüş. Sahibi, arabasının su, çamur ve kumun altında kaldığını anlatmış. Sonra da eklemiş "hiçbir tehlike olmasa da alarm çalıyor. Üstelik, arabam diğer arabaları yoldan çıkarıyor. Bazen çok yavaş bazen de çok hızlı gidiyor. Arabamı bir sürü tamirciye götürdüm ama hiçbiri tamir edemedi. Bu çok değerli bir araba ve tamir edilmesi çok önemli. Bu arabayı sonsuza dek elimde tutmayı planlıyorum. Bugüne kadar sahip olduğum en iyi araba."

İlk başta tamirci yaklaştığında Proche'nin alarmı çalmaya başlamış. Bu tamirci, Porche'yi tamir etmeye çalışan ve başarısız olan diğer tamircilerden çok farklıymış. Selin, motorun fonksiyonlarını nasıl değiştirebileceğini anlıyor ve motorun yeniden normal bir şekilde çalışması için neler yapması gerektiğini biliyormuş.

"Sele maruz kalmış pek çok araba üzerinde çalıştım." demiş tamirci. "Bu arabanın, normal kullanım sonucu bozulan diğer arabalara göre daha farklı bir şekilde tamir edilmesi gerekli Sel, motorun elektrik sistemini bozarak arabanın çok hızlı gitmesine sebep olmuş. Bu çok garip olsa da farlar kullanılarak bu durum tamir edilebilir." Sonra tamirci, far ayar mekanizmasını getirmiş ve Porche'nin farlarını açmış. Sonra arabaya dokunmuş ve farların ışıklarını ileri geri oynatırken tekerleklerine tekme atacakmış gibi yapmış. "Seli anımsadığında, ." demiş tamirci Porche'ye "selin geçmişte kaldığını hissedene dek ışıkları ileri geri oynat. Bir süre sonra kendini yeniden yolda gitmen gerektiği gibi giderken bulacaksın ve alarmın yalnızca gerçek bir tehlike olduğunda çalacak."

Sahibi, tamircinin farları nasıl hareket ettirdiğini ve arabayla nasıl konuştuğunu izlemiş. Bu değerli arabasını böyle bir yere getirdiği için bir hata yapıp yapmadığını düşünmüş. Tamirci sahibine arabayı alıp eve gitmesini ve çok zorlamadan tam randımanlı çalıştırmasını söylemiş. Daha önce hiç kimse arabasını tamir edemediği için sahibi kaybedecek bir şeyi olmadığını düşünerek Porche'sini alıp eve gitmiş.

Bir süre sonra arabanın eskisi gibi gittiğini gören sahibi şaşırmış. Yolda giderken, tam da olması gerektiği gibi gidiyormuş. Park hâlindeyken, yalnızca birisi tekme atmaya, çalmaya da zarar vermeye kalktığında alarmı çalışıyormuş. Sonra sahibi, arabasını son bir test için yarış alanına götürmüş. Araba saatten 100 milin üzerine çıkmış; yoldan çıkmamış ve motoru bugüne kadar ki en iyi motor olduğunu düşündürecek şekilde iyi çalışmış. Kısa bir süre içinde Porche, selden önceki halinden daha iyi bir performans göstermeye başlamış, tüm araba düşkünlerinin bildiği gibi arabalar zaman geçtikçe daha iyi performans gösterir. İzleyen günlerde, sahibi selden zarar gören diğer arabaları fark etmiş ve arabasının selden gördüğü zararı farları kullanarak tamir eden tamirciye gitmelerini tavsiye etmiş.

©1995

Nancy Davis, Ph.D.

EV VE KASIRGA

Ele Alınan Sorunlar:

TSSB kaçınma sürecinde, içe çekilme ve hissizleşme belirtileri.

Uygun Yaş Grubu:

İçe çekilme gösteren 6 yaşından, yetişkinlere dek herkes için uygundur. Bu aşamadaki çocukların gerilediği görülebilir. Travma uzun süreliyse çekilme ve kapanma kroniktir.

Mesaj:

Kendinizi koruyabilirsiniz ve etrafınızdaki şeylerle ilgili kendinizi güvende hissetmenizi sağlayacak yollar bulabilirsiniz ve etkinliklere katılabilirsiniz.

Sembol ve Metaforlar:

Kasırga: Herhangi bir travmatik olay

Pencereleri tahtalar çakarak kapatma: Algıları ve dış dünyaya olan ilgiyi kesme ve kapanma.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Ana karakterin cinsiyeti ve ana karakterin çekilme yoluyla özlediği şeyler kişiselleştirilebilir.

Not:

Bu öykü oldukça yoğun bir çekilme döneminde olan yedi yaşındaki bir erkek çocuk için yazılmıştır. Bu dönemde çocuğun IQ testi sonucu 70'lerdeydi. Annesinin uyuşturucu bağımlısı olması nedeniyle doğumdan sonraki yaşamı vesayet altında geçmişti. Çocuğun aynı zamanda çalma alışkanlığı vardı, uyku problemi yaşıyor ve

kâbuslar görüyordu. Bu öykünün dışında "Bir Türlü Dinmeyen Açlık", "Kara Güneş Gözlükleri", "Kalpteki Delik", "Kâbuslarından Kurtulan Çocuk" adlı öyküler de bu çocuk için yazıldı. Bu öyküleri "Anlatıcı" (adı eklenerek) birlikte dinledi.

Çocuk çalmayı bıraktı, gülmeye başladı, uyku düzeni geri geldi ve okulda başarılı olmaya başladı. Şimdi evlat edinildi ve IQ düzeyi 95-100 arasında; artık üzgün ve çekinik bir çocuk değil. Evlat edinen aile, çocuğu terapiye getirdiği, öyküleri dinlemesini sağladığı ve de onu evlat edindiği için çok fazla şey hak ediyor.

Ev ve Kasırga

Bir zamanlar bir okyanusun kıyısında küçük bir kasaba varmış. Okyanusun yakınlarında böyle bir kasabada yaşamak çoğu zaman dinlendirici ve mutluluk verici bir deneyimmiş. Bazı zamanlar, fırtınalar çıkar ve okyanus karanlık ve ürkütücü görünerek köpürürmüş. Kasırgalar en tehlikeli fırtınalarmış. Kasabada yaşayanlar kasırganın çok güçlü eserek evlerin camlarını bile kırdığını bilirmiş. Hatta, kırılan camlar evlerin arasından uçarak daha büyük tehlikelere yol açarmış. Uzun zaman önce, kasabalılar kasırganın ardından evlerinin kırılan camlarını tamir etmişler ve bir daha bunun yaşanmaması için bir yol bulmuşlar. Bu yol, bir kasırga yaklaştığında kasabadaki herkesin evlerinin ve dükkanlarının pencerelerinin üzerine tahtalar çakmasıymış.

Yaz mevsimi gelmiş ve neredeyse hiç fırtına olmadan bitmiş. Sonra bir gün hava durumunda "Yaklaşan bir kasırga var. Pencerelerinize tahta çakmanız gerekli." denmiş. Böylece herkes pencerelerine tahta çakmış.

Bu kasaba da, kasırgadan zarar görmek istemediği için pencereleri çok sıkı bir şekilde tahtayla kaplanmış küçük bir ev varmış. Bu ev de kısa bir süre de biraz daha tahta ile daha da güvenli bir hâle gelmiş, kasırga rüzgarları esmeye başlamış. Çok kısa bir süre içinde rüzgar çok büyük bir güçle esmeye başlamış. Rüzgar sertleştikçe ağaç dalları tıpkı diğer eşyalar gibi eve vurmaya başlamış. Uçan nesneler evin çatısında birkaç delik açsa da pencereler tahtalarla kaplı olduğundan camlar kırılmamış.

Kasırga küçük evin üzerinden geçtikten sonra küçük ev dışardan darmadağınık görünüyormuş. Çatı kaplaması kısmen kıvrılmış, boyalar azıcık kalkmış ve duvarlarda delikler varmış. Evin sahibi, kasırganın zarar verdiğini ancak tahtaların evi daha büyük hasardan kurtardığını fark etmiş. "Evimin zarar görmesini istemiyorum." demiş ev sahibi kendi kendine. Ani bir kasırga ya da fırtına ihtimaline karşın bütün tahtaları pencerelerde bırakacağım. Böylece ilerde pencereler kırıldı mı diye hiç endişelenmeyeceğim."

Evin sahibi tahtaları evin üzerinde bırakmanın bedelini ödemiş. Evin içindeki her oda karanlıkmış ve artık pencereler görünmüyormuş. "Pencereden dışarı bakabilmeyi istesem de." demiş evin sahibi, kendi kendine, "Kendini güvende hissetmek dışarıyı görmekten daha iyidir. Bu tahtaları tutmak ödediğim her kuruşa değer, böylece ani gelen hiçbir kasırga evimi yıkıp pencerelerime zarar veremez. Belki de tahtalar üzerinde küçük delikler açabilirim, böylece etrafımda olanları görebilecek kadar alanım olur. Bu yolla, evim korunur ve ben de dışarda kim olduğunu bilirim."

Ev sahibi böyle yapmış. İçi çok karanlık ve istediği zaman dışarıyı görmesini sağlayacak kadar küçük delikleri olan evde yaşamayı sürdürmüş. Etrafı biraz görebiliyormuş, ama, pencereden görebileceği pek çok şeyi de göremiyormuş. Okyanusu göremiyormuş, uçan kuşları, mavi gökyüzünü göremiyormuş.

Hava durumunda fırtınalardan söz ettiğinde, evin sahibi kendi kendine "Evimi tahtalarla kaplamakla çok iyi ettim. Çünkü, her fırtına haberinde evi tahtayla kaplamama gerek yok. Küçük bir fırtınanın kasırgaya dönüşüp dönüşmeyeceğini kim bilebilir. Pencerelerim tamamen kapalıyken fırtınadan korkmama gerek yok, her yer kapalı ve güvendeyim."

Sert fırtınalar ve kasırgalar bu kasabaya çok sık uğramazmış, belki senede bir kez. Geri kalan 364 gün hava güzel olurmuş, yalnızca bir gün kötü. Yani havanın güzel olduğu 364 gün boyunca ev sahibi fazla bir şey görmeden karanlıkta otururmuş.

Bir gün kasabaya bir sirk gelmiş ve etrafı tahtalarla kaplı evin de bulunduğu caddede yürüyüş yapıp herkesi sirke eğlenmeye davet etmişler. Evin pencereleri tahtalarla kaplı olduğundan ev sahibi sirki görmemiş ve elbette gitmemiş.

Ev sahibi çok nadir dışarı çıkarmış ve dışarı çıktığı bir gün bahçede çimleri budayan komşusunu görmüş ve sohbet etmek için yanına gitmiş. "Burası çok eğlenceli değil" diye yorum yapmış evin sahibi "Burada yaşamak çok sıkıcı."

"Sıkıcı demekle ne demek istiyorsun?." demiş komşu şaşkınlıkla. "Son günlerde pek çok şey oldu. Geçen hafta kasabaya bir sirk geldi, geçen gün pikniğe gittik ve geçen gün arkadaşların geldi ziyarete."

"Geldiler mi?" diye yanıtlamış ev sahibi. "Onları görmedim." Komşusu hemen yanıtlamış "Görmemen çok doğal. Pencerelerin hep sımsıkı kapalı. Bir sürü şeyi göremiyorsun. Buralarda olan her şeyi kaçırıyorsun pencerelerindeki tahtalar yüzünden."

"Ama fırtına gelirse diye hep kapalı tutmalıyım pencereleri" diye yanıtlamış evin sahibi tereddütle.

Komşusu ilgiyle evin sahibine bakmış "Aslında kasabamızda çok fazla fırtına yok ve tahtaları tutarak çok şey kaçırıyorsun. Neden o tahtaları çıkarıp neler olduğuna bakmıyorsun."

Evin sahibi tahtaları çıkarmayı değerlendirmiş. Fırtınalardan çok korkmasına rağmen, komşusunun haklı olduğuna karar vermiş; fırtına çok sık gelmiyormuş. Hava durumunu dinleyebilir ve tahtaları yeniden çakabilirmiş. Böylece pencerelerdeki tahtaları sökmüş ve ışığın her yana girmesine izin vermiş. Evin içine girmiş ve artık pencerelerden dışarısını görmek çok kolay olmuş. Bu evin pencereleri kocamanmış. Evin sahibi camları da silmiş böylece net bir şekilde görebiliyormuş.

Ertesi gün yakınlarda bir parti varmış. Evin sahibi pencereden bakarken fark etmiş. O da kurabiyeler yapıp partiye gitmiş. Evin sahibi çok eğlenmiş.

Ertesi gün, yakınlarda birkaç çocuk bisikletten düşmüş. Evin sahibi artık pencereden dışarısını görebildiği için çocukları görüp hemen yardımlarına koşmuş.

Kısa bir süre içinde, arkadaşları dönmüş ve pencerelerdeki tahtaların çıktığını görüp "Arkadaşımız eve dönmüş olmalı. Hadi gidip onu ziyaret edelim" demişler. Kapıyı çalmışlar. Adam arkadaşlarını gördüğüne çok sevinmiş ve bütün bir günü kahkahalar atıp birlikte eğlenceli şeyler yaparak geçirmişler.

O gece evin sahibi televizyon izlerken dünyanın başka bir kentinde bir kasırga olduğu haberini izlemiş. Haber programında herkesin pencerelerini tahtalarla kapladığından söz ediliyormuş. Ev sahibi sanki duyabiliyorlarmış gibi televizyondaki insanlarla konuşmaya başlamış "Hey, evlerini tahtalarla kaplayan insanlar. Kasırga geçince o tahtaları sökmeyi unutmayın. Eğer çıkarmazsınız sizi mutlu eden ve gelişmenizi sağlayan eğlenceli olan pek çok şeyi kaçırırsınız." Adam sonra kendi kendine konuştuğunun farkına varıp gülümsemiş. Evin sahibi pencerelerin yaşamın çok önemli bir parçası olduğunu ve tahtaların hem bir koruyucu hem de bir hapishane olabileceğini öğrenmiş.

©1995
Nancy Davis, Ph.D.

DOLAP

Ele Alınan Sorunlar:

TSSB kaçınma ve çekilme döneminde travma nedeniyle dünyadan kopma. Bu öykü aynı zamanda çocukken sevilmediği ve yeterli beslenemediği için içine kapanan kişiler için de uygundur.

Uygun Yaş Grubu:

5 yaş-yetişkinler.

Mesaj:

Travma ile başa çıkma yolunuz geçmişte uygun olsa bile artık yeniden dünyaya katılma; içine kapanma, hissizleşme ve depresyondan kurtulmanın zamanı geldi.

Sembol ve Metaforlar:

Kasırga: Kasırga.

Kapıları kilitleme ve dolaba kapanma: Kendini koruma amacıyla dış dünyadan çekilme ve reddetme.

Farklı kapıları açmak: Travma belirtilerini geride bırakacak gücü bulma.

Öğretmenin araması: Çocuğun travmaya bağlı içine kapanması nedeniyle yaşadığı öğrenme güçlüğü.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Çocuğun adı ve cinsiyeti, çocuğun sakladığı travma türü, çocuğun dolaptan çıktıktan sonra yaptıkları.

Not:

Bu öykü, 6 ve 8 yaşlarında evlat edinilmiş bir kız ve bir erkek çocuk için yazılmıştır. Bu çocuklar, uyuşturucu bağımlısı anneleri tarafından ihmal ve istismar edilmiştir. İçine kapanma belirtileri nedeniyle, zekâ testleri 70'lerdeydi. Terapötik öykü kasetleri (günlük dinledikleri) ve kendilerini seven aileler tarafından evlat edinilmeleri ile bu içine kapanma geçmişte kaldı. IQ testi 70' lerde iken bir yıl sonra yapılan testte normal seviyelere ulaşmıştır.

Dolap

Bir zamanlar büyük bir evde Mary adında bir kız yaşıyormuş. Bu ev çok güzelmiş ve bir sürü odası varmış. Aslında evde Mary'nin girmediği bir sürü oda varmış. Büyük odalar, küçük odalar varmış. Bazı odalar kare, bazıları üçgenmiş. Hatta evde yuvarlak odalar bile varmış. Bu evde başka şekillerde de odalar varmış. Kocaman pencereleri olan odalarmış bunlar ve aydınlık. Yumuşak halıyla kaplı odalar, parlak odalar varmış. Bu evde bütün renklerde, büyüklüklerde, şekil ve dokularda odalar varmış.

Bir gün Mary'nin yaşadığı yerin yakınlarında bir kasırga çıkmış. Mary, okulda, kasırga sırasında en güvenli yerin evin ortasında korunaklı bir yer olduğunu öğrenmişti. Mary kasırga haberini aldığında dışarıda oynuyordu. Arkadaşı Mary'e bağırdı "Kasırga geliyor. Evin ortasına gitmen gerek, dolaba gir ve kapıyı kapat. Burası en güvende olacağın yer." Mary koşarak kapıyı kilitledi. Birkaç kapıdan daha geçti ve geçtiği her kapıyı kilitledi. Mary daha sonra dolabın kapısını açtı, içeri girip kapıyı kapattı. Kollarını bağlayıp yere oturdu.

Mary, dolabın karanlık olmasından hoşlanmasa da en azından güvendeydi. Dolapta saklanırken kasırgayı düşünmek zorunda değildi. Mary kendisini evin ortasında öyle derinlere kilitlemişti ki ne kasırgayı ne de güçlü yıkıcı rüzgarları duyuyordu. Mary, evin ortasındaki bu dolabın içinde, derinlerde kendisini güvende hissediyordu.

Kasırga geldi, geçti. Kasırga, Mary'nin evinden geçerken evin çatısını uçurmuş, panjurları eğmiş hatta birkaç camı da kırmıştı. Ancak bunlar kolay tamir edilecek şeylerdi. Mary, dolabın içinde olduğundan kasırganın sürüp sürmediğini bilmiyordu. Mary, dolabın içinde oturmaya devam etti ve hatta neler olduğunu bulmaktan vazgeçti. Mary, dolaptayken çok fazla düşünmedi. Yalnızca kapalı dolabın içinde duruyordu, ne bir şey görebiliyor, ne de duyabiliyordu hatta düşünemiyordu bile. Arkadaşları onun için endişeleniyordu, çünkü artık oyun oynamak için dışarı çıkmıyordu. Bir süre sonra arkadaşları taşınmış olabileceğini düşündüler. Ama taşınmamıştı, hâlâ dolabın içindeydi. Dolabın içinde o kadar uzun süre kalmıştı ki her geçen gün büyümeye başlamıştı.

Bir gün yakındaki okuldan biri Mary'nin evinin kapısını çaldı. Kapıların ardında bir kızın yaşadığını duymuşlardı. Mary dolabın içindeydi ve kapının çaldığını duyamıyordu, çünkü çok derinlerdeydi. Okulun memurları Mary'nin telefon numarasını bulup aradılar. Telefon çalmaya başladı. Mary, telefonu duydu ve açmaya karar verdi. Böylece Mary dolabın kapağını açtı ve çalan telefonu dinlemeye başladı. Sonra Mary, bir sürü kapıyı açarak telefona ulaştı. "Alo" dedi Mary. Okuldan arayan öğretmen "Artık okula gelme vakti geldi. Bir şeyler öğrenme zamanı. Artık büyümenin ve dünyada neler olup bittiğini görmenin zamanı, bu yüzden artık evden çıkıp okula gelmen gerekli." dedi.

Mary, o kadar uzun süredir dolabın içindeydi ki evden nasıl dışarı çıkıldığını hatırlayıp hatırlamadığından emin değildi. Bunu arayan öğretmene söyledi ve öğretmen "Evindeki bütün kapıları açman önemli, böylece odaları kullanabilirsin, ziyaret edebilirsin ve özellikle ihtiyacın olan ışığın içeri girmesine izin verebilirsin" dedi.

Kapıların çoğu farklı şekillerde kilitlenmişti. Kapının nasıl açıldığını anlaması için bazen kilitten gelen sesleri dinlemesi gerekiyordu. Bazı kapılar çok ağırdı ve bulundukları yerler çok karanlıktı. Mary, kapıyı ve kapının şeklini hissettiğinde kapıyı kolayca açabiliyordu. Diğer kapıları açmak daha da kolay oluyordu, yalnızca bakarak kapının nasıl açıldığını anlayabiliyordu. Mary, yavaş yavaş kapıları açmaya başladı ancak evin içinde dolaşmaya başladıkça hızını arttırdı. Kısa sürede evdeki bütün kapıları açmıştı. Pencerelerden içeri ışık giriyordu ve Mary dışarda neler olduğunu görüyordu. Kendisiyle oynayan ve birlikte okula yürüdüğü bir sürü arkadaş keşfediyordu.

Mary, evin kapısını bulup dışarda bekleyen çocuklara sordu "Okul nerede, artık öğrenmek için hazırım. Dolabın içindeyken bir sürü şeyi özledim ve artık benim için öğrenme zamanı. Acele etmeliyim ve dolabın içindeyken kaçırdığım şeyleri öğrenmeliyim." Böylece diğer çocuklar Mary'e okulun yolunu gösterdi. Mary, kendisini arayan öğretmeni sesinden tanıdı ve ona şöyle dedi "Beni aradığınız için teşekkür ederim. Benim için artık okula gelip birşeyler öğrenmenin vaktinin geldiğini söylemeseydiniz o dolaptan çıkar mıydım bilmiyorum."

Bu öğretmen ve diğer öğretmenler Mary'e bir sürü şey öğretti. Okuldan, arkadaşlarından, oynadığı oyunlardan, okuduklarından ve televizyonda izlediklerinden bir sürü şey öğrendi. Mary, kısa sürede diğer öğrencilere yetişti ve bir üst sınıfa geçti.

Mary, büyüdükçe dünya hakkında bir sürü şey öğrendi. Ayrıca bir daha asla kilitli bir dolapta kalmak istemediğini öğrendi. Mary, kasırga yaklaştığında dolabın içine girip nasıl saklanacağını ve sonra ne zaman ve nasıl dışarı çıkılacağını anlatan bir uzman oldu.

©1995
Nancy Davis, Ph. D

TAŞA DÖNEN ÇOCUK

Ele Alınan Sorunlar:

Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) hissizleşme ve çekilme evresi.

Uygun Yaş Grubu:

6-16 yaş.

Mesaj:

İçi kapanmaktan kurtulup dünyaya yeniden katılacak bir yol bulabilirsiniz.

Sembol ve Metaforlar:

Büyü: Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtileri.

Becerilerini görememe: Düşük öz saygı.

Cadı: Çocukta, TSSB'ye neden olan şey.

Taşa dönüşme: Duygulardan uzaklaşma noktasında çekilme ve dünyayla anlamlı ilişkiler kurmayı reddetme.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Ana karakterin cinsiyeti, belirtiler, ana karakterin kendi kendine söyledikleri, aile buluşması.

Not:

Bu öykü öfkesi sebebiyle kendini mutsuzluğa hapseden 12 yaşındaki bir erkek çocuk için yazıldı. Bu öykü, ben TSSB'nin bu tür belirtilere sebep olabileceğini anlamadan önce yazıldı. Bu noktada istismarın geçmişte bir olay olması önemlidir, istismar devam ediyorsa iyileşme mümkün değildir.

Taşa Dönen Çocuk

Bir zamanlar bir sürü yetenekle doğan bir çocuk varmış. Ona zekâ yeteneği verilmiş. Sanatsal yetenekleri varmış. İyi bir dış görünüş ve neşeli bir kahkaha verilmiş. Annesi bu çocuğa "Shawn" adını vermiş. Shawn'un doğumu sırasında, Shawn'un annesini çok kıskanan bir cadı varmış. Shawn'a bu becerilerini fark edememesi için büyü yapmış.

Cadı, büyüsünü yaparken kendi kendine kahkahalar atarak "Bebek büyüdüğünde yeteneklerinin farkına varamayacak. Okulda davranış sorunları olacak ve hiç arkadaşı olmayacak. Mutsuz olacak." demiş. Bu cadı, Shawn'un yeteneklerinin farkına varmamasını sağlayan büyüsünü yaparken kendi kendine kahkahalar atmış "ha ha ha."

Tıpkı yaşlı cadının söylediği gibi Shawn yeteneklerinin farkına varmadan büyümüş. Aynaya baktığında çirkin olduğunu düşünüyormuş. Okula gittiğinde çalışmıyormuş ve öğretmeni Shawn'un içinde ne olduğunu merak ediyormuş. Resim yapma yeteneğini, durmadan aynı şeyi çizmek dışında başka bir şey için kullanmıyormuş. Shawn, neşeyle gülümseyemiyor ya da kahkahalar atamıyormuş, çünkü becerileri gibi bütün neşesini de kaybetmiş.

Shawn büyümüş ve uzamış. Neredeyse annesi kadar uzun boylu olmuş ve sahip olduğu yeteneklerin farkında bile değilmiş. Shawn, herkes gibi okula gitmek zorundaymış ama o saatlerce hiçbir şey yapmadan oturuyormuş. Aslında Shawn, o kadar uzun süre hareketsiz oturmuş ki sonunda taşa dönüşmüş. Hareket edemiyormuş, düşünemiyormuş. Konuşamıyormuş ve gülümseyemiyormuş. Bir eli yüzünde, bir eli karnında donup kalmış. Spor yapamıyormuş ve taşa döndüğü için arkadaş da edinemiyormuş.

Shawn'un öğretmenleri ve okul müdürü olanları görünce Shawn'la çok ilgilenmiş. Hemen okula gelmesi için Shawn'un annesini aramışlar. Annesi Shawn'u görünce ağlamaya başlamış çünkü ona nasıl yardım edeceğini bilmiyormuş. Shawn'u hastaneye götürmek üzere bir ambulans gelmiş. Shawn, okulun dışında bekleyen ambulansa taşınırken, herkes bedeni gibi yüzünün de taşa döndüğünü fark etmiş.

Taştan heykeller ne gülümseyebilir ne de kahkaha atabilir. Heykelin yüzü tek bir ifadeyle sonsuza dek donar.

Shawn, hastaneye vardığında, hiç kimse onun nasıl taşa döndüğünü anlayamamış. Bir sürü doktor, bir sürü tıp öğrencisi Shawn'u incelemiş çünkü hiçbiri kıskanç cadının büyüsünden haberdar değilmiş. Shawn'u bir sandalyeye oturtmuşlar ve Shawn kendisini anlayacak birini beklemeye başlamış.

Shawn, dıştan taşa dönmüş olsa da zihni hala işliyormuş. "Hakettiğim şey bu. Ben çok kötü, çirkin, aptal bir insanım. Öyle değersizim ki gerçek olmayı hak etmiyorum."

Komşuları Shawn'a olanları duyunca çok üzülmüşler. Çoğu, Shawn'un annesine yiyecek ve çiçek göndermiş. Bu arada, cadı, Shawn'u taşa döndüren büyüsüyle ilgili kendi kendine konuşup kahkahalar atıyormuş. Komşulardan biri cadının kahkahalarını duymuş ve cadının karşısına çıkmış. "Shawn'a yaptığın büyüyü kaldır." demiş "Yoksa üzerine su dökerim."

Cadı, üzerine su döküldüğünde yok olacağını bildiğinden kahkaha atmayı kesmiş. Komşuyu tehdit etmeye çalışmış ancak komşu pes etmemiş. "Shawn'a yaptığın büyüyü boz, hemen diyorum sana." diye bağırmış.

"Tamam." demiş yaşlı çirkin cadı. "Büyüyü bozacağım ama bu özel damlayı gözüne damlatırken bana yardım edeceksin" demiş. Cadı komşuya küçük bir şişe vermiş.

Komşu, bu damlayı alıp hemen hastaneye koşmuş ve Shawn'u taştan bir heykel gibi hareketsiz otururken bulmuş. Sonra, Shawn'un gözlerine elindeki damladan birkaç damla dökmüş. Damla, Shawn'un kendisini yeni bir şekilde görmesini sağlamış ve çalınmış yeteneklerini geri vermiş. Önce Shawn'un gözleri hareket etmeye başlamış. Sonra o özel damlayı getiren komşuya sarılmak için kollarını hareket ettirmiş. Kısa bir süre sonra Shawn kahkaha atmaya, konuşmaya ve koridorda kızlarla sohbet etmeye başlamış. Kısa bir süre içinde Shawn artık okula dönmeye hazırmış.

"Büyüyle donduğum zaman yeteneklerimi göremiyordum." demiş Shawn komşusuna.

"Bu doğru." demiş komşu "Ama artık yeteneklerini görebilirsin."

© 1995
Nancy Davis, Ph. D

FIRTINA

Ele Alınan Sorunlar:

Travmatik deneyimler. Travma ile karşı karşıya kalındığında umudunu yitirme.

Uygun Yaş Grubu:

9 yaş-yetişkinler.

Mesaj:

Yaşamda pek çok travma vardır. Travmadan çıkıp iyimserliğinize yeniden kavuşabilir, yaralarınızı sarabilirsiniz.

Sembol ve Metaforlar:

Ağaç: Birey.

Fırtına: Herhangi bir travma.

Orman korucusu: Birinin iyileşmesine yardım eden kişi.

Bazı dalların kırılması: Travma pek çok değişikliğe ve kalıcı kayıplara neden olabilir.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Orman korucusunun cinsiyeti.

Not:

Oklahoma bombalama olayının kurbanları ve kurtarma görevlileri için yazılan bir başka öykü.

Fırtına

Bir zamanlar, büyük şehirlerden uzakta, içinde her türden ağaçla dolu bir orman varmış. Uzun yıllardır burada olan ağaçların yanı sıra yeni filizlenen ağaçlar da yaşarmış bu ormanda. Bir sürü ağacın arasından yükselen bir tepede sanki ormanı yukardan izliyormuş gibi görünen bir meşe ağacı varmış. Meşe ağacı çok büyük olduğundan pek çok kişi bu ağacın ormanın en büyük ağacı olduğuna inanırmış. Hükümet bu ve benzeri ağaçları ulusal ormanın bir parçası ilan etmiş, bu da ağaçların odunculardan korunması anlamına geliyormuş.

Pek çok kişi şehir yaşamından kaçmak ya da aileleriyle yaptıkları tatiller sırasında bu ağaçları izlemek üzere ormana gelirmiş. Bu insanlar bazen kamp kurar ya da piknik yaparlarmış. Pek çok ziyaretçi de bu ağaçların altına sessizce oturup ne kadar görkemli olduklarını izlermiş.

Ulusal park koruması altında olmak bu ağaçları kereste olmaktan kurtarsa da doğal olaylardan koruyamaz. Karanlık bir gün ormanı büyük bir fırtına vurmuş. Golf topu büyüklüğünde dolu taneleri düşmeye başlamış gökyüzünden. Rüzgar öyle güçlü esiyormuş ki pek çok ağacın yaprakları ya da dalları zarar görmüş ya da yok olmuş. Daha uzun ağaçların tepeleri rüzgarın şiddetiyle yan yatmış.

Meşe ağacı diğer ağaçlardan daha tepede olduğundan fırtınanın etkisine en çok maruz kalan ağaç olmuş. Rüzgar ve dolu taneleri yapraklarını koparmış, dallarını kırmış, ağacın çoğu mahvolmuş.

Fırtına dinip güneş geri geldiğinde eskiden sık sık gelen ziyaretçiler ormana geri dönmüşler. Zarar gören ağaçları üzüntüyle izlemişler. Çocuklar ailelerine sormaya başlamış:

“Neden dünyada fırtına var?”

“Bu ağacı böyle yaralamak için ne kadar güçlü esmiş rüzgar?”

“Ağaçlar yeniden büyüyecek mi?”

"Bu ağaç ölecek mi?"

"Neden bu meşe ağacının dalları kırılmış da diğer ağaçların dallarına bir şey olmamış?"

Sorularının pek çoğunun yanıtı yokmuş.

Ziyaretçiler, orman korucusuna ağaçları kurtarmanın bir yolu olup olmadığını sormuşlar. Bu orman korucusu kadın, bütün hayatı boyunca ağaçlar için çalışmış; babası da orman görevlisiymiş. Fırtınanın bazı ağaçlara zarar verdiğini bazı ağaçları ise güçlendirip kararlı bir şekilde yaşamasını sağladığını anlatmış. Aynı zamanda bir ağacın yeniden iyileşip güçlenmesine karar verenin fırtına olmadığını da anlatmış. Orman korucusu yaşadığı deneyimler sonucunda bir ağacın kaderini fırtınadan sonraki bakımın ve ağacın yaşam gücünün belirlediğini de söylemiş.

Yüksek tepedeki büyük meşe ağacı her zaman orman korucusunun gözdesi olmuş. Büyük bir gövdesi ve gövdeden gökyüzüne uzanan büyük dalları varmış. Orman korucusu meşe ağacının uzun yıllardır hayatta olduğunu ve bu yaşadığı süre boyunca pek çok fırtına atlattığını biliyormuş. Ressamlar da bu meşe ağacının resmini yapmayı çok severmiş.

Orman korucusu fırtınanın ardından ağacı gözlemlemeye başlamış ve ziyaretçilerin söyledikleri kulağına ilişmiş. "Bu ağaç bir daha düzelmez." Ancak korucu, dünyaya böyle karanlık bir pencereden bakmıyormuş. Bu da meşe ağacının ne kadar ciddi zarara uğradığını görmezden geliyor anlamına da gelmiyormuş. Bu ağacın yeniden yaşama tutunması ve büyümesi için özel bir ilgiye ihtiyacı olduğunu anlamış ve bunu sağlamaya karar vermiş.

Tekrar toparlanamayacak dalları kesmekle başlamış işe, bu ağacın yeni dalların büyümesine izin vereceğini anlamış. Ağaç öyle büyükmüş ki bu dalları kesmek neredeyse bir gününü almış. Korucu, ağacın yaralanmış gövdesindeki büyük delikleri özel bir merhem sürüp yaralarını sarmış ve böylece ağacı böceklerin istilasından korumuş. Sevgi dolu bir yaklaşımla gövdeyi sarmış, iyileşebilecek dalları bantlamış.

Orman korucusu ağaçların yaşayan dostlar olduğuna inandığından, çabuk iyileşmesi için ağaçla konuşmuş. "Bunu başaracaksın." demiş cesaret veren bir sesle sanki ağaç duyuyormuş gibi "Hatta, fırtınadan önceki hâlinden daha iyi daha büyüleyici olacaksın." Meşe ağacına durmadan zarar gören ağaç kabuklarının iyileşince eskisinden daha güçlü olduğunu hatırlatmış.

Belki de görevli ağacın kendi kendini iyileştirme becerisine inandığı için ağaç bir şekilde kadının iyimserliğini özümsemiş. İyileşmeye başlamış. Yaprakları filizlenmeye, kırılan dalların yerine yenileri çıkmaya başlamış. Bir süre sonra ağaç kaybettiği her şeyi yerine koymak için gücünü kullanmaya başlamış. Bu güç yeniden büyümesini sağlamış ve eskisinden daha güçlü bir ağaç olmuş.

Bir sonraki yaz, ziyaretçiler ağaçların büyüsünü izlemek üzere yeniden ormana gelmeye başlamışlar. Pek çoğu fırtınanın verdiği zararlardan habersizmiş. Ancak park korucusu bunu hatırlıyormuş ve ağaç da hatırlıyormuş.

Park korucusu için fırtına, ağaçların nasıl büyüdüğünü ve zarar gördüklerinde nasıl kendilerini yenilediklerini göstermiş. Ağaç da zarar gören kabuklarının üzerinde yeşeren kabukların eskisinden daha güçlü olduğunu öğrenmiş. Her ikisi de fırtınaların yıkıcı olabileceğini ancak bu fırtınalardan kendini iyileştirerek çıkmanın yollarını öğrenmişler.

©1995
Nancy Davis, Ph. D

KASETÇALAR

Ele Alınan Sorunlar:

Konsantrasyon sorunları, kronik TSSB yaşayan kişilerde görülen hafıza ve soyut kavram eksikliği; bu özellikle tacize uğrayan çocuklarda görülür (Browne ve ark., 1986; Friedrich ve ark., 1987)

Uygun yaş grubu:

6 yaştan itibaren her yaşa kullanılabilir.

Mesaj:

Zihninizi iyileştirmenin ve beyninizin normal fonksiyonlarına dönmesini sağlayacak bir yol bulabilirsiniz.

Sembol ve Metaforlar:

Kasetçalar: Hafıza, zihin.

Kısa bir süre müzik çalmak: Hafıza kaybı, beyin fonksiyonlarını yeterince kullanamama.

Tamirci: Bilinçaltının bilgeliği.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Ana karakterin cinsiyeti, tamircinin cinsiyeti.

Not:

Pek çok çocuk tanılanmamış TSSB sebebiyle akademik sorunlar yaşamaktadır. Travma yaşayan yetişkinlerin bile okuma, yazma, matematik ve hafıza ile ilgili sorunlar yaşadığı göz önüne alındığında bu becerileri henüz öğrenmemiş çocuklar daha fazla zorluklar yaşamaktadır. Okulda öğrenme ve/veya davranış bozuklukları yaşayan çocukların geçmişinde travma aramak önemlidir.

Kasetçalar

Bir zamanlar, bir kaset çalar alabilmek için para biriktiren, Chris adlı bir çocuk varmış. Chris müziği çok severmiş. Arkadaşları ve akrabaları ona birçok kaset hediye etmiş. Chris'in bir işi olmadığı için yeni bir kasetçalar alması mümkün değilmiş ve bu yüzden ikinci el bir kasetçalar almaya karar vermiş. Yeteri kadar para biriktirince istediği kasetçaları almış. Bir an evvel eve gidip müzik dinlemek için sabırsızlanıyormuş.

Chris, en sevdiği kasetlerden birini koymuş ancak şarkıyı kesik parçalar hâlinde duyabilmiş. "Ne oluyor?" diye sormuş kendi kendine. "Belki bu kasetçalar bozuk." diye düşünüp başka kasetler denemiş. Ancak yine kasetteki şarkıların bir kısmını duyabiliyormuş. Kasetçalar şarkının büyük bir kısmını atlayıp çok az bir bölümü çalıyormuş. "Bu kasetçaların nesi var?" öğrenmek istiyormuş Chris. Sorunun kendi kasetçalarında olup olmadığını anlamak için kasetlerini arkadaşına götürmüş. Arkadaşının kasetçalarında denediği kasetler gayet iyi bir şekilde çalmış.

Chris, öfkelenmeye başlamış. Kasetçaları aldığı ikinci el mağazanın para iade politikası olmadığını biliyormuş ve böylece elinde bozuk bir kasetçalarla kalakalmış. "Bu kasetçaların nesi var?" diye bağırmış Chris. Kasetçaları sallamış ama işe yaramamış. Kasetteki şarkıların büyük bir kısmını atlamaya devam ediyormuş. Aslında Chris sinirlendikçe kasetçalar daha da kötü çalmaya başlamış. En sonunda kasetçalara tekme attığında, içinde kaset döndüğü hâlde müziği duyamaz olmuş.

Chris, bir şeyler yapması gerektiğine karar vermiş. Bozuk bir kasetçaları elde tutmanın bir anlamı yokmuş ama nasıl tamir edeceğini de bilmiyormuş. Chris, elektronik eşyalardan iyi anlayan bir komşusu olduğunu hatırlamış. Kasetçalarını bu adama götürmüş. "Bana yardım edebilir misiniz?" diye sormuş adama. Sonra da kaset çalmaya çalıştığında neler olduğunu anlatmış.

"Bu çok yaygın bir sorun." demiş adam. "Bu sorun genelde düşen ya da üzerine çok fazla vurulan kasetçalarlarda görülür. Bazen kasetçalarları dışarda dondurucu soğukta bırakırlar ya da hiç kimse sahiplenmez ve ilgilenmez."

Adam daha sonra kasetçaların arkasını açmış ve Chris'e sorunu göstermiş. "Bu kasetçalara çok kötü davranılmış, kasete dokunan ve müziği okuyan küçük parçalar çıkıp kırılmış. Bunu tamir edebilirim ancak sonrasında bu kasetçalara iyi bakacaksın." demiş.

"Söz veriyorum, söz." demiş Chris.

Böylece adam kasetçaların yerinden çıkan parçalarını geri takmış. Eklenen parçaların yerine iyice oturup güzel müzikleri çalabileceğinden emin olduktan sonra kasetçaların arkasını kapatmış ve Chris'e geri vermiş.

"Şimdi bir kaset deneyelim." demiş Chris. Kasetçalara bir kaset koymuş ve şarkının tamamını dinlemiş. "Bu gerçekten harika." demiş Chris mutlu bir şekilde. "Teşekkür ederim, çok teşekkür ederim." Chris eve gidene dek yolda müzik dinlemiş. Mutlu şarkılar hüzünlü şarkılar dinlemiş, dans şarkıları çalmış, rock ve rap şarkıları dinlemiş.

Chris bu şarkıları dinlerken kasetçalarıyla konuşmuş. "Benim için her zaman müzik çalabilirsin. Benden korkmana gerek yok çünkü sana kötü davranmayacağım. Müzik kendini iyi hissetmene yardım edebilir ve sana birçok şey öğretebilir. Eğer böyle temassızlık yapmayı sürdürseydin sonun bir çöp kutusu ya da iyi duymayan bir insanın elleri olabilirdi."

Her ne kadar canlı olmasa da kasetçalar Chris'i dinliyor ve anlıyor gibi görünüyormuş. Chris, kasetçalara nasıl davranması gerektiğini bildiği için kasetçalar istediği kasetleri sorunsuzca çalıyormuş. Chris her geçen gün kasetçalarının daha iyi ses verdiğini düşünmeye başlamış. Bir gün bir arkadaşı elinde kasetçalarıyla Chris'i ziyarete gelmiş. "Bu kasetçalar müziği atlıyor." demiş arkadaşı.

"Sorunun ne olduğunu biliyorum." demiş Chris. "Benim kasetçalarımda da aynı sorun vardı ama artık hiç kalmadı."

Chris, arkadaşına bozuk kasetçaları nasıl tamir edeceğini anlatırken kendi kasetçaları ona gülümsüyor gibiydi.

©1995
Nancy Davis, Ph. D

KÖPEK VE FIRTINA

Ele Alınan Sorunlar:
Travmatik bir olayın sonucunda korku ve geri çekilme.

Uygun Yaş Grubu:

5-12 yaş arası çocuklarda kullanılabilir.

Mesaj:

Güvendesin ve korkunun gitmesini sağlayabilirsin.

Sembol ve Metaforlar:

Fırtına: Yaşanmış herhangi bir travmatik olay.

Mağara: Geri çekilme, içe kapanma, depresyon.

Mağara girişini doldurmak: Geri çekilme durumundan kurtulacak bir yol bulma.

Fırtınanın gelişinden haberdar olmama: Ani bir travma ya da çocuğun cinsel tacizi anlamayacak kadar masum olması.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Ana karakterin cinsiyeti. Fırtına korkusu sebebiyle ortaya çıkan belirtiler.

Not:

Bu öykü evinde duş alırken bir akrabasının banyoya girerek cinsel tacizde bulunduğu altı yaşındaki bir erkek çocuk için yazılmıştır. Çocuk içe kapanmış ve olay hakkında konuşamamış. Aynı zamanda okulda da sorunlar yaşamaya başlamış. Bu öykü, çocuğun içe kapanması bir sorun hâline gelen her tür travma için kullanılabilir.

Köpek ve Fırtına

Bir zamanlar bir yerlerde Mack adında güzel, kıvırcık tüylü bir köpek yaşarmış. Okyanusta yaşadığı için, sahilde bir aşağı bir yukarı koşmayı, dalgaların arasından zıplamayı ve yengeçleri kovalamayı çok severmiş. Öyle neşe dolu bir köpekmiş ki sahilde yaşayan bütün kedi ve köpeklerle dost olmuş.

Günlerden bir gün sahile fırtına vurmuş. Mack fırtınanın yaklaştığından habersizmiş; öyle ya köpekler hava durumu izlemez ya da gazete okumazlar. Önce kıyıya büyük dalgalar vurmaya başlamış, Mack dalgalara doğru koşmuş. Ancak dalgalar iyice büyümeye ve rüzgar daha şiddetli esmeye başladıkça Mack korkmuş. Fırtına öyle güçlüymüş ki... Mack, onu geçememiş, bu yüzden düşünebildiği tek şey kendini korumak olmuş, saklanacak bir yer bulmuş. Mack, yerin altında derinlerde bir mağara olduğunu biliyormuş ama karanlık ve ürkütücü olduğu için daha önce oraya hiç gitmemiş. Mack, sonunda mağaranın karanlığının rüzgar ve fırtınanın gücünden daha korkutucu olmayacağına karar vermiş. Böylece Mack mağaranın derinliklerine doğru ilerlemiş ve güçlü fırtınadan korunmak için saklanmış.

Rüzgar esmiş, esmiş. Evler yıkılmış, sokakları sel almış. Bu Mack'e sonsuza dek sürecekmiş gibi görünmüş ancak gerçekten de çok kısa bir süre sonra fırtına dinmiş. Bir süre sonra güneş çıkmış ve arkadaşları Mack'i aramaya başlamış. Mağarada saklandığını keşfettiklerinde Mack'i dışarı oyun oynamaya çağırmışlar. Ancak Mack dışarı çıkmıyormuş, çünkü korkuyormuş.

Arkadaş olduğu kediler, sahilde yaşayan diğer köpekler Mack'i sahilde kendilerine katılması için ikna etmeye çalışmışlar. Sonunda, Mack çok kısa süreliğine dışarı çıkmış ama her şeyden öyle kolay korkar olmuş ki günlerinin çoğunu mağarada saklanarak geçirmeye başlamış. Mack, artık ne dalgaların ne de yengeçlerin peşinden koşuyormuş.

"Neyin var?" diye sormuş, uzun süredir dostu olan bir köpek. "Yalnızca oyun oynamaktan değil yeni bir şeyler öğrenmekten de vazgeçtin. Fırtına sana ne yaptı? Neden böyle korkuyorsun?"

Mack kafasını öne eğmiş ve cevap vermemiş. Fırtınanın neden ona böyle şeyler yaptığından ya da ne yapmadığından emin olamıyormuş. Mack'in tek bildiği kendini iyi hissetmediği ve tekrar mağaraya dönme isteği olmuş.

Bir gün arkadaşı mağaranın önüne dikilmiş. Mack'in saklanacağı yolu tıkamış. "Mack" demiş, "Bu mağaraya kaçmaya devam edersen, fırtına gelmeden önce yaptığın hiçbir şeyi tekrar yapamayacaksın. Öğrenmen gereken zamanlarda, sen saklanıyorsun. Ben sana yardım edeceğim. Hadi şimdi mağaranın girişini kapatalım ki bir daha buraya gelme."

Mack, mağaranın girişi kapatmak isteyip istemediğinden pek emin değilmiş. Kaçabileceği bir mağaranın olmayacağını düşünmek onu korkutmuş. Ancak, arkadaşının haklı olduğunu da fark etmiş."Her zaman o mağarada saklanmamalıyım." diye düşünmüş. Arkadaşı sahildeki tüm köpekleri Mack'e yardım etmek üzere toplamış. Mağaranın girişini tamamen kapatana dek patileriyle toprağı eşelemişler. Artık Mack'in korkusuyla yüzleşmesi için başka bir yol bulması gerekiyormuş.

Daha sonraları, Mack, korkularının yok olmasına yardım eden bir sürü güzel düş görmüş. Böylece oynayabiliyor, öğrenebiliyor ve gülebiliyormuş. Çok kısa bir süre sonra, Mack yeniden dalgaların, yengeçlerin ve kelebeklerin peşine düşmüş. Arkadaşlarından yeni pek çok şey öğrenmiş ve sahile yeni taşınan kedi ve köpeklerle dostluk kurmuş. Mack'in mağaradan ve dostlarından öğrendiği çok önemli bir şey varmış: Yitip giden bir fırtınadan korkmaya gerek yok.

©1995

Nacny Davis, Ph. D

BÜYÜK KOMBİ

Ele Alınan Sorunlar:

Akut ve kronik TSSB yaşayanlarda yaygın olan patlama, öfke ve sinirlilik.

Uygun Yaş Grubu:

6 yaş-yetişkinler.

Mesaj:

Beyninizdeki aşırı uyarılmayı durdurabilir ve öfkenizi ortalama boyutlara indirgeyebilirsiniz. Öfkeniz yaşadığınız travmatik deneyimle ilgilidir.

Sembol ve Metaforlar:

Ev: Birey

Şimşek ve fırtınalar: Herhangi bir travma.

Zarar görmüş kombi: Stres hormonlarının beynin işleyişini değiştirmesi.

Denetim yapmak: Beyni düzene sokacak yollar bulmak.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler: Öfkenin ifade edilme biçimi.

Not:

Travma yaşayan pek çok birey, ortada bir şey yokken hiddete varan bir öfke ve sinirlilik durumu belirtileri göstermektedir. Çünkü beynin bu bölümü TSSB süresince aşırı uyarılmaktadır (van der Kolk, 1995). Beynin sağ tarafına odaklanan bir tedavi sonrasında ise bu belirtilerin ortadan kaybolduğunu gördük.

Büyük Kombi

Bir zamanlar, bir ormanın içinde çok güzel bir ev varmış. Kalın duvarları, sağlam çatısı ve bir sürü penceresi olan bir evmiş bu. Evin içi sevgi ve ilgiyle düzenlenmiş. Her şeyin düşünüldüğü bu ev çok ilgi çekiciymiş ta ki bir fırtınada evin çatısına bir yıldırım düşene dek.

Şimşekler ve fırtınadan önce ev herkesin rahat edebileceği bir ısıdaymış. Ancak yıldırım kombiye de zarar vererek daha fazla ısıtmasına sebep olmuş. Fırtınadan sonra evin bodrum katı sıcakmış, tavan arası da sıcak olmuş ve özellikle de yaşam alanı çok sıcak olmuş. Evin içinden gelen ısı öylesine güçlüymüş ki dışarı ulaşıp evin etrafında yaşayan her canlıyı yok etmiş. Kısa bir süre de evin etrafı çıplak kalmış. Artık evi kimse ziyaret etmiyormuş ve evin etrafında eskisi gibi bitkiler yeşermiyormuş. Evin içindeki kombi bile yanmış her yeri kömür gibi yapmış. Açıkçası artık bu evde kimsenin rahatlıkla yaşaması mümkün değilmiş.

Günlerden bir gün bir aile, ormanda yürüyüş yaparken bu çok sıcak eve gelmiş. Aile eve yaklaştıkça havanın gitgide ısındığını fark etmiş. Evin etrafındaki yanık bitkiler dikkatlerini çekmiş ve evin insanlar ve hayvanlara tarafından terk edildiğini görmüşler.

“Ormanın içindeki bu ev neden böyle?” diye sormuş çocuk.

“Etraftaki her şey neden yanmış?” diye merak etmiş anne.

Baba ise bunun sebebini bulmaya karar vermiş. Adam çok iyi bir tamirciymiş ve hemen sorunun kaynağını keşfetmiş. “Bu evdeki kombi çok ısıtıyor” demiş. “Termostat tıkanmış bu yüzden kombi soğutamıyor”

Adam kombiyi incelemeye başladığında, eve düşen yıldırımın sebep olduğu yanıklar daha belirgin bir hâl almış “Yıldırım kombiye zarar vermiş. Kombi kendini yakmış ve ateş öyle güçlüymüş ki etrafındaki her şey zarar görmüş.” diyerek ailesine bilgi vermiş. Hatta adam kombiyi kapatmış. Daha sonra kontrol panelini tamir etmenin bir yolunu bulmuş böylece kombi yeniden kendi kendine çalışmaya başlayabilmiş.

Adam kombinin kontrol altında olduğundan emin olana dek ayar yapmış. Daha sonra kombinin evi doğru bir şekilde ısıtıp ısıtmadığını gözlemlemiş, böylece ev bir kez daha rahat ve davetkâr bir hâle gelmiş.

Tamir işi tamamlandıktan sonra, aile evi çok hoş bulmuş. Bu sebeple evi temizlemişler, içini dekore etmişler, dışarı yeni ağaçlar ve çiçekler ekmişler. Kısa bir süre evin etrafındaki çimler yeşermeye başlamış, bahçe artık yeşil ve canlı görünüyormuş. Kuşlar çatıya geri dönmüşler, hepsi de yeniden evin yakınlarında olduğu için çok mutluymuş. Ev de, bu ailenin, kombinin neden bu kadar fazla ısıttığını bulduğunu için çok mutluymuş (Çünkü, bir şeylerin bozulması, onun tamir edilemeyeceği anlamına gelmez.).

©1995
Nancy Davis, Ph.D..

ÖFKELİ KIRMIZI TOP

Ele Alınan Sorunlar:

Canınızı sıkan şeyleri davranışlarınızla göstermek yerine doğrudan bu konu hakkında konuşmak.

Uygun Yaş Grubu:

3-6 yaş arası.

Mesaj:

Canınızı sıkan şeyler hakkında konuşmak öfke duygularınızın azalmasını sağlar.

Semboller:

Kırmızı top: Öfke, üzüntü ya da reddedilme duyguları.

Sihirli kadın: Terapist ya da öğretmen.

Ağızdan dışarı çıkma: Duygular hakkında konuşma.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Ana karakterin cinsiyeti; çocuğun öfkelendiğinde sergilediği davranış; öfkeye sebep olan olaylar; çocukla duygularını ifade etmesi için konuşan kişi.

Not:

Bu öykü, terapi sırasında konuşma sorunları yaşayan dört yaşında bir çocuk için yazılmıştır. Çocuklara duygularını ifade etmeleri gerektiğini gösteren oldukça basit ve uygun bir öyküdür. Burada, çocuk kendisini öfkelendiren durumu ifade ettikten sonra ailenin o davranışı sürdürmemesi önemlidir.

Öfkeli Kırmızı Top

Bir zamanlar Mark adında bir çocuk varmış. Mark bütün gün oyunlar oynayabildiği bir aile ile birlikte yaşıyormuş. Sonraları Mark'ın içten içe kendisini çok gülünç hissetmesine neden olan olaylar olmuş bu ailede. Mark, bu gülünç duyguları hissetmeye başladığında, birden içinde keskin kenarları olan ve midesini ağrıtan büyük öfkeli bir top ortaya çıkıyormuş. Bu öfkeli kırmızı top Mark'ın midesini ağrıtırken bir yandan da hiç istemediği şeyler yapmasına sebep oluyormuş. Kedinin canını yakıyor, odanın içindeki eşyaları etrafa fırlatıyormuş. Oyuncaklarını kırıyor, duvarlara resim yapıyormuş. Mark, böyle davrandığı zamanlarda başı büyük dertte oluyormuş ve ailesi ona çok kızıyormuş. Mark da kendine çok kızıyormuş çünkü o büyük, acı veren kırmızı top içindeyken ne yapacağını bilemiyormuş.

Bir gün Mark kendi kendine "Artık bu kırmızı topu içimde hissetmek istemiyorum. Yoruldum bundan." demiş. Sonra da, bu kırmızı toplardan nasıl kurtulabileceğini bilen özel kadının yanına gitmiş. "Beni de, içimdeki bu öfkeli kırmızı toptan kurtarabilecek misiniz sihirli bayan?" demiş.

"Sana yardım edebilirim, Mark. Ancak, benimle konuşmalısın ve seni sıkan şeyi söylemelisin. İçinde seni rahatsız eden şeyleri söyledikçe kelimelerinle birlikte top da dışarı çıkacak."

"Tamam." demiş Mark. "Bu gülünç duygu hakkında konuşmanın, olayları daha kötü hâle getireceğini düşünmüştüm ama bunu sana anlatacağım ve işe yarayacak mı göreceğiz." Mark konuşmuş, konuşmuş, canını sıkan her şeyi anlatmış. Sihirli kadın Mark'a bu düşüncelerden uzaklaşmasını sağlayacak fikirler vermiş. Mark eve döndüğünde bu yeni fikirleri denemiş.

Bir süre sonra, Mark daha fazla konuşmaya başlamış. Ailesine duygularından bahsetmiş. Daha sonra onlara, canını sıkan başka şeyleri de anlatmış. Bir gün Mark, bir sürprizle karşılaşmış, top gitmiş. Artık oyuncaklarını kırmıyor, kediye zarar vermiyormuş. Kalemleri duvar yerine kağıtlara resim yapmak için kullanıyormuş. Ailesiyle birlikte gülüyor, çok nadiren sorun yaşıyormuş.

Bundan sonra Mark, midesinde kırmızı topu hissetmeye başladığında insanlarla bunun hakkında konuşmaya başlamış. Böylece midesinde büyümeye başlayan öfkeli kırmızı toplar kayboluyormuş. Ailesi, Mark'a doğum günü hediyesi olarak ne istediğini sorduğunda onlardan kırmızı bir top istemiş. Mark, kendi kendine, kırmızı topların oynamak için olduğunu midede hiç bir işlerinin olmadığını hatırlatsın diye böyle bir hediye istemiş.

©1995
Nancy Davis, Ph. D

İNANILMAZ ARABA

Ele Alınan Sorunlar:

Ani travma.

Uygun Yaş Grubu:

6 yaş-yetişkinler.

Mesaj:

Yaşadığınız travmadan kurtulmanın bir yolunu bulabilirsiniz ve hayallerinizi yeniden gerçekleştirebilirsiniz. Yaşam her zaman adil olmasa da iyimser olmanın bir yolunu keşfedebilirsiniz.

Sembol ve Metaforlar:

Araba: Herhangi bir rüya

Vandal: Kasıtlı olarak insanlar tarafından sebep olunan bir travma

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Ana karakterin cinsiyeti, arabanın özellikleri.

Not:

Bu öykü, 1995 yılındaki Oklahoma bombalama olayı kurbanları için yazılmıştır. Aynı zamanda; kurtarma ekibinin aileleri ve çocukları için de kullanılmıştır. "İnanılmaz Araba" adlı öykü, bu olayın kurbanları için kaydedilen kasetteki öykülerden yalnızca biridir. Kurtarma ekibi çalışanları, bu felaketten aylar sonra bile TSSB belirtileri göstermiştir. Bu bireylerle çalışırken edindiğim deneyimlere göre: çocuk hafızası en korkunç geri bildirimlere sebep olmaktadır.

İnanılmaz Araba

Bir zamanlar çok küçük yaşlardan beri inanılmaz bir araba yapmayı hayal eden bir çocuk varmış. Küçükken oyuncak arabalarla oynarmış. Sonra, büyümüş ve koca bir adam olmuş. Zamanının büyük bir kısmını arabalara bakarak ve arabalar hakkında bilgiler edinerek geçirirmiş. Porche, Mazda ve Corvette'leri severmiş. Ferrari, Mustang ve Maseratilere ise hayranmış. Her arabanın gövdesini ve motor farklılıklarını dikkatlice incelermiş. Fırsat bulduğu her anda, kendisini dinleyen insanlara, arabalar hakkında sorular sorarmış. Büyürken her gün, kendine "Bir gün, kendi arabamı yapacağım ve hayran olduğum tüm arabalardan daha iyi olacak." dermiş.

Her gece yatarken aklından arabasının tasarımını yaparmış. Bu hayaline, her gün yeni parçalar ve ayrıntılar eklermiş ve sonunda bir yetişkin olduğunda mükemmel arabasının tasarımı da hazırmış. Tam olarak nasıl görüneceğini ve nasıl süreceğini biliyormuş. Arabasının 0'dan 60 km'ye nasıl bir güçle çıkacağını, vites değiştirirken nasıl hissedeceğini, virajları dönerken arabasının yolu nasıl kavrayacağını hissediyormuş. Hatta deri koltukların kokusunu bile duyabiliyormuş. Günün birinde hayalindeki arabayı yapacağı konusunda hiç şüphesi yokmuş.

Bir rüyayı gerçekleştirmek için sihir ya da şanstan daha fazlası gerektiği için motor ve gövde tasarımı yapabilmek için okula gitmiş. Mezun olup iş bulduktan sonra boş geçen her dakikasını ve kazandığı her kuruş fazla parayı arabasının tasarımına adamış. Bir depo kiralamış ve arabasının tasarımı için saatler harcamış. Hayalindeki araba çok karmaşık olduğundan mükemmel hâle gelmesi aylarını almış. Motorun en verimli şekilde çalıştığından emin olmuş. Arabanın gövdesi çok zarifmiş ve diğer arabalardan farklıymış. Arabanın gövdesi pürüzsüz ve parlak bir hâl alana dek kırmızı sprey boyayla arabayı boyamış.

Sonunda, hayalindeki arabayla buluşma günü gelmiş. Hayalini, tüm dünyaya göstermenin zamanıymış artık. Hatta arabanın plakası bile "RÜYAM" imiş. İlk kez arabasını sürdüğünde, rölantide çalışırken bile motor kedi gibi mırıldıyormuş.

Kırmızı araba, sokaklarda gezerken herkes durup hayranlıkla onu izliyormuş. Yollardaki diğer arabalara hiç benzemiyormuş. Arabasıyla ilgili söylentiler yayılmaya başlayınca, büyük araba firmalarının hepsinden temsilciler arabayı görmeye gelmişler. Gelen herkes, bu adamın çok yetenekli olduğuna inanmış. Hepsi de kendi firmaları için araba tasarlamasını teklif etmiş.

Ancak kasabadaki herkes bu arabayı hayranlıkla izlemiyormuş. Bir grup genç, bu araba kendilerinin olmadığı ya da böyle bir araba tasarlayamadıkları için kıskanıyormuş. Arabanın sahibine ulaşıp ondan bir şeyler öğrenmek yerine, bir gece garajda arabayı yanında kimse yokken bulmuşlar. Çekiç ve sopalarla arabayı hurdaya çevirmişler. Arabanın gövdesine verdikleri zarar onları yeterince tatmin etmemiş. Arabanın koltuklarını söküp bıçaklarla parçalamışlar ve motora şurup dökmüşler. Arabaya tamir edilemeyecek bir şekilde zarar verdiklerinden emin olduktan sonra koşarak garajdan ayrılmışlar.

Ertesi sabah, arabanın sahibi garaja girdiğinde, rüyasının geldiği hâli görünce şok olmuş. Şok hâlini atlatınca da, içinde büyük bir üzüntü ve yas büyümüş. Rüyalarının arabası, darmadağın bir hâldeymiş. "Neden?" diye sormuş kendi kendine, "Biri, benim arabama neden zarar versin ki? Bu arabayı tasarlamam ve yapmam bir ömür sürdü."

İçindeki üzüntü ve yas adamı yenmiş. Arabasını tasarlarken var olan bakış açısı ve enerjisi kaybolmuş. Arabalar hakkında hayal kurmayı bırakmış. Araba hayallerinin yerini, arabasına zarar veren kişileri yakalamak almış.

"İşte, olan oldu." diye fısıldamış bir gece kendi kendine "Bu hayalimdeki arabayı yapmak için bir ömür harcadım ve artık hayalim öldü."

Her gece üzüntüyle uykuya daldığından rüyasında da alevler, fırtınalar ve sel baskınları arasında araba sürer olmuş. Elbette, rüyalarında araba savaştan çıkmış gibi harabe bir hâlde oluyormuş, ancak kâbus sona erdiğinde arabası yeniden toparlanıyor ve adam da uyanıyormuş.

Kâbuslarındaki mesajın net bir hâle gelmesi biraz zaman almış "Bununla başa çıkabilirim." demiş kendi kendine kararlı bir şekilde "Ancak ben izin verirsem hayallerim ölür. Vazgeçersem bu vandallar kazanır; onların öfkesi benim hayallerimi yıkamaz." Böylece, başlangıçta hayallerini harekete geçiren parçayı aramaya başlamış kendi iç dünyasında ve kendi kendini, motive etmek için uğraşmış.

Önce, hasarını karşılaması için sigorta şirketine başvurmuş. Sigorta şirketi ödemeyi yaptıktan sonra bu parayı hayalindeki arabayı eskisinden de daha iyi yapmak için kullanmış. Koltukların döşemesi için deri satın almış. Deri sanayindeki gelişmeler sayesinde yeni koltukları eskisinden daha rahatmış ve leke tutmuyormuş. Daha sonra, arabanın gövdesindeki tüm göçükleri doğrultmuş ve arabayı yeniden boyamış. Yeni boya, inanılmaz bir şekilde dayanıklı ve parlakmış. Motordaki şurubu dökmüş ve motoru temizlemiş. Hatta, motoru daha güçlü bir hâle getirmiş ve eskisine göre daha verimli olmuş. Çok uzun zamanını alsa da araba yeniden rüyalarının aynası olmuş.

Artık, arabasını, yalnızca özel günlerde kullanmak yerine her gün kullanmaya başlamış. Şehirdeki insanlar arabasına hayranlık duymaya devam etmiş. Bir sürü iş teklifi almış ve arabasının fotoğrafı ulusal otomotiv dergisinde bile yayınlanmış.

Geçmişinden bir şeyler öğrenen biri olduğu için yeniden yaptığı arabasını daha güvenli bir garaja koymaya başlamış. Hırsızlardan ve vandallardan korunmak için kilit ve alarmlar takmış. Hatta arabasına göz kulak olsun diye bir bekçi köpeği bile almış. Böylece arabasını çalmaya teşebbüs edenlerin önce köpekle boğuşması gerekliymiş.

Sonraki yıllarda adam başka arabalar da tasarlamış ve başka hayaller de kurmuş. Hayat, zaman zaman, elinizden almaya çalışsa da hayallerinden vazgeçmemesi gerektiğini öğrenmiş.

©1995

Nancy Davis, Ph.D..

KURBAĞAYA DÖNÜŞEN YAVRULAR

Ele Alınan Sorunlar:

Travmatik deneyimler yüzünden büyüme ve gelişme durabilir. Bu durumdan özelliklede duygusal ve sosyal gelişim etkilenir. Büyümenin durması, çocuklukta istismara maruz kalanlar dışında görülür. Aile bireylerinden birinin beklenmeyen ani ölümü (Marcey, 995) ya da pek çok uzman tarafından, travmatik olarak değerlendirilmeyen bir durum olan çocuğun anne ve babasının boşanması gibi deneyimler de etkili olmaktadır.

Uygun Yaş Grubu:

Herhangi bir gelişim alanında durma yaşayan çocuk veya yetişkin.

Mesaj:

Travmatik deneyimi geçmişinizde bırakabilir ve kronolojik yaşınıza uygun bir gelişim sergileyebilirsiniz.

Sembol ve Metaforlar:

Yavru kurbağalar: Çocukluk.

Kurbağalar: Ergenlik ve yetişkinlik.

Zehirli atık: Büyümeyi engelleyen herhangi bir travmatik olay.

Zehirli atığın geçmişte kalması: Tipik TSSB'de olduğu gibi, şu anı yaşamak yerine geçmişe odaklı olmak, anıları geçmişte bırakma mücadelesi.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Öyküde anlatılan kişinin bazı belirtileri ve davranışları.

Not:

Pek çok birey, gelişimsel olarak durgunluk yaşamaktadır. Bu gelişimsel durgunluk, travma yaşandığında sosyal, duygusal, zekâ ve hatta fiziksel alanlarda meydana gelmektedir (Downs, 1993; Perry, 1993; Rosen ve Fields, 1988). Bazıların da ise cinsel olarak aşırı aktif olma, küçük yaşta göğüslerin büyümesi gibi uygun olmayan gelişimler göstermektedir. Terapistin, durgun gelişim alanını açmak için, uygun teknikler kullanması önemlidir.

Bu öykü, henüz 7 yaşındayken babası öldürülen 14 yaşındaki bir erkek çocuk için yazılmıştır. Terapiye geldiğinde, hâlâ TSSB yaşamaktaydı (Başka terapistlere de gitmiş olmasına rağmen...) ve duygusal ve sosyal olarak 14 yaşından çok 7 yaşında gibiydi. Özellikle, düşünce ve davranışlarına olumlu bildirimler yapan kayıtları çok sevdi. Annesi gecenin bir yarısında kaydı açıp iki saat boyunca dinliyordu. Daha sonraları, kaydı ışıklar kapandığında ya da bir seyahate çıktığında çalmaya başlayacak şekilde ayarladı. Kısa bir süre sonra çocuk da terapistten aldığı yönergelerle kendi kayıtlarını yaptı. Davranışları ve gelişimsel büyümesi hızlı bir şekilde arttı.

Kurbağaya Dönüşen Yavrular

Bir zamanlar, bir derenin suyu zigzaglar çizerek yemyeşil bir ormanın içine doğru gidiyormuş. Derenin kenarında bir sürü hayvan su içmek için bir araya geliyormuş. Bir kurbağa, köpüren bu dereye yumurtalarını bırakmış. Yumurtalar, suyun altında bir dala tutunmuşlar ve berrak baloncuğun içindeki siyah benekler olarak büyümeye başlamışlar.

Kısa bir süre sonra küçücük kurbağa yavruları yumurtadan çıkmışlar. Suyun içinde kuyruklarını sallayarak oradan oraya yüzüyorlarmış. Kısa bir süre sonra önde ve bellerinin arkasında bulunan küçücük bacakları büyümeye başlamış ve yavruluktan çıkıp kurbağaya dönüşmeye başlamışlar.

Ancak yukarılarda bir yerlerde bulunan bir fabrika, zehirli atıklarını hemen yanından akan bu dereye boşaltmaya başlamış. Kısa bir süre içinde dökülen zehir derenin içinde suyla birlikte akmaya başlamış ve yavru kurbağalara dek ulaşmış. Bazı yavrular bu zehirli atık yüzünden çok hasta olmuş. Diğerleri suyun kenarına çok yakın çimlerin içinde yüzüyormuş bu yüzden suyun ortasında bulunanlara göre daha az etkilenmişler zehirden. Zaman geçtikçe, zehirli atık fark edilmiş ve durdurulmuş ve su yeniden temiz ve berrak bir hâl almış. Ancak pek çok yavru kurbağa kimyasal madde aldığı için büyümesi durmuş ya da değişmiş.

Yavruların artık sudan çıkıp diğer kurbağalar gibi karada zıplama zamanı geldiğinde çeşitli sorunlar ortaya çıkmış. Bazı yavrular zehirli atığa rağmen sanki hiçbir sorun olmamış gibi büyüyüp sudan çıkıvermiş. Diğerlerinde de kurbağa özellikleri olmasına rağmen sudan çıktıklarında sorunlar yaşamaya başlamışlar. Bazıları nefes almakta ya da zıplamakta sorun yaşıyormuş. Bazıları ise yavruluk özelliklerinden kurtulup kurbağa olmaya alışamıyormuş.

Bazı yavrular ise artık bir kurbağa olmalarına rağmen sudan çıkmak istememiş. Kendilerini karada zıplayacak kadar güvende hissetmiyorlarmış ve bu yüzden de kendilerine tanıdık gelen bir çevrede kalmayı tercih etmişler. Bu yavrular hareket edemiyor ve doğanın onlardan istediği gibi gelişemiyorlarmış.

Sudan ayrılmak istemeyen bu yavrular ve karaya uyum sağlamakta zorlanan kurbağalar değişim ve gelişimin, doğal seyrinin bozulduğunun farkındaymış, ancak ne yapacaklarını bilmiyorlarmış. Bu yüzden de bazı kurbağalar diğer gelişmiş kurbağalara görünmemek için pek göz önüne çıkmıyormuş.

Bir gün devlet laboratuvarından iki bilim adamı, zehirli atığın suda yaşayan bitkileri ve hayvanları nasıl etkilediğini görmek incelemek için dereye gelmişler. Bu bilim adamları az gelişmiş yavruların hâlâ suda yaşadığını fark etmiş. Karayı da inceleyen bilim adamları, bazı kurbağaların zehre maruz kalmalarına rağmen normal bir şekilde geliştiğini görmüşler. Ancak diğerlerinin gelişmesi durmuş ya da donmuş gibi görünüyormuş.

Bilim adamları zehirli atığa maruz kalmanın çok tehlikeli olduğunu bildiği için yanlarında kimyasal atıkların neden olduğu travmayı tersine çevirecek bir karışım getirmişler. Önce temiz, berrak suyu bu solüsyonla karıştırmışlar. Sonra derenin içindeki bütün yavru kurbağaları toplayıp bu karışımla yıkamışlar. “Doğa sizin bir kurbağa olmanızı ve zıplayıp sudan çıkmanızı istiyor.” demiş yavru kurbağaları yıkayan bilim adamlarından biri “Büyüyüp gelişecek yollar bulun ve doğanın olmanızı istediği gibi olun." demiş.

Sonra bilim adamları, büyümesi zehirli atık tarafından değişime uğramış tüm kurbağaları bulmuş. Her birini bu karışımda yıkamışlar. “Aldığınız zehri boşaltmanın bir yolunu bulun.” demiş diğer bilim adamı nazikçe kurbağaları yıkarken. “Hızlı bir şekilde doğanın sizden beklediği yaşa gelecek bir yol bulun.”

Yavruları suya, kurbağaları da karaya bıraktıktan sonra iki bilim adamı işine devam etmiş, yardım edebilecekleri diğer bitki ve hayvanları aramaya koyulmuş.

Solüsyon çok kısa bir sürede etkisini göstermeye başlamış. Kısa bir süre sonra yavru kurbağalar sudan çıkıp olmaları gerektiği gibi zıplamaya başlamış. Gelişimleri durmuş olan kurbağalar da kısa bir süre içinde diğer kurbağalara yetişmiş. Zehirli atık anısı da tüm anıların olması gerektiği gibi geçmişte kalmış.

Kısa bir süre sonra kurbağalar, doğanın en travmatik olayların ardından bile iyileşecek bir yol sunduğunu anlamış olmalarını kutlayarak hep bir ağızdan uyum içinde vırraklamışlar.

©1996
Nancy Davis, Ph.D..

DONAN ÇİÇEK

Ele Alınan Sorunlar:

Gelişimsel büyümede korkunun etkisi. Travma kurbanlarının iyileşmesinde sevgi ve cesaretlendirmenin önemini anlamayan bakıcılar.

Uygun Yaş Grubu:

5 yaş-yetişkinler

Mesaj:

Korkudan kurtulma gücü bulma ve doğanın beklediği gibi büyüme. Travma kurbanlarına sevgi göstermek ve onları cesaretlendirmek iyileşmelerinde yardımcı olabilir.

Sembol ve Metaforlar:

Fırtına: Beklenmedik herhangi bir travma.

Büyümenin durması: Travmanın gelişimsel büyümedeki etkisi.

Jöleye dönen böğürtlenler: Başkalarına gösterilen ilgi ve sevginin kendi ödülleri vardır.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

İzcilerin cinsiyeti; bitkiye verilen mesaj.

Not:

Öykü bilinçaltı düzeyde iyileştirici olsun diye, bir çocuğa yatarken dinlemesi için kaydedildiğin de, çocuğa bakan kişi de öyküyü dinleyecektir. Onlar da mesajı duyacaktır. Daha sonra bakım verenlerin bilinçaltı da, çocuğun iyileşmesi için cesaret ve sevginin önemini vurgulayacak belki de gerekliyse davranış değişikliğine gitmeleri gerektiğini söyleyecektir. Böylece hikayenin iki yönlü faydası ortaya çıkacaktır.

Donan Çiçek

Bir zamanlar küçücük bir tohumdan büyümeye başlayan bir çiçek varmış. Bu çok güçlü bir bitkiymiş –yaprakları çok sağlıklı, dalları sağlammış ve dümdüz, upuzun büyüyormuş.

Bir bahar günü, geç gelen bir kış fırtınası gökyüzünü griye döndürmüş ve sulu kar yağmaya başlamış. Sulu kar bitkiye büyük bir güçle vurmuş, yapraklarını ayırmış, dallarını ve tomurcuklarını kırmış. Bu beklenmedik bir fırtına olduğundan bitki de böyle bir şeye hazır değilmiş.

Fırtına dinip bahar gelmiş olsa da bitki hâlâ hasarlıymış. Günler yaza doğru yaklaştıkça, etraftaki diğer bitkiler fırtınanın verdiği zarardan kurtularak, büyüyüp gelişmeye başlamış. Ancak bu bitkinin kendini toparlamayla ilgili sorunu varmış. Hâlâ yırtık yaprakları kırık dalları ve tomurcukları varmış. Fırtına öyle ani ve korkutucuymuş ki bu bitki yaşayan bir bitki değil de yapma bir çiçekmiş gibi donup kalmış. Diğer bitkiler uzuyormuş ve bu bitkinin büyümesi için gerekli güneş ışığını engelliyorlarmış.

Bir gün, madalya kazanabilmek için nadir ve farklı bir bitki aramak üzere dolaşan bir grup izci, bu donmuş bitkinin bulunduğu yere gelmiş. Çocuklar, bitki aramak için etrafa bakınıyorlarmış. Oldukça meraklı ve kararlı olan bir çocuk, farklı bir bitki bulmak için kütüklerin altına, otların arasına bakmak için etrafta zıplıyormuş. Böyle yaparken, donmuş bitkiyi gölgeleyen bitkilerden birini kenara çekmiş. İzci çocuk dikkatli bir şekilde bitkinin yapraklarını incelemiş. Çantasından bitkiler kitabını çıkaran çocuk, kitapta bu bitkinin fotoğrafını bulmuş. Nadir bulunan bir bitki olduğunu görünce izci liderine haber vermiş "Çok nadir bitki keşfettim ancak ona bir şeyler olmuş. Büyümüyor gibi. Yazın bu vaktinde büyümüş ve dallarında meyveler olması gerekir."

"Peki" diye yanıt vermiş izci lideri "Belki bu durumu değiştirebiliriz."

İzciler, nadir bitkilerin doğada kalmaları gerektiğine inandıkları için bu bitkiyi koparmadılar. Bunun yerine bitkinin etrafındaki yabani otları temizlemişler. Sulamışlar ve gübre vermişler.

Sonra izciler bitkiyi cesaretlendirmek için güzel şeyler söylemişler. "Sen farklı bir bitkisin. Büyüyecek gücü bul ve olman gerektiği gibi büyüleyici ol."

Bitki, bir şekilde erkek izcilerin söylediklerini anlamış ancak korkudan donmuş gibi görünüyormuş. Ama izciler vazgeçmemiş. Bitkiyi ziyaret etmeyi sürdürmüşler. Kırmızı böğürtlenleri olan, benzer bitkilerin fotoğraflarını getirmişler "Bu fotoğraflardaki bitkiler doğanın kendilerinden beklediği gibi büyüdüler." demiş izcilerden biri.

İzcilerin coşkusu, bitkinin, en derindeki çekirdeklerine dek ulaşmış ve zamanla kendisini donduran uykudan uyandırmış.

Kısa bir süre sonra bitki büyümeye başlamış. İzciler her hafta ziyaret etmeyi sürdürmüşler. Bitkinin her ziyaretlerinde nasıl büyüyüp geliştiğine şaşırıyorlarmış. Yırtık yaprakları dökülmüş, zarar gören çiçekler kendini tamir etmiş ve bitkinin ana dalıyla bir araya gelmiş. Ancak bitki fırtınayı unutmamış ve tekrar fırtınayla karşılaşma ihtimalini düşünerek eskisinden daha güçlü büyümüş.

İzciler, ziyarete geldikleri bir gün bitkinin çiçeklenmeye başladığını fark etmişler. Her hafta büyüyen çiçekleri izlemişler, çiçekler yavaş yavaş böğürtlenlere dönüşmeye başlamış. İzciler her ne kadar farklı bitkileri koparmasalar da meyvelerini toplamak başka bir şeymiş. Bu yüzden bitkinin yakınlarında bir yerde kamp kurmuşlar ve bitkinin meyvelerini jöle yapmak için kullanmışlar, böylece bir rozet daha kazanmışlar. Jöle sıcakken bile yanlarında getirdikleri bisküvilerin üzerine sürüp yemişler. İzciler, yabani otların arasında böyle farklı bir bitki bulabildikleri için ne kadar şanslı olduklarını söylemişler birbirlerine. Bitki için çalışırken kazandıkları rozetler hakkında konuşmuşlar.

Bitki de ne kadar şanslı olduğunu fark etmiş. İzciler bitkinin kendisinin farklı ve özel olduğunu hissetmesine yardımcı olmuş. Bu bilgi sayesinde bitki, yaz mevsiminin donmak için olmadığını ayrıca, sevgi ve ilginin de büyümeye yardım edeceğini keşfetmiş.

©1995
Nancy Davis, Ph. D

KAFESTEKİ FARE

Ele Alınan Sorunlar:

TSSB belirtileri çocuklarda kontrol etme ihtiyacı doğurur. Bu tür çocuklar, terapi seansında ve yaşamlarındaki her şeyi kontrol etmeye çalıştığı için terapide ilerleme göstermez.

Uygun Yaş Grubu:

6 yaştan yetişkinliğe kadar kullanılabilir.

Mesaj:

Döngüsel düşüncelerden ve kontrol etme ihtiyacınızın oluşturduğu hapishaneden kurtulmanın bir yolunu bulabilirsiniz (Öyküde zaman yapıları alışılmadık bir biçimde değişmektedir, bunun sebebi bilinçaltının dikkatini çekmektir.).

Sembol ve Metaforlar:

İçerden kilitli kapı: Kafesin içindeki bireyin çıkış yolu bulabilme gücü.

Tekerleğin içinde koşma: Döngüsel düşünce ve TSSB özelliği olarak sıkışıp kalma.

Kapıyı açacak bir yol bulma: Mücadele ve kendini güvende hissetmek için bilinçaltının başka yollar bulma mücadelesi.

Kafes: TSSB'nin başka bir belirtisi olan geri çekilme ve kendini başkalarından soyutlama.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Çocuğun cinsiyeti, soyutlama ve kontrol etme ihtiyacına eşlik eden diğer davranışlar

Not:

Bu öykü, henüz dört yaşındayken polis memuru babası, görev başında öldürülen sekiz yaşında bir erkek çocuk için yazılmıştır. Sürekli babasının ölümü hakkında konuşmak isteyen bu çocuk TSSB yaşıyordu. Özellikle, farklı yerlerde kaldığında uyku sorunları da ortaya çıkıyordu. Çeşitli terapistlerle, yıllar süren terapilere ve duygusal bozukluk sınıflarına katılmıştı. Bize geldiğinde, terapi seansındaki her şeyi kontrol etmeye çalışıyordu ve terapistin EMDR uygulamasına izin vermedi. "Her gün kendini daha da güvende hissedecek yollar buluyorsun; derin ve rahat bir şekilde uyuyor ve kendini her gün daha iyi hissetmeni sağlayacak rüyalar görüyorsun." gibi olumlu ifadeler kullanarak, belirtilerin ortadan kaybolması için kaydedilen kasetleri de dinlemek istemedi. Sonra, annesinden çocuk geceleri yattığında bu kasetleri çalması istendi. Ancak bu pek de işe yaramadı, kaset çocuğun kardeşinde işe yaradı. Bize terapiye gelen çocuk, kaseti duyduğu anda kalkıp kapatıyordu.

Anneye geceleri okuması için bir metin verildiğinde ise çocuk yine uykusundan uyanıp annesine ne yapmaya çalıştığını sordu. Terapist, seans sırasında ofis müdürümüzden bir telefon alıp benzer sorunlar yaşayan başka bir terapistle konuşuyor gibi yaptı[1, 2]. Bu genelde terapistin, yaşını ve cinsiyetini değiştirerek doğrudan çocuğun yaşadığı sorunla ilgi konuşmasına imkan vermektedir (Rossi, 1983). Örneğin terapist "Katie, kendini güvende hissetmek için her şeyi kontrol etme ihtiyacı duyuyor. Kimsenin kendisine yardım etmesine izin vermez. Gerçekten güven ve huzur bulması için bu kontrol etme ihtiyacından kurtulmalıdır." dedi. Telefon konuşmasının ardından terapist bu konuya hiç değinmeden seansına devam etti. Bu pek çok çocuk ve aile de işe yarasa bile, bu çocukta işe yaramadı.

Burada yer alan öykü çocuğun annesine verildi ve bir yerlerde bulduğunu söyleyerek okuması istendi. Terapist ve çocuk da seans sırasında benzer bir öykü yarattı, çocuğun öyküye katkıda bulunmasına izin verildi (her şeyi kontrol etmesini sağlamak için). Annesi de aynı zamanda geceleri radyo dinleyen çocuğun burada duyduğu şiddet içerikli haberlerden bilinçaltı düzeyden etkilenmiş olabileceğini ve bunun da korkuya neden olduğunu keşfetti. Çocuk gündüzleri haber dinlemek istemiyordu çünkü korkuyordu.

Terapist, çocukla fare öyküsünü yarattıktan sonra anne bu öyküyü bilinçli olarak arabanın koltuğunda unuttu. Çocuk, terapi sonrasında eve giderken öyküyü

---

[1] Marcella Marcey, Ph.D. çocuğun terapisti idi ve Nancy Davis, Ph.D. ise annenin terapistiydi.

[2] Erickson, 1976; Rosen, 1982 anısına

buldu. Anne, bu öyküyü gönüllü olarak çalıştığı ilkokulda bulduğunu söyledi. Çocuk, öyküyü okuyup terapi seansında yazdıkları öyküye benzediğini söyledi. Anne geceleri rahatlatıcı müzikler çalan bir radyo kanalı ayarladı. Birkaç gün sonra anne heyecanla arayarak çocuğunun geceleri artık rahat uyuduğunu ve durumunun düzelmeye başladığını söyledi.

Eğer bu teknik de işe yaramasaydı anneden bir tıp doktoruna giderek çocuğunun uyuyabilmesi için ilaç almasını ve çocuk uyurken bu öyküyü okumasını isteyecektim. Bu noktada tıbbi destek, terapist bir çok teknik uygulayıp başarısız sonuçlar elde ettiğinde uygulanacak son çaredir.[3]

[3] Dr. Everly (1994) PTSD ile ilgili uyku sorunları yaşayan bireylerin rahat uyuyabilmeleri için Benadryl ya da Drixoral yazmaktadır. Uyuyamadığı için bu ilaçları aldığını söyleyen bireylerin tanısal olarak belirgin olduğunu söylemektedir.

Kafesteki Fare

Bir zamanlar, kafeste yaşayan bir fare varmış. Bu kafesin kapısı içerden kilitliymiş. Fare, tüm vaktini kafesteki tekerleğin içinde koşarak geçirirmiş. Koşar, koşar, durumuş ama sonunda hiçbir yere varamazmış ve mutlu da değilmiş. Bir gün fare, artık kafesin içinde kalmaktan ve hiçbir yere doğru koşmaktan mutlu olmadığını fark etmiş. Kapının kilidini açacak ve kendini koyduğu bu hapishaneden çıkacak bir yol bulmuş. Kapının kilidini açmış, kafesten çıkmanın zamanı geldiğine inanıp kendini özgür ve güvende hissediyormuş. Ve yaşamın bir macera olduğunu anlamış. Kendini güvende hissetmesini sağlayacak tüm becerilere sahip olduğunu keşfetmiş.

©1996

Nancy Davis, Ph.D.

BÖLÜM 2

Çocuk İstismarı Belirtilerini Tedavi Eden Öyküler

Çocuk istismarı, genellikle kurbanın beden ve beyin işlevlerinde kalıcı hasarlara neden olmaktadır. Kurban genç olduğunda ve uzun bir süre devam ettiğinde cinsel istismarda belirtiler daha da ciddidir (Briere ve Runtz, 1993; Browne ve Finkelho, 1986; Conte ve Schuerman, 1987; Finkelhor, 1984; Putnam, 1996; Trickett ve Putnam, 1993). İstismar edilen pek çok çocuk, yaşadıklarının bir sonucu olarak Travma Sonrası Stres Bozukluğu tanısı almaktadır; TSSB belirtileri, çocuğun işlevlerini etkiler. Akademik beceriler ve öğrenme sınırlıdır. Sosyal ilişkiler, duyguları kontrol etme becerisi, konuşma ve sağlıklı bir yetişkin için gerekli becerilerin çoğu, zarar görmüştür. Aynı zamanda, öz farkındalığı zayıftır, kurbanın kendi istismarıyla ilgili kendine sorumluluk yüklemesiyle yoğun bir utanç duygusu da bu tabloya eklenir (Downs, 1993).

Bu öyküler, çocuklar, ergenler ve yetişkinler için uygundur. Bilinçaltı, bu öykülerdeki metaforları kişisel düzeyde yorumlar ve çok çeşitli travmatik deneyimlerde kullanmaya imkan sağlar. Öykü, çizgisini değiştirerek istismara uğramış kişinin, yaşam deneyimleriyle örtüştürür. Bu öykülerin okunması iyileşme gücünü daha da arttırır.

BİTMEYEN AÇLIK

Ele Alınan Sorunlar:

Beslenme eksikliği, çalma (Travma Sonrası Stres ya da geçmişteki yoksunluk), zayıf problem çözme becerileri, istismara bağlı yeme bozukluğu.

Uygun Yaş Grubu:

5 yaştan itibaren yetişkinlerde dahil kullanılabilir.

Mesaj:

Kalbinizdeki boşluğu doldurabilirsiniz, çalma ve yeme ile ilgili sorunlarınızdan kurtulabilirsiniz. Beslenememe duygunuzla ilgili problemlerinizi çözmenin bir yolunu bulabilirsiniz.

Sembol ve Metaforlar:

Yiyecek çalma: Bireyin ruhunu ve kalbini doyurmaya çalışması.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Çocuğun adı ve cinsiyeti, çalınan yiyeceğin türü, olay meydana geldiğinde olanlar, okulda sorun yaratan durumlar.

Not:

Bu öykü takıntılı bir şekilde yiyecek çalan altı yaşında evlat edinilmiş bir çocuk için yazıldı. Çocuk aynı zamanda başka şeyler de çalıyor ve yatağının altında biriktiriyordu. Buna ek olarak Travma Sonrası Stres Bozukluğu'na bağlı belirtileri de vardı. Geceleri uyuyamıyor ve öğrenme güçlüğü yaşıyordu. Bu öykü, kaydedilen diğer öykülerle birlikte çocuğun çalma huyundan tamamen vazgeçmesini sağlamıştır. Çocuğun çalmadığı zamanlarda yiyecekle ödüllendirildiğini de belirtmek gereklir, böylece çocuğa yiyecek hak etme ve sorumlu olma öğretilmiştir.

Bitmeyen Açlık

Bir zamanlar, Cliff adında bir çocuk varmış. Cliff bebekken çok zor zamanlar geçirmiş. Yiyecek yemek, içecek süt bulamadığı zamanlar olmuş. Ayrıca çok üşüdüğü, korktuğu ve yalnız kaldığı zamanlar olmuş.

Bazen midesi uzun süre boş kaldığında, kalbi incindiğinde ve korktuğunda, her şey yoluna girse bile açlığı gitmiyormuş. Cliff'in başına böyle şeyler gelmiş işte. Daha sonra kahvaltı, öğle yemeği ve akşam yemeği için her zaman yiyecekleri olduğu yeni bir eve taşınmış. Bu evde okula giderken yanına atıştırmalık yiyecekler bile veriyorlarmış. Ancak Cliff'i doymadığı günlerden bugüne getiren kalbiymiş esas aç olan oymuş. Bu yüzden Cliff açlığını bastırmak için bulabildiği her şeyi yiyormuş. Yemeğini bitirdikten sonra bile Cliff, hâlâ aç oluyormuş. Cliff, okulda diğer çocukların yemediği öğle yemeklerini yiyormuş. Ama sonrasında hâlâ aç hissettiği için çöp kutularından yiyecek toplayıp, beslenme çantalarındaki yiyecekleri çalıyormuş.

Yeni evinde oturma odasında şeker dolu bir tabak varmış. Yeni annesi "Sana izin verene dek o şekerlere dokuma." demiş. Cliff, bu kurala uymak istiyormuş ama öylesine açmış ki dayanamamış. Ağzını ve ceplerini şekerle doldurmuş. Şeker almak Cliff'in başını derde sokmuş ancak başı derde girdikçe açlığı daha da artmış. Cliff, dönüp kendine baktığında "Yedikten sonra tokum." diyormuş ama bir yanı da "Kalbimi iyileştirmek ve kendimi güvende hissetmek için yiyeceğe ihtiyacım var." diyormuş. Cliff, bu savaşı bilse de bu konuda ne yapacağını bilmiyormuş.

Yeni ebeveynleri Cliff'le konuşmuş ve yiyecek çalarken yakalandığında onu cezalandırmış. Okulda müdüre gönderilmiş. Okul danışmanı ona bir ödül tablosu hazırlamış. Ancak hiçbiri Cliff'in açlığına ve yiyecek almasına son vermemiş.

Cliff, yeni evini seviyor ve bu insanların kendisine kızmasından hoşlanmıyormuş. İçinde sürüp giden bu savaşı durdurmak istiyormuş. Bir gece yatağında uzanmış bir haldeyken "Bu sorunu çözmek için rüyalarıma ihtiyacım var, böylece kalbim artık incinmeyecek ve midem sürekli açlıktan kurtulacak ve ben de bir şeyleri almayı

bırakacağım. Yiyecek çalmayı ve çöp kutularından yiyecek toplamayı bırakmalıyım, çünkü artık onlara ihtiyacım yok. Yeterince yiyecek ve içeceğim var. Hiçbirşey küçüklüğümdeki gibi değil. Artık kalbimin ve midemin iyileşme zamanı, çünkü bu açlık bir sürü soruna yol açıyor. Her zaman başım derde giriyor. Ben artık başımın derde girmesini istemiyorum çünkü kalbim inciniyor. Başımın derde girmesi açlığımı daha da arttırıyor yani yiyecek almak sorunumu çözmüyor." demiş.

Cliff'in zihninin derinlerinde, rüyaları oluşturan merkez sorunları nasıl çözebileceğini gösterebilirdi ve Cliff'in yardım isteğini duydu. O gece uyurken, zihni, kalbi ve midesi rüyasında bir araya gelerek sorunu çözmek için bir yol gösterdi. Sabah, Cliff, yatağından kalktığında sorunu çözmek için bir rüya görmek istediğini hatırladı. İlk başta Cliff üzgündü. "Dün gece rüya gördüğümü hatırlamıyorum." diye fısıldadı kendi kendine.

Böylece Cliff duş aldı ve mutfakta kahvaltı sofrasına oturdu. Kahvaltıdan sonra Cliff'i bir sürpriz bekliyordu, kendini ne aç ne de tok hissediyordu. Cliff, gününü okulda geçirdi. Öğle yemeğini ve atıştırmalıklarını yedi ve yine kendisini eskiden olduğu gibi aç hissetmiyordu. Okulda çöp kutusunda eskiden aldığı yiyeceklere benzer yiyecekleri fark etti ancak artık kendi kendine çöpteki yiyecekleri yememesi gerektiğini söyleyebiliyordu.

Cliff şaşırmıştı. "Belki de değişiyorum. Sanırım beynim bu sorunu nasıl çözeceğini biliyor." Ancak Cliff, sorunun çözüldüğüne inanmaktan korkuyordu çünkü daha önce bir sürü insan tarafından hayal kırıklığına uğratılmıştı. O gece Cliff, büyük bir akşam yemeği yedi ve hatta tatlı da yedi. Geçmişte çok yemek yese de üzerine bir de şeker yerdi. Bu sefer, Cliff'in canı tatlı istese de içindeki ses "Doydun artık. O şeker olmadan da yatabilirsin. O şekeri alma çünkü başını derde sokacak." dedi. Böylece Cliff, şekeri almadı.

O gece Cliff, uyumak üzere yatağına girdiğinde mutluydu. Cliff, açlıkla ilgili sorunu üzerinde çalışması gerektiğini anladı. O yüzden zihniyle yeniden konuştu. "Bugün bana yardım ettiğin için teşekkür ederim. Dün gece iyi bir iş yaptın, ama biraz daha yardıma ihtiyacım var. Sonuçta kendimi bildim bileli hep açlık yaşıyorum. Uyurken zihnimin bu sorun üzerinde çalışmasına ihtiyacım var, yalnızca bu gece değil yiyecek çalmayı bırakana, yedikten sonra bile devam eden açlık duygum sona erene dek yardımına ihtiyacım var. Midemin ve kalbimin bu sorun üzerinde çalışmasına ihtiyacım var. Böylece uyurken kendi kendime nasıl yardım edeceğimi daha iyi öğreneceğim." O gece, Cliff'in zihni, kalbi ve midesi yardım isteğini duydu ve ona sorununu çözmesi için yardım ettiler.

Ertesi gün Cliff için harika geçti. Kahvaltıda, öğle yemeğinde ve akşam yemeğinde bir sürü şey yedi. Başka hiçbir şey olmadı. Okulda bile daha başarılıydı. Okulda daha çok konuşmaya ve daha çok arkadaş edinmeye başladı. Cliff, yeni davranışlarından dolayı çok mutluydu. Her gece, artık birşeyler çalmayı bırakma günü gelene dek sorunu çözmek için rüyalar görmek istedi. Cliff, artık çalma huyunu geride bırakmıştı ve kendisiyle gurur duyuyordu. Yeni ebeveynleri onu ödüllendirdi. Danışmanı odasına asması için bir sertifika verdi. Artık müdürün odasına gönderilmiyordu ve okula gidip bir şeyler öğrenmeyi sevdiğini fark etti.

Cliff, kendisiyle gurur duyuyordu, çünkü kendi sorunlarını nasıl çözeceğini bulmuştu. Artık hayatında yeni sorunlar olduğunda onları çözmeyi öğrenmeden pes etmiyordu. Her gece yatağa yattığında kendini daha iyi hissediyordu ve şaşırtıcı bir biçimde daha zeki. Cliff, büyüdüğünde yiyecekleri sevdiği için iyi bir aşçı olabileceğine karar verdi. Aşçılık okuluna gitti ve mezun olduktan sonra bir sürü restoranda çalıştı ve sonunda şehrin en iyi şefi oldu. İnsanlar, Cliff'in pişirdiklerini yemek için kilometrelerce uzaktan geliyordu. Bir gün, gazetede Cliff ve yetenekleriyle ilgili bir yazı yayınlandı. Yazıda Cliff'in şehirdeki en iyi yemekleri pişirdiği ve kimsenin masadan aç kalkmadığı yazıyordu.

©1995
Nancy Davis, Ph. D

SİYAH GÜNEŞ GÖZLÜKLERİ

Ele Alınan Sorunlar:

İstismar ve kurbanın kendini güvende hissetmek adına dünya ile ilgili algılarını kapatmasıyla sonuçlanan TSSB (Friedrich ve Reams, 1987; Holaday, 1994; van der Kolk, 1989 ve 1996)

Uygun Yaş Grubu:

6-12 yaş arası.

Mesaj:

Geçmişte sizin kendinizi güvende hissetmenizi sağlayan zarar görmüş algılarınızdan vazgeçecek gücü bulabilirsiniz. Güvende olmak dünyayı olduğu gibi kabul edip, bu bilgiyi kendinizi korumak için kullanmaktır.

Sembol ve Metaforlar:

Cadı: İstismar eden herhangi bir kişi.

Güneş gözlükleri: Kapanma ve/veya algılarda bozukluk.

Güneş gözlükleri zihni etkilediği için düşünememe: Algı bozukluğu aynı zamanda birey, akademik olarak kendini kapattığı için akademik güçlüklere de yol açmaktadır.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Çocuğun cinsiyeti, istismar eden kişinin davranışı ve cinsiyeti, zarar nedeniyle çocuğun davranışları.

Not:

Pek çok kurbanın dünya algılarında bozukluk söz konusudur. Bu istismar sırasında güven sağlasa da istismar durumundan kurtulduğunda ya da büyüme-

ye başladığında yıkıcı olabilir. Algısal bozukluk, kurbanın yaşamını akademik alandan öz saygıya dek pek çok alanda etkilemektedir.

Öğretmen ve terapistlerin, kurbanın kendi potansiyeline ulaşma imkanı sağlayacak şekilde algısal bozukluktan kurtulmasına yardım etmesi önemlidir.

Siyah Güneş Gözlükleri

Bir zamanlar Rick adında bir erkek çocuk dünyaya geldi. Pek çok çocuk sevgi dolu anne ve babalarıyla yaşıyor olsa da bu çocuk çok şanssızdı, çünkü bir cadıyla yaşıyordu. Bazı zamanlar cadı iyi gibi görünse de, çoğu zaman diğer tüm cadılar gibi kötüydü. Cadı kötü olduğu zamanlarda tekme atıp bağırıyordu. Rick ne yapacağını bilmiyordu. Kaçamıyordu. Pencerelerden tırmanıp çıkmak istiyordu ancak çok yüksek olduğu için kaçamıyordu. Kapıdan kaçmak istiyordu ama kapı kilitliydi. Yatağın altına saklanmayı denedi ama her seferinde cadı onu buluyordu. Rick, korkusu arttıkça birşeyler yapması gerektiğini anladı, cadı öyle korkutuyordu ki Rick düşünemiyordu bile.

Bir gün Rick, siyah güneş gözlükleri buldu ve denedi. Pek çok insan çevreyi net göstermediği için sürekli güneş gözlüğü takmayı sevmez. Ancak Rick bu gözlükleri gerçekten sevmişti. Güneş gözlükleri gözündeyken cadıya baktığında net göremiyordu. Kapıya baktığında kilitli olup olmadığını anlamıyormuş. Pencerelere baktığında yüksekliğini göremiyormuş. Güneş gözlükleri onu korkudan kurtarıyormuş. Rick, sürekli korkmaktan hoşlanmıyordu bu yüzden gözlükleri daha sık takmaya başladı öyle ki gözlükler bir parçası hâline geldi, gözünden hiç çıkarmıyordu.

Rick'in yaşadığı kentte, evde bir cadı olduğunu duyan askerler vardı. Birgün kapıyı çaldılar ve Rick'in siyah güneş gözlüğü taktığını gördüler. Onu kurtarıp yeni bir eve götürdüler. Bu yeni evde cadı yoktu ama Rick gözlüklerini çıkaramıyordu. Güneş gözlükleri eskiden kendini güvende hissetmesini sağladığı için çıkarmaktan korkuyordu.

Rick, okulda da güneş gözlükleri yüzünden iyi göremiyordu ama çıkarmayı da reddediyordu. Öğretmeni "Sorunun nedir? Neden gözlüklerini çıkarmıyorsun?" diye sordu bir gün. Rick yanıtlamadı çünkü ne diyeceğini bilmiyordu. Güneş gözlükleri gece bile gözündeydi çünkü cadıyla ilgili korkunç rüyalar görmek istemiyordu. Güneş gözlükleri cadıyı düşünmesini engelliyor gibi geliyordu.

Bir gün doğum gününden kısa bir süre önce, Rick ne hediye istediğine karar vermek için oyuncakçıya gitti. Güneş gözlükleri oyuncakları net göstermediği için karar veremedi. Okulda diğer çocuklar oyuncakları hakkında konuşurken Rick onları dinlemiyordu. Güneş gözlükleri bazen zihnini de etkiliyordu ve düşünemiyordu.

Doğum gününden bir gece önce Rick özel bir hediye alabilmek hayaliyle yattı. Rick, rüya görmeye başladı. Doğum günü meleği rüyasına geldi "Rick, sana bugüne kadar ki en iyi hediyeyi vereceğim. Gözlüklerini çıkaracağım" dedi.

Rick, ağlamaya başladı "Hayır, gözlüklerimi çıkaramazsın. Ölürüm ya da hasta olurum belki de başıma kötü bir şey gelir"

"Bunları çıkarmanın zamanı geldi, Rick." demiş Melek nazikçe. "Eğer gözlükleri takmaya devam edersen nereye gittiğini göremezsin. Ödevlerini ya da arkadaşlarını da göremezsin. Güneş gözlükleri seni sonsuza dek karanlıkta tutar." Sonra doğum günü meleği Rick'e anlayış hediyesi vermiş ve Rick, güneş gözlüklerini meleğe verecek kadar güvende hissetti.

Gecenin geri kalanında Rick, mutlu şeylerin rüyasını görmüş, bu çok olağanüstü bir durumdu çünkü artık her şeyi net bir şekilde görebiliyordu. Ertesi sabah Rick, dişlerini fırçalarken gülümsediğini fark etti. O gün yeni ailesi Rick için bir doğum günü partisi düzenledi ve bir sürü yeni oyuncak aldı. Rick artık güneş gözlüğü takmadığı için oyuncaklarını rahatlıkla görebiliyordu. Rick kendi kendine "güneş gözlükleri olmadan hayat harika" dedi. Okula güneş gözlüklerini takmadan gitti ve net görebilmenin notlarını yükselttiğini fark etti. Rick yeni arkadaşlar edinmek istiyordu ve bu yüzden çok arkadaşı olan diğer çocukları yakından izleyip dinledi. Kısa bir süre sonra nasıl arkadaş edineceğini anladı. Ayrıca televizyonda daha önce hiç dikkat etmediği şeyleri gördü ve daha fazla düşünmeye başladı. Rick pek çok şeyin farklı olduğunu gördü ve yaşamının değişmesinden dolayı çok mutlu oldu.

Bir gün Rick'in sınıfına Matt adında bir çocuk geldi. Matt'in gözlükleri vardı. Rick, öğle yemeğinde Matt'in yanına oturdu ve "Gerçekten o güneş gözlüklerinden vazgeçmelisin." dedi. Yeni öğrenci sert bir şekilde yanıt verdi "Hayır, korkuyorum." Rick, Matt'in korkusunu anladı ve kendi hissettiklerini hatırladı. Rick, gözlüklerinden vazgeçene dek her gün Matt'le konuştu. Bunun sonunda Rick ve Matt yakın arkadaş oldu çünkü her ikisi de kişinin atılması gerekenleri atmadığı sürece kendine zarar verebileceğini anladı.

© 1995
Nancy Davis, Ph.D.

BAKAN AMA GÖRMEYEN KEDİ YAVRULARI

Ele Alınan Sorunlar:

Travmanın neden olduğu algı bozukluğu; algı bozukluğu aileler tarafından da öğretilebilir.

Uygun Yaş Grubu:

5-10 yaş; algıda sorun yaşayan herkes olabilir.

Mesaj:

Bozukluklardan kurtulabilir, dünyayı net bir şekilde görebilirsiniz.

Sembol veMetaforlar:

Kedi Tom: İstismar eden kişi.

Bakmak ama görmemek: Gözler bazen gördüğü şeyi tanımlasa da anlamları bozulmuştur. Bazı durumlarda da kendini kapatma söz konusudur ve birey çevresindeki hiçbir şeye dikkat etmez.

Sihirli peri: Bilinçaltının bilgeliği.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Değişiklik ögesini yaratan peri yerine öğretmen ya da danışman olabilir; belirtiler kişiselleştirilebilir.

Not:

Aile içinde algıların bozulması yaygın bir durumdur; işlevsel bozukluk olan ailelerde sağlıklı olanlara göre daha fazla görülür.

- **Görmede Bozukluk:** Anne sarhoş gelir. Çocuk “Annem çok içmiş.” der. Baba “Hayır, sadece çok yorgun.”

- **Duyusal Bozukluk:** Çocuk "Baba çok canım yanıyor." Baba "Hayır, yanmıyor."
- **Duyma Bozukluğu:** Çocuk "Dün gece babamla kavga ettiğinizi duydum." Anne "Hayır, rüya görmüş olmalısın."
- **Yargılamada Bozukluk:** Çocuk "Öğretmenim çok kötü. Herkesi üzüyor ve duygularını incitiyor." Baba "Hayır bu doğru değil, öğretmenin çok iyi."

İstismar, söz konusu olduğunda çocuğun "bakıp görmemeyi" öğrenmesi anlaşılabilir bir durumdur. Örneğin babasının annesini dövdüğünü gören bir çocuğun annesine (ya da babasına) olanlar, algılarını değiştirebilir. Annesinin onu koruyabilmesine ihtiyacı vardır ve annesinin kendisini koruyamadığını görmek istemez. Bakıp görmemeyi öğrenen çocuklar büyüdüklerinde istismar eden eşlerle evlenirler. Çocukları cinsel tacize uğradığında buna dikkat etmezler. Bazı kurbanların çocuklarındaki istismar belirtilerini fark etmemesi ya da eşinin istismar eden olabileceğini görmemesi de bu yüzdendir.

Travma Sonrası Stres Bozukluğu belirtilerinden biri de travmayı kısmen ya da tamamen hatırlayamamaktır (Williams, 1992 ve 1994). TSSB, bu bozuklukların bazılarına neden olmuş olabilir. Ancak bir çoğu da yukarıdaki listede gösterildiği gibi aileler tarafından öğretilmiştir.

Bakan Ama Görmeyen Kedi Yavruları

Bir zamanlar, kıvırcık tüylü bir kedinin yavruları varmış. Anne kedi, yavrularının tüylerini yalıyor, onları besliyormuş, etraflarında dolanırken miyavlıyormuş. Ancak bir süre sonra baba kedi gitmiş ve yerine kedi Tom gelmiş. Kedi Tom'un pençeleri varmış, kötü bir kediymiş ve oldukça kötü davranıyormuş. Yavru kediler sürekli korkuyormuş. Sabah ve akşam sürekli korkuyorlarmış. Uyurken de uyanıkken de korkuyorlarmış. Yavru kedileri yaşamı çok mutsuzmuş. Çünkü yaşadıkları korku gözlerini etkilemiş. Anneleri "Haydi yavrularım gidip şu fareyi yakalayın." dediğinde "Hangi fareyi?" diyorlarmış. Civardaki yavrular uçuşan yaprakları kovalarken onların dikkatini hiçbir şey çekmiyormuş. Hatta bazı zamanlarda yavru kediler birbirlerini bile görmüyormuş. Yavruların oyunlarını izleyen biri için bu garip görünüyormuş. Yavruları gözleri artık görmüyormuş, çünkü anne kedinin ve kedi Tom'un birbirlerini tırmalamaları ve ısırmalarından korkuyorlarmış.

Bir süre sonra yavru kediler için bir şeyler daha iyi gitmeye başlamış. Kendilerini kimsenin incitmeyeceği yeni bir eve taşınmışlar. Bu yeni ev, mutlu ve sıcak bir yermiş, bir sürü yiyecek ve yatacak rahat yataklar varmış. Ancak kediler, hâlâ görme sorunu yaşıyormuş. Birisi, "Burada akşam için lezzetli yemekler var." dediğinde "Hangi yemekler?" diye karşılık veriyorlarmış. Hatta yiyecekler burunlarının dibinde olsa bile bu durum yaşanıyormuş. Önlerinden bir fare geçse bile bunu fark etmiyorlarmış. Görememenin büyük sorunlara yol açtığını fark ettikten sonra kediler "Bu konuda yardıma ihtiyacımız var." demişler.

O gece hepsi mırıl mırıl uyurken çok özel sihirli bir peri gelmiş. Peri, kedilere "Geçmişte yaşadıklarınız yüzünden gözlerinizde sorun var. Sizi inciten şeyleri görmek istemediniz çünkü öyle korkmuştunuz ki görememenin daha iyi olacağınıza karar verdiniz. Artık güvendesiniz ama sanki öyle değilmiş gibi davranıyorsunuz. Bakıyorsunuz ama görmüyorsunuz." demiş. Peri, sihirli değneğine uzanmış ve kediciklerin bir süre sonra etraflarındaki her şeyi görmelerini sağlamak için sallamış. Yavru kedilerden biri korkmuş "O değnekle gözlerime dokunursan canım yanar."

demiş. Peri, kedileri ikna etmiş "Gözlerinize dokunmayacağım sadece sihirli değnekle bakışınızı değiştireceğim." demiş. Rüyanın ardından kediler uyumaya devam etmişler.

Sabah, yavru kediler uyandığında aynı rüyayı gördüklerini fark etmişler. Bu durum çok garip olsa da hepsi de kendilerini daha iyi hissediyormuş. "Güzel bir gün, güneşe bakın." demiş yavru kedilerden biri. Bir diğeri "Çimlerdeki yapraklara bakın." diye bağırmış. Sonra tüm yavrular etraflarında gezinen böcekleri ve örümcekleri fark etmişler. Görebildikleri yeni şeylere şaşırmışlar ve mutlu olmuşlar çünkü yeni görmeye başladıkları bu şeylere daha önce hiç dikkat etmemişler.

Her geçen gün yavrular daha iyi görmeye başlamışlar. Gözlerini nasıl açacaklarını öğrenmişler ve bir daha hiç bakıp görmeme hâli yaşamamışlar.

© 1995
Nancy Davis, Ph D.

İTFAİYECİ OLAN ÇOCUK

Ele Alınan Sorunlar:

Travma ve çocuk istismarının neden olduğu" Travma Sonrası Stres Bozukluğu" belirtileri.

Uygun Yaş Grubu:

5-18 yaş arası danışanlarda.

Mesaj:

Size yardım edebilecek ve bu bilgiyi iyileşmeniz için kullanabilecek insanlara ulaşmanın yolunu bulabilirsiniz.

Sembol ve Metaforlar:

Hasta ya da utanç duymasına neden olacak şekilde dokunma: Cinsel ve/ veya fiziksel istismar.

İtfaiyeci: İlgi, sevgi ve cesaretlendirme yoluyla çocuğun travma hakkında konuşmasını sağlayan, çocuğu, iyileşmek için bir yol bulmasını konusunda cesaretlendiren yetişkin.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

İtfaiyecinin cinsiyeti, ana karakterin cinsiyeti, travma belirtileri.

Not:

Bu öykü, istismara uğrayan ve annesi tarafından neredeyse öldürülmek üzere olan, evlatlık bir çocuk için yazılmıştır. Çocuk, öyküyü defalarca dinlemiş ve en sevdiği öykü olduğunu söylemiştir.

İtfaiyeci Olan Çocuk

Bir zamanlar Leon adında bir çocuk varmış. Ailesi, şehirde herkesin fakir olduğu bir semtte yaşıyormuş. Leon'un evinin önünde sık sık kavgalar olurmuş. Leon, bazı geceler silah sesi duyarmış. Leon'un etrafındaki pek çok kişi uyuşturucu kullanmayı seçmiş bu da daha büyük sorunlara yol açıyormuş. Geceleri hamamböcekleri ve fareler sokaklarda cirit atarlarmış ve Leon uykuya dalmaktan korkarmış. Leon'un evinde yaşayan kişiler bazen kavga eder ve ona vururmuş. Hiç kimse Leon'a sarılıp onu yatağına götürmezmiş.

Leon, çoğu zaman içinde korku duygusuyla büyümüş. Büyüdükçe her şey daha da zorlaşmış. Çoğu zaman Leon, yiyecek yemek bulamıyormuş ve insanlar özellikle Leon'a kötü davranıyorlarmış. Bazen de insanlar ona utanç duyacağı, midesini bulandıran şekilde dokunuyormuş. Bunlar olduktan sonra Leon uyuyamıyormuş. Çoğu zaman hatırlaması gereken şeyleri hatırlayamıyormuş. Leon, arkadaşlarıyla oynarken de sorun yaşıyormuş, Onlar, özellikle korkan ve üzgün olan bir arkadaşları olduğunda nasıl davranmaları gerektiğini unutmuşlar. Leon, geceleri uyumaya çalıştığında, bedenen çok yorgun olsa bile uykuya dalamıyormuş. Bazen rüyalarında yaşadığı o korkunç şeyleri görüyormuş. Bu da uykudan korkmasına neden olmuş. Böylece Leon geceleri uzanıp sonra kalkıyormuş, uzanıp kalkıyormuş. Sabah olduğunda okula gitmesi gerekliymiş, ama Leon sabahları hiç dinlenmiş olmuyormuş.

Daha sonra Leon, güvende olduğu ve yeterince yiyeceğe ulaşabildiği yeni bir eve taşınmış. Bu yeni evde yaşayanlar, Leon'u çok seviyormuş ve ona bir sürü oyuncak almışlar. Ancak Leon, hâlâ incindiği zamanlarda hissettiklerini yaşıyormuş. Uyuyamıyor, okuyamıyor ve arkadaş edinemiyormuş.

Bir gün Leon, okuldayken sınıfına bir itfaiyeci gelmiş. Başlangıçta, itfaiyeci ateş ve duman hakkında konuşmuş. Daha sonra yanıklar hakkında konuşmuş. Daha sonra da bir insan, çok korkunç şeyler gördüğünde neler olabileceğini anlatmaya başlamış. İtfaiyeci, bu durumun uyku düzenini nasıl etkileyebileceğini de an-

latmaya başlamış. İtfaiyeci, görülen korkunç şeylerin kâbuslara neden olabileceğini de anlatmış. Leon, daha dikkatli dinlemeye başlamış.

"Benim hakkımda konuşuyor olmalı." diye fısıldamış kendi kendine. Sonra itfaiyeci, korkunç şeyler görmenin, bir öğrencinin öğrenmesini engelleyebileceğini, okuma ya da matematik işlemlerinde sorunlara yol açabileceğini söylemiş. Ayrıca korkunç deneyimler yaşamanın, kişinin kolayca öfkelenip insanları iteklemesine neden olabileceğini söylemiş. Leon, "Bana yardım etmek için sınıfa gelmiş olmalı." diye düşünmüş.

İtfaiyeci, bir gün yangın söndürmeye çalışırken binanın içinde kaldığı için anlattığı şeylerin tümünü kişisel olarak yaşadığını anlatmış. "Kurtarıldıktan sonra." demiş sınıfa "uyuyamıyordum, okuyamıyordum. Hatta iyi bir şekilde düşünemiyordum. Arkadaşlarıma bağırıyordum ve hiç kimse etrafında beni istemiyordu."

İtfaiyeci konuşmasını tamamladıktan sonra tüm diğer öğrenciler tenefüse çıkmış ancak Leon, arkada beklemiş. "Sizinle konuşabilir miyim?" diye sormuş itfaiyeciye. "Elbette" diye yanıtlamış itfaiyeci. Böylece Leon, itfaiyeciye yaşadığı korkunç şeyleri anlatmaya başlamış. İtfaiyeciye uyuyamadığını, düşünemediğini ve kötü rüyalar gördüğünü anlatmış. Leon, zihninin yarışta gibi olduğunu hissettiğinden bahsetmiş. Leon, konuştuktan sonra kendini daha iyi hissetmiş. Leon, diğer öğrencileri itekliediğini ve okulda sorunlar yaşadığını anlatmış. Leon "bazen hiçbir şey düşünmemeye çalışıyorum çünkü bu daha iyi olacağını sanıyorum, ama işe yaramıyor."

İtfaiyeciler, genelde diğer insanlara yardım etmeyi seven kişilerdir ve bu itfaiyeci de farklı değilmiş. Leon'un bir travma yaşadığını anlamış. "Bu sorunları hepsini değiştirebilirsin. Uyuyabilirsin ve okuyabilirsin. Bunu yapmanın yolu var. Zihnin yaşadığın kötü şeylerin sebep olduklarından nasıl kurtulacağını bilir. Belki de zihnin sana başka birinden yardım almanı söyleyecek, belki de yardım almadan sorunu çözecek."

Leon ve itfaiyeci birlikte oturup uzun süre konuşmuş. Leon, sorular sormuş ve itfaiyeci yanıtlamış. İtfaiyeci, yanan binada kaldığı için yaşadığı sorunlardan nasıl kurtulduğunu anlatmış.

Leon, her gece yattığında zihnini rahatlatması ve geçmişte yaşadığı sorunlardan kurtulup iyileşmek için bir yol bulması gerektiğini söylemiş kendi kendine. Leon, iyileşmek için itfaiyeciden pek çok fikir edindiğinden eminmiş. Diğer öğrenciler sınıfa dönmeye başladığında, itfaiyeci Leon'a kartını vermiş, böylece Leon ne zaman ihtiyaç duysa itfaiyeciyi arayabilecekmiş.

Leon, yattığında kendi kendisiyle konuşmayı öğrenmiş. Kendisine yardımcı olacak bir danışman bulmuş. Hatta Leon, soru sormak için birkaç kez itfaiyeciyi aramış. Kısa bir süre sonra uyumaya ve korkutmak yerine kendisine yol gösteren rüyalar görmeye başlamış. Leon, sorunları çözebileceğini görmüş ve daha çok okumaya başlamış. Kısa bir süre sonra Leon diğer çocukları iteklemek yerine onlarla oynamaya ve gülmeye başlamış. Her geçen gün daha da gelişmiş. Okuması iyice gelişmiş ve ana sınıfındaki çocuklara öyküler okumaya başlamış.

Leon ve itfaiyeci iyi dost olmuş. Leon, liseyi bitirdiğinde arkadaşı gibi itfaiyeci olmaya karar vermiş. Leon, eğitim için akademiye gitmiş ve insanları yangından kurtaran bir itfaiyeci olmuş. Leon, geçmişte yaşanan acıların insanı nasıl incittiğini çok iyi bildiğinden, yangından yanıklarla kurtulanlara yardım etme konusunda çok yetenekli bir itfaiyeci olmuş.

© 1995

Nancy Davis, Ph D.

KALPTEKİ DELİK

Ele Alınan Sorunlar:

Çocuk istismarı ve beslenme eksikliği nedeniyle yaşanan belirtiler. Özelikle çalma, uyku sorunu ve akademik güçlük...

Uygun Yaş Grubu:

5-16 yaş arası danışanlarda kullanılabilir.

Mesaj:

Yaşadığınız istismarın neden olduğu travmanın iyileşmesinin bir yolunu bulup, belirtilerin kaybolmasını sağlayabilirsiniz.

Semboller:

Kalpteki delik: Sevgi ve beslenme eksikliği nedeniyle yaşanan travma.

Kalp doktoru: Anlayışlı olan ve tedaviye yardım eden herhangi bir yetişkin.

Işık: İyileşme, bilgi, karanlığın tersi; iyileşmek için bilgiye açılmak.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Ana karakterin cinsiyeti, belirtiler, doktorun cinsiyeti.

Not:

Bu öykü, özellikle yiyecek çalan, evlat edinilmiş bir çocuk için yazılan öykülerden biridir. Çocuk, evlat edinildiği için mutlu ve artık nadiren çalıyor.

Kalpteki Delik

Bir zamanlar Chris adında bir çocuk vardı. Chris, bebekken ve çocukken hayatında iyi gitmeyen şeyler vardı. Kalbinizin iyileşmesi ve gelişmesi için gerekli olan tek şey sevgidir. Chris'in kalbini besleyecek fazla sevgi yoktu ve sürekli acı içinde olmasına neden bir delik oluşmuştu kalbinde.

Chris, biraz büyüdüğünde çok güzel bir yere taşındı ancak hiçbir şey iyi gitmiyordu. Çünkü kalbindeki delik de onunla birlikte gelmişti. Chris, bu deliğin dolması gerektiğini hissediyordu bu yüzden de bu deliği kapatmak için sürekli uğraşıyordu. Bu sebeple bir şeyler alıp saklıyordu. Bir şeyleri gizli yerlere koyuyordu. Hatta yiyecek bile alıyordu ve kalbini bu şekilde doyurmaya çalışıyordu; ancak, Chris'in kalbini doldurması için ihtiyaç olan tek şey sevgiydi. Bu yüzden Chris, ne kadar çok şey alırsa alsın kalbindeki delik kapanmıyordu. Chris'in kalbindeki delik canını acıtmaya devam ediyordu ve Chris bu acının gitmesi için bir şeyler yapıyordu.

Bazı günler bu delik çok canını yakar ve acı Chris'in düşüncelerini de etkilerdi. Bazı günler, bu delik Chris'in çok canını yakar ve acı Chris'in konuşma tarzını etkilerdi. Bazen acı o kadar kötü olurdu ki Chris uyuyamazdı. Sonra, bu delik Chris'in hem acı veren hem de korkutan kâbuslar görmesine sebep olurdu.

Chris'in kalbindeki bu delik o kadar çok sorun yaratmıştı ki; sonunda yüksek sesle "Kalbimdeki bu delikten yoruldum. Artık bir şeyleri düzeltmenin vakti geldi." dedi. Böylece üvey annesiyle konuştu ve ona "Kalbimdeki deliği iyileştirecek bir doktora gitmek istiyorum." dedi. Chris'in annesi bir kalp doktorundan randevu aldı. Chris, randevuya gittiğinde doktora "Kalbimde bir delik var ve ben bunu iyileştirmek istiyorum çünkü hep başımı derde sokuyor. Benim bir şeyler almama neden oluyor ve sonra ceza alıyorum. Tüm düşüncelerimi ve konuşmalarımı mahvediyor. Kalbimdeki delik, benim kötü rüyalar görmeme ve uyku sorunu yaşamama neden oluyor. Yetti artık! Kalbimdeki bu delikten yoruldum ve gitmesini istiyorum." dedi.

Böylece doktor, Chris'in kalbinin filmlerini çekti. Ama bu filmlere baktığında deliği göremedi. Doktorun bu deliği görüp görmemesi Chris'in umrunda değildi "Size söylüyorum, işte burada." diye ısrar etti.

"Peki" dedi doktor. "Sanırım sorunun ne olduğunu biliyorum. Sende filmlerde görünmeyen bir delik var. Doğru bir şekilde büyümesi için gerekli sevgi ya da diğer şeyleri alamadığı için oluşan bir delik. Eminim ki kalbini doldurmak için bir sürü şey denedin ve işe yaramadı."

"Haklısınız." diye ağladı Chris. "Her zaman başım dertte ve bu da kalbimdeki deliğin daha da acımasına neden oluyor."

"Bu boşluğu nasıl dolduracağını biliyorum." dedi doktor, Chris'e güven veren bir sesle.

Doktor, Chris'i özel tedavi odasına aldı, burada kocaman bir ışık topu vardı. Işık, Chris'e güneş gibi göründü. Doktor, Chris'e "Kalbini pek çok başka şey iyileştirebilir ancak ışık bence en iyisi." diye anlattı. Sonra, doktor, ışık topunu Chris'in göğsüne koydu. Işığın içeri süzülmesine izin verdi ve o anda ışık topu sanki uçan bir balon gibi Chris'in kalbine giriverdi. Chris, ışığın garip olduğunu düşündü çünkü daha önce hiç böyle bir tıbbi tedavi görmemişti.

"Bu garip, x-ray mi bu?" dedi.

Doktor yanıtladı: "Hayır, x-ray değil ancak x-rayde olduğu gibi ışık bedenine giriyor. Senin kalbindeki deliği tedavi etme yöntemim bu." Daha sonra doktor Chris'e eve gidebileceğini söyledi ve deliği tamir edebilmesi için ışığı kalbinde tutması gerektiğini anlattı.

Chris, bu kalp doktorunun ne yaptığını bilip bilmediğini merak etse de doktora güvenmeye karar verdi. Bu doktor, Chris'in kalbindeki deliği fark eden ilk doktordu ve bundan nasıl kurtulacağını gösteren yöntemleri vardı. Böylece Chris evine döndü. Bir süre sonra duygularının ve davranışlarının değiştiğini farketti. Eşyaları alıp odasına saklamak yerine onlarla oynadıktan sonra yerine koyuyordu. Yemeklerde doymak için masadaki her şeyi yeme ihtiyacı duymuyordu. Geceleri daha fazla uyumaya başladı. Chris şaşkındı. Kalbindeki ışık rahat uyumasını sağlıyordu ve artık kâbuslar görmüyordu.

Chris her sabah uyandığında kendini biraz daha iyi hissediyordu. Üvey annesiyle ve öğretmenleriyle konuşmaya başladı ve artık farklı konuşuyordu. Ne düşündüğünü ve ne hissettiğini söylüyordu. Büyük kelimeler ve uzun cümleler kullanıyordu. Yetişkinler "Sen Chris olduğuna emin misin?" diye soruyordu.

"Chris, gururla "Evet, ben Chris'im." diyordu. "Sana ne oldu?" diye soruyordu öğretmenleri ve üvey annesi. "Gerçekten değiştin. Ödevlerini yapıyorsun ve çok daha iyi konuşuyorsun." Chris hiçbir şey söylemiyor yalnızca gülümsüyordu. Işıkla ilgili bilgiyi kendine saklamaya karar vermişti. Böylece Chris ışığı kalbinde tuttu, böylece ışık kalbini daha iyi bir hâle getirecekti. Her geçen gün Chris, daha da iyi oldu. Daha büyük bir huzurla uyumaya başladı ve okulda her geçen gün daha başarılı oluyordu. Daha çok konuşmaya ve iyi arkadaşlar edinmeye başladı.

Bir gün kendisine ait olmayan şeyleri almayı tamamen bıraktı. Chris, bunun gerçekleştiği gün gülümsedi "Kalbimdeki deliğin gitmesinden çok mutluyum çünkü o şeyleri almayı gerçekten istemiyordum." dedi kendi kendine. "Yalnızca kalbimi doldurmaya çalışıyordum, ama hiçbir işe yaramıyordu."

Chris, her geçen gün daha iyiye gitti ve okulda daha başarılı oldu, herkes şaşkındı. Hatta kendisi bile bu duruma şaşıyordu. Sonra bir gün yaşadığı eve yeni bir çocuk geldi. Chris, bu çocuğun da bir şeyleri alıp sakladığını fark etti. Chris, çocuğun yanına gidip elini omuzuna attı ve "Sorununun ne olduğunu biliyorum. Kalbinde bir delik var ve bunu iyileştirebilecek çok iyi bir doktor tanıyorum." dedi.

© 1995

Nancy Davis, Ph D

EJDERDEN KORKAN KUŞ

Ele Alınan Sorunlar:

Belirli bir şeyle tetiklenen korku ve benzeri şeyler; zayıf problem çözme becerisi.

Uygun Yaş Grubu:

3-10 yaş arası çocuklarda kullanılabilir.

Mesaj:

Korkularınızla başa çıkmanın bir yolunu bulabilirsiniz.

Sembol ve Metaforlar:

Ejder: Fiziksel ya da duygusal istismarcı; korkuyu körükleyen ürkütücü bir yetişkin ya da bir şey.

Ateş: Kötü sözler.

Ayılar ve tilkiler: Korkunun yayıldığı herhangi bir nesne.

Kartal: Bilinçaltının bilgeliği.

Ayılar ya da tilkilerden daha yüksekte uçmak: Çocuğu güvende tutan herhangi bir şey.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Ana karakterin cinsiyeti, ejderin söylediği ya da yaptığı şeyler.

Not:

Terapötik öyküler fobi ve yoğun korkuların azalmasına ya da yok olmasına yardım eder. Çocuğun geceleri, önceden kaydedilmiş öyküler dinlemesini sağlayın ve ebeveynden korkunun azalıp azalmadığını not etmesini isteyin. EMDR (Shapiro, 1995) bu tür sorunlarda kullanılabilir.

Ejderden Korkan Kuş

Bir zamanlar havada bir aşağı bir yukarı neşeyle uçan renkli bir kuş varmış. Bu kuş yükseklerde ve alçaklarda uçarmış. Ağaçlara konduğunda söylediği şarkılar duyulurmuş.

Sonra, karanlık bir günde her şey değişmiş. Küçük kuş, havada uçarken yanından bir ejder kayıp geçmiş. Küçük kuş, ejderin yakınlarındayken ejder kükremiş ve ona kötü, kaba sözler söylemiş. Ejderin yanından uçan kuş öyle çok korkmuş ki tüyleri dimdik olmuş. Ejderle yaşadığı bu kötü deneyimin ardından uçmaktan tereddüt eder olmuş.

Küçük kuş, bir dala konduğunda bile ejderi düşünmeden edemiyormuş. Küçük kuş, kafasında ejderi canlandırdığında, hayali çok gerçekçi görünüyormuş. Bu da kuşu daha fazla korkutuyormuş. Bir süre sonra küçük kuş şarkı söylemeyi bırakmış böylece ejderin yaklaşıp yaklaşmadığını duyabileceğini düşünmüş. Çoğu zaman ejder ortalıkta yokmuş ama küçük kuş bir dala tüneyip sessizce ejderi beklemeye devam etmiş. Ejderin kükremesinden, ateşinden çirkin yüzünden ve kötü sözlerinden kaçabileceğinden emin olmak istiyormuş. Ancak ejderin korkusu küçük kuşun yaşamını mahvetmeye başlamış.

Küçük kuş, ne kadar mutsuz olduğunu ve korkunun yaşamını nasıl felç ettiğini anlamaya başlamış. Bir gün yüksek sesle kendi kedine şöyle demiş "Bunu daha fazla çekmek zorunda değilim." Aslında kendisini dinleyen kimse yokmuş, kendi kendine cesaret veriyormuş.

"Uçup gideceğim, böylece ejderlerin olmadığı bir yere gidebilirim." diye düşünmüş küçük kuş. Böylece kanatlarının götürebileceği en uzak yere doğru uçmaya başlamış. Bir süre sonra bir ayının yanından geçmiş. Ayı, huysuz günündeymiş ve kükrüyormuş Ejderi hatırlayan küçük kuş, titremeye başlamış. Bir ejder ile bir ayı arasındaki farkı göremiyormuş. Kükreyen bir ayı, küçük kuşun bütün gününü mahvetmiş.

Böylece uçmaya devam etmek yerine, geceyi bir ağaca tüneyerek geçirmiş. Ertesi gün cesaretini toplayarak yolculuğuna devam etmiş. Bir süre sonra kızıl bir tilkinin üzerinden uçmuş. Küçük kuş, aşağı bakmış ve dinlemiş, tilkinin bir köpek gibi uluduğunu duymuş. Tilkinin çok öfkeli ve ürkütücü olduğunu fark etmiş.

"Tilki bana ejderi hatırlattı." demiş kendi kendine titreyen bir sesle. Yakınlarda bir ağaca gidip dalların arasına saklanmış. Ertesi gün uçmaya çalıştığında kanatlarını çırpmaya dahi korkuyormuş. Kısa bir süre sonra küçük kuş, bu güvenli yerden ayrılmaya korkar olmuş. Önceden ejderlerden korkan küçük kuş artık ayılardan ve tilkilerden de korkar olmuş.

Bir gün yükseklerden uçan bir kartal, küçük kuşun saklandığı ağaca konmuş. Kartallar yalnızca güçlü değil aynı zamanda da keskin gözlüdür. Kartal, ağacın titrediğini hissetmiş ve sonra da titreyen küçük kuşu. Kartal şaşkın bir hâlde merak etmiş "Neden titriyorsun küçük kuş?" diye sormuş.

Küçük kuş, başlangıçta kartaldan korkmuş ama kartal, küçük kuş sessizce cevap verene dek ne olduğunu sormaya devam etmiş. "Her yerde kötü ejderler, ayılar ve tilkiler var. Çok korkuyorum."

"Hım." demiş kartal "gördüğüm tek ejder buralardan çok uzakta yaşıyor, senin yakınlarında değil."

"Ama ejder gibi görünen ayılar, onun gibi kükreyen kızıl tilkiler var."

Kartal, kelimeleri ve küçük kuşun korkusunu değerlendirmiş ve kuşa nasıl yardım edeceğini düşünmeye başlamış. "Sanırım ejderden çok korktuğun için her yerde ejder görüyorsun." demiş kartal yumuşak bir sesle. "Kükreyen, havlayan ya da yüzünde öfkeli bir ifade olan tüm hayvanları ejdere benzetiyorsun. Ama onlar aslında ejder değil. Ejderlerin, ayılardan ve tilkilerden farkını anlayacak bir yol bulabilirsin. Kötü bir bakış ya da öfkeli bir yüz bir tilki ya da ayıyı ejdere dönüştürmez."

"Ama bir hayvan ejder gibi öfkeli sesler çıkardığında çok korkuyorum." demiş küçük kuş.

"Bunu sevmek zorunda değilsin." diye yanıtlamış kartal "Ama korkunun yok olması için bir yol bulabilirsin ve bir tilki ya da ayının yanından korkmadan uçabilirsin"

"Emin misin?" diye sormuş korkmadığını düşünmeye bile korkan kuş.

"Sana korkunla ilgili yardım etmeme izin ver." demiş kartal. "Bu gün her şeyi daha farklı görmene ve duymana yardım etmek için seninle uçacağım."

Ve kartal, o gün ormanın çeşitli yerlerine küçük kuşla birlikte uçmuş. Uçarken, arıların kovaladığı bir ayı aniden kükremiş. Küçük kuş titremeye başlamış ve iyice kartala yaklaşmış.

Kartal ayının etrafında bir aşağı bir yukarı uçmaya başlamış. Ayı kükreyip duruyormuş. "Yüksekte uçuyoruz, hiçbir ayı bize dokunamaz." demiş kartal, küçük kuşa. "Ayı, kendi kendine kükrüyor."

Ayının üzerinde ileri geri bir süre uçtuktan sonra, kartal küçük kuşa dönüp şöyle demiş "Ayının kükremesi ne kadar aptalcaydı fark ettin mi? Havada kaldığın sürece seni incitemez. Belki ejderle ayının arasındaki farkı görmedin. Ayı çok daha küçük, ateş saçmıyor, o kadar büyük ve kötü değil."

O sırada bir tilkinin üzerinden uçmuşlar. Tilki sesler çıkarıyormuş "hav, hav, hav"

"Yüzündeki öfkeli bakışı gördün mü?." demiş küçük kuş. "Ejder gibi olmalı."

"Öfkeli bir bakış, sana zarar veremez. Bir tilkiyi nasıl olur da bir ejdere benzetirsin. Hiç benzemiyor. O küçük, kızıl ve havlıyor."

"Vaaay" diye fısıldamış küçük kuş kendi kendine. "Tilkinin ejderden farklı olduğuna hiç dikkat etmemişim."

"Sonra kartal, küçük kuşu yanına alıp bir ağacın tepesine konmuş. Kartal, kuşla öfke ve korku hakkında konuşmuş. Kötü görünüş ve kötü dokunuşlar hakkında konuşmuşlar. Ateş ve ejderler ve ayılar ve tilkiler hakkında konuşmuşlar. Küçük kuşun öğrenmesi gereken herşey hakkında konuşmuşlar. Kartal çok iyi bir öğretmenmiş. Sohbetin ardından, küçük kuş öfke konusunda yeni bir anlayışa sahip olmuş. Ejder ve diğer hayvanlar arasındaki farkı görmüş. Öfkeli yüzler ve kükremelerin üzerinden uçup gidebileceğini böylece kimsenin kendisine zarar veremeyeceğini anlamış. Her şeyden önemlisi korkunun bir daha uçmasını engellemesine izin vermeyeceğini öğrenmiş.

Bir gün küçük kuş, kazara, kükreyen ve ateşler saçarak çok kötü görünen ejderin üzerinden uçmuş. Küçük kuş hemen uçuşunun yönünü değiştirmiş. Öfkeli ejderin üzerinden uçup gitmiş ve ejderin ateşi kendisine ulaşamamış.

"Hey, ben ejderden daha akıllıyım." diye düşünmüş kendi kendine ve gülümsemeye başlamış.

© 1995
Nancy Davis, Ph.D.

KİM OLDUĞUNU BİLMEYEN HAYVAN

Ele Alınan Sorunlar:

İstismar, ihmal ve/veya sevilmeme nedeniyle benliğinin farkında olmama (Browne ve Finkelhor, 1986; Downs, 1993; Trickett ve Putnam, 1993; Putnam, 1996).

Uygun Yaş Grubu:

4-12 yaş arası.

Mesaj:

Geçmişte yaşadığınız travmadan kurtulmanızı sağlayacak her şeye sahipsiniz.

Sembol ve Metaforlar:

Kim olduğunu bilmeme: Benlik duygusunun eksikliği,

Anahtar: Bilinçaltında anlayış uyandırmak.

Korkutucu duygularla dolu delik: İstismar, çocuğun sağlıklı işlev gelişimi için gerekli olan enerjiyi götürür.

Karanlıktan temizlenen gözlerdeki damlalar: İstismarın neden olduğu algı bozukluklarından kurtulmak.

Kalp, kürk ve hediyeler: Bilinçaltındaki iyileşme anlayışını oluşturan sembolik hediyeler.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Ana karakterin cinsiyeti.

Not:

İstismara uğrayan pek çok çocukta benlik sorunları görülmektedir. İşlevsel pek çok bozukluk oluşur (Bu öykü, bireyin kim olduğu ve kim olmak istediği konusunda bilinçaltının gelişmesine yardım eder).

Kim Olduğunu Bilmeyen Hayvan

Bir zamanlar kim olduğunu bilmeyen küçük dişi bir hayvan varmış. Bir tavşan mı, tilki mi yoksa kanguru mu olduğunu bilmiyormuş. Kendi içine dönüp baktığında, kocaman bomboş bir delikten başka bir şey göremiyormuş.

Küçük hayvan, etrafındaki diğer hayvanlara kim olduğunu soruyormuş. Bazen bu hayvanlar kendisine kim olduğu ile ilgili hikayeler anlatırmış. Bazı zamanlarda da "Kim olduğunu bilmiyoruz." diye yanıt verirlermiş. Hiç kimse kim olduğunu öğrenebilmesi için gerekli olan bilgiyi verebilecekmiş gibi görünmüyormuş. Bu yüzden de içindeki delik giderek büyümüş.

Bir gün küçük hayvan yolda giderken bilge bir baykuşla karşılaşmış. "Bana yardım edebilir misiniz? Kim olduğumu bilmiyorum. Ne tür bir hayvan olduğumu bilmiyorum ve içimde koca bir delik var." demiş.

Sonunda küçük hayvan, kendisine olumlu yanıt veren biriyle karşılaşmıştı "Gel konuşalım." demiş baykuş küçük hayvana, "Ben bu dala oturacağım, sen de şu aşağıdaki yumuşak çimlere otur."

Küçük hayvan, rahatça oturduktan sonra baykuş konuşmaya başlamış. "Küçük olduğun zamanları hatırlıyor musun?" diye sormuş.

"Evet" diye yanıtlamış küçük hayvan.

"Başına gelen o kötü şeyleri hatırlıyor musun?" diye sormuş baykuş

"Nasıl unutabilirim?." demiş küçük hayvan üzülerek.

"Tüm o kötü olaylar, tam da kendinin nasıl bir hayvan olduğunu anlayacağın dönemde oldu. Tüm o kötü şeyler yüzünden kim olduğunu öğrenecek şansın olmadı. Kaçıp kendini güvende hissetmek ve korkmamak için uğraşmaktan başka bir şey için vaktin olmadı. İçindeki boşluk kim olduğun bilgisiyle dolacağına korku duygularıyla doldu. Artık korkmana gerek yok, her şey geçti."

Bu sözleri duyan küçük hayvan ağlamaya başlamış.

Bilge baykuş konuşmasını sürdürmüş. "Ağlamak istediğini biliyorum ama kısa bir süre sonra kendini daha iyi hissedeceksin. İçindeki boşluğu dolduracak hediyelerim var."

"Ne tür hediyeler?" diye sormuş küçük hayvan içinde yeşeren umutla.

"Beni takip et." demiş baykuş. Böylece, baykuş küçük hayvanın tepesinden uçarak büyük bir girişi olan bir ağaca gelmiş. Baykuş, kapıdan içeri girmiş ve elinde altın bir kalple dışarı çıkmış. "Bu kalp, kendini sevmene yardım etmek için" diye açıklamış baykuş hediyeyi küçük hayvana uzatırken. Sonra baykuş, küçük hayvana yumuşak bir kürk parçası vermiş ve şöyle demiş: "Bu senin kalbini sevgiye açmana yardım edecek." Baykuş, küçük hayvanın zihnini açacak, motive edecek ve arkadaş edinmek için nasıl davranması gerektiğini öğretecek bir sürü hediye vermiş. Baykuş, ağaçtan hediyeler çıkarmayı sürdürüyormuş. "İşte burada gözlerin için özel damlalar" demiş. "Dünyayı net bir şekilde görmeni engelleyen karanlıktan seni kurtaracak." Baykuş, sonra bir anahtar uzatmış küçük hayvana "İçinde kilitli olan yerleri açmak için bunu kullan." diye anlatmış. "Kalbin bu anahtarı nasıl kullanacağını anlayacaktır."

Küçük hayvan, tüm hediyeleri aldıktan sonra, baykuş, birlikte yemek için birşeyler bulmuş. Baykuş, yaşam, sevgi ve boş alanlarla ilgili konuşmayı sürdürmüş. Sonra, küçük hayvan yeni dostunun verdiği hediyelerin arasında uyuyakalmış. Uyurken zihni, bu hediyelerin ne ifade ettiğini ve başka bir zaman ve mekandan gelen boşlukları doldurmak için bunları nasıl kullanacağını anlamaya başlamış.

Küçük hayvan, uyandığında su içmek için zıplaya zıplaya nehrin kenarına gitmiş. İlk kez sudaki yansımasını fark etmiş ve yumuşak tüylü bir tavşan olduğunu görmüş. Daha sonra, suda yansıyan tavşanın gülümsediğini fark etmiş. "Ben bir tavşanım." demiş kendi kendine. Buraya defalarca geldim ve sudaki yansımama hiç dikkat etmemişim."

Nehrin kıyısından uzaklaşırken diğer tavşanların yonca yiyerek çimlerde zıpladığını görmüş. Onlara yaklaştığında kendisinin ne tür bir hayvan olduğunu sormamış, çünkü artık biliyormuş. Kısa bir süre sonra bir sonra kim olduğunu ve ne olduğunu bilince içindeki boşluğun dolduğunu fark etmiş. Bir gün tavşanın yanına bir hayvan gelmiş ve "Kim olduğumu bilmiyorum? Bana yardım eder misin?" demiş.

"Evet." diye yanıtlamış tavşan ve gülümsemiş.

© 1996

Nancy Davis, Ph.D.

OMUZUNDA ÇİP OLAN ÇOCUK

Ele Alınan Sorunlar:

Sevgi eksikliği ve/veya istismar nedeniyle ortaya çıkan öfke. Bu öfke, geçmişteki reddedilme ve istismarı iyileştirecek şekilde yaşamdan keyif alma ve sevgi ile engellenebilir. Duyguların ve dürtülerin yoğunluğunu düzenleme eksikliği, travma ve reddedilmenin bir etkisidir (van der Kolk ve Fisher, 1994).

Uygun Yaş Grubu:

6-16 yaş arası.

Mesaj:

Öfkeden kurtularak davranışlarını değiştirecek ve yaşamı ödülleri olan bir deneyim hâline getirecek bir yol bulabilirsin.

Sembol ve Metaforlar:

Omuzdaki çip: Öfke ve bunun sonucundaki davranış.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Ana karakterin cinsiyeti, davranış ve düşünme sorunları, ana karaktere değişmesi için yardım eden karakter, değişen düşünceyle ortaya çıkan davranışlar.

Not:

Bu öykü, "Problem Çocuk"a ilham veren aynı çocuk için yazılmıştır. Çocuk bu öyküleri defalarca dinlemeye başladıktan sonra öğretmenleri davranışlarında değişiklikler olduğunu belirtmiştir.

Çocuk, kendisini seven bir aile tarafından evlat edinildi ve öfke dolu davranışları geçmişte kaldı.

Omuzunda Çip Olan Çocuk

Uzun yıllar çok büyük sorunlar yaşayan, Chuck adında bir çocuk varmış. Etrafında kendisini seven insanlar yok olmuş. Bu insanlar gittiğinde Chuck'ın omzunda büyük bir çip belirmiş. Chuck, kendisine başka bir ev bulmuş ancak burada kendisini sevmesi gereken insanlar ona zarar veriyormuş. Bunlar olurken, Chuck'ın omuzundaki çip daha da büyümüş. Şu anda bu yükün, nasıl olduğunu hayal etmek zor olsa da Chuck'ın omuzlarında büyük bir ağırlığa neden oluyormuş.

Öğretmenler Chuck'a kızdığında omuzundaki çip daha da büyüyormuş. Chuck, büyümesi için ihtiyacı olan sevgiyi almadığını fark etmiş ve bu durum çipin daha da büyümesine neden olmuş. Bir gün Chuck, ailesi hakkında birşeyler öğrenmiş ve öğrendiklerine inanmak istememiş ve Chuck yürüdükçe bu çip daha da büyümüş ve artık düz duramaz olmuş.

Chuck, artık gittiği her yere omuzundaki çipi taşımaktan yorulmuş. Çip, sürekli öfkelenmesine neden oluyormuş. Çocuklar, Chuck'la konuşmaya çalıştığında onları tekmeliyor ya da onlarla kavga ediyormuş. Chuck, diğer insanları yumrukladığında ya da tekmelediğinde bu çipin yok olacağına inanmaya başlamış. Ancak bu, çipin daha da büyümesine neden oluyormuş. Chuck, okulda her kavga ettiğinde çip daha da ağırlaşmış. Omuzundaki çip, kocaman olduğunda Chuck, artık bu yükü taşıyamaz hâle gelmiş hatta, artık yürüyebileceğinden bile emin değilmiş.

Chuck, okulda problem çözmeyi öğrendiğinden bu problem çözme becerilerini kendi üzerinde kullanmaya karar vermiş. "Bu çipten kurtulmalıyım." demiş Chuck, bir gece yatağında uzanırken. "Omuzlarımda bu ağır yükü taşımaktan yoruldum." Bu çipten kurtulmanın bir yolunu bulmalıyım."

Chuck, ailesine ne yapması gerektiğini sormuş ancak bir yanıt alamamış. Chuck, öğretmenine sormuş ancak o da bu çipten nasıl kurtulabileceğini bilmiyormuş. Hatta Chuck, omuzundaki çipten bahsettiğinde öğretmeni kaşlarını çatarak "Neden söz ediyorsun? Omzunda çip filan göremiyorum." demiş.

Başlangıçta, Chuck vazgeçmek üzereymiş. "Ne yapacağımı bilmiyorum." demiş üzgün bir şekilde. Sonra Chuck, yalnızca iki kişiden yardım istediğini ve dışarda bu soruyu sorabileceği yüzlerce insan olduğunu fark etmiş." İçlerinden biri işe yarayacak bir çözüm önerebilir." diye düşünmüş.

Bu nedenle Chuck, tavsiye istemeye devam etmiş; Sınıfındaki çocuklara, mağaza görevlisine ve postacıya sormuş, ancak hiç biri yardım edememiş. Ama, Chuck tüm bunlara rağmen vazgeçmemiş ve "Dışarda bana yardım edecek biri var demiş." kararlılıkla.

Sonra Chuck, okul danışmanına sormuş. Okul danışmanının büyük, uzun bir aynası varmış ve Chuck'tan aynanın karşısına geçmesini istemiş. "Omzundaki şu çipe bak."

"Çipi gördüğünüz için teşekkür ederim." demiş Chuck. "Bu çipi gören tek insan sizsiniz. Öyle ağır ki sırtımı ağrıtıyor. Bundan nasıl kurtulacağım?".

"Bundan kurtulacak gücün var." demiş danışman Chuck'a. "Düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını değiştirirsen gidecektir. Başına gelen kötü şeylerin senin mutluluğunu engellemesine izin vermemek, arkadaş edinmek ve okulda başarılı olmak için kararlar almalısın. Çipten kendin kurtulabilirsin"

Chuck, inanmaz gözlerle danışmana bakmış. "Bunu yapabileceğimi sanmıyorum. Çok zor görünüyor."

"Zor olacak ama omzun da bu yükü taşımak kadar zor değil." diye yanıtlamış danışman. "Ben sana yardım edeceğim."

Böylece Chuck ve danışmanı, yeni düşünce biçimleri ve davranış değiştirme konusunda uzun uzun konuşmuşlar. Geçmişte yaşadıkların kurtulup gelecek davranışları değiştirme konusunda konuşmuşlar. Sonra danışman, Chuck'ın kendisini düzenli olarak ziyaret edebileceğini söylemiş.

Chuck, yeni düşünce tarzını uygulamaya başlamış. Ancak bu çok zormuş ama Chuck, omzundaki çipin oluşmasına neden olan düşünceleri yakalamış. Davranışlarının omzundaki çipi nasıl büyüttüğünü fark etmiş. Sorunlarla başa çıkabilmek için yeni yollar denedikçe omzundaki çip küçülmeye başlamış. Bir gün okuldaki çocuklardan biri Chuck'la kötü bir şekilde konuşmuş ve Chuck vurma isteğini engellemiş.

Vurmak yerine çocukla konuşmuş ve daha sonra iyi birer dost olmuşlar. Bu olay gerçekleştiğinde, Chuck'ın omzundaki çip daha da küçülmüş. Chuck, danış-

manıyla eski üzüntülü ve acı dolu günleri hakkında konuştukça omuzundaki çip daha da küçülüp hafiflemiş.

Bir gece Chuck, gördüğü bir rüyanın yardımıyla omuzundaki çipin kalan kısmından da kurtulmuş. Bu rüya aynı zamanda Chuck'ın daha farklı davranarak mutlu olmasına da yardım etmiş. Chuck, artık omuzunda çip taşıyan o çocuktan çok farklı biri olmuş ve etrafındakiler kendisini tanıyamıyormuş.

Kısa bir süre sonra Chuck, geçmişte omuzundaki çipi taşımak için kullandığı enerjiyi koşmak için kullanmaya başlamış. Chuck, koşmuş, koşmuş. Koşmanın kendisini iyi hissettirdiğini fark etmiş. Kısa bir süre sonra da yarışlarda koşmaya başlamış ve bir sürü birincilik madalyası almış.

Bir gün koşu takımının kaptanı "Chuck, rüzgar gibi koşuyor." demiş. Chuck, bu sözleri duyunca gülümsemiş." Eğer omuzum da ki o ağır çipi hâlâ taşıyor olsaydım, böyle rüzgar gibi koşamazdım."diye düşünmüş.

©1995

Nancy Davis, Ph.D.

AKREP, TAVŞAN VE KÖPEK

Ele Alınan Sorunlar:

İçe kapanma, öfke ve güven eksikliği gibi "Travma Sonrası Stres Bozukluğu" belirtileridir. Bu olayda içe kapanma da istismarla ilgilidir.

Uygun Yaş Grubu:

6-12 yaş arası.

Mesaj:

İçe kapanıp, kendini soyutlamadan kendini güvende hissedecek bir yol bulabilirsiniz. Anlamlı ilişkiler kurmak için bir yol bulabilirsiniz.

Sembol ve Metaforlar:

Akrep kabuğu: İlişkilerden çekilme.

İğne: TSSB belirtilerinin öfke tepkisi ya da istismara karşı bir tepki.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Ana karakterin cinsiyeti, köpeğin cinsiyeti, belirtiler.

Not:

TSSB yaşayan bireylerde birden yoğun öfke durumu ortaya çıkar. Öfkeyi kontrol etmede zorluk yaygın bir belirtidir ve travmatik olayların sonucunda ortaya çıkan stres hormonlarının beyinde yarattığı değişikliklerin bir sonucudur (Everly, 1994; van der Kolk, 1995 ve 1996). Öfke tepkisi, sağ beyine (sembolik, metaforik, duygu ve vizyon işlemlerinin gerçekleştiği kısım) odaklanan çeşitli tekniklerle azaltılabilir ya da yok edilebilir (Mills ve Crowley, 1986).

Akrep, Tavşan ve Köpek

Bir zamanlar bir ormanda küçük bir tavşan dünyaya gelmiş. Tavşanlar yumuşak ve kürklü hayvanlardır ve düşmanlarına karşı birkaç savunma biçimi vardır. Pek çok hayvanın kendini savunma biçimi vardır. Kokarcaların keskin kokuları, kirpilerin dikenleri, ayı ve tilkilerin keskin dişleri ve pençeleri vardır. Tavşanda bunların hiçbiri yoktur. Bir tehlikeyle karşılaştığında iki seçeneği vardır: çok hızlı koşmak ya da saklanmak.

Tavşanların, ayılar, tilkiler, dağ aslanları ve kartallar gibi bir sürü düşmanı olmasına rağmen bu tavşanın düşmanı diğer tavşanlarmış (onu koruması gereken tavşanlar). Bu tavşan için yaşam çok zormuş ve hep incitilmiş. Etrafındaki diğer tavşanlar tarafından istenmez ve sevilmezmiş, hepsi kötü ve öfkeliymiş.

Küçük tavşan, büyümesi için gerekli sevgiden yoksunmuş. Büyümek ve gelişmek için bir kalbin sevgiyle beslenmesi gereklidir; Bu tavşanın kalbiyse bunlardan çok uzakmış. Kalbi öfkeyle doluymuş. Öfkesi öyle büyükmüş ki dışında sert bir kabuk gelişmeye başlamış.

Bir gün tavşan, düşmanını felç eden bir akrebin iğnesini görmüş. "Keşke ben de böyle olabilsem." demiş. "Sen kimsin?." demiş iğneli hayvana.

"Ben bir akrebim ve benden uzak dursan iyi edersin." demiş bu hayvan hoş olmayan bir şekilde. "Kimseyi umursamam ve kimse de beni umursamaz ve bunu seviyorum. Sert bir kabuğum var ve iğnem öldürücü olabilir." Sonra akrep, toprağın altına girip ortadan kaybolarak tavşanın gördükleriyle baş başa bırakmış.

"Bir akrep olmak istiyorum." demiş tavşan kendi kendine "Akrep bir tavşan olsaydım bu kadar çok sorun ve üzüntü yaşamazdım. Korktuğumda koşmak yerine beni korkutan kişiyi sokardım."

Böylece tavşan, öfkesini ve üzüntüsü bir akrebe dönüşmek için kullanmanın bir yolunu bulmuş. Akrepler arkadaşı olmamasına ve dışardan çok sert bir kabuğa sahip olsalar da tavşan kendini incitenleri aynı şekilde incitmek fikrini sevmiş. Ya-

şam kendisi için çok zor olduğundan, başka bir seçeneği olmadığına inanıyormuş; kendisini koruması gerektiğini düşünüyormuş.

Bir tavşan dünyasında akrep olmanın güçlükleri varmış. Sürekli yanlış bir şeyler yapıyor gibi göründüğünden diğer tavşanlar ona bağırıyormuş "Tavşanların yapması gereken şeyleri yapmıyorsun." diyorlarmış. "Doğru yapmıyorsun." Tavşan bunları duyduğunda üzülüyormuş. Üzüntü, kabuğunun daha da sertleşip iğnesinin büyümesine neden oluyormuş.

Tavşan, akrep olmak için çok bedel ödemiş, çok yalnız kalmış. Hissetmemek için akrep olmaya çalışmış. Dıştan çok sert bir kabuğu olsa da hâlâ bir tavşanmış ve acısı giderek büyüyormuş. Canı yandıkça kabuğu daha da sertleşiyormuş. Sonra canını yakanlara keskin ve zehirli iğnesiyle saldırıyormuş.

Bir gün akrep tavşan, bir kayanın üzerinde tek başına otururken gezintiye çıkmış bir köpekle karşılaşmış. Köpekler genelde tavşanları kovalasa da bu köpek farklıymış. Bir çiftlikte tavşanlarla büyüyen bu köpek, tavşandaki garipliği fark etmiş. "Neyin var? Neden böyle farklısın?" diye sormuş tavşana.

"Git başımdan yoksa seni sokarım." demiş tavşan iğnesini havaya kaldırarak. Köpeğin kendisini yemek istediğinden eminmiş.

"Sana zarar vermeyeceğim." demiş köpek geri adım atarak "Neden bir akrep gibi iğnen var?"

"Çünkü, ben bir akrebim." demiş tavşan elinden geldiğince kararlı bir sesle.

Köpek gülümsemeye başlamış. "Ben arkadaşın olmak istiyorum. Köpekler pek çok tavşanın arkadaşı değildir ama sen iyi bir dost gibi görünüyorsun."

"Git." demiş tavşan "Bir arkadaşa ihtiyacım yok, arkadaş istemiyorum. Böyle iyiyim."

"İyi değilsin." demiş köpek. "İyi görünmüyorsun. Yumuşak tüylerini kaplayan sert bir kabuğun ve iğnen iyi olmadığının bir kanıtı."

Bu sırada tavşan ağlamaya başlamış. Kalbi gözyaşlarıyla doluymuş ve bir anda dışarı çıkıvermişler; kalbinde yaşadığı tüm acı ve korkular gözyaşlarıyla dışarı çıkmış.

"Başka ne yapacağımı bilmiyorum." diyerek ağlamış tavşan. "Kendimi korumanın başka bir yolunu bilmiyorum. İnciten ve acı veren pek çok şey var bu dünyada."

"Arkadaşın olmama izin ver." demiş köpek. "Dışındaki kabuktan kurtulmana yardım edeyim."

"Kabuğum olmazsa insanları nasıl sokarım." diye sormuş tavşan merakla.

"Kendini güvende hissettiğinde iğneye ihtiyacın yok." diye yanıtlamış köpek. "Nasıl hissettiğini anlatmanın ve kendini korumanın başka yolları vardır."

Tavşan kabuğundan ve iğnesinden vazgeçmeye korkuyormuş. Sert kabuğun içinde kendini çok yalnız hissetse de içine kapanıp kalmaya alışmış. Ne yapacağını düşündükçe içinde bir parça umut dolmuş ve ihtiyacı olan sevgi dolu bir ses, kabuğundan ve iğnesinden kurtulması için ısrar ediyormuş. İçindeki bu parça, sevgiyi bulmanın denemeye değer olduğunu söylüyormuş. Böylece, köpeğin yardımıyla tavşan kabuğundan ve iğnesinden kurtularak yeniden bir tavşana dönüşmüş.

Başlangıçta, tavşan kabuğu olmadan kendisini savunmasız hissediyormuş. Köpek, dostu olacağına söz vermiş ve tavşanın kendisini güvende hissetmesine yardım ederek hep yanında olmuş. Kabuğu ve iğnesi olmayan bir tavşan olmak başlangıçta zormuş. Tavşan ihtiyacı olur diye kabuğunu elinde tutuyormuş, iğnesini bırakmıyormuş. Ama köpek hep yanında olmuş ve tehdit edildiğinde ya da korktuğunda ne yapması gerektiğini söylemiş. Tavşana ne söyleyeceğini ve nasıl davranacağını göstermiş.

Kısa bir süre sonra tavşan ve köpek çok iyi dost olmuşlar. Tavşan, yalnızca kendisini koruduğu ve bir şeyler öğrettiği için değil sevdiği için köpeğin yanında olmasını istiyormuş. Köpeğin dostluğu ve sevgisi, kalbindeki acıyı tamir etmiş ve tavşanın kalbi sevgiyle dolmuş. Bir süre sonra sevgi kazanmak ve kendini güvende hissetmek için diğer tavşanlarla nasıl konuşması gerektiğini keşfetmiş. Öğrenmeye, dinlemeye ve bir tavşan olmaktan keyif almaya başlamış.

Bir süre sonra tavşan, dostu köpeği ormandaki diğer tavşanlarla tanıştırmış. İlginç bir ikili olmuşlar, tavşan ve köpek. Sevgi ve güvenin dostluğun bir parçası olduğu ve iyi bir arkadaşın en kötü travmalardan bile kurtulmaya yardım edebileceği bilgisiyle dostlukları güçlenmiş.

© 1995

Nancy Davis, Ph.D.

OLMAYAN YANGINI SÖNDÜREN İTFAİYECİ

Ele Alınan Sorunlar:

İstismar ya da tehlikeli durumları gözlemlemede algısal bozukluk. (Briere ve Runtz, 1993)

Uygun yaş Grubu:

6-16 yaş arası danışanlarda kullanılabilir.

Mesaj:

Tehlikeyi görüp kendini bundan koruyabilirsin. Ailendeki istismarcı kişileri tanıyıp, bu kişileri tehlikeli olup olmadığını değerlendirme ve bu kişilerden uzak durma konusunda kendine dürüst olabilirsin.

Sembol ve Metaforlar:

Yangın: İstismar durum, istismar eden kişiler.

Yangını görmeme: İstismar eden bir aile bireyinin tehlikeli olduğunu reddetme.

Yangını görmemek ve yanmak: Tehlikeyi göremediği için istismarcı bir aile bireyi tarafından incitilmek ya da istismar edilmek.

Duygularla yangını tanıma: Duygusal tepkileri kullanma direktifi ya da tehlikeli durumlarda uyarma sezgisi.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

İtfaiyecilerin cinsiyeti.

Not:

Bu öykü, koruma altındaki dokuz yaşındaki bir erkek çocuk için yazılmıştır. Sekiz yaşındayken annesi tarafından hastanelik edilene dek dövülmüş ve bu istismar sonucunda çocuk anneden alınmıştır. Sosyal hizmetler, annenin çocuğu terapistin odasında ziyaret etmesine izin vermiştir. Anne, bu görüşmelerde öfkeli ve rahatsız görünmüştür. Terapi ya da uyuşturucu testini reddetmiştir. Çocuk, anne eskisi kadar istismarcı ve tehlikeli görünse de annesiyle kalmak istemiştir. Bu öykü ve diğerleri çocuğun kendisini gerçekçi bir şekilde koruması için yazılmıştır.

Olmayan Yangını Söndüren İtfaiyeci

Bir zamanlar yangın söndürme birimine katılan Eric adında bir adam varmış. İtfaiyeci olmak için pek çok sebep olmasına rağmen Eric, yaşamında bir sürü yangın olduğu ve bu yangından nasıl kurtulması gerektiğini öğrenmek için itfaiyeci olmuş. Eric, yangın söndürmenin kendisini iyi hissettireceğine inanıyormuş. Eric, bir itfaiyeci olarak bir sürü insanın yaşamını ve evini kurtarabileceğine ve şehrin her yerinde sirenlerini çalarak itfaiye arabası kullanabileceğine inanıyormuş. Eric, itfaiye arabalarına yol vermek için diğer arabaların durması fikrini de seviyormuş. "İtfaiyeci olmak harika olacak." diye fısıldamış kendi kendine. "Kontrol bende olacak, yangınları söndüreceğim. Yangın söndürme kontrolü bende olunca güvende olacağım."

Eric, itfaiyeci olmak için yangın söndürmek ve kurbanları kurtarmakla ilgili tüm olasılıkları öğrendiği bir okula devam etmiş. Diğer şeylerin yanısıra nasıl kamyon süreceğini ve ilkyardımı öğrenmiş.

Eric, eğitim sınıfını birincilikle bitirse de gerçek bir itfaiyeci olduğunda bir sürü problemle karşılaşmış. Yangın alarmı çaldığında, tüm itfaiyeciler itfaiye arabasına atlayıp yangın yerine gidermiş. Yangın alanına vardıklarında tüm itfaiyeciler yangını söndürmek için koşarmış, Eric dışında; o eline hortumu alıp tam ters bir yöne giderek yanmayan bir eve su tutarmış. Eric evin gerçekten yanıp yanmadığına bakmazmış. Bu çok garip bir durummuş. Diğer itfaiyeciler, Eric'in deli olduğunu düşünürmüş. Diğer itfaiyecilerden biri yine böyle bir günde "Ne yapıyorsun?" demiş.

Eric, adamın ne hakkında konuştuğunu anlamamış. "Buradaki yangını söndürüyorum. Sirenlerin çaldığını duymadın mı? Bu ev yanıyor." diye yanıtlamış.

"Bu evde yangın yok." diye yanıtlamış diğer itfaiyeci.

Eric, hortumla su sıktığı eve bakmış "Evet var, ben görüyorum. Sen görmüyor musun?"

"Bu ev yanmıyor." diye bağırmış diğer itfaiyeci. "Bak yangın şu evde."

"Hayır değil." demiş Eric. "Orada yangın filan görmüyorum. Yangın bu evde."

Sizin de tahmin edebildiğiniz gibi Eric'in yangınları görmesiyle ilgili sorunu devam etmiş. Bir akşam üstü, itfaiye arabası büyük bir mağazadaki yangına gittiğinde Eric, yine yangını görmemiş. Yangını görmediği için itfaiyeci Eric, mağazadan içeri girmiş ve yanmış. İş arkadaşları hemen orada Eric'e ilk müdahaleyi yapmış ve ambulansla yaralarının tedavi edilebileceği bir hastaneye götürmüşler. Acil servis doktoru, Eric'in yaralarını sararken "Yanan yerden içeri girmişsin." dedi.

"Doğru, girdim." diye yanıtladı Eric. "O mağazadaki yangını görmedim ve beni yaktı."

"Belki de yangına doğru bir şekilde bakmıyorsun." dedi doktor. "Yangına seni yakabileceği düşüncesiyle yaklaşmalısın; sonra gözlerin de alışır. Zamanla gözlerin de tıpkı bedeninin hissettiği gibi yangını görmeyi öğrenir."

Doktor, yanıklarını sarmaya devam ederken Eric, yangınlar ve yangınların nerede olduğunu bilmek hakkında konuştu. Eric, zeki bir adamdı ve yangınları göremezse işini kaybedeceğini biliyordu. Tekrar yanabileceğini de fark ediyordu. Bir sonraki yangın alarmı çaldığında kamyonla yangın yerine gittiler. Eric, yangının nerede olduğunu görmeye çalışmak yerine duygularının kendisini yönlendirmesine izin verdi. Ateşin ne kadar sıcak olduğunu hissedebiliyordu ve aynı zamanda ateşten çıkan dumanı da görebiliyordu. Yangına, doğru duyularıyla ilerleyip baktı. Gözleri de tıpkı bedeninin hissettiği gibi görebiliyordu. Eric, gözlerine bakmayı ve görmeyi öğretmişti.

Eric, artık yangını görebildiği için diğer itfaiyecilere yardım etti. Arkadaşları, sırtını sıvazlayarak "Yangınla nasıl savaşacağını öğrenmişsin" dediler.

Bu olayın ardından Eric, yangını görmek ve söndürmek konusunda her geçen gün daha da iyi oldu. Bir gün, Eric, bir evde yangın söndürürken komşular yanan evde çocuklar olduğunu söyledi. Eric, tehlikeli alevlerin arasından dikkatli bir şekilde yanan eve girmenin bir yolunu bularak çocukları kurtardı. Ertesi gün, gazetelerin ilk sayfasında, yanan evdeki çocukları kurtaran Eric'in fotoğrafı vardı. Yangın departmanı Eric'e cesaretinden dolayı onur madalyası verdi.

Eric, bu madalyayı dolabında tuttu böylece her geçen gün daha da kendinden emin oluyordu. Bu, yangınların, onları görüp söndürmediğimiz sürece tehlikeli olduğunun bir anımsatıcısıydı.

© 1995

Nancy Davis, Ph.D.

BÖLÜM 3

Sağlıklı Duygusal Tepki, Düşünce, Algı, İnanç, Benlik ve Sosyal Becerileri Geliştiren Öyküler

Bu bölümde yer alan öyküler bilişsel terapi, Ericksoncu teknikler; çocukların, ergenlerin ve yetişkinlerin duygusal olarak sağlıklı bir şekilde hareket etmelerini öğreten önemli kavramları metaforlarla bir araya getirmektedir. Bazı öyküler, istismara uğramış ya da travma yaşayan çocuklar için yazılsa da diğer pek çok öykü çocukların ve ergenlerin yaşadığı yaygın problemleri ele almaktadır.

Bu bölümde yer alan birkaç öykü problem çözme becerilerine yöneliktir. Büyük bir çoğunluğu olmasa pek çok aile problem çözme becerileri ile ilgili sorunlar yaşamaktadır. Bunun sebebi travma olabileceği gibi, ebeveynlerin problem çözme becerilerinin zayıf olması ve/veya depresif ya da kötümser olmalarından da kaynaklanmaktadır. Problem çözme becerileri zayıf olan kişiler, sorunlarla karşı karşıya kaldıklarında pes ederler. Birkaç çözüm denemesi işe yaramadığında ise sorunlarının çözümü olmadığına inanırlar. Ergenlerin ve yetişkinlerin yaşadıkları depresyonun kökeni zayıf problem çözme becerisi ve kötümserliktir (Seligman, 1995). Bu bölümde problem çözme becerilerini ele alan öyküler, bilinçaltının yaşanan sorunların pek çok çözümü olabileceğini ve problem çözmenin en önemli parçasının da pes etmemek olduğunu anlamasını sağlamaktadır.

İSTİRİDYE

Ele Alınan Sorunlar:

Öz saygı eksikliği, benlik bilincinde bozukluk; güçlü yönlerini görememe; benlik bilincini olumsuz etkileyen travma.

Uygun Yaş Grubu:

Her yaşta, kadın danışanlar için kullanılabilir.

Mesaj:

Güçlü yönlerinizi bulup geliştirebilirsiniz. Travmatik olaydan, acı da verse, olumlu bir pay çıkabilirsiniz.

Sembol ve Metaforlar:

İstiridye: Olumsuz inanç sistemleriyle düşük öz saygı ya da benlik yaratımı.

İnci: Olumlu deneyim ya da travmadan elde edilebilecek güç.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Bu öykü genelde, kadınlar inci takmayı sevdiği için daha uygun görünmektedir. Öykü, bilinçaltının mesajı alarak kişiselleştireceğine güvenerek olduğu hâliyle erkekler için de okunabilir.

Not:

Travmadan iyileşmenin son aşaması yaşanan olumsuz deneyimden birşeyler öğrenebilmek ve dünyaya olumlu bir etki vermektir. Beş yaşındaki oğlu öldürüldükten sonra "America's Most Wanted" adlı bir televizyon programı yapan ve Kayıp ve Sömürülen Çocuklar Merkezini (The Center For Missing and Exploiting Children) kuran John Walsh, bunun bir örneğidir. Bir çocuğun vahşete kurban gitmesinin etkisi bir ebeveynde asla kaybolmaz (Marcey, 1995) ancak bu kayıp nedeniyle başkalarına yardım etmek bu acıyı daha katlanılabilir bir hâle getirir.

İstiridye

Bir zamanlar bir körfezin dibinde bir istiridye varmış (İstiridyeler, dıştan çok serttir ve pek renkli değildirler. İstiridye kabuğu genelde küçük parçalara ayrılır ve yol yapmak için kullanılır. İnsanlar ve araçlar istiridye kabuğundan yapılmış yollardan geçerler.).

Bu istiridye de çok farklı değilmiş. "İnsanların benim üzerime basıp geçmesi için yaratıldım. Ben iğrenç, çirkin bir istiridyeyim." diyormuş her gün kendi kendine. "İnsanların benim üzerimden geçmesi için yaratılmışım." Aynı zamanda istiridye yiyip zehirlenen insanların öykülerini de duymuştu. Kendi kendine "Ben gerçekten değersizim, yaptığım tek şey insanları hasta etmek." dermiş.

Restoranlarda, istiridye servis edildiğinde insanlar genelde "ıyyk, istiridyeler sümük gibidir, iğrençtir. Neden böyle bir şeyi sipariş ederler ki?" İstiridye de kendi kendine "Haklılar, ben hiçbir şeye değmem. Sümük gibiyim, insanlar benden nefret ediyor ve değersizim." dermiş.

İstiridyenin kendisini böyle üzgün hissetmesi hiç de şaşırtıcı değildir. "Neden başka türlü olamıyorum. Neden bir elmas ya da yakut değilim ki? Neden bir kum doları değilim ya da kabuklarımdan küpe yapılmıyor? Neden, neden, neden?" diye soruyormuş istiridye, olmadığı şeyleri düşünürken. Kendi kendine defalarca kötü, çirkin ve sümüksü olduğunu, insanları hasta ettiğini söyleyip duruyormuş.

Bir gün bir balıkçı körfeze bir ağ atmış ve istiridyeyi yakalamış. İstiridye daha da üzülmüş ve ağlamış. "İşte korktuğum şey de buydu. Şimdi yakalandım ve insanlar ne kadar çirkin ve iğrenç olduğumu görecek."

Balıkçı olaylara, istiridyeden daha farklı bakıyormuş. Ağında istiridye bulduğunda, kabuğu bıçağıyla açmış. Kabuğun derinliklerinden olağanüstü beyaz bir inci bulmuş. İstiridye, içinde büyüyen bu inciyi hiç fark etmemiş. "İçinde böyle değerli bir şey olması ve senin bunu fark etmemen ilginç değil mi? Bu nasıl olur?" diye sormuş istiridyeye. "Ben bu kadar çirkinken içimde böyle güzel bir şeye nasıl sahip olabilirim?"

Balıkçı, bütün yaşamını denizlerde geçirdiğinden, istiridyenin bir incinin nasıl büyüdüğünü anlamadığını fark etmiş ve konuşmaya başlamış. "Uzun zaman önce, sen çok küçükken, yaşamında rahatsızlık verici, korkutucu, üzücü ve acı verici şeyler oldu. Bununla başa çıkabilmek için duygularını kaplayacak bir kabuk oluşturmaya başladın. Kendini korumak için bütün acını ve üzüntünü sardın. Küçükken bu çok işe yarıyordu ve acın gerçek değildi. Fark etmediğin ama şimdi gördüğün şey, içindeki acıyı değerli bir inciye dönüştürdüğün. Acını ve üzüntünü alıp kristalleştirdin ve olağanüstü bir şeye dönüştürdün. İçinde ki inci keşfedilmeyi bekliyor."

"Vaav!" diye bağırmış istiridye. "Bu çok şaşırtıcı." Balıkçı, istiridyenin artık ihtiyacı olmayan dış kabuğunu çıkarmış. Yapışkan, sümük gibi olan kısmı artık ihtiyacı olmadığından temizlemiş. Sonra inciyi, güzelliğini ve göz alıcı parlaklığını ortaya çıkaracak şekilde silmiş. Balıkçı, inciyi kızına vermiş. Kızı, inciyi altın bir kolyeye takmış ve değerini daha da arttırmış.

"Bu olağanüstü değil mi?." demiş inci kendi kendine. "Özel olduğumu hiç fark etmemişim. İçimde bir mücevher gibi parlamayı bekleyen bir inci olduğunu hiç fark etmemiştim. İnci yaşam hakkında düşündükçe, en özel mücevherlerin genelde gömülü olduğunu ve yalnızca keşfedilip parlatılmayı beklediğini de keşfetmiş.

©1995
Nancy Davis, Ph.D.

ALKIŞLANMAYI SEVEN KIZ

Ele Alınan Sorunlar:

Benlik ve diğerlerinin gözünde kendini değerlendirme. Bireyin sürekli olarak başkalarının ya da sürekli aynı kişinin onayını alması mümkün olmadığında, duyguların değişebileceğini göstermektedir (Ellis ve Harper, 1974). Kendi değerlerini, kendini sevmek ya da kişisel gücünü kullanmak yerine başkalarının onayı gibi dış faktörlere bağlayan kişiler.

Uygun Yaş Grubu:

8 yaş ve üzeri; aynı zamanda ergenler ve yetişkinler için de uygundur.

Mesaj:

Kendini sevme ve kişisel güç, bireyin kendisini içsel olarak kabul etmesi ve inanması, iyimserlik ve motive edici olumlu ifadeler kullanmasından kaynaklanmaktadır. Mutluluk bireyin kendisini güçlendirmesi ve kim olduğunun değerini bilmesinden gelmektedir.

Sembol ve Metaforlar:

Bu öykü içinde çok fazla sembolizm barındırmayan bir öyküdür. Çocuklar ve ergenler genelde bir rock yıldızı ya da spor kahramanı olurlarsa mutlu olacaklarını ve kendilerini daha çok seveceklerini düşündükleri için bir rock yıldızı örneği kullanılmıştır

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Öykü, bir erkek biçimiyle de anlatılabilir.

Not:

Bu öykü, öz değerin, bireyin giydiği kıyafetlerle ölçülebileceğine inanan öğrenciler için uygundur. Öykü, sınıflara ya da gruplara okunabilir ve değerler tartışması için kullanılabilir.

Alkışlanmayı Seven Kız

Bir zamanlar kendini pek sevmeyen April adında bir kız yaşarmış. Kendine değer vermezmiş çünkü bunu hiç öğrenmemiş. April'ın etrafındakiler de kendilerini pek sevmezmiş bu yüzden de ona kendini sevmeyi öğretememişler. İyi birer model olamamışlar. April büyüdükçe, kendine olumlu şeyler söylemek yerine, etrafındakiler sürekli onu eleştirirmiş.

Diğerlerinden duydukları sevgi ve kabullenmeyi yansıtmadığı için April kendini sevmeyi öğrenmemiş. Sürekli kendine "Kimse beni sevmiyor." dermiş. Aynada kendine baktığında görüntüsünü beğenmezmiş. Hiçbir zaman notlarının iyi olduğunu ya da ödevlerinin mükemmel olduğunu düşünmezmiş. Etrafında arkadaşları olsa bile April sevildiğini düşünmezmiş. Kıyafetlerini indirim mağazalarından aldığı ya da ünlü markalar alamadığı için utanırmış. Elbette, hiç kimse sürekli kendinden nefret etmeyi istemez bu yüzden April kendini daha iyi hissetmenin yollarını aramış.

Bir gece televizyon izlerken, ünlü bir rock yıldızının son çıkan şarkısını dinlemiş. Şarkının sonunda herkes alkışlamış, çiçekler atmış ve şarkıcıyla birlikte fotoğraf çekilmek istemiş. Bu şarkıcıyı izlemek April'ı çok etkilemiş. "Ben de şarkıcı olacağım, şarkıcı olursam herkes beni sever ve ben de mutlu olurum." diye fısıldamış kendi kendine.

Popüler bir şarkıcı olmak çok zordur, ama April'in güzel bir sesi varmış ve çok çalışarak sesinin daha da iyi olacağını biliyormuş. İnsanlar şarkı söylediğinde onu alkışladıklarında kendi kendine "Başaracağım! Ünlü bir rock yıldızı olacağım ve çok mutlu olacağım çünkü herkes beni sevecek." diyormuş.

April, doğru işler yapmış ve doğru kişilerle tanışıp gerçekten de ünlü bir rock yıldızı olmuş. TV'de şarkı söylemiş ve binlerce insanın kendisini dinlemeye geldiği büyük konserler vermiş. Son konserden bir fotoğrafı, altın plak ödülünü alınca ünlü bir rock dergisinin kapağında yer almış.

Bir gece April, giyinme odasında tek başına aldığı ödüllere ve altın plaklarına bakıyormuş. "Neden mutlu değilim?." demiş yüksek sesle sanki bu sorusunu yanıtlayacak biri varmış gibi odada. "Dergilerin kapaklarındayım. Hayranlarım imza istiyor. Yüzlerce albümüm satılıyor. Harcayabileceğimden çok para kazanıyorum ama mutlu değilim. Oysa tüm bunlara sahip olursam mutlu olacağımı sanıyordum." Kendine bunları söylerken gözünden birkaç damla yaş süzülmüş.

Neyin yanlış olduğunu anlamaya çalışırken odaya şarkı söyleyip, gülerek temizlikçi kadın girmiş, yaşamdan oldukça keyif alıyor gibi görünüyormuş. April, bir süre temizlikçi kadını izlemiş. Kadının eski ve yıpranmış kıyafetlerine dikkat etmiş, ayakkabıları da delikmiş. Kadının saçlarını kendisini kestiği de gün gibi ortadaymış, çünkü iyi bir kuaföre gidecek parası yokmuş.

Bir süre sonra April ve kadın konuşmaya başlamış. Konuşurken April kadının kendisini iyi hissettiğini fark etmiş. Bu gözlemini doğrulamak için kadına "Kendini seviyor musun? Mutlu musun?" diye sormuş. Kadın April'e garip gözlerle bakmış "Elbette kendimi seviyorum. Neden sevmeyecekmişim?"

April, şaşkınlıkla yanıtlamış "Ama zengin değilsin, büyük bir araban yok ve sen işini yaptığında insanlar seni alkışlamıyor ve hatta yaptığın iş için iyi para da ödemiyorlar."

Sıra, temizlikçi kadının şaşkınlığına gelmiş. "Tüm şeylerin kendini sevmenle bir ilgisi yok. Kendini sevmek içten gelen bir şeydir, kendi kendinin dostu olduğunda öğrendiğin bir şeydir. Kendinle dost olduğunda, kendini alkışlarsın, kendine değerli biri olduğunu söylersin ve mükemmel olmadığını bilip hatalarından ders alırsın, kendini kapatmazsın... Kendinle dost olduğunda mutluluk içinden gelir, parayla yada pahalı bir arabayla değil."

Temizlikçi kadının sözleri April'i şaşırtmış. Tüm yaşamını mutluluğu bulmak için zengin ve ünlü olmaya çabalayarak geçirmişti. O gece, April, rüyasında hayatta ne yapmak istediğini gördü. Sürekli insanların kendisinden imza istemesinden, ne yapacağını söyleyen insanlardan, evinde yeterince vakit geçirememekten yorulmuştu. Sürekli peşinde kameralarla gezen ve kendisini yakalamaya çalışan, hakkında yalan yanlış haberler yazan basından yorulmuştu.

April, rüyasında kendisini öğretmen olarak görmüştü. Her zaman ilkokul öğretmeni olmayı istemişti böylece bir çocuğun okuma ve yazmasına yardım eden ilk

kişi olacaktı. April, çocukların kendisine kır çiçekleri getirmesini istiyordu ve ağladıklarında onlara sarılan kişi olmak istiyordu. Bu rüya, her nasılsa April'ın kalbine bir mesaj göndermişti.

Sabah uyandığında, aslında gerçekten yapmak istediği işi yapmadığını fark etmişti.

O sabah, April bir basın toplantısı düzenleyerek müzik işini bıraktığını söyledi. Kimse ona inanmak istememiş. Hayranları "Senin yerinde olsaydım mutlu olurdum." demişler. Aynı zamanda paranın, güzel kıyafetlerin ve kendilerini alkışlayanların olmasının mutluluk getireceğine inanıyorlardı. Ama April, o yoldan geçmişti ve şöhret ya da paranın mutluluk getirmeyeceğini öğrenmişti. Birlikte çalıştığı birçok ünlü rock yıldızı uyuşturucu kullanmaya başlamıştı ya da kendini öldürmüştü. Arkadaşları ve hatta menajeri bile "Ne yapıyorsun?" demişti "Tüm bunlardan vazgeçmek için delirmiş olmalısın."

April, yaşamını yönetmek için başkalarının onayını almayı bıraktı; bir ses tarafından yönlendirilmiyordu kalpten mutlu olmak için neyin gerektiğini biliyordu ve kendini seviyordu. Böylece April, okula döndü ve öğretmen oldu. Mezun olduktan sonra ilkokul öğretmenliği yapmak için küçük bir kasabaya gitti. Öğrencileri, onun dünyanın en iyi ilkokul öğretmeni olduğuna inanıyordu. April, öğrencilerine öğrenmeyi sevmeyi öğretti ve aynı zamanda kendi kendileriyle nasıl dost olacaklarını öğretti.

April, danslara ya da fuarlara davet edildiğinde hep şarkılar söyledi. Söylediği her şarkının ardından izleyiciler büyük bir neşeyle kendisini alkışlıyordu. April, kendisine hiçbir alkışın, kalbin kendisini alkışlamasının yerini tutamayacağını öğreten temizlikçi kadını hatırlıyordu.

©1995

Nancy Davis, Ph.D.

TAVŞAN VE KAPLUMBAĞA

Ele Alınan Sorunlar:

Katılık; yeni davranışlar denemeyi reddetme; Travma Sonrası Stres Bozukluğu, hissizleşme ve içe kapanma belirtileri, çocuklara istemedikleri şeyleri yapmamayı öğretmenin ebeveynlerin görevi olduğunu anlamayan ebeveynler.

Uygun Yaş Grubu:

Her yaş

Mesaj:

İlişkilerden kaçınmak sorunları çözmez; yeni davranışlar denemek şaşırtıcı derece de ödüllendirici olabilir. İnsanlar başlangıçta yapmaktan kaçındıkları şeyleri severler.

Sembol ve Metaforlar:

Kaplumbağa: Çekilme; yeni şeyler denemeyi reddetme.

Kaplumbağayı ters çevirme: Değişim için herhangi bir neden (Kaplumbağayı ters çevirmek, onları incitmez ya da yaralamaz, yalnızca bundan hoşlanmazlar.).

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Karakterlerin cinsiyeti.

Not:

Bu öykü, yıllar önce hayal edilebilecek her türlü istismarı yaşayan bir çocuk için yazıldı. Anne ve annenin erkek arkadaşı, çocuğa ve kardeşlerine karşı işledikleri suçlar için üç yıl hapis cezası aldı. Çocuk yaşadığı travma nedeniyle yeni davranışlardan kaçınıyordu. Bu çocuk, tedavi ettiğim çocuklar arasında en çok öyküye

ilham kaynağı olan çocuktur. Çocuk defalar öyküyü dinledi. Duygusal olarak sağlıklı bir aile tarafından evlat edinildi, daha önce 80 ölçülen IQ'su dokuz yaşında tekrar ölçüldüğünde 131 çıktı. Çocuk şimdi, özel yetenekli çocuklar sınıfında, arkadaşları var ve duygusal olarak sağlıklı. Son derece büyük bir travmadan çıkan bu çocuk gösterdiği iyileşme ile bir çok kurbana örnek olmaktadır.

Tavşan ve Kaplumbağa

Bir zamanlar bir ormanın derinliklerinde yiyecek bulmak için dolanan bir kaplumbağa varmış. Kaplumbağalar evlerini sırtlarında taşıyan ilginç hayvanlardır; bir ev bulmak için bir mağaraya ya da deliğe ihtiyaçları yoktur. Bir kaplumbağa korktuğunda koşmasına gerek yoktur; kendini güvende hissetmek için kabuğuna çekilir. Bu kaplumbağa da oldukça korkakmış ve bu yüzden de sert bir kabuğunun olması çekilip saklanmak için mükemmelmiş. Yağmurlar şimşekleri getirdiğinde kabuğuna çekilirmiş. Tilkiler yemek ararken kabuğuna çekilirmiş. Ateş böceklerini şimşek sandığında, ışığın nereden geldiğini araştırmak yerine güvenli ve karanlık kabuğuna çekilirmiş. Kısa bir süre sonra sürekli kabuğunun içinde saklanmaya başlamış, yiyecek ve su bulmak için dışarı çıkmaya korkuyormuş.

Bir bahar günü, yolda zıplayan bir tavşan, kabuğunda saklanan kaplumbağayı izlemiş. Yanına yaklaşıp kabuğuna tıklatarak "Bay Kaplumbağa, Bay Kaplumbağa!" diye seslenmiş.

Kaplumbağa bağırarak "Çekil git." demiş.

"Bay Kaplumbağa, Bay kaplumbağa, benimle yarışmak istemez misiniz?." demiş tavşan.

Kaplumbağa kendi kendine "Hayır, git buradan." demiş.

Tavşan çok kararlı bir hayvanmış ve kaplumbağayı kendisiyle yarışa ikna etmek için herşeyi denemiş. Hatta kaplumbağayı çok kızdırmayı bile denemiş ama kaplumbağa kızmamış. Yalnızca kabuğunun altından "Git buradan." diye bağırmış.

O güne dek hiç kaybetmeye alışkın olmayan tavşan vazgeçmek yerine kaplumbağayı ters çevirmiş. Kaplumbağa ters dönünce, sıkıntıya düşmüş çünkü tekrar eski haline dönebilmesi için yardıma ihtiyacı varmış, tek başına dönemiyormuş. Elbette, tavşan bunu biliyormuş "Sırt üstü kaldın, ha ha ha. Şimdi sırt üstü bir hâldesin, güvende misin?"

Kaplumbağa üzülmeye başlamış ve bağırmış. "Beni düz çevir."

"Benimle yarışana dek seni düz çevirmeyeceğim." demiş tavşan. "Benimle yarışacak mısın?"

"Hayır." demiş kaplumbağa kararlı bir şekilde.

"Seni, bu şekilde yarım saat yalnız bırakacağım ve sonra fikrini değiştirip değiştirmediğini görmek için geri geleceğim." demiş tavşan zıplayarak uzaklaşmış.

Kısa bir süre sonra tavşan geri dönmüş ama kaplumbağa yarışmayı yine reddetmiş. Tavşan kaybetmeye alışkın değilmiş. "Seni bütün gece bu şekilde bırakacağım, bakalım yarın nasıl olacaksın." Tavşan yine zıplayarak uzaklaşmış ve kaplumbağayı ters dönmüş bir hâlde yolun ortasında bırakmış.

Kaplumbağalar ters durmayı sevmezler; su ya da yiyeceğe ulaşamazlar ve çaresiz olmak çok korkunçtur. Ertesi gün tavşan geri gelmiş "Bay Kaplumbağa, Bay kaplumbağa benimle yarışmaya hazır mısınız?" diye sormuş. "Evet." demiş kaplumbağa. Kaplumbağa, tavşanla yarışmaya korkuyormuş ama bir dakika daha bu hâlde ters kalmak da istemiyormuş.

Ormandaki bütün hayvanlar, bu yarışı duymuşlar ve izlemeye gelmişler. Herkesin bildiği gibi tavşanlar, kaplumbağalardan çok hızlı koşabilirler. Ancak tavşan ve kaplumbağa yarışa aynı noktadan başlamışlar ve herkes kaplumbağaya daha hızlı koşması için bağırıyormuş. Elbette yarışı tavşan kazanmış ama kaplumbağa da kaybetmemiş, elinden gelen en hızlı şekilde yürümek ve kendisine yapılan tezahüratları duymak çok eğlenceli gelmiş. Kısa bir süre diğer kaplumbağalarla yarışmaya başlamış ve kazanan da o olmuş. Kaplumbağa her yarışta, korkusunun azaldığını hissetmeye başlamış. Kısa bir süre sonra sadece uyumak için kabuğuna çekilmeye başlamış.

Bu kaplumbağa yolda giderken, korkudan kabuklarının içine çekilen yavru kaplumbağalar görmüş. Kaplumbağa, yavrulara gerçek korku ve hayali korkuyu öğretmek için hemen durmuş. Ortada tehlike yokken kabuğuna çekilmenin korkuyu azaltmak yerine büyüttüğünü öğrendiklerinden emin olmadan da yanlarından ayrılmamış.

© 1995
Nancy Davis, Ph.D.

BOĞA VE KEÇİ

Ele Alınan Sorunlar:

Katı tutumlar; zayıf problem çözme becerileri.

Uygun Yaş Grubu:

5-9 yaş arası.

Mesaj:

Gerçekler ve inançlar arasındaki farkı öğrenin; problemler çözülmek için çok çaba ve deneme gerektirir; vazgeçmeyin.

Sembol ve Metaforlar:

Boğa & keçi: İnsanların dost olabilecek iken birbirine düşman hâline gelmelerini sağlayan herhangi bir fark.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Ana karakterlerin cinsiyetleri; saldırganlık ve kavga, çocukların akranlarını daha objektif bir şekilde görmelerini öğretmek için öykünü başında kullanılabilir.

Not:

Çatışma yönetimi, şiddetin büyük sorun olduğu okullarda ana odak noktasıdır. Öyküler, çocukların bu konuyu daha farklı görmelerine yardımcı olabilir.

Boğa ve Keçi

Bir zamanlar, pek çok hayvanı olan bir çiftçi varmış. Tavukları, inekleri varmış. Tavşanlar ve koyunları varmış. Köpekleri ve kedileri varmış. Ayrıca bir de keçisi varmış. Çiftlikteki her hayvanın bir rolü varmış. İnekler süt verirmiş. Koyunların yünleri varmış ve aynı zamanda da tarladaki otları yerlermiş ve böylece de otların kesilmesine gerek kalmazmış. Tavuklar yumurtlar, tavşanlar da sebze kalıntılarını yermiş. Köpekler, koyun ve ineklerin güdülmesine yardım eder ve çiftliğe bekçilik yaparmış. Kediler, kileri farelerden korurlarmış ve fareler de çiftçinin hasadını yiyemezlermiş. Keçi süt verirmiş ve koyunlara tarladaki otları yemeleri için yardım edermiş.

Çiftçinin büyük bir çiftliği olmadığından, farklı hayvanları aynı tarlaya koyarmış genelde. Bir tarlada keçi ve büyük bir boğa varmış. Boğalar, erkek ineklerdir ve bazen çok kötü ve saldırgan olabilirler. Bu boğa da kötü olduğu izlenimini uyandırmaya çalışmış ama kalbi bir ayıcık kadar yumuşakmış.

Keçi, çiftlikte başka keçiler olmasını istiyormuş ama çiftlikteki tek keçi olarak kalacağını anlamış. İyi bir problem çözücü olan keçi, boğa ile arkadaş olmaya karar vermiş. Doğrudan yaklaşım yöntemini kullanarak boğanın yanına gitmiş ve sormuş "Benimle arkadaş olmak ister misin?"

Boğa, "Bu çok komik." diye yanıtlamış. "Bir boğanın bir keçiyle arkadaşlık ettiğini kim duymuş ki bugüne kadar? Olması gereken bu değil. Boğaların keçilerle arkadaş olamayacağını söyleyen bir kural yok mu? Bizim düşman olmamız gerekir."

Keçi bunu komik bulmuş. "Dünyanın neresinde böyle kurallar duydun ki? Ve neden onlara inanıyorsun?" diye demiş.

Boğa, soruyu savuşturmuş ve cevap vermiş "Kural bu ve böyle de olacak. Kuralları değiştiremezsin. Her zaman kurala uymalısın."

"Ooo, aptal olma." demiş keçi. "Bu kuralı kim koymuş? Bana isimlerini söyle." Boğa, keçiye isim verememiş çünkü bilmiyormuş. Çiftçinin karısına boğalarla keçi-

lerin dost olamayacağını söylediğini duymuş ve bunu söyleyen de çiftçi olduğu için boğa doğru olduğuna inanıyormuş.

Keçi, isyankar davranarak vazgeçmemiş. "Arkadaş olabileceğimizi biliyorsun. Sen ve ben sohbet edebiliriz ve birbirimize yardım edebiliriz. Bu çiftlikte yalnız olmalısın çünkü buradaki tek boğa sensin."

Boğa, hiç arkadaşı olmamasını umursamıyor gibi davranmaya çalışmış. Ama aslında umursuyormuş ve keçi kendisiyle konuştukça, ortada olmayan bir kural yaratmaya çalışmanın ne kadar aptalca olduğunu fark etmiş. Boğa biraz daha esnek olabileceğine karar vermiş. Keçiyle arkadaş olsa bu kimi incitebilirdi ki?

Keçi ve boğa birlikte geçirdikleri her gün daha da iyi arkadaş olmaya başlamış. Yaz mevsimi birlikte ot yiyerek, önemli ve önemsiz şeyler hakkında konuşarak geçirmişler.

Yaz biterken, yağmur çok azmış. Çimlerin büyümek için suya ihtiyacı olduğundan ot da azmış. Çimler ana yemekleri olduğundan, boğa ve keçi giderek daha da acıkmaya başlamışlar. Bir sabah, keçi arkadaşına "Açlıktan ölüyorum" demiş.

"Ben de çok açım." diye yanıtlamış boğa. "Midem bütün gece guruldadı."

"Burada pek çim yok." demiş keçi "Sanırım hepsini yedik. Yiyecek bir şey bulamazsak açlıktan öleceğiz."

Konuşurlarken, tarlaya bakınmışlar ve uzakta yapraklarını yiyebilecekleri uzun bir ağaç olduğunu görmüşler. İki hayvan, ağaca doğru yürümüşler, ne keçi ne de boğa ağacın yapraklarına ulaşamamış. İki hayvan da yiyeceklerin çok yakında olduğunu bilerek ağacın altında durmuşlar. Açlığın da etkisiyle, yapraklara nasıl ulaşabilecekleri konuşmaya başlamışlar. Önce keçi fısıldamış "Belki bir fırtına eser ve yapraklar dökülür."

"Buna pek de güvenme." demiş boğa. "Çimlerin büyümemesinin sebeplerinden biri de bu. Ne zamandır hiç rüzgar esmiyor." Yapraklar hakkında özlemle konuşmayı sürdürüp iyice acıkmışlar.

Aniden, keçinin aklına bir fikir gelmiş. "Ben sırtına çıkayım ve ikimiz için yaprak toplayayım, ne dersin?"

Boğa pek ikna olmamış. "Benim sırtıma nasıl çıkacaksın. Bu imkansız."

Keçi, imkansız diye bir şey olmadığına inanan bir asiymiş. "Sen, imkansız dedikçe ben daha fazla denemek istiyorum." demiş.

Sonra, keçi koşarak boğanın sırtına çıkmayı denemiş. Birkaç denemede burnunun üstüne düşmüş. Ama keçi oldukça kararlı ve de açmış. Denemeyi sürdürmüş ta ki boğanın sırtına atlayıp tutunana dek.

Artık keçi yapraklar ulaşabiliyormuş. Birkaç dalı çekip koparmış ve bazılarını ağzına almış. Her ikisi için yeterince yaprak topladıktan sonra keçi yere inmiş. Kısa bir süre içinde keçi ve boğa kendilerine ziyafet çekmişler.

"Benimle, arkadaş olmayı istemediğin günü hatırlıyor musun?" diye sormuş keçi boğaya.

"Evet, ne kadar aptalcaydı, değil mi?." demiş boğa. "Arkadaş olmasaydık şimdi ikimiz de açtık."

İki hayvanı izleyen çiftçi "Boğalar ve keçiler dost olamaz sanıyordum." demiş yüksek sesle. Boğa ve keçi birbirlerine bakıp gülümsemişler. Gerçekler ile düşünceler arasındaki farkı anlamanın önemli olduğunu görmüşler.

©1995

Nancy Davis, Ph.D.

DAMPERLİ KAMYON

Ele Alınan Sorunlar:

Başkalarına yardım eden ancak yardımseverlik konusunda sınır tanımayan kişiler. Bu kişiler kendilerinden yardım istenmese de başkalarına yardım ederler. Ve yardım ettikleri kişiler tarafından haksızlığa uğradıklarında şaşırırlar. Çalışıp ailesine bakmak zorunda olan bir çocuk danışan için yazılmıştır.

Uygun Yaş Grubu:

Tüm yaşlar

Mesaj:

Başkalarıyla ilgilenmek, kendi yeteneklerinizi hakkında kendinizi kötü hissetmenize neden olabilir, dost ya da koruyucu kazanamayabilirsiniz.

Sembol ve Metaforlar:

Ağır yük: Uygun olmayan şekilde üstlenilen sorumluluk.

Diğer kamyonların eleştirmesi: Yardım eden kişinin haksızlığa uğraması ve kendisini yardımseverliği konusunda sınırlar koyacak kadar iyi hissetmesi.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Kırmızı kamyona ders veren kişi. Kırmızı kamyonun yaşı büyütülebilir.

Not:

Bu öykü, okulda başka çocukların ödevini yapan çocuklar ve evsiz kalan komşularına evine alan ve onlar tarafından soyulan yetişkinler için başarılı bir şekilde kullanılmıştır. Bu öykü "hayır" diyebilmek ve bunun sonunda kendini iyi hissetmek hakkındadır. Yardımsever hastaların bu öykü ya da terapi sonunda değiştiklerini görmedim ancak istedikleri zaman "hayır" diyebileceklerini öğrenmektedirler.

Damperli Kamyon

Bir zamanlar kırmızı bir damperli kamyon varmış. Şimdilerde de damperli kamyonları ağır yükler taşımak için kullanılıyor ve bu kamyon da bu işi çok iyi yapıyormuş. Gerçekten de geçmişte başka kamyonların yükünü alarak onların daha az çalışmasını sağlıyormuş. Bu kamyon, başka kamyondan fazladan çakıl taşı ya da çöp alırmış ve kendi yüküyle beraber hepsini taşımaya çalışırmış. Kırmızı kamyon diğer kamyonlara yardım edip onlarla arkadaş olmak istiyormuş. "Onlara yardım edersem beni severler ve ne zaman ihtiyacım olsa yanımda olurlar." diye düşünüyormuş.

Ancak çok garip bir şey olmuş. Diğer kamyonlar, kırmızı kamyonu sevmek yerine onun yardımseverliği ile dalga geçiyorlarmış. "Bu grup içindeki en yavaş kamyonsun." diyorlarmış ve ekliyorlarmış "Hep bizi durduruyorsun, her zaman işe geç kalıyorsun, herkesten fazla kaza yapıyorsun ve herkesten fazla tamire gidiyorsun." Diğer kamyonlar, kırmızı kamyonu sorun yarattığı için suçluyormuş, üstelik bu problemlerin çoğu kırmızı kamyon, diğer kamyonlara yardım ederken ortaya çıkıyormuş. Diğer kamyonlar kötü olmalarına rağmen, kırmızı kamyonun yüklerini taşımak için yardım etmesini kabul ediyormuş. Kırmızı kamyon, başkalarına yardım etmediğinde ya da takdir görmediğinde üzülüyormuş.

Bir gün damperli kırmızı kamyon çok dik bir yokuşu tırmanıyormuş ve yolun ucunda da trafik ışıkları varmış. Kırmızı kamyonun yanında on sekiz tekerlekli bir tır gidiyormuş. On sekiz tekerlekli tırlar, kamyonlara göre daha fazla yük taşır ve bu konuda çok şey bilirler. On sekiz tekerlekli tır, damperli kamyona bakarak "Motorundan komik sesler geldiğini biliyor musun? Sanırım sana fazla yük taşıtıyorlar. Bu konuyu birine şikayet etmelisin. Bu doğru değil, böyle fazla yük taşımaya devam edersen bozulursun." demiş. Kırmızı kamyon, diğer kamyonlar fazla çalışmasın diye bütün ağır yükleri taşıdığından bahsetmiş. On sekiz tekerlekli tır, kırmızı damperli kamyondan sohbet etmek için sağa çekmesini istemiş.

On sekiz tekerlekli tır, kırmızı kamyonun ağır yük taşımayı sevdiğini anlamış. Ona belli miktarda yük taşımak için yapıldığını anlatmış. Her kamyonun, taşıması

gereken yük konusunda dikkatli olması gerektiğini söylemiş. On sekiz tekerlekli tır, diğer kamyonların kırmızı kamyonun fazla yük taşımasını istemelerine şaşırmış. Kırmızı kamyon, kendini iyi hissettiği için fazladan yük taşımayı kendisinin teklif ettiğini söylemiş. Büyük tır "Ve bu konuda kendini iyi hissediyorsun." demiş.

Kırmızı kamyon, daha önce bu konuyu hiç düşünmemiş. "Kendimi iyi hissediyor muyum?" diye sormuş kırmızı kamyon kendi kendine yüksek sesle ve yanıtının "Hayır." olmasına şaşırmış. Kırmızı kamyon aslında kendisini hiç iyi hissetmediğini fark etmiş. Diğer kamyonların sürekli kendisinden yardım beklediğini ama kendisini hiç takdir etmediklerini anımsamış. Diğer kamyonlar, kırmızı kamyonun yardımını hak ediyor gibi davranıyor ama karşılığında hiçbir şey yapmıyorlarmış. Kamyon, diğerlerinin söylediği nahoş şeyleri anımsamış. Yardımsever olmaya çalışmanın kendisini kötü hissettirdiğini anlamış.

O anda kırmızı kamyon, yalnızca kendi yükünü taşımaya karar vermiş, bu da çok yorucu değilmiş. Bir dahaki yükleme sırasında diğer kamyonlar kendi yüklerinin tamamını almadan ayrılmışlar. Kırmızı kamyonun kalan yüklerin hepsini alacağını düşünüyorlarmış. "Bu sefer değil." diye düşünmüş kırmızı kamyon. Diğer kamyonlar, mutsuz olmuş hatta öfkelenmişler. Hatta bazıları, o kadar yükü taşımaktan korktuğunu söylemiş. Ama kırmızı kamyon, on sekiz tekerlekli tırın söylediklerini hatırlamış ve tekerleğini bir adım bile kıpırdatmamış. Sonunda her kamyon, önceden fazla çalışan kırmızı kamyon bile kendi payına düşen yükü almış.

Diğer kamyonlar da kendi işlerini yaparken, kırmızı kamyon kendini her zamankinden hafif hissetmiş. Kendi işini yapıyor ve diğer kamyonlara da kendi işini yapmaları konusunda güveniyormuş. O gün kırmızı kamyon, ilk kez kendi işini zamanında ve eksiz bitirmiş, ne bir kaza ne de mekanik bir arıza yaşamış. Tüm diğer kamyonlar da kendi işini yapmış çünkü herkese kendi taşıyabileceği kadar yük veriliyormuş ve aslında paylaşmaya gerek yokmuş. Zaman geçtikçe kırmızı kamyon, başkalarının yükünü taşımadan yalnızca kendi yüklerini taşıyarak daha başarılı olmuş. Kendi işini başarıyla yapıyor olması diğer kamyonların saygısını kazandırmış. Diğer kamyonlar da kendilerini iyi hissediyormuş çünkü başkasının yardımı olmadan kendi yüklerini taşıyabileceklerini biliyorlarmış.

©1995

Marcella Marcey, Ph.D.

KIZ VE İP

Ele Alınan Sorunlar:

Bu öykü, hastanın terapi süresince terapiste güven duyması, yeni fikir ve davranışlar uygulama, eski başa çıkma yollarından kurtulup yeni yollar bulma gibi elde edeceği kazanımları açıklamak ve çerçevesini çizmek için terapinin başında kullanılabilir. Ek olarak, bu öykü, sorunlarını başkalarının yardımı olmadan çözülebileceğine inanan çocuklarda da faydalı bir şekilde kullanılabilir.

Uygun Yaş Grubu:

Her yaş

Mesaj:

Düşünmeden yaptığımız davranışlar ya da uyarlamalar sonradan uygun olmayabilir ve bu tür davranışları sürdürmekten vazgeçmeliyiz.

Sembol ve Metaforlar:

İpi tutmak: Tamamen duygulara dayanarak sorunla uygun olmayan bir şekilde başa çıkmaya çalışmak.

Yaşlı kadın: Terapist ya da kişinin sağlıklı yanı.

Duvar: Bilgilenme seçeneğini imkansız kılan engel.

Duran diğer insanlar: Daha önceden başarısız bir şekilde yardım etmeye çalışan insanlar.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Ana karakterin cinsiyeti, terapist erkekse yaşlı karakterin cinsiyeti.

Not:

Bu öykü oldukça dirençli olan, yaşadığı problemler, açıkça ve sürekli acı vermesine rağmen yardımı reddeden 11 yaşında bir kız için yazılmıştır. Çocuğun hem fiziksel hem de psikolojik problemleri vardı.

Kız ve İp

Bir zamanlar, cadde boyunca devam eden duvarın dibinden yürüyen bir kız vardı. Kız daha önce defalarca bu yolda yürümüştü ve duvarın diğer tarafında neler olabileceği konusunda korkuları vardır. Kız, o gün duvardan sarkan bir ip gördü. İpe bakarken, ipin yavaş yavaş duvarın öbür tarafına doğru çekildiğini gördü. Kız, hiç düşünmeden ipi tutup çekti ve böylece ipin duvarın öbür tarafına gitmesini engellemiş oldu. Ancak kısa bir süre sonra ipi ellerinin arasına aldığında diğer tarafta da bir güç olduğunu hissetti. Kız, ipi daha sıkı tutarak çekti ve ellerinin arasından kayıp gitmesini engelledi. Kız, ipi çekme hızını arttırdıkça duvarın diğer tarafındaki güç de artıyordu. Kız, ipi tutarken elleri acımaya başladı ancak o ipin elinden kayıp gitmesine izin vermemenin, ipi elinde tutmanın önemli olduğuna inanıyordu. Bu yüzden uzun bir süre ipi elinden bırakmadan tuttu.

Zaman geçiyordu. Yanında bir sürü insan durdu ve duvarın kenarında neden bir ip tuttuğunu sormaya başladı. Arkadaşları onu buldu, ipi bırakıp kendileriyle oynamaya gelmesini istediler ama kız bunu istemedi. Hatta zaman zaman inatçı olabileceğini bilen ailesi bile ipi bırakmadığı için kıza sinirlenmeye başladı. Hiç kimse, bu işin kız için ne kadar önemli olduğunu anlamıyordu. Kızın aslında ipi bırakmaya korktuğunu anlamıyorlardı. Kız, ipi o kadar uzun zamandır tutuyordu ve ipi tutmak için o kadar fazla zaman harcamıştı ki artık ipi bırakamayacağını düşünüyordu. İpi bırakmak güvenli değildi.

Birçok insan sorular sorarak hatta bu yaptığı işle ilgili yardım teklifleriyle geldi. Bir çoğu ipi tutmasına yardım edebileceğini bazıları da mola verdiğinde ipi kendisinin yerine tutabileceğini söylüyordu. Kız, bütün teklifleri reddediyordu ve hatta kendisine yardım teklif etmelerine kızıyor gibi görünüyordu. Tüm bu insanların anlamadığı şey, küçük kızın korkusuydu ve kız, öfkenin etrafındaki insanlardan kurtulmanın hızlı bir yolu olduğunu öğrenmişti. Ayrıca bir başkasının yardımını kabul etmeye korktuğunu söylemektense yardım istemediğini söylemek daha kolaydı. İpi tutarken başkalarından yardım almak kurallara aykırı olabilirdi.

Bir gün yoldan yaşlı bir kadın geçiyordu ve kadın kızla konuşmak için durdu. O da yoldan geçen diğer insanların sorduklarını sormaya başladı. "Neden bu ipi tutuyorsun? Neden bırakmıyorsun? Ucunda ne var?". Kızla konuşmak için duran diğer kişilerden farklı olarak yaşlı kadın, kız sorulara cevap vermese de olduğu yerde kaldı ancak kız bu ipi tutmasın gerektiğini yoksa çok kötü şeyler olacağını biliyordu.

"Bu ipi uzun zamandır tutuyor gibisin?." dedi yaşlı kadın.

"Evet. Nasıl bildin?" diye sordu kız.

"Çünkü, elinde yara izleri var ve çok kötü görünüyorsun. Sonra dikkatli biri zor zamanlar geçirdiğini anlar. İpin problemin olduğunu biliyorsun. İpi tutmaya devam edersen hareket edemezsin. Büyümen durmuş ve çoğu zaman yalnızsın. Bu ipi tuttuğun sürece büyüyemezsin ve öğrenemezsin."

"Uzun zamandır buradayım ama bu ipi tutmak zorundayım, yoksa çok kötü şeyler olacak." demiş kız. "İpi ilk tuttuğumda bu iyi bir fikir gibi gelmişti ama şimdi tamamen acı veriyor. Bırakırsam ne olacağını bilmiyorum. Bunu öğrenmeye de korkuyorum."

Yaşlı kadın, nazikçe gülümsedi ve kıza "İpi bıraktığında tam olarak ne olacağını biliyorum. Ellerin iyileşecek, sırtın güçlenecek ve büyüyeceksin. Yapman gerektiği gibi oyunlar oynayacak ve uyuyacaksın."

Kız, ilk başta yaşlı kadına inanmadı. Ama yaşlı kadın yeterince vakti olduğunu ve kızı iple tek başına bırakmak istemediğini söyledi. Kızın kendini güvende hissetmesi ve yardım etmek için kaldı.

Sonunda kadın bir çözümle geldi. "Neden ipi birkaç saniyeliğine bırakıp ne olacağını görmüyorsun? Gerekirse hızlı bir şekilde ipi yeniden yakalayabilirsin?". Kız, bunu denemeye karar verdi. Şaşırtıcı bir şekilde ip duvarda asılı duruyordu. Kötü bir şey olmadı ve ipi bırakmak iyi hissettirdi. Kız, ipi bırakmanın bu kadar kolay olduğuna inanamıyordu. "Şimdi ne olacak?." dedi kız.

Yaşlı kadın, kızın elini tutarak "İyileşeceksin ve insanlarla bir arada olacaksın ve öğreneceksin. Bunu hatırlamalısın ve unutmamalısın. Bir şeyi çok uzun tuttuğunu ve bunun sana acı verdiğini hissettiğinde o şeyi bırak ve yoluna devam et."

Kız, çok değerli bir şey öğrendiğini biliyordu ve bunu aklı, kalbi ve bedeniyle öğrendiği için hiç unutmayacağını biliyordu.

©1995

Marcella Marcey, Ph.D.

ÜZGÜN KOKARCA

Ele Alınan Sorunlar:

Farklı ya da engelli olduğu için yaşıtları tarafından reddedilme.

Uygun Yaş Grubu:

İlkokul çocukları.

Mesaj:

Herkesin bir değeri vardır; zayıf yönleri değil güçlü yönleri arayın.

Sembol ve Metaforlar:

Kokarca: Diğerleri tarafından aşağılanan ya da rahatsız edilen kişiler.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Ana karakterlerin cinsiyeti.

NOT:

Çocuklar genelde farklı olanlara saldırır ya da onlarla dalga geçer. Çocuklarla çalışan kişilerin bunun farkına varması ve bu tür davranışları normalleştirmemesi gerekir.

Üzgün Kokarca

Bir zamanlar yapayalnız, küçük bir kokarca varmış. Bir sürü türde hayvanın bulunduğu bir ormanda yaşamasına rağmen yalnızmış. Ormanda tavşanlar, rakunlar, sıçanlar ve tilkiler, fareler ve ayılar varmış. Büyük kuşlar ve küçük kuşlar varmış ve aynı zamanda bir sürü de kemirgen yaşarmış. Hatta nehirler ve içinde bir sürü balıklar varmış.

Kokarca, ormandaki her türden hayvanla dostluk kurmaya çalışmış. Ancak ne zaman bu küçücük siyah beyaz hayvan, diğerlerinin yanına gitse "İşte, pis kokulu geliyor. İyyk. Kaçın canınızı kurtarın." diye bağırırlarmış. Sonra koşarak uzaklaşır ve kokarcayı tek başına bırakırlarmış.

"Kendimden nefret ediyorum." diye bağırmış bir gün kokarca diğerleri yanından kahkahalarla uzaklaştıktan sonra. "Kokarca olmayı ben istemedim. Neden kokumu asla onların üzerine salmayacağımı anlamıyorlar. Nasıl biri olduğumu anlamak için bir şans vermiyorlar. Ben onlarla dost olmak istiyorum."

Tek başına otururken gözlerinden yaşlar süzülürmüş. Zaman zaman küçük kokarca arkadaş edinmeye çalışmış ama kimse yanına yaklaşmıyormuş. Hayvanların hiç biri kokarcanın kokusunu dostlarının üzerine salmayacağını açıklamasına izin vermiyormuş. Diğer hayvanlara ne zaman yaklaşsa gülerek hepsi yanından uzaklaşıyormuş. Her geçen gün biraz daha üzülüyormuş kokarca. Zaman geçtikçe üzüntü, yaşamının bir parçası hâline gelmiş ve artık kokarca olmanın üzüntü verici bir şey olduğuna inanmaya başlamış.

Bir gün kokarca, ormanda yiyecek bulmak için yürürken öfkeli kükremeler ve korku dolu çığlıklar duymuş. Otları narasından gizlice gitmiş ve bir de ne görsün bir tilki üç küçük yavru tavşanı bir köşeye sıkıştırmış yemek üzere. Küçük yavru tavşanların kendisine geçmişte ne kadar kötü davrandığını bir an bile düşünmeden "Yardım edebilirim sanırım." demiş kendi kendine. Tilkinin küçük tavşanları sıkıştırdığı yere gitmiş. Tilki, lezzetli yemeğini düşünmekten yanındaki kokarcayı fark etmemiş bile.

Kokarca, tilkiye iyice yaklaşmış ve "pırrrt" diye tilkinin gözüne kokusunu salmış.

Tilki, şaşkınlıktan çığlık atmış ve o anda yemeğini unutuvermiş. Ormana doğru koşmaya başlamış, bir yandan da pençelerini ve yüzünü toprağa sürerek kokudan kurtulmaya çalışıyormuş.

Tilki gittikten sonra bile havada hâlâ ağır bir koku varmış. Yavru tavşanlar etraflarına bakınmış ve kokarcanın hayatlarını kurtardığını fark etmişler. Onunla alay edip yanından kaçtıklarını unutmuşlar. Kokunun yoğun olduğu çalılıktan uzaklaşarak, geçmişte yaptıkları için kokarcadan özür dilemişler. Yaşadıkları bu olaydan sonra kokarcaya farklı bir gözle bakmaya başlamışlar. "Bu çok şaşırtıcı." demişler birbirlerine "Bu kadar kötü olan bir şey nasıl bir anda iyi olabilir."

Kokarca ve tavşanlar, o gün dostluğu öğrenmişler. Tavşanlar, dostların farklı boylarda, şekillerde ve kokularda olduğunu öğrenmiş, kokarca da üzüntüden kurtulmanın yolları olduğunu görmüş.

©1989

Nancy Davis, Ph.D.

KIRMIZI ARABA

Ele Alınan Sorunlar:

Kendine zarar vermeye dönüşen muhalif davranışlar.

Uygun Yaş Grubu:

5-16 yaş arası kullanılabilir.

Mesaj:

Muhalif eğilimlerinizi daha olumlu ve iş birlikçi olmak için kullanabilir ve kurallara uyabilirsiniz.

Semboller:

Kırmızı araba: Kişilik tarzı muhalif ya da asi olan bir çocuk.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Arabanın cinsiyeti.

Not:

İsyankarlık pek çok öğretmen, ebeveyn ve bireyin kendisi için pek çok soruna sebep olsa da bu ülke bağımsızdır. Asi olan bireylerin, bu durumun yıkıcı değil olumlu yanlarını görmesi önemlidir.

Kırmızı Araba

Bir zamanlar parlak kırmızı bir araba, başka arabalarla birlikte satışa çıkarılmış. Tüm arabalar kendilerini satın alacak birini bekliyorlarmış. Ancak kırmızı araba diğerlerinden farklıymış, birisi kapısını açmaya çalıştığında hemen kapılarını kilitlermiş. Bir müşteri çalıştırmayı denediğinde çalışmazmış. Vites ileri takılıyken o geri gidermiş. Herkesin sessizlik istediği bir anda o korna çalarmış.

Müşteriler, kırmızı arabadan pek memnun değilmiş ama o kendi hâlinden çok memnunmuş. "Her şeyi kontrol etmenin yolu bu.." diyormuş kırmızı araba kendi kendine. "Bana ne söylenirse tersini yapacağım."

Araba almak için bir sürü insan gelmiş ve diğer arabalar çabucak satılmış. Bazı müşteriler kırmızı arabayı sevmiş ve hatta o da bazı müşterileri sevmiş. Bazen müşteriler kırmızı arabayla test sürüşüne çıkmak istiyormuş. Ancak sürücüler, vitesi ileri aldıklarında o tam tersi yönde gidiyormuş. "Bu arabayı istemiyorum." diyorlarmış satıcıya. "Bana başka bir araba gösterin."

Kırmızı araba, kimsenin kendisini satın almak istemediğini anlamış ancak kendi davranışları ve insanların tepkisi arasındaki ilişkiyi anlamıyormuş. "Ben bağımsız bir arabayım." diye mırıldanmış bir gün yine bir test sürüşünün ardından. "Kendimi düşünüyorum. Herkesin benden istediğinin tersini yapmam sorun olmamalı." Ve kendi kendine "Birinin beni satın alması umurumda değil." demiş, ama bu doğru değilmiş.

Bir gün kırmızı arabanın satış için park edildiği yerden bisikletli bir çocuk geçiyormuş. Çocuk aniden yola fırlamış ve çocuğa bir kamyon çarpmış. Kamyonun şoförü hemen çocuğu alıp kırmızı arabanın arka koltuğuna yatırmış. Sonra hemen kırmızı arabaya atlamış. "Bu çocuğu hemen hastaneye götürmeliyim." demiş.

Kırmızı araba, inatçılığı bırakmanın zamanı olduğuna karar vermiş. Adam, kontak anahtarını takar takmaz çalışmış. Sonra sürücü, hızlı gitmek için kırmızı arabanın gaz pedalına basmış ve kırmızı araba hızlanmış. Kısa bir süre içinde hastaneye varmışlar ve çocuğun hayatı kurtulmuş, çünkü kırmızı araba sürücünün hızlı bir şekilde hastaneye yetişmesine yardım etmiş.

Çocuğun ailesi hastaneye geldiğinde, kırmızı arabayla çocuklarını hastaneye getiren adama teşekkür etmiş. Adam da kırmızı arabaya teşekkür etmiş. "Seni bulduğum çok iyi oldu." demiş kırmızı arabaya "Sen olmasaydın bu çocuğu hastaneye nasıl yetiştirirdim?"

O anda, arabalar gülümseyebilseydi kırmızı araba gülümsermiş. Ertesi gün arabanın fotoğrafı gazetelerdeymiş ve satıcı, arabayı cilayla ödüllendirmiş.

Ününden dolayı, herkes kırmızı arabayı satın almak istiyormuş. Kırmızı araba, artık satılamayan tek araba olmaktan sıkıldığına karar vermiş. Araba, satış reyonunun dışındaki dünyanın heyecanını keşfetmiş. Kendisini satın alacak kişiyi seçmeye karar vermiş. Yalnızca, kendisini satın alacak kişiyi istemezse ileri geri gitmeyi planlamış.

Bir gün bir itfaiye şefi, görevinde kullanmak için bir araba satın almaya karar vermiş. Kırmızı arabayı daha önce televizyonda izlemiş. "Bu arabayı kendi itfaiye arabam olarak kullanmak istiyorum" demiş. İtfaiye şefi, satıcıya "Büyük yangınlarda diğer itfaiye arabalarına liderlik edebilir. Bu araba hem bir lider olmalı hem de durumu iyi olmalı, yoksa başka bir araba almak zorunda kalırım."

Satıcı arabanın anahtarını uzatırken kırmızı arabanın hep söylenenlerin tersini yaptığını hatırlamış. İtfaiye şefi, satıcının uyarmasına fırsat vermeden arabaya atlamış. Kırmızı araba, itfaiye şefinin nasıl bir araba istediğini duymuş ve itfaiye arabası olmanın heyecanlı olabileceğine karar vermiş. Kırmızı araba, siren çalarken diğer arabaların kendisine yol vermek için durduğunu hayal etmiş "Vaayy" demiş. Kendi kendine, "Bu söylenenlerin tersini yapmaktan bile daha heyecanlı."

İtfaiye şefi, vitesi ileri taktığında araba ileri gitmiş, geri taktığında geri gitmiş. İtfaiye şefi, direksiyonun üzerindeki düğmeye basmadan korna çalmamış. Yangında kamyonlara liderlik edecek bir araba gibi performans göstermiş. İtfaiye şefi de arabayı satın alarak merkeze gitmiş.

Kısa bir süre sonra kırmızı arabaya sirenler ve tepesine kırmızı mavi ışıklar saçan bir lamba takılmış. O zamandan beri kırmızı araba, büyük bir yangın olduğunda yollara çıkıp diğer arabaları durdurarak itfaiye kamyonlarının çabucak yangına yetişmesine yardım ediyormuş. Kırmızı araba geçerken insanlar durup hayranlıkla onu izliyormuş. Kırmızı araba da kendisiyle gurur duyuyormuş. Kırmızı araba, kontrol sağlamanın birçok yolu olduğunu ve iş birliği yapmanın da bu yollardan biri olduğunu anlamış.

©1995
Nancy Davis, Ph.D.

KAHVERENGİ YAPRAKLAR

Ele Alınan Sorunlar:

Bağırsak hareketlerini engelleyen ya da direnç gösteren küçük çocuklar.

Uygun Yaş Grubu:

2-4 yaş arası küçük çocuklar da kullanılabilir.

Mesaj:

Banyoya gittiğinde tuvaletini yapabilirsin, bu güvenlidir.

Semboller:

Ağaç: Çocuk.

Yapraklar: Dışkı.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Ana karakterin cinsiyeti.

Not:

Bazı çocuklar, kendilerine ait bir parçayı kaybettiklerini sandığından tuvaletlerini yapmaya korkmaktadır. Bu öykü oldukça sembolik bir biçimde çocukların bu konudaki inançlarını değiştirmeye yöneliktir.

Kahverengi Yapraklar

Bir zamanlar büyümek için çok uğraşan küçük bir ağaç varmış. Baharda yaprakları büyümeye başlarmış ve yaz geldiğinde her tarafı yapraklarla kaplı olurmuş. Üzerinde bir sürü yaprakla çok yakışıklı ve şık göründüğünü düşünürmüş. Ardından sonbahar gelir ve yaprakları çok güzel renklere dönüşürmüş. Minik ağaç, büyük ağaçların yapraklarının güzel renklere dönüştüğünü fark etmiş. Sonra tüm ağaçların yaprakları kahverengiye dönermiş ve büyük ağaçların bu yaprakların toprağa düşmesine izin verdiğini izlemiş. Küçük ağaç, büyük ağaçlar izin verseler bile yapraklarını bırakmak istemiyormuş. Üzerindeki kahverengi yaprakların kendisine ait olduğuna inanıyormuş. Bu düşünce onu çıldırtıyor ve biraz da korkutuyormuş, hatta rüzgarın ve yağmurun yapraklarını elinden almasına üzülüyormuş.

"Yapraklarım olmadan ne yaparım? Büyük ağaçlar pek çok şey yapabilir –altında oturulacak bir gölge, küçük kuş ve sincaplar için yuva. Ama ben bunların hiçbirini yapamam –sahip olduğum tek şey yapraklarım. EVET, onları BIRAKMAYACAĞIM" demiş.

Rüzgar gelmiş nazikçe esmiş ama yaprakların DÜŞMESİNE izin vermemiş. Pıt pıt yağmur damlaları düşmüş ama o yine İZİN VERMEMİŞ. Tanrım bütün bunlar çok yorucuymuş. Neredeyse uykuya dalacakmış tam o sırada yanına tüylü bir kedicik gelmiş.

"Merhaba." demiş küçük ağaç.

"Merhaba" diye yanıtlamış kedicik. "Çok yorgun görünüyorsun."

"Evet." demiş küçük ağaç. "Yapraklarımın DÜŞMEMESİ için çok uğraşıyorum." Kedicik kıkırdamaya başlamış. Sonra kahkahayla gülmüş ve gülmekten yere yuvarlanmış. Bu durum küçük ağacı delirtmiş. "Neden gülüyorsun?" diye sormuş küçük ağaç.

"Çünkü biraz daha yapraklarının DÜŞMESİNE izin vermezsen çok şapşal görüneceksin" diye yanıtlamış kedicik.

"Neden?" diye sormuş ağaç.

"Çünkü baharda daha çok yaprağın olacak, onları nereye koyacaksın. Hiç yer kalmayacak" diyerek kıkırdamış kedicik.

"Bu gerçekten doğru mu?" diye sormuş ağaç sessizce.

"Elbette." demiş kedicik. "Baharda her zaman ağaçların yeni yaprakları olur ve yazın daha da büyürler ve yeşerirler. Sonra sonbahar gelir ve yapraklar renk değiştirerek dökülür. Sonra ağaçlar, baharda yeni yapraklar yapabilmek için kış uykusuna yatar."

"Vay be..." demiş küçük ağaç. "Daha önce kimse bana bunu anlatmadı." Sonra aniden pıt pıt küçük kahverengi yapraklar dökülmeye başlamış.

"Oh be." demiş küçük ağaç. Ve kedicik gülümsemiş.

© 1987
Karen Custer

ZEKİ BEBEK KARTAL

Ele Alınan Sorunlar:

Problem çözme becerileri.

Uygun Yaş Grubu:

3-5 yaş arası çocuklarda kullanılabilir.

Mesaj:

Kendi problemlerinin çoğunu tek başına çözmenin yolunu bulabilirsin.

Semboller:

Yuvadan düşmek: Çocuğun yaşadığı bir sorunu ebeveynlerinin yardımı olmadan çözmesi.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Ana karakterin cinsiyeti.

Not:

Bu öykü, çocukların gelecekteki sorunları ya da yaşlarına göre fazla bağımlıık gibi durumları çözmelerine yardım eder.

Zeki Bebek Kartal

Bir zamanlar iki büyük kartal varmış, anne ve baba kartal. Büyük bir yuva yapmışlar ve bir süre sonra da iki küçük yavruları olmuş. Kuşlar, yemeklerini marketten alamadıkları için avlanmaları gerekiyormuş. Bu yüzden de bu küçük yavrular, anne ve babaları yiyecek avına çıktığında yuvada bekliyorlarmış. Henüz uçmayı öğrenmedikleri için anne ve babalarıyla gidemezlermiş.

Bulutlu bir gün, küçük kartallardan biri yuvadan düşmüş. Anne ve baba kartal döndüğünde her yerde minik yavrularını aramış ama bulamamışlar. Aslında bir çalının dibine düşmüş ve yavruyu görememişler. "Ne yapacağım? Annem ve babam yardım etmeden yuvaya nasıl döneceğim?" diye düşünmüş minik kartal. Çok korkmuş ve yuvaya tek başına dönebileceğini hayal bile edemiyormuş. Anne ve babasını yuvanın üstünde uçarken görüyormuş ama onlar yavruyu göremiyormuş çünkü çalının dibindeymiş. "Ne yapacağım?" diye düşünmüş kartal korkarak. "Yuvaya dönmenin bir yolunu bulmalıyım. Bu sorunu kendi başıma çözmeliyim." demiş kararlı bir şekilde.

Bebek kartal, ebeveynler yuvanın üzerinde uçarken dikkatli bir şekilde izlemiş. Ayrıca ağaçtan ağaca uçan diğer kuşları da izlemiş. Sonra onların kanat çırpışlarını ve beden hareketlerini taklit etmeye başlamış. Kısa bir süre içinde kendi başına uçmayı öğrenmiş. Kanatlarını ve bedeninin tıpkı diğer kuşlar gibi hareket ettirebiliyormuş. Başlangıçta daha yeni öğrendiği için anne ve babası gibi uçamıyormuş. Ama en azından yuvasına dönebilecek kadar uçmayı başarmış.

O gün anne ve babası yiyeceklerle yuvaya döndüğünde minik kartalı kardeşiyle yuvada otururken görünce çok şaşırmışlar. "Nerelerdeydin?" diye sormuşlar mutluluktan kanatlarını çırparak.

"Yuvadan düştüm." demiş minik kartal.

"Seni aradık ama bulamadık." demiş ebeveynleri.

"Beni aradığınızı biliyorum. Sizi izledim ve kendi kendime uçmayı öğrendim ve yuvaya geri uçtum." demiş gururla minik kartal.

"Sen çok zekisin." demişler. "Bir anne ve baba kartalın sahip olabileceği en zeki yavrusun çünkü kendi başına uçmayı öğrendin."

Minik kartal bu konuda kendisiyle gurur duymuş. Kısa bir süre sonra anne babası yiyecek avına giderken minik kartalı da almışlar. Bir alçalıp bir yükselerek uçuyormuş. Minik kartal, uçmayı çok sevdiğini keşfetmiş. Kendi kendine uçmayı öğrendiği için çok cesur bir şekilde büyümüş. Minik kartal, diğer kartalların çoğundan zeki olduğunu ve bir sürü şeyi tek başına çözebildiğini görmüş.

© 1995

Nancy Davis, Ph.D.

AYNADAKİ CANAVAR

Ele Alınan Sorunlar:

Kötü, öfkeli ya da saldırganlık biçiminde oluşmuş, olumsuz benlik düşüncesi.

Uygun Yaş Grubu:

5-14 yaş arası çocuklarla kullanılabilir.

Mesaj.

Değerli biri olduğunu anlamanın bir yolunu bulabilirsin, kendin hakkında olumlu şeyler söyleyebilir ve uygun davranışlar gösterebilirsin.

Semboller:

Canavar: Kendisinin değersiz ve korkunç olduğuna inanan çocuk.

İç ses: Kendisine karşı sürekli tekrarlanan tutum.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Ana karakterin cinsiyeti.

Not:

Bu öykü, saldırgan ve yıkıcı olan bir erkek çocuk için yazılmıştır. Diğer öykülerle ve davranış değişiklikleriyle birleştirilerek çocuk kontrol altına alındı ve kendisiyle ilgili düşünceleri belirgin bir şekilde değişmeye başladı.

Aynadaki Canavar

Bir zamanlar, her gün boyu uzayan Kevin adında çok özel bir çocuk varmış. Bir çok insan Kevin'a "Sen çok yakışıklısın ve zekisin." diyormuş. Ancak Kevin, ne zaman aynaya baksa bir timsah ya da köpek balığı ya da çirkin bir canavar görüyormuş.

"Ben hiç yakışıklı değilim. Sanırım kendimi iyi hissetmem için böyle söylüyorlar. Nasıl göründüğümü neden görmüyorlar?" diye fısıldamış kendi kendine. İçinden bir ses sürekli değersiz ve başarısız olduğunu söylüyormuş. Bu da kendisini kötü hissetmesine neden oluyormuş. Timsah gibi olup insanları ısırmak istiyormuş. Canavar gibi hissedip insanları korkutuyormuş. Tıpkı bir köpek balığı gibi içi öfkeyle doluymuş.

Kevin, etrafındaki insanların da dünyayı kendisi gibi algılamasını sağlamaya çalışıyormuş. "Ben yakışıklı ve zeki biri değilim. Ben canavarım!" diyormuş. Kimse Kevin'ın canavar olduğuna inanmadığı için, O da bir canavar gibi davranmaya başlamış. Homurdanıp vuruyor ve her zaman öfkeli davranıyormuş. İnsanlara saldırıp çok kötü şeyler yapıyormuş.

Kısa bir süre sonra insanlar "Böyle yakışıklı ve akıllı bir çocuk neden içinde bir canavar varmış gibi davranıyor?" demeye başlamış ve Kevin da istediğine ulaştığı için gülümsüyormuş. Artık bir canavarmış. Ve daha fazla insanı ikna etmesi gerekiyormuş. Böylece Kevin, insanların çirkin bir canavar olduğunu düşünmesi için bir sürü şey yapmaya başlamış. Kısa bir süre sonra herkes "Kevin, gerçek bir canavar." demeye başlamışlar.

Bir gün Kevin, basketbol sahasında tek başına oturuyormuş, çünkü hiç kimse onunla oynamak istemiyormuş. Yanına John adında bir çocuk gelmiş ve "Hey neden herkesin seni bir canavar sanmasını istiyorsun." diye sormuş.

Kevin kükremiş "Hırr, çünkü ben bir canavarım. Bu yüzden git buradan."

Ancak John, çok özel bir çocukmuş ve tüm bu kükremeler ve kötülük içinde her şeyi görebiliyormuş. "Canavar olmaya çalışmak zor değil mi? Yalnız olmalısın." diye sormuş.

Kevin, kendisine karşı dürüst olduğunda çok yalnız bir canavar olduğunu kabulleniyormuş. Ayrıca canavar gibi hissetmek ve herkesin kendisine canavar gibi davranması da çok yalnızlık vericiymiş. Kevin'ın ayrıca canavar olmanın kendisine söylediği kötü şeylerle ilgili olduğunu da kabul etmesi gerekiyormuş.

"Bir canavar olmaya çalışmaktan vazgeçmeye hazır mısın?" diye sormuş John.

"Nasıl vazgeçeceğimi bilmiyorum." demiş Kevin.

"Seni kendi aynama götürmeme izin ver." demiş John "Bu gerçekleri gösteren bir aynadır."

"Tamam, geleceğim." demiş Kevin, yaşamının daha farklı olacağını düşünerek. Aynaya baktığında çok şaşırmış çünkü karşısında bir canavar yokmuş. Zeki, yakışıklı ve iyi görünümlü bir çocuk varmış.

"Dıştan bir canavar gibi görünmesem de." demiş Kevin "İçim hâlâ bir canavar."

"Artık içindeki canavarı hissetmene gerek yok." demiş John "Neden canavar olmayı bırakmana yardım edecek bir rüya istemiyorsun?"

O gece Kevin, uykuya dalmadan önce bunu denemeye karar vermiş. "Canavar olmadığımı gösterecek bir rüyaya ihtiyacım var" diye fısıldamış Kevin kendi kendine. Kevin, değişmeye karar verdiği için rüyasında bilge bir kişi gelip kendisiyle uzun uzun konuşmuş. Bu bilge kişi, Kevin'ın ne kadar özel ve zeki olduğunu, aslında bir canavar olmadığını ve tüm bunların kalbinin bir oyunu olduğunu göstermiş. Kevin'ın bir canavar köpek balığı ya da timsah olmadığını bilen tarafı bütün gece Kevin'la konuşmuş. İçindeki ses "Her gün daha zeki oluyorsun. Çalıştığın şeyleri hatırlıyor ve sınavlarda başarılı oluyorsun. Her geçen gün kendini daha çok seviyorsun. Yeni şeyler deniyor ve gerçekten kim olduğunu." demiş.

Kevin, bir canavar olduğunu düşündüğünde içindeki ses, kötü ve olumsuz şeyler söylüyormuş. Bu ses, Kevin'e hayatındaki herşeyin yanlış olduğunu ve sonsuza dek bir canavar gibi hissedeceğini söylüyormuş. Ama artık Kevin, bu sesin tekrar güçlü olamayacağını biliyormuş. Kevin'ın olumlu ifadeler söyleyen tarafı yeniden kontrolü ele geçirmiş ve Kevin'ın yeni ve ödüllendirici bir şekilde yönlendirmeye başlamış.

Kevin, uyandığında rüyası çok gerçekçi görünmüş; olumlu ses hâlâ kendisiyle konuşuyormuş. Kevin daha sonra aynaya bakmış ve farklı olduğunu görmüş. İzleyen günlerde Kevin canavar gibi davranmaktan vazgeçmiş. Kükremekten ve vurmaktan vazgeçmiş. Kendinden nefret etmekten ve canavar gibi olmaktan vazgeçmiş.

Kısa bir süre içinde Kevin'ın yaşamı çok değişmiş. Arkadaş edinmenin ve arkadaş olmanın yollarını bulmuş. Hata yaptığında bile içindeki olumlu ses kendisiyle konuşuyormuş –bunun normal olduğunu fark etmiş– canavarla bir ilgisi yokmuş. İçindeki ses, Kevin'a öfkesiyle başa çıkabileceğini söyledikçe Kevin öfkesini uygun bir şekilde ifade etmeyi öğrenmiş.

Kevin, bir gün okulda koridorda yürürken birinci sınıflardan bir çocuk "Orada bir canavar var." diyerek tuvaletten çıkıp koşmaya başlamış. Kevin, gülümsemiş ve çocuğa sarılmış. "Canavar gibi şeyler yoktur." demiş Kevin çocuğa ve bu olduğunda Kevin kalbinin gülümsediğini hissetmiş.

© 1995
Nancy Davis, Ph.D.

PRENSES VE AĞRI

Ele Alınan Sorunlar:

Sürekli tekrar edilen olumsuz ve eleştirel ifadelerle ilgili zayıf benlik ve kendine zarar vermek.

Uygun Yaş Grubu:

Her yaş grubu için kullanılabilir.

Mesaj:

Kendi kendinize söylediğiniz olumsuz şeyleri olumlu ifadelerle değiştirebilirsin. Mantıklı standartlar belirleyip iyimser olun.

Semboller:

Bacaktaki ağrı: Kendinden nefret etme nedeniyle oluşan duygusal ya da fiziksel ağrı ya da hastalık.

Duvara tekme atmak: Kişinin kendisine kötü, aşağılayıcı şeyler söylemesi daha fazla acıya neden olur.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Kendini aşağıladığı için duvara tekme atma metaforu dışında, bu, öykü erkekler için de uygun ögeler yerleştirilerek anlatılabilir.

Not:

Bu öykü, bireylerin kendilerine karşı iyi davranmak için her yaşta bir şeyler bulabileceğini göstermektedir.

Prenses ve Ağrı

Bir zamanlar çok uzaklarda olmayan bir ülkede Amy adında neşeli ve kızıl saçlı bir prenses yaşıyormuş. Krallıkta kızıl saçlı olan tek kişi prensesmiş ve birçok insan prenses gibi kızıl saçlara sahip olmak istiyormuş. Krallıktaki pek çok genç kız, Prenses Amy'ye imrenip onun gibi olmak istese de prenses kendi hâlinden pek memnun değilmiş. Prenses Amy, kendi diktiği bir elbise giydiğinde "Ne harika elbise." diye iltifat ediyorlarmış ve Amy de "Teşekkür ederim" yerine "Hiç de öyle harika bir elbise değil. Daha iyi dikebilirdim. Dikiş hatalarına bakın." diyormuş.

Prenses Amy, okulda da iyi notlar alıyormuş. Ama "A" aldığında, kendi kendine "Bu notu hak etmiyorum. Bu kağıt yeterince iyi değil. Daha çok çalışmalıyım. El yazım da çok kötü." diyormuş.

Prenses Amy, sevilen biriymiş ve bir sürü arkadaşı varmış ama onların da gerçek arkadaşı olmadığını düşünüyormuş. "Prenses olduğum için beni çağırıyorlar." diyormuş kendi kendine "Beni gerçekten sevdiklerini sanmıyorum. Hep hata yapıyorum ve aptal gibi davranıyorum." diyormuş. Prenses Amy'nin ailesi kızlarının kendi kendine olumsuz şeyler söylediğini duyduğunda, bunun yanlış olduğunu Amy'ye anlatmaya çalışmış. Ama Amy onları dinlememiş; çirkin ve aptal olduğuna, sürekli hatalar yaptığına ve etrafındaki kimse tarafından sevilmediğine inanıyormuş.

Bir gün Prenses Amy, uyandığında bacağının ağrıdığını fark etmiş. Anne ve babasına bacağındaki ağrıdan söz etmiş. Hatta yürürken biraz da topallıyormuş. Anne ve babası, çoğu ağrının uzun sürmediğini ve bacağının kısa sürede iyileşeceğini söylemiş. Ancak bacağındaki ağrı dinmemiş. Ertesi sabah uyandığında bacağındaki ağrı daha da kötüleşmiş. Prenses Amy, bacağını incitip incitmediğini hatırlamaya çalışmış. Koşmuyor ve beden eğitimi dersine katılmıyormuş bu yüzden de bacağının neden ağrıdığını anlayamıyormuş. Bacağındaki ağrı öyle artmış ki yürümek, koşmak ve normalde yaptığı şeyleri yapmak artık iyice zorlaşmış.

Sonunda ailesi Prenses Amy'yi kraliyet doktoruna götürmüş. Doktor, bacağına bakmış ve "Bacağının ağrıdığını görebiliyorum ama nedenini bilmiyorum." demiş. O anda Prenses Amy ağlamaya başlamış. "Siz, bir doktorsunuz ve bana yardım edebilmelisiniz." diyerek iç çekmiş.

"Neden bacağımdaki sorunu bulamıyorsunuz? Acıyor ve bacağımın ağrımasından yoruldum." Böylece doktor başka doktorları da çağırmış ve hepsi Amy'nin bacağında bir sürü test yapmış ama hiç biri ağrının neden olduğunu bulamamış.

Prenses Amy, yatağında uzanırken öfkeyle "Bacağımın neden ağrıdığını kendim bulmalıyım. Hiç kimse bana yardım edebilecek gibi görünmüyor bu yüzden kendim bulmalıyım nedenini." demiş. O gece uyurken rüya görmeye başlamış.

Önce Prenses Amy, dikiş dikerken hata yaptığı için kendine kızmış. Sonra okuldaki ödevlerinden memnun olmadığı için kendine kızmış. Sonra ne kadar aptal olduğunu ve arkadaşları tarafından sevilmediğini söylerken görmüş kendini. O anda Prenses Amy, bacağını şiddetle duvara vururken uyanmış. Hemen yatağından kalkmış. Rüyasını ve bacağını düşünmeye başlamış. Sonra neler olduğunu anlamış "Bu ne kadar ilginç." demiş kendi kendine "Şimdi ne yapacağım bu konuda."

Prenses Amy, yeniden başını yastığına koymuş. "Bu problemi nasıl çözeceğimi gösterecek bir rüya görebilirim" diye düşünmüş. Bir süre sonra Prenses Amy, yeniden uykuya çekilmiş ve rüya görmeye başlamış. Rüyasında bilge bir öğretmenle konuşuyormuş. Kendini yargılama ve kendini sevmek üzerine konuşmuşlar. Mükemmel olma isteği ve hiçbir zaman kendinden memnun olmama üzerine sohbet etmişler. Arkadaş sahibi olmak ve arkadaş olmak konusunda konuşmuşlar.

Ertesi sabah uyandığında Prenses Amy farklı bir şekilde düşünmeye ve hissetmeye başlamış. Bu başlangıçta zor olmuş. Kendini azarlamaya, kötü şeyler söylemeye ve kimsenin kendisini sevmediğine öyle çok inanmış ki eskiden. Ama aklına geldikleri anda bu eski düşüncelerle savaşmış, ta ki kendisine olumlu ve güzel şeyler söyleyene dek. Kısa bir süre sonra öğretmeni ödevini verdiğinde ya da sınavdan "A" almasa bile gülümsemeye başlamış, kendi kendine "Kimse mükemmel değildir. İmkansız bir şeyi denemekten yoruldum. Zekiyim, öğreniyorum ve elimden gelenin en iyisini yapıyorum." Arkadaşları aradığında, kendini seven ne kadar çok kişi olduğunu görmüş.

Prenses Amy, her gün daha olumlu ve iyimser olmaya başlamış, kendi kendisiyle daha farklı bir şekilde konuşuyormuş ve bacağındaki ağrı hafiflemiş. Bir gün Prenses kendi kendisine söylediği olumsuz şeylerin yerini olumlu şeylerin aldığını fark etmiş. O gün ayrıca bacağındaki ağrının da tamamen geçtiği günmüş. O gece yatağına yattığında, Prenses Amy bacağını ve ne kadar değiştiğini düşünmüş. Ayrıca bacağındaki ağrının kendisine bir ders verdiğini de fark etmiş. Bazen bir ağrı kendinize zarar verdiğinizin bir işareti de olabilir.

©1995

Nancy Davis, Ph.D.

YABAN ÇİÇEKLERİ TARLASI

Ele Alınan Sorunlar:

Düşük öz saygı, yaşıtları tarafından aşağılanma, bastırılma.

Uygun Yaş Grubu:

Farklı olduğu için diğer çocuklar tarafından alay edilen herhangi bir yaşta çocuk.

Mesaj:

Farklı olmanın kendi değerinizle bir ilgisi yoktur; başkalarından farklı olsanız da değerli yönlerinizi bulabilirsiniz.

Semboller:

Çiçekler: Farklı olan çocuk

Yaprakların altına saklanmak: Düşük öz saygısı olan çocukların güçlü yönlerini kendilerinden bile saklamaları.

Not:

Bu öykü, Filipinlerden iki kız kardeş için yazılmıştır. Okullarındaki çocuklar, ten renkleri farklı olduğu için alay ediyordu ve çocuklar çirkin oldukların inanıyordu. Bu öykü, çocukların benlik algılarını düzeltmeye yardım etmiştir.

Yaban Çiçekleri Tarlası

Bir zamanlar büyüleyici parlak renklerde çiçeklerle dolu bir tarla varmış. Bu tarladaki çiçekler, yaban çiçekleriymiş; yani kimse onları dikmemiş, kendi başlarına topraktan çıkıp büyümüşler. Bazıları rüzgarın getirdiği tohumlardan çıkmış. Bazıları da sincapların gömdüğü ve unuttuğu tohumlardan çıkıp büyümüş. Birçoğu kuşların gagalarından düşen tohumlardan çıkmış. Küçük hayvanlar da tüylerine takılan tohumları tarlaya taşımışlar.

Bu tarlaya bir sürü hayvan ve kuş gelirmiş, rüzgarlar tohumları taşımış ve tarlada her renkte ve her türde bir sürü çiçek büyürmüş. Uzun sarı papatyalar, küçük mor çiçekler varmış. Güne bakanlar, unutma beni çiçekleri varmış tarlanın içinden akan derenin kenarında. Tarladan geçen herkes çiçeklerin güzelliğinden söz edermiş.

Bir gün tarlanın üzerinden uçan bir kuş, iki tohum düşürmüş. Bu tohumlar, tarlada benzeri olmayan çok güzel iki pembe çiçeğe dönüşmüş. Farklı oldukları için çiçekler "Biz farklıyız. Bu tarlada hiç bizim gibi çiçek yok." demeye başlamışlar.

Tarladaki diğer çiçekler de bu farklılığa dikkat etmişler. Kısa bir süre sonra pembe çiçeklerle alay etmeye başlamışlar.

"Sizde bir sorun var. Bize benzemiyorsunuz." demiş biri.

"Renginiz bozuk." demiş diğeri.

"Şekliniz farklı." demiş bir başkası. "Ve yapraklarınız çok yeşil."

Pembe çiçekler reddedilmekten hoşlanmamış. Çok garip bir şey olmuş… pembe çiçekler diğer çiçeklerin söylediği kötü şeylere inanmaya başlamış. Kısa bir süre sonra da pembe çiçekler duydukları kötü sözleri kendilerine tekrarlamaya başlamışlar. "Biz korkuncuz. Diğer çiçekler kadar iyi değiliz. Güzel değiliz. Renklerimiz onların ki gibi değil ve güzel kokmuyoruz." Farklı ve çirkin olduklarını düşünen pembe çiçekler, tarlayı ziyarete gelenlerin kendilerini görmemeleri için saklanmışlar.

Bir gün, bir öğretmen fen dersi için öğrencilerini tarlaya getirmiş. Her öğrencinin farklı türlerde çiçekler bulması gerekliymiş. Öğrenciler, papatyalar, unutma beni çiçekleri bulmuşlar. Gelin çiçekleri ve güne bakanları keşfetmişler.

Öğrencilerin araştırma yaptıklarını fark eden pembe çiçekler korkudan titremeye başlamış. Birileri kendilerini keşfedecek ve ne kadar çirkin olduklarını görecek diye korkuyorlarmış.

Tam da korktukları gibi olmuş, bir çocuk farklı bir çiçek bulmak için etrafı iyice araştırıyormuş. İki pembe çiçeği keşfeder etmez yüksek sesle bağırmış. "Bakın ne buldum! Bakın ne buldum! Bunlar orkide. Buralarda yetişmezler. Çok nadir bulunan güzel çiçekler."

Bütün öğrenciler, yeni keşfedilen çiçekleri görmek için toplanmış. Herkes şaşkınlık içinde bakıyormuş. "Vaay, bu çiçekler çok ilginç." demiş öğrencilerden biri. "Burada yetişmeleri çok şaşırtıcı; bunlar çok özel ve nadir çiçekler. Onları keşfetmene çok sevindim."

Öğretmenleri çiçekleri koparmamalarını böylece yeni tohumlarla çoğalabileceklerini söylemiş. Çocukların çoğu anne babalarına göstermek için çiçeklerin fotoğrafını çekmiş.

Çocuklar okullarına döndükten sonra pembe çiçekler konuşmaya başlamış. "Ne dediler?." demiş biri.

"Bizim nadir bulunan değerli çiçekler olduğumuzu ve buralarda yetişmediğimizi söylediler." diye yanıtlamış diğer pembe çiçek. "Bizim güzel olduğumuzu söylediler ve hatta fotoğrafımızı çektiler."

Etraftaki çiçeklerden biri, pembe çiçeklerin bu övgülerini unutmasını sağlamak için "Ben öyle bir şey duymadım. Yanılıyor olmalısınız." demiş. Ancak pembe çiçeklerin çok iyi işiten kulakları varmış, duyduklarını hatırlayıp ders çıkarmışlar.

Kış bir süre sonra kendilerini farklı görmeye başlamışlar. Kendilerini daha farklı gördükleri için pembe çiçekler uzamış ve bir sürü tomurcukları olmuş. Kısa bir süre sonra da bu tomurcuklar tarladaki en güzel çiçeklere dönüşmüş. Ziyaretçiler, pembe çiçeklerin ne kadar özel olduğunu belirten şeyler söylüyormuş. Bir gün pembe çiçeklerden biri diğerine "Buradaki diğer çiçeklerden farklı olduğumuz için değersiz ve çirkin olduğumuzu sanıyordun, ne ilginç değil mi? Diğerlerinden farklıyız çünkü tohumlarımızı buraya bir kuş getirdi."

Fen dersi için yapılan ziyaretin ardından, pembe çiçekler diğer çiçeklerin söylediklerine aldırmadan kendileri hakkında iyi şeyler düşünmeye ve hissetmeye başlamış. Bir dahaki bahar farklı ve yeni bir çiçek gelmiş; pembe çiçekler, farklı olmanın değerle bir ilgisi olmadığını ona anlatmaya çalışmış.

©1995

Nancy Davis, Ph.D.

PROBLEM ÇÖZÜCÜ

Ele Alınan Sorunlar:

Zayıf problem çözme becerileri.

Uygun Yaş Grubu:

5-12 yaş arası çocuklarla kullanılabilir.

Mesaj:

Çözüm bulana dek deneyin.

Semboller:

Evin dışında kalmak: Herhangi bir sorun.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Ana karakterin cinsiyeti.

Not:

İyimser olan ve sorunları çözmek için uğraşan çocuklar, hemen pes eden çocuklara göre hayatta daha başarılıdır (Seligman, 1995).

Problem Çözücü

Bir zamanlar Brian adında bir çocuk varmış. Brian'ın annesi çalıştığı için okuldan sonra evin kapısını Brian açarmış. Brian, evin anahtarını boynuna astığı bir zincirin ucunda taşıyormuş. Bir gün Brian eve vardığında, beden eğitimi dersinde kolyesini çıkardığını ve okulda unuttuğunu fark etmiş. Okula otobüsle gittiği için geri dönüp evin anahtarlarını alması mümkün değilmiş.

Brian, anahtar olmadan eve girmenin bir yolunu bulmak zorunda olduğunu biliyormuş. Önce kapıları açmayı denemiş ama hepsi kilitliymiş. Sonra giriş katındaki pencereleri açmayı denemiş ama onlar da kapalıymış. "Sanırım bu işe yaramayacak." demiş Brian kararlılıkla, "Ama deneyebileceğim başka şeyler de var. Eve girmenin bir yolunu bulacağım." Böylece Brian, yan komşuya gidip merdiven almış. Merdiveni evin duvarına dayamış ve ikinci kata tırmanmış ama ikinci kattaki pencereler de kapalıymış. "Sanırım bu da işe yaramayacak." demiş Brian.

Ama Brian vazgeçmemiş. "Eve girmenin bir yolunu bulabilirim." demiş kendi kendine. Akıllı, kararlı ve iyi bir problem çözücüymüş, bu yüzden de tam olarak ne yapması gerektiğini bulabilirmiş. Önce komşusunun evinden annesini aramış hemen gelip gelemeyeceğini öğrenmek için. Ama annesi işyerinde değilmiş, toplantıya gitmiş. "Garaj kapısını açan kumandayı bulabilirsem eve girebilirim." demiş kendi kendine. Yolun kenarında park edilmiş arabaya bakmış hemen garajın kumandası var mı diye ama arabanın kapıları kilitliymiş. "Bu da işe yaramayacak." demiş kendine. Sonra bir camı kırıp içeri girmeyi düşünmüş. "Hayır. Bu deneyeceğim son şey. Camı kırarsam tamir ettirmek gerekir bu da sorun olur." Daha sonra annesinin dışarıda bir yerlerde anahtar saklayıp saklamadığını araştırmış, her yere bakmış ama bulamamış.

Brian, evin önündeki merdivenlere oturup kendi kendine sormuş "Başka ne yapabilirim? Bu sorunu çözebileceğimi biliyorum." Brian, otururken yerde uzanan bahçe aletini görmüş. Birden ön kapının kilidinin son zamanlarda iyi çalışmadığını hatırlamış. "Eminim bu aletle kapıyı nasıl açacağımı bulabilirim" demiş. Böylece

ön kapıya gitmiş ve bahçe aletini kilidin yan tarafından içeri sokmuş. Bu başta işe yaramamış ama Brian kararlıymış "Bunu yapabilirim." demiş "Ben zekiyim ve iyi bir problem çözücüyüm. Eve girmenin bir yolunu bulacağım." Kararlılığı arttıkça daha çok denemiş, ta ki kilitten "Tık" sesini duyana dek. Kapının kolunu çevirmiş ve içeri girmiş "Heeey!" diye bağırmış "Bu sorunu çözebileceğimi biliyordum."

Brian, mutfağa girmiş ve bir şeyler atıştırmış. Mutfak masasına oturmuş ve "Bir daha dışarıda kalmak istemiyorum. Ya karda buzda dışarda kalsaydım, içeri girmek için uğraşırken soğuktan donardım. Sonra camı kırmak zorunda kalırdım ve içerisi buz gibi olurdu. Anahtarımı kaybetmemenin bir yolunu bulacağım." demiş kendi kendine kararlılıkla.

Büyükannesinin kendisine hediye ettiği taşı dışarı koyup anahtarı altına saklamayı düşünmüş ancak aklına kardeşleri gelmiş. Onların da anahtarı kaybedebileceğini ya da evde unutabileceklerini biliyormuş; sonra yine aynı sorunları yaşayabilirim diye düşünmüş. Garaj kapısı kumandasını kitap dosyasına koymayı düşünmüş ama dosyadan düşüp kaybolma ihtimali gelmiş aklına. Ayrıca Brian, gittiği her yere garaj kapısının kumandasını taşımak istemediğini fark etmiş. Cep telefonu taşımayı düşünmüş ama sonra okulda cep telefonu kullanmanın yasak olduğunu hatırlamış.

Masada oturmuş sorunu nasıl çözebileceğini düşünürken çantasına bakmış ve ödevini hatırlamış. Çantasının dışındaki fermuarı görmüş ve fermuarın ucunda bir delik olduğunu görmüş. Fazladan bir anahtar bulup fermuarın ucuna takmış. "Böylece hep anahtarım olacak" diye düşünmüş Brian. "Çünkü çantamı hep yanımda taşıyorum. Unutmuyorum hiç. Hep yanımda çünkü ödevlerim ve diğer önemli şeylerim içinde. Çantamı yanıma almayı hiç unutmam." Brian, kendisiyle gurur duyuyormuş.

Anne ve babası eve geldiğinde onlara şöyle demiş "Ön kapıyı tamir ettirseniz iyi olur. Ben, içeri girebildiysem başkaları da girebilir." Brian, eve girebilmek için yaptığı her şeyi anlatmış. Ailesi, Brian'la gurur duyuyormuş. Brian da kendisiyle gurur duyuyormuş. Brian, problem çözmede ne kadar başarılı olduğunu anlamış. Bir sürü çözüm yolu denemiş ve işe yarayan bir yol bulana dek pes etmemiş.

©1995

Nancy Davis, Ph.D.

SAHİLE SÜRÜŞ

Ele Alınan Sorunlar:

Sabit düşünce, problem çözme, hedefe ulaşmak için tek yol olduğuna inanmak.

Uygun Yaş Grubu:

Her yaş.

Mesaj:

Problemleri çözmenin pek çok yolu vardır ve çözüm bulma deneyimi heyecan verici ve eğitici olabilir.

Sembol ve Metaforlar:

Sahile sürüş: Herhangi bir rutin problem çözme yolu.

Harita: Farklı çözümler ve fikirler keşfetmenin yolu.

Gidilecek diğer yollar: Farklı çözümler.

Sürüş: Hedefe yaklaşmanın hedefe ulaşmak kadar tatmin edici olduğu fikri.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Aile üyeleri, çocukların cinsiyeti, coğrafi alanlarla örtüşen varış noktası.

Not:

Bir çok insan problem çözme becerisi eksikliği ve sabit düşünceler nedeniyle kısıtlı bir yaşam sürmektedir. Bu öykü, sabit fikirlilik ile mücadelenin başka bir yolunu göstermektedir. Çocuklar, yetişkinlere yeni bir şeyler öğretme fikrini sevmektedir.

Sahile Sürüş

Bir zamanlar, her yaz arabayla sahil yolculuğuna çıkan bir aile varmış. Sahilde küçük bir kulübeleri varmış ve her yıl burada iki hafta geçirirlermiş. Yüzer, güneşin altında oyunlar oynar ve dinlenirlermiş. Bu ailenin iki çocuğu, her yıl birlikte eğlenmek için bir arkadaşlarını davet ederlermiş. Aile her yıl aynı yolu takip ederek yolculuk ettiği için, evle kulübe arasında mesafenin tam olarak ne kadar süreceğini bilirmiş.

Parlak bir yaz günü, aile yiyecekleri, plaj havluları ve heyecan dolu çocuklarıyla yıllık yolculuklarına başlamış. Arabada gülüp, neler yapacaklarını planlarken bir yandan da radyo dinliyorlarmış. Aniden radyoda müzik yayını kesilmiş ve plaja giden köprüde bir benzin tankerinin devrildiği haberi verilmiş. Sunucu, tırın patladığını ve köprünün çok zarar gördüğünü söylemiş. Köprünün yeniden tamir edilene dek kapalı kalacağını eklemiş.

Bu haberi duyduktan sonra aile, üzüntüyle söylenmeye başlamış. “Eve dönmek zorundayız.” demiş ebeveynler üzgün bir şekilde. “Sahile gitmek için hep o köprüyü kullanırız ve sunucu haftalarca köprünün kapalı olacağını söyledi.” Çocukların üçü de hayal kırıklığı içinde bağırarak ağlamaya başlamış. Misafir olan çocuk olayları aileden daha farklı bir şekilde görüyormuş. “Haritanız var mı?” diye sormuş.

“Haritalardan anlamam.” diye yanıtlamış baba.

“Kafamı karıştırırlar.” diye eklemiş anne.

“Ben harita okumayı biliyorum.” demiş çocuk. “Sahile farklı yollardan gidebilmek için haritaya bakmamız gerekli.”

“Haritamız yok!.” demiş baba sert bir şekilde.

“Sahile gitmenin tek bir yolu var.” demiş anne. “Yolculuğumuz bitti. Geriye dönüp eve gitmek zorundayız.”

Ancak aile ile yolculuğa çıkan çocuk, kolay pes eden biri değilmiş. "Bu benzinlikte duralım." demiş yolun kenarındaki benzinliği göstererek. "Ve harita alalım. Size oraya gitmenin başka yolları olduğunu göstermeme izin verin. Bazı yollar diğerlerinden daha uzundur, bazıları daha karmaşıktır ve bazılarının manzarası daha büyüleyicidir ve bazılarının farklı trafik işaretleri vardır. Gitmek istediğiniz yere ulaşmanın bir sürü yolu vardır; yalnızca bunları aramanız gerekli."

Böylece aile, benzinlikte durmuş ve bir harita satın almış bir yandan da bir çocuktan daha fazlasını bildiklerini mırıldanıyorlarmış. Aile, yıllardır aynı sahile gittiği için oraya gitmenin başka bir yolu olmadığına inanıyormuş.

Çocuk, nereden gelip nereye gittiklerini görmek için harita üzerinde çalışmış. Daha sonra bir kalem istemiş. Anne, çocuğa kırmızı keçeli kalem vermiş.

Çocuk, elindeki kırmızı kalemle önce ilk yolu sonra diğerlerini işaretlemiş. Bitirdiğinde, bu konuda şüpheli olan aileye sahile gitmenin farklı yollarını göstermiş. "Her yolun avantajlarına ve dezavantajlarına karar vermelisiniz" diyerek tavsiyede bulunmuş. "Seçeneklerden birinde yol daha geniş ve muhtemelen daha az sürecek. Bu yol okyanusun kenarından geçiyor" diye belirtmiş kırmızı çizgilerden birini işaret ederek "İlginç bir manzara olacaktır. Bu taraftaki kırmızı çizgi" diyerek devam etmiş "Vahşi hayvanların olduğu ulusal parkın içinden geçiyor. Hızlı bir şekilde mi gitmek istiyorsunuz yoksa daha fazla zaman geçirip manzara mı izlemek istiyorsunuz karar vermelisiniz."

Ailenin kafası karışmış ve şaşırmış. Yıllardır "Başka gidiş yolu var mıdır?" diye düşünmeden aynı yolu takip etmişler. Ayrıca, yolculuğu tatilin bir parçası olarak değil, ulaşmanın bir yolu olarak görmüşler. Gidilecek yere ulaşmanın eğitici ve eğlenceli olabileceğini daha önce hiç düşünmemişler.

Sahile gitmek için farklı bir yol kullanmışlar zaman zaman durup manzarayı izlemişler. İki haftanın sonunda eve dönerken geldikleri yoldan farklı bir yol denemeye karar vermişler.

"En iyi sahil yolculuğumuzdu." demiş çocuklar bir gün yaz tatili hakkında sohbet ederken. "Öğrenmenin yaşı yok sanırım." demiş anne düşünceli bir şekilde. "Gideceğiniz yere ulaşmanın başka yolları da olabilir ve yolda öğrenecek çok şey vardır."

©1995

Nancy Davis, Ph.D.

PİRELİ KÖPEK

Ele Alınan Sorunlar:

Kendine güven ve öfke yaratan davranışları olan bir arkadaşla karşılaşmaktan korkmak.

Uygun Yaş Grubu:

6 yaştan itibaren yetişkinler de dahil kullanılabilir.

Mesaj:

Gerçek dostluk, duygular hakkında dürüst olmayı gerektirir. Bazen bir arkadaşla konuşmak sorunlara yol açsa da susmak daha büyük sorunlara neden olur.

Sembol ve Metaforlar:

Sadakat isteyen sahip: Konuşmamanın öğrenildiği tutum.

Pireler: Bir arkadaşı sıkan ya da öfkelendiren başka bir arkadaş, asiliğin bedeli.

Tad: Asi ya da iddiacı olan birinin özgürlüğünü temsil ediyor; bu tür insanların pasif kişilerle karşılaşması genelde güçtür.

Havuza girmek: Problemlerin çözümü vardır.

Kaşıntının dinmesi: Öfke tartışılıp sorun çözüldüğünde problemin sebep olduğu acı ortadan kalkar.

Not:

Pek çok insan kendine güven konusunda sorun yaşamaktadır. Şikayetlerini dile getirmek yerine, bir zamanlar dostu olan insandan nefret edene dek öfkelerini içlerine atarlar. Bu tür insanlar, dostluklarını kaybetmemek için konuşmazlar ama sonunda konuşmadıkları için kaybeden yine onlardır.

Pireli Köpek

Bir zamanlar iki köpek varmış. Her ikisinin cinsi de Golden Retriever'mış ama yaşamları birbirinden çok farklıymış. Biri, kendisinin hemen itaat etmesini bekleyen bir köpek eğitmeni ile birlikte yaşıyormuş. Bu köpeğin adı Ben'miş. Ben, sahibi "Otur." dediğinde otururmuş. Sahibi "Zıpla." dediğinde zıplar "Dur." dediğinde dururmuş. Bazen Ben, ne durmak ne de zıplamak istermiş çünkü ya patisinde bir yara olurmuş ya da o anda kemik yiyor olurmuş. Ben'i yakından izleyen biri bazı küçük işaretlerden yaptığı şeylerden memnun olmadığını anlayabilirmiş.

Diğer Golden Retriever cinsi köpeğin adı Tad imiş ve oldukça heyecanlı ve özgür bir hayatı varmış. Bir çitin ardında bir kulübede yaşamıyormuş, çünkü çitin üzerinden atlayıp kaçıyormuş ve sahibi Tad'i kapalı bir yerde tutmaya çalışmaktan vazgeçmiş. Tad, ormanlarda koşup derelerden geçiyormuş. Sincapları kovalayıp çamurda yuvarlanıyormuş. Tabi bunlar da pirelenmesine neden olmuş.

Bir gün Tad, çitlerin ardındaki Ben'i görmüş. Her ikisi de Golden Retriever olduğu için Tad hemen kendisini yakın hissetmiş. Tad, hemen Ben'in olduğu yere zıplamış, böylece birlikte oyunlar oynayıp güreşebiliriz diye düşünmüş. Güzel bir günün ardından, Tad, çitin öbür tarafında atlayıp eve gitmek üzere yola koyulmuş.

Tad, sık sık Ben'i ziyarete geliyormuş ve savaş oyunları oynayıp çitin etrafında bir aşağı bir yukarı koşuyorlarmış. Ben, genelde ne yapacaklarına Tad'in karar vermesine izin veriyormuş. Çünkü Tad'in daha fazla yaşam deneyimi olduğuna inanıyormuş. Tad, bir şeye havladığında Ben korkuyormuş "Sen havlayabilirsin, benim sahibim bundan pek hoşlanmaz." diyormuş. Tad ise bunun çok garip olduğunu düşünüyormuş "Köpekler havlar." demiş Ben'e. "Havlamazsan nasıl bir bekçi köpeği olabilirsin ki?"

Ben Tad'in kendisini ziyaret etmesinden memnunmuş ve kısa sürede iyi arkadaş olmuşlar. Bir gün Ben, Tad gittikten sonra kaşınmaya başlamış. Arkadaşından kendisine pire geçtiğini fark etmiş ama Tad tekrar geldiğinde ona bir şey söylememiş. Tad'i üzmek istemiyormuş. "Zaten." demiş kendi kendine "Tad, bilerek bana pire bulaştırmadı, pireli olması onun suçu değildir."

Ben ve Tad birlikte oyun oynadıkça Ben'in pireleri daha da artıyormuş. Kısa bir süre sonra Tad gittikten sonra Ben sürekli kaşınıyor ve kendini ısırıyormuş. "Kendini ısırmayı bırak." diye emretmiş sahibi. Ama pireler Ben'i ısırdıkça Ben, kendine engel olamıyor kaşınıp duruyormuş.

Tad, Ben'i ziyaret etmeyi sürdürmüş ve Ben de pireler konusundaki sessiz kalmaya devam etmiş. Tad'le oynamayı seviyormuş ama Tad'den pire kaptıkça artık eskisi gibi gelişini beklemiyormuş. Kısa bir süre sonra Ben, koşarken Tad'den uzaklaşmaya başlamış ve artık eskisi gibi güreşmek istemiyormuş. "Neyin var?." demiş Tad. Ben, hiçbir şey söylememiş.

Bir süre sonra, Ben'in pireleri öyle artmış ki Tad'i görmemek için evden dışarı çıkmaz olmuş. Tad, çitten atlayıp, Ben'in yanına geliyormuş ama Ben, evde kimse yokmuş izlenimi yaratmak için perdenin arkasına saklanıyormuş. Birlikte koşmayı ve güreşmeyi çok özlüyormuş ama pireler öyle ısırıyormuş ki bunu yok sayamıyormuş.

Bir gün, Ben bahçedeyken, Tad aniden çitten atlayıp gelmiş. Ben geri gitmeye başlamış. "Sorun nedir?" diye sormuş Tad.

"Hiçbir şey." demiş Ben.

"Bir sorun olduğunu biliyorum artık ne olduğunu söylemenin zamanı geldi." demiş Tad. Ben, hiçbir şey söylemeden eve girmeye çalışıyormuş ama Tad yolunu kesmiş. Aniden, bütün pireler aynı Ben'i ısırmış sanki. Bağırmış ve kaşınmaya başlamış. "Bir sorun olduğunu biliyorum, ne olduğunu anlat bana." demiş Tad yine. Pire ısırıklarının acısı tüm eğitim yılları içinde sessizliği öğrenen Ben'in içinde bir anda çözülmüş.

"Bana pire bulaştırdım, bunlar yüzünden gece gündüz uyuyamıyorum." diye bağırmış arkadaşına. "Her gelişinde daha çok pire geçiyor. Senden uzak durmaya çalıştım ama ama pirelerin uzaktan bile bana atlıyor. Senin yanında olmak beni sefil ediyor."

"Neden bu sorun başladığında bana söylemedin?" diye sormuş Tad.

"Sanırım sahibimin sürekli olarak otur, zıpla, dur gibi emirleri beni konuşmak konusunda korkak yaptı." demiş Ben, düşünceli bir şekilde.

"Pireler beni fazla sıkmıyor ama seni sıkıyorsa bundan kurtulabiliriz. Çitlerden atla benimle gölete gel. Suya girdiğimizde pireler nefes alamaz ve hepsi düşerler."

Ben neredeyse Tad'la çitlerden atlamaktan korkacakmış ama pireler ısırmaya başlayınca ikna olmuş. Her iki köpek de çitten atlayıp hemen gölete doğru koşmuş. Sonra gölete girmişler ve pirelerin bedenlerinden gittiğinden emin olana dek suyun altında kalmışlar. Üzerlerine bulaşan çamurdan kurtulmak için dalıp suda yüzmüşler.

Köpekler sudan çıktıktan sonra, silkinip oyunlar oynayıp güreşmeye başlamışlar. Sonra Ben'in evine doğru yola koyulmuşlar ve Ben hemen evine girmek için çitten atlamış. Tad, Ben'e pirelerden ne öğrendiğini düşünmesini söyleyerek ayrılmış. O gece, Ben evde huzur içinde kaşınmadan uyumuş. Tad'le birlikte pirelerden kurtulduğu için çok mutluymuş. Birkaç gün önce hissettiği kötü şeyleri ve o anda hissettiklerini düşünmüş. Tam uyumak için kıvrıldığında pirelerden ne öğrendiği gelmiş aklına: "Gerçek dostlar öfkeleri konusunda dürüst olmaktan korkmazlar."

© 1995

Nancy Davis, Ph.D.

BEYZBOL OYUNCUSU

Ele Alınan Sorunlar:

Kötümserlik, insanların farklı güçlü ve zayıf yönleri olduğunu anlama becerisi.

Uygun Yaş Grubu:

6 yaş ve üstü kişilerde kullanılabilir.

Mesaj:

Bir şeyde başarısız olmanız başka şeylerde de başarısız olacağınız anlamına gelmez; bunu görüp güçlü yönlerinizi geliştirebilirsiniz.

Sembol ve Metaforlar:

Beyzbol ve futbol: Kişinin uğraşabileceği herhangi bir beceri, meslek, spor, ders.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Ana karakterin cinsiyeti, başarılı ve/veya başarısız oldukları sporlar.

Not:

Çocukların bütün becerilerin çalışma gerektirdiğini, güçlü yönleri bulup onları geliştirmeyi öğrenmeleri, başarısızlıkların insana özgü olduğunu anlamaları ve bir kez yaşanan başarısızlığın tüm yaşamın başarısızlıkla geçeceği anlamına gelmediğini bilmeleri önemlidir. Çocuklara iyimser olmaları öğretilebilir, (Seligman, 1995) ve birçok işte başarılı olmak için kendilerine gerçekçi bir şekilde inanmaları önemlidir.

Beyzbol Oyuncusu

Bir zamanlar, beyzbol oyuncusu olmak isteyen Lewis adında bir çocuk varmış. Ağabeyleri beyzbol oyuncusuymuş ve bebekliğinden beri ailesi" Minikler Ligi" maçlarını izlermiş. Lewis, ağabeyleri gibi beyzbol oynamak istiyormuş. Her bahar, Lewis, oyunculara topa vurup peşinden koşarken izliyormuş. Oyuncuların oynarken ne kadar eğlendiklerini ve nasıl iyi arkadaş olduklarını görmüş. Lewis de gerçekten bunun bir parçası olmak istiyormuş.

Lewis, beyzbol oynayacak kadar büyüdüğünde, ailesi onu bir takıma yazdırmış. Ancak ne olsa beğenirsiniz, Lewis, beyzbolda başarılı değilmiş. Topa vurmaya çalıştığında hep ıskalarmış. Topu yakalamaya çalıştığında yanından geçip giden topu tutamazmış. Hatta topu takım arkadaşlarına atarken bile sorunlar yaşıyormuş. Ağabeyleriyle sürekli çalışmış ancak Lewis'in bedeni beyzbola pek uygun değil gibi görünüyormuş. Kendini fazla geliştirmediği için bir sonraki yıl, daha iyi bir takıma geçememiş, ama arkadaşları geçmiş. Takımındaki oyuncular kendisinden küçükmüş. Bir süre sonra Lewis'in hevesi kaçmış ve takımdan ayrılmış.

"Hiçbir zaman beyzbol oynamak istemedim zaten, aptal bir oyun." demiş Lewis kendi kendine. Ama elbette ki yalan söylüyormuş.

Lewis, ağabeylerinin maçını izlemeye çalıştığında kendini çok üzgün hissediyormuş. Onlar oynarken Lewis, tek başına sahaya gider, durmadan bisiklete binermiş. Beyzbol oynayamamanın bir sorun olmadığını söylüyormuş ama aslında bunun doğru olmadığını biliyormuş.

Bir gün Lewis, sahada bisikletine binerken üzerinde kısa bir şort ve dizlerine kadar çekili çorapları olan bir çocuğun kendisine doğru geldiğini görmüş. "Futbol oynamaya ne dersin? En iyi oyuncumuz ayrıldı."

Lewis, yeniden incinmek istemiyordu bu yüzden "Hayır. Nasıl futbol oynanacağını bilmiyorum." diyerek temkinli yaklaşmış.

"Harika bir takımımız ve iyi bir koçumuz var. Biz sana nasıl oynanacağını öğretiriz." demiş futbolcu çocuk. "Lütfen oyna; sana ihtiyacımız var."

Lewis, beyzbolda çok kötüydü ve yeniden başarısız olmak istemiyordu. Futbolcu çocuğa beyzbol deneyimini anlatmış. Futbolcu, Lewis'in birçok insanın bazı spor dallarında başarılı bazılarında başarısız olduğunu anlamasına yardım etmiş. Futbolcu, Lewis denemeye karar verene dek konuşmayı sürdürmüş.

Takım arkadaşları ve takım koçu, Lewis'e topa nasıl vurulacağını, nasıl koşması gerektiğini ve takım çalışmasını öğretmiş. Lewis, bacaklarının kollarına göre daha güçlü olduğunu keşfetmiş. Kısa bir süre içinde çok iyi bir futbol oyuncusu oldu. Beyzbolda olduğu gibi yedek kulübesinde beklemek yerine artık her maçta oynuyormuş. Kendisini takımın bir parçası gibi hissediyormuş. Her maçın ardından futbolu daha da sevmeye başlamış.

İlerleyen zamanlarda Lewis, ağabeylerinin maçını izlerken kendini değersiz ve aptal gibi hissetmiyormuş. Lewis, beyzbol ve futbol oynarken çok önemli bir şey öğrenmiş: aynı hedefe giden bir çok yol olabilir ve o yollardan birinin kapalı olduğunu gördüğünüzde açık olan yolu bulmaya çalışmanız önemlidir.

©1995

Nancy Devis, Ph.D.

BOZUK ARABA

Ele Alınan Sorunlar:

Zayıf problem çözme becerileri; yaşamlarında zor durumlar yaşayan ve bunları çözmek için gerekli becerilere ihtiyaç duyan çocuklar.

Uygun Yaş Grubu:

Her yaş için uygun bir hikâyedir.

Mesaj:

Yaşamınızdaki sorunları nasıl onaracağınızı ve çözeceğinizi öğrenebilirsiniz ve bazen de sorunlarınızı çözmek için yardım istemelisiniz; problem çözmeyi öğrenmek öz saygının artmasını sağlar.

Sembol ve Metaforlar:

Bozulan araba: Yaşamda meydana gelen herhangi bir sorun.

Komşu: Öğrenmeniz gereken herhangi bi şeyi öğreten kişi. Bu o işi sizin için yapmasından çok farklıdır.

Tamir seti: Problem yaratan durumla başa çıkmak için gerekli beceriler.

Not:

Her yaştan bir sürü insanın sorunlarının kaynağının zayıf problem çözme becerileri olduğunu gözlemliyorum. Çoğunun ebeveyni ya da bakıcısı iyi bir problem çözme modeli olmamıştır. Bu kişiler sorun yaşadığında, yalnızca bir ya da iki çözüm yolu denerler. Bu çözümler işe yaramadığında, farklı bir çözüm yolu olmadığını düşünerek vazgeçerler. Terapist ve öğretmenlerin, bireye belki 12. belki 15. ve hatta belki de 126. çözüm yolunun işe yarayabileceğini öğretmeleri önemlidir ve en önemlisi de sorunun çözülebileceği inancını oluşturmaktır.

Bozuk Araba

Bir zamanlar 16 yaşında Cory adında bir çocuk varmış. Cory, 12 yaşındayken araba almak için para biriktirmeye başlamış. Araba kullanabilecek yaşa geldiğinde parlak kırmızı ikinci el bir araba almış. Ancak arabanın büyük bir sorunu varmış ve sürekli bozuluyormuş. Cory, sabah okula giderken araba ışıklarda kalırmış. Arkadaşlarıyla arabayla gezmeye çıktıklarında egzozdan dumanlar çıkmaya başlarmış. Bazen de Cory, gece araba kullanırken farlar sönermiş.

Cory, okuldan sonra çalıştığı işten biriktirdiği tüm parayı arabasının tamirine harcamış. Bazı zamanlarda, Cory tamir için yeterli parayı biriktirene dek araba evin önünde dururmuş. Cory, kazandığı her kuruşu tamir için harcadıktan sonra bu sefer de benzin almaya parası kalmazmış. Cory, arabası bozuk olduğu için ya da benzin alacak parası olmadığı için okula yürüyerek gitmek zorunda kalırmış çoğu zaman.

Cory, bir gün çimleri biçerken sürekli tamir gerektirmeyen bir araba sahibi olmayı dilemiş. O sırada, arabasıyla uğraşan yaşlı komşusunu görmüş. Cory, komşusunun yanına gitmiş ve yaşlı adamı çalışırken izlemiş. Komşusu, araba tamir dergileri okuyarak ve sorunu çözene dek uğraşarak araba tamir etmeyi öğrendiğini anlatmış. “Oldukça iyi bir tamirciyim.” diye anlatmış Cory’e. “Eski arabaları tamir etmeyi severim.”

Aniden Cory’nin aklına bir fikir gelmiş. “Kendi arabamı tamir etmeyi öğrenebilirsem.” demiş kendi kendine “Paradan tasarruf ederim. Tamir için fazla para harcamam ve arabama benzin alacak param olur.”

“Bana araba tamir etmeyi öğretir misiniz?” diye sormuş Cory komşusuna “Böylece arabam bozulduğunda kendim tamir edebilirim. Sürekli tamir için başkalarına para ödemekten bıktım.”

"Benim araba tamir etmeyi öğretebileceğim bir oğlum yok ve bildiğim her şeyi öğretmek beni mutlu eder." demiş komşusu. "Kendi başına tamir edebileceğin bir sürü şey var. Ama bazen arabanın daha büyük tamirlere ihtiyacı vardır ve o zaman başkalarının yardımına ihtiyacın olacak." diye anlatmış komşusu Cory'e. "Arabanın neye ihtiyacı olduğunu anlayabildiğinde tamir edebilirsin ve bu da araba sahibi olmayı daha keyifli hâle getirir."

Cory, günlerce komşusuyla araba tamiri konusunda çalışmaya ve nasıl araba tamir edileceğini öğrenmeye başlamış. Bir gün komşusu Cory'e "Arabanı buraya getir ve üzerinde çalışalım." demiş.

Cory, bütün boş vaktini komşusundan nasıl araba tamir edileceğini öğrenerek geçirmiş. Önce arabanın motorunu çıkarmışlar ve yeniden yapılması için bir dükkana götürmüşler. Komşusu, motor tamirinin özel araçlar gerektirdiğini ve bu işi kendilerinin yapmasının çok zor olduğunu anlatmış. Motor tamir edildiğinde yeni ateşleme parçaları eklemişler. Birlikte egzosu ve su pompasını tamir etmişler. Cory, yeni bir teyp getirmiş ve komşusu bunu nasıl monte edeceğini göstermiş. Daha sonra torpidodaki diğer araçları tamir etmişler ve yere yeni paspas koymuşlar. Tamirci komşu ve yeni yardımcısının tamir ettiği farlar çok iyi çalışıyormuş herkes Cory'nin okula geldiğini ve park ettiğini görüyormuş. Arabadaki göçükleri çekiçle düzeltmişler ve arabayı yeniden boyamışlar ve araba yeniden parlak vişne kırmızısı rengine kavuşmuş. Boya iyice parlayana dek arabayı cilalamışlar öyle ki artık yoldan geçenler "Bu kimin arabası?" diye soruyorlarmış.

Başta komşusu soranlara "Bu Cory'nin arabası. Saatlerce arabayı tamir etti." diyormuş. Daha sonraları insanlar "Bu kimin arabası?" diye sorduğunda Cory büyük bir gururla "Benim, komşumun yardımıyla tamir ettim. Artık nasıl araba tamir edileceğini biliyorum." diyormuş.

Komşusu, Cory'nin araba tamir etmeyi öğrenmesinden dolayı çok mutluymuş ve Cory'e araba tamir etmek için gerekli araçlarla dolu bir tamir seti hediye etmiş. Cory ve komşusu, araba tamir etmeseler bile dostluklarını sürdürmüşler.

Artık Cory, arkadaşlarıyla araba sürmeyi ve partilere gitmeyi çok seviyormuş. Bir akşam, Cory ve arkadaşları bir futbol maçına giderken araba bozulmuş. Cory üzülmemiş. Hemen arabadan atlayıp tamir çantasını çıkarmış. Arkadaşları hayranlıkla izlerken Cory, kısa sürede arabayı tamir etmiş. Sonra da futbol maçına gitmek üzere yola koyulmuşlar ve oraya vardıktan 10 dakika sonra maç başlamış.

Okuldaki herkes Cory'nin ne kadar becerikli bir tamirci olduğunu ve araba tamir etmeyi nasıl öğrendiğini konuşmaya başlamış. Kısa bir süre sonra arkadaşları da Cory'den araba tamir etmeyi öğretmesini istemişler. Cory, arkadaşlarına yardım edebildiği çok mutluymuş; araba tamir etmeyi ve bildiklerini başkalarına öğretmeyi seviyormuş. Cory, özellikle kendi arabasını tamir edebilmeyi öğrendiği ve artık tamircilere mahkum olmadığı için kendisiyle gurur duyuyormuş. Cory, problem çözmenin birçok yolu olduğunu ve problemleri çözmeyi öğrenmenin yaşamı daha da kolaylaştırdığını öğrenmiş.

©1995

Nancy Davis, Ph.D.

HİÇ UNUTMAYAN ÇOCUK

Ele Alınan Sorunlar:

Yaşamındaki olumlu ve değerli anıları görmezden gelip sürekli olumsuz ve kötü şeyleri hatırlayan bireyler. Her şeye olumsuz bir anlam yükleyerek gerçekliğin bozulması.

Uygun yaş Grubu:

5 yaş-yetişkinler **(Bu istismara uğrayan bireylerin bu anılarını unutmaları için yazılan bir öykü değildir. Sevilen ve iyi beslenen ancak bu sevgiyi nefret edildikleri ve reddedildikleri gibi bir inanca dönüştüren çocuklar için yazılmış bir öyküdür.)**

Mesaj:

Geçmişle ilgili hatırladığınız şeyleri tersine çevirebilirsiniz, böylece olumlu deneyimlerin olumsuz deneyimlerden daha güçlü olduğunu göreceksiniz.

Sembol ve Metaforlar:

Sihirli peri: Çocuğun ya da bilinçaltının değişmesine yardım eden kişi.

Zihindeki sepetler: Anılar.

Zincirle birbirine bağlı toplar: Düşünceleri, duyguları ve davranışları etkileyen anıların gücü.

Gözlerinin önünde sihirli değneği sallamak: Herhangi bir değişim aracı; bu aynı zamanda EMDR göz hareketlerini de temsil etmektedir.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Ana karakterin cinsiyeti, aile, çocuğun olumsuz konuşmaları, çocuğun vurguladığı olumsuz şeyler, olumlu yeni deneyimler.

Not:

Bu öykü, sürekli olarak ailesinin kendisini sevmediği ve kardeşlerini kendisinden daha çok sevdiğini söyleyen 10 yaşında bir erkek çocuk için yazılmıştır. Çocuk, geçmişindeki tüm olumsuz deneyimleri ve kendisine yapılan yanlışları hatırlıyordu. Çocuğun anne ve babası sevgi dolu ve uyumlu bir çiftti. Aynı zamanda çocuğun boyu kısaydı. Bu çocuk için kişiselleştirilmiş bir öykü kaydı hazırlandı. Ebeyevnleri ve çocuk daha farklı ve olumlu bir tutumdan söz ettikten sonra çocuk üç seans görüldü. Büyümeyle ilgili yönlendirmelerin ne kadar işe yaradığı bilinmemektedir.

Hiç Unutmayan Çocuk

Mutsuz ve çoğu zaman öfkeli olan Trevor adında bir çocuk varmış. Ailesinin ve arkadaşlarının kendisine karşı çok kötü davrandığına inanıyormuş. Trevor, kendini küçümsüyormuş çünkü hatalar yapıyormuş. Trevor, tüm bu acı veren kötü anıları depoluyormuş. Trevor'un hafızası toplarla dolu bir sepet gibiymiş. Ama asıl problem, kötü ve olumsuz şeylerle dolu olan bu sepetin her zaman dolu olması olumlu ve övgü dolu şeyler sepetinin ise boş olmasıymış.

"Ben çok kötü bir insan olmalıyım." demiş Trevor kendi kendine. "Kimse beni sevmiyor. Şu sepetlere bak. Kötü şeyler sepeti dopdolu ve iyi şeyler sepeti neredeyse boş. Bu yalnızca kötü, korkunç, berbat bir insanın başına gelebilir."

Trevor, ailesinde herkese, arkadaşlarına öfkeliymiş çünkü hiç kimsenin kendisini sevmediğine inanıyormuş ve aslında kendisini hiç sevmiyormuş. Öfkesi öyle güçlüymüş ki büyümesini etkilemiş. Trevor'un artık boyu uzamıyormuş, okulda başarılı olamıyor ve ailesiyle sorunlar yaşıyormuş. Okul ödevleri sorun olmuş ve spor yapmak da bir sorunmuş.

Bir gün Trevor, bağırmaya başlamış ve öfke nöbeti geçirmiş. Anne ve babası hemen Trevor'la yakından ilgilenmiş, çünkü Trevor ailesine kendisini sevmedikleri konusunda emin olduğunu, kendisini sevdiğini söyleseler de buna inanmadığını anlatan bir mektup yazmış. Ailesi, Trevor'a onu ne kadar sevdiklerini anlatmaya çalışmış ancak Trevor onlara inanmamış.

Trevor'un öfkesi ve mutsuzluğu giderek büyümüş. Hiç kimse Trevor'u aslında dünyanın kendi gördüğü gibi olmadığına ikna edemiyormuş.

Trevor her geçen gün daha da mutsuz olmuş ta ki sınıfındaki problem çözme dersine kadar. Trevor, öğrendiği yeni problem çözme becerilerin kullanması gerektiğini dinlemiş ve bunun farkına varmış.

"Böyle hissetmekten yoruldum demiş Trevor kendi kendine. "Öfkeli olmaktan yoruldum. Üzgün olmaktan yoruldum. Sıkıntıda olmaktan bıktım. Büyüyememekten ve kendimden nefret etmekten yoruldum. Bu konuda bir şey yapacağım."

Trevor, sorunlara olan kişilere yardım eden sihirli periyi duymuş ve onu görmeye gitmiş. "Zihnimde hep bu sepetler var" diye anlatmış Trevor sihirli periye. "Dolu olan sepetin içinde geçmişimdeki kötü ve olumsuz olan şeyler var. Geçmişimdeki iyi ve olumlu şeylerle dolu olması gereken sepetim ise neredeyse bomboş. Bu sepetler yüzünden her gün kötü, utanç verici ve mutsuzluğa sebep olan şeyler yaşadığımı düşünüyorum. Hep mutsuz olduğum anıları düşünüyorum. Uzun süre önce bana vuran birini hatırlıyorum ve ailemin bana söylediği tüm olumsuz şeyleri hatırlıyorum, sınavlarda yaptığım tüm hataları hatırlıyorum ve maçlarda yaptığım hatalar hep aklımda. Hep kötü şeyleri düşünüyorum ve böyle düşünmek beni perişan ediyor."

Sihirli peri, bir süre Trevor'la konuşmuş ve sonra ona sormuş "Peki ya yaşadığın iyi ve olumlu şeyler? Onları da hatırlıyor musun?"

"Yaşamımda bir sürü iyi şey oldu" diye anlatmış Trevor "Anılarımda bir yerdeler ama iyi şeyleri pek fazla düşünmüyorum."

"Hmm, Hmm" diye mırıldanmış sihirli peri, Trevor'un anlattıklarını değerlendirirken. "Olumsuz anılarınla dolu olan sepetteki toplar zincirlerle birbirine bağlı sanıyorum. Bu zincirler bir şekilde senin kalbine, aklına ve duygularına demirlemiş. Geçmişindeki olumsuz şeyleri düşündüğünde bu zincirler hareket ediyor ve kendini gerçekten kötü hissetmeni sağlıyor. Sanırım artık yaşamımızda olanları değiştirmenin zamanı geldi. Ben tüm bu zincirleri çözeceğim."

Böylece, sihirli peri, sihirli değneğini Trevor'un önünde ileri geri sallamış. Trevor, sihirli değneği takip ederken gözlerini sağa sola hareket ettirmiş. Trevor, bu zincirlerin tüm olumsuz anıları ve acı veren düşünceleri birbirine bağladığını ve kalbine yerleştirdiğini anlamaya başlamış ve sonra bunların çözüldüğünü hissetmiş. Peri, sihirli değneği salladıkça Trevor kendini daha özgür hissetmeye başlamış. Kalbindeki ve zihnindeki tüm üzüntü veren depolanmış düşüncelerin kopuşunu hissetmiş.

"Vaaay, gerçekten farkı hissedebiliyorum." demiş Trevor. "Sanırım şimdi, sürekli düşündüğüm olumsuz düşünceleri temsil eden toplardan kurtulmanın zamanı. Sence bunu yapabilir miyim?"

"Kesinlikle." demiş sihirli peri. Böylece Trevor, zihnindeki sepetin boşaldığını hayal etmiş; anılar tenis toplarına benziyormuş.

"Şimdi artık senin kendini sevmene yardım edecek anıların dışındaki tüm olumsuz anıları atmanın zamanı."

Trevor daha önce hiç bu topları atmayı düşünmemiş çünkü bu zincirler problem çözme becerilerini de bağlamış. Böylece Trevor topları teker teker alıp çok uzaklara atmaya başlamış. Trevor attığı her topun ardından kendini daha hafif ve daha mutlu hissediyormuş. "Harika." demiş Trevor, "Bu gerçekten mükemmel."

Trevor, sepetin dibinde birkaç top kalana dek atmaya devam etmiş. Bunlar Trevor'un öğrenmesine ve büyümesine yardım edecek olan anılarmış.

"Şimdi geçmişindeki iyi ve olumlu anılar sepetine bakmanı istiyorum." demiş sihirli peri. "Bak içi neredeyse boş"

"Çok az iyi şey oldu hayatımda." demiş Trevor, sihirli periye.

"Bunun doğru olduğunu sanmıyorum." demiş peri. "İyi şeyleri unuttuğuna inanıyorum şimdi sana onları hatırlamanı sağlayacak bir güç vereceğim." O anda sihirli peri, değneğini sallamış ve iyi anılar Trevor'un zihnine düşmeye başlamış. Sporda gösterdiği başarılar, okulda aldığı iyi notlar, anne ve babasının kendisine aldığı yeni şeyler, gösterdikleri sevgi gibi yaşadığı iyi şeylerle ilgili güzel anılar gelmeye başlamış. Farklı insanlardan aldığı övgüleri, yaptığı olumlu şeyleri hatırlamaya başlamış. Kendine iyi şeyler söylemeye başlamış ve şaşırtıcı bir şekilde Trevor, geçmişindeki iyi şeyleri düşündükçe sepeti daha fazla topla dolmaya başlamış. Kısa bir süre sonra sepeti neredeyse tamamen dolmuş.

"Olumlu anılarla dolu olan sepetindeki toplar kalbine zincirlemesi gereken anılar." diye anlatmış sihirli peri "Geçmişindeki olumlu şeylere odaklanarak kendin hakkında daha iyi şeyler hissedeceksin ve yaşamda daha başarılı olacaksın." Böylece peri, Trevor'a aklını, kalbini ve duygularını olumlu anılarla zincirlemeye yardım etmiş. Sihirli peri, bu bağların Trevor'un kendisini daha iyi hissetmesine, kendisini sevmesine ve öfkeden kurtulmasına yardım edeceğini anlamış.

"Sanırım problemimi çözdük." demiş Trevor. Peri de "Ya da kendi sorununu kendin çözdün." demiş.

"Teşekkür ederim, teşekkür ederim" diyerek periye sarılıp vedalaşmış.

İlerleyen günlerde, Trevor kendindeki değişiklikleri fark etmeye başlamış. İlk fark ettiği artık büyümeye başlaması olmuş.... Bu kadar hızlı büyümesi tamamen bir büyü gibiymiş. Ardından Trevor, artık hata yaptığında kendine kızmadığını fark etmiş. Trevor, dünyaya ve kendi yaşamına daha iyimser bakmaya başlayarak sorunları çözebileceğine, arkadaş edinebileceğine ve okulda başarılı olmanın bir yolunu bulabileceğine inanıyormuş. Trevor, annesiyle babasının kendine iyi davrandığı anları zihnine kaydederek başına gelen olumsuzluklardan kurtulmayı başarmış. Mutluluğu arttıkça kendini daha fazla sevmeye başlamış ve artık okula gitmek, ailesiyle birlikte olmak ve spor yapmak onu mutlu ediyormuş.

Trevor, ödevini iyi yaptığı için, olumlu anılar sepeti her zaman dolu, olumsuz anılar sepeti ise neredeyse boşmuş. Trevor, yaşamın seçeneklerle dolu olduğunu öğrenmişti ve kendini sevmenin hiçbir zaman vazgeçemeyeceği bir seçenek olduğunu biliyordu.

1992

Nancy Davis, Ph.D.

YARIŞMAK İSTEYEN ARABA

Ele Alınan Sorunlar:

Sabit düşünce; mutlu olmanın tek bir yolu olduğuna inanma.

Uygun Yaş Grubu:

4-11 yaş arası danışanlarda kullanılabilir.

Mesaj:

Değerli ve takdir edilmiş hissetmenin bir çok yolu vardır; sevgi yaşamda ödüllendirilmenin en önemli parçasıdır.

Sembol ve Metaforlar:

Yarışan araba: Çocuğun, " Başarırsam; sevilirim." gibi gerçekçi olmayan bir algı inancı.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Arabanın cinsiyeti, alıcının cinsiyeti, arabanın öykünün başındaki hayali.

Not:

Pek çok çocuk ve ergen, mutlu olmak için ünlü olmaları ya da ödül almaları gerektiğine inanmaktadır. Bunlar genelde bu hedeflere ulaşmak için yeterli becerileri olmayan ancak "yıldız" olurlarsa sevileceklerine inanan çocuklardır. Bu öykü çocuklara başka bir bakış açısı sunmaktadır.

Yarışmak İsteyen Araba

Bir zamanlar satılmak üzere satış reyonunda bekleyen küçük bir araba varmış. Bu araba yarış arabası olmayı çok istiyormuş. Aslında saatte 200 mil hızla giden bir Ferrari olmak istiyormuş. Elma şekeri gibi kıpkırmızı bir Ferrari olmak istiyormuş. Yarışları kazanmak, ödül almak, başarısını alkışlayanları görmek istiyormuş.

Bir gün, bir yarış arabası sürücüsü, küçük bir araba almak için gelmiş. Bu arabanın, yarış arabası olmak istediğini duymuş. Arabanın önünü arkasını incelemiş, içine oturmuş ve arabayla konuşmaya başlamış "Gerçekten üzgünüm ama sen bir yarış arabası olabilecek türde bir araba değilsin. Yarış arabası olabilecek kadar güçlü bir motorun yok ve korkarım ki yarış arabası olmaya kalktığında kaza yapıp kendine ve sürüye ciddi zararlar verebilirsin." Küçük araba, yarış arabası sürücüsünün hayallerini elinden çekip almasını izlerken hayal kırıklığına uğramış.

"Yarış arabası olmuyorsam; sanırım, değersizim." diye mırıldanmış küçük araba kendi kendine.

Öyle mutsuz olmuş ki egzoz borusundan duman çıkıp, kornası çalmış ve frenlerinden sesler gelmeye başlamış. Küçük araba, özel bir araba aradığını söyleyen bir müşteriyle karşılaşana dek çok mutsuz birkaç gün geçirmiş, adam satıcıya "Özel bir arabaya ihtiyacım var. Hasta, yaşlı ya da kendi yiyeceği almak için çıkamayan kişilere yiyecek taşımama yardım edecek bir araba arıyorum. Ben Kimsesizler ve Yaşlılar Vakfı için çalışıyorum. Güçlü bir araba olmalı ve hızlı gitmemeli çünkü hızlı giderse yiyecekler dökülebilir. Çok dikkat çekici bir araba olmaması lazım, çalınmasını istemem. Ve aynı zamanda ihtiyacı olanlara yardım etmeye her zaman hazır bir araba olmalı."

Satıcı, müşteriye birkaç araba göstermiş sonra sıra küçük arabaya gelmiş. Adam arabanın önüne ve arkasına bakmış. Motoruna bakmak için kaputu açmış, sürücü koltuğuna oturmuş, tıpkı yarış arabası sürcüsünün yaptığı gibi.

"Sanırım ihtiyacım olan araba bu..." demiş satıcıya. Adam, arabanın içine

bakmış ve sonra yiyecek almak için dışarı çıkamayan insanların yiyeceklerini taşıyabilmek için bagajı kontrol etmiş. "Bu küçük arabayı alacağım." demiş neşeyle gülerek, çünkü adam işi için gerekli mükemmel arabayı bulduğu için çok mutluymuş.

Küçük araba ise yiyecek taşımak isteyen bir adama satılmak isteyip istemediğinden emin değilmiş; hâlâ yarış arabası olmanın, saatte 200 ml hızla gitmenin ve madalya kazanmanın hayalini kuruyormuş. Ama araba sonunda bunu denemekle bir şey kaybetmeyeceğine karar vermiş. Böylece müşteri satış alanında deneme sürüşü yaparken iyi bir performans göstermiş. Müşteri arabayı, yiyeceklerin pişirilip paketlendiği Kimsesizler ve Yaşlılar Vakfı binasına götürmüş. Birkaç kişi bagajı ve koltukları yiyecek ve içecekle doldurmuş.

Kısa bir süre sonra küçük araba, teslimat için ilk eve varmış. Kendisini satın alan adam, arabadan yiyecek ve içecek paketini çıkarmış ve evin kapısına gelen yaşlı kadına vermiş; yaşlı kadın yiyecekler için çok mutlu olmuş. Yaşlı kadın, teşekkür etmek için arabanın kaputunu okşamış o da motorundan sesler çıkararak yanıt vermiş. Küçük araba, yiyecek teslim ederek birinin gününün daha iyi geçmesine yardım ettiği için çok mutluymuş.

Kısa bir süre sonra araba, yiyecek bekleyen yaşlı bir adamın evinin önünde durmuş. Küçük araba, içerde ayağa kalkamayan yaşlı ve hasta bir kadın olduğunu fark etmiş. Araba bir sonraki eve gitmeden önce yaşlı adam elinde çiçeklerle kapıdan çıkmış ve çiçekleri arabanın kaputuna yerleştirmiş.

Günün geri kalanı da çok güzel geçmiş. Her teslimatta birileri arabaya teşekkür etmiş, onu ödüllendirmiş ya da kaputunu okşamış. Bu da arabayı çok mutlu etmiş. Bir amaca hizmet ettiğini ve insanların kendisini iyi hissetmesine yardım ettiğini anlamış.

Tüm yiyecekleri teslim ettikten sonra küçük araba öğrendiklerini düşünmeye başlamış. Yiyecek almak için dışarı çıkamayan insanlara yardım etmenin yarış kazanmaktan daha önemli olduğunu anlamış. Kimsesizler ve Yaşlılar Vakfında çalıştığı sürece, küçük arabanın bir yarışta ödül kazanmayı beklemesine gerek yokmuş; burada her gün ödüllendiriliyormuş. Bu yeni işi düşünmek küçük arabayı mutlu ediyormuş.

Böylece küçük araba vakıfta çalışmaya devam etmiş. Bir gün yolda giderken üzerinde büyük bir madalyayla geçen kırmızı bir yarış arabası görmüş. Araba, yarış arabası adına mutlu olmuş ama aynı zamanda kendisi için de mutluymuş. Sevgi ve takdir edilmenin bir madalyadan daha değerli bir ödül olduğunun farkına varmış.

© 1996

Nancy Davis, Ph.D.

BÖLÜM 4

Travmatik Deneyim ve /veya İstismarın Açığa Çıkmasına Yardım Eden Öyküler

Cinsel ya da fiziksel istismara uğrayanlar genelde travma hakkında konuşmayı reddederler ya da kendilerine ne olduğunu hatırlayamazlar. Bazen korku ve/veya zarar tehditleri sessizliklerinin nedenidir. Başka durumlarda, Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB), travmatik deneyim(ler)e ilişkin kısmi ya da total amnezi olarak kendini gösterir (van der Kolk, 1994). TSSB yaşayan bireylerle yapılan araştırmalar, deneyimi kelimelere dökmeye çalışmanın geçmişe dönüşe neden olduğunu göstermektedir; Kurbanların, çoğu bu geçmişe dönüşleri önlemek için bir şey yapmamaktadır. Uyarılmış geri dönüşler yaşayan bireylerde ileri beyin görüntüleme teknikleri uygulayan Dr. van der Kolk (1995), bu geriye dönüşlerin, yoğun duygu ve görsel imgelerin yer aldığı beynin sağ hemisferindeki hareketliliklerde belirgin bir artışa neden olduğunu gözlemlemiştir. Geçmişe dönüşler sırasında, beynin sol tarafını, özellikle subjektif deneyimleri konuşmaya döken kısmı, kapalıdır (Rauch ve van der Kolk, 1994). Çocuklar, travmatik deneyimi açığa vuramayabilirler, anılar, beynin görsel ve duygusal kısmındadır ve henüz dile dökülmemiştir. Uzmanlar tarafından sorulan sorular, çocukların yaşadıkları deneyim hakkında konuşamadan korkutucu geriye dönüşler yaşamasına neden olabilir.

Bu bölümde yer alan öyküler, hayal gücü, semboller ve metaforlarla yapılandırılmıştır. Bir başka deyişle sağ beynin dili... (Erickson, Rossi & Rossi, 1976; Mills & Crowley, 1986; Rosen, 1982). On iki yaşın altındaki çocuklarda, açığa vurma öyküleriyle birlikte iyileşmeyi sağlayan ve güçlendiren diğer öykülerin de ses kaydı yapılması önerilir. Çocuğa bakan kişiler, çocuklara yatarken bu öyküleri dinletmelidir. Öyküler kayıttan dinletilirken, çocuğun uyuması ya da ilgi göstermiyor gibi davranması önemli değildir, çünkü bilinçaltı her zaman uyanıktır ve dinler (Sigel, 1986). Deneyimlerime göre, çocuğu tedirgin eden öyküler, çocuğun deneyimi açığa vurması ya da bunu kelimelere dökmesi konusunda karmaşaya neden olmakta-

dır. Araştırmalar, travmanın, sözel hafızayı atlayabileceğini ve yalnızca duygusal ve görsel hafızada yer edebileceğini göstermektedir (van der Kolk, 1994). Çocuğun öykülere olumsuz tepki verdiği durumlarda, çocuk derin uykudayken öykülerin dinletilmesi önerilir. Öyküleri dinletmenin, travma yaşamayan ya da istismara uğramayan çocukların öyküler oluşturmasını sağlamadığı görülmüştür, bunun nedeni öykülerin gerçeği anlatmayı vurgulamasıdır. Travma açığa çıktıktan sonra, çocuk yatarken öyküleri dinlemek ister. *Therapeutic Stories to Heal Abused Children* adlı kitapta daha fazla travmayı açığa çıkaran öykü bulunmaktadır.

Çocuklar genelde cinsel ya da fiziksel istismardan farklı olaylarda da travma belirtileri gösterirler. Çocuk, bakıcılarını alarma geçiren belirtiler gösterebilir, örneğin; cinsel istismar. Açığa vurma öyküleri, çocuğun kendisini travmaya uğratan olayları tanımlamasına yardım eder. Çocuk travmatik bir olayı açığı vurursa (ör. okuldaki çocukların dalga geçmesi) ve yetişkin duruma doğru müdahale ederse, çocuğun belirtileri ortadan kalkar. Travma belirtilerinin ortadan kaybolması, çocuğun yaşadığı travmatik olayın açığa çıkıp uygun bir şekilde müdahale edilmesiyle ilgilidir.

Terapist olarak deneyimlerime göre, yetişkinler, kırklı ellili yaşlarında aniden çocukluklarında yaşadıkları bir istismarı ya da travmayı hatırlayabilmektedir. Pek çok araştırmacı, travmatik deneyimle ilgili kısmi ya da total amneziden söz etmektedir (Briere & Conte, 1993; Elliot, 1994; Goldfield, Mollica, Pesavento & Farone, 1988; Kinzie, 1993; Loftus, Polensky & Fullilove, 1994; Madakasira & O'Brian, 1987; van der Kolk & Kadish, 1987). Yetişkin hastalarımın çoğu kendileriyle benzer travmalar yaşayan ya da yaşamış olan kişilerle konuştuğunda bu anılarının canlandığını belirtmektedir. Diğer aile üyeleri de bu deneyimi hatırlayabilir ancak anılarında yer almaz. Örneğin, otuzlu yaşlarında bir hastam, kendisinden on bir yaş büyük erkek kardeşinin kendisine tecavüze ettiğini hatırladı. Diğer kız kardeşleriyle bu konuyu konuştuğunda "Oh, bunu hepimize yaptı, senin bunu hatırladığını ama konuşmak istemediğini düşündük." cevabını almıştı.

Çocukluk travmalarına ilişkin görsel anılar yaşamaya başlayan birçok yetişkin hastam oldu; birçoğu cinsel ya da fiziksel istismardan farklı unutulmuş olaylardı. Bu durum, bir çok klinik uzman tarafından da kanıtlanmıştır (Saxe, 1996). Koreli bir hastam yirmili yaşlarında kendi doğum belgesine ulaşmış. Ve doğum belgesinde aile ismiyle şu anda yaşadığı ailenin farklı olduğunu görmüş. Kız bunun açıklamasını sorduğunda ebeveynleri "Bütün ailen sen sekiz yaşındayken bir bombalama olayında öldü. Hatırlamıyor musun?" demişti.

TSSB belirtileri, bilinçli anılarda travmatik deneyimin bir kısmını ya da tamamını hatırlayamama durumunu da içermektedir. TSSB, anılar bilinçli farkındalıktan

uzaklaştığında ortaya çıkabilir ancak hafızada bedensel duyarlılıklar, algılar ve duygular olarak kaydolur (van der Kolk, 1994).

Çocukluk dönemine ait bazı anıların doğru olması, ortaya çıkan tüm anıların ya da yetişkin olarak anımsanan istismarın şu sebeplerden dolayı doğru olması anlamına gelmez: 1) Travma amneziye neden olabilir ve travmayı anımsayan çeşitli duygu ve bedensel hisleri depolayabilir; 2) Tek bir travmatik olayla amnezi yaşayan ya da disosiyatif olan bireyler yaşamlarındaki diğer travmalarda da aynı tepkiyi gösterirler, bu da parçalara ayrılmış görsel hafızaya neden olur; 3) Ancak bu anılar bilinçdışı değildir ve çaresizlik, kurban olma ve aldatılma izlerini taşır.

Bu bireyler, önerilere ve travma temelli duygularına anlam yükleme ve yapılandırılmış açıklamalara karşı korunmasızdır. Bu açıklamalar, yaşadıkları amneziye neden olan travmayla çok ilgili olmayabilir (van der Kolk ve Fisler, 1995).

Bazı yetişkinler istismarın yaşanmadığına inanabilirler, çünkü:

1) Çeşitli belirtileri vardır ve okuyarak ve/veya gruplara ya da terapilere katılarak bu belirtilerin istismar nedeniyle oluştuğu sonucuna varırlar. Kişinin bilinçdışı anılar yaratarak iş birliği yapar, özellikle de istismara uğradıklarını anlatabileceği arkadaşları varsa ya da bu tür belirtilerin cinsel istismar nedeniyle oluştuğunu söyleyen kitaplar okuduklarında...
2) Anıları, farklı tür istismar türleri için sembolik olabilir. Örneğin, bir yetişkin, şeytanın tecavüzüne uğradığına inanabilir. Bu kadın, muhtemelen çocukluğunda tecavüze uğramış ve travmayı unutmuş ancak şimdi ise travmayı metaforik ya da sembolik biçimde hatırlamaktadır.
3) Hipnoz ya da diğer güçlü yöntemlerle hastaları henüz hatırlamadan istismar geçmişlerini tanıyabilecekleri konusunda eğitim alan terapistler, hastada imgeler oluşmasına neden olabilir.
4) Sınır ya da histriyonik tanısı olan hastalar bilinçsiz bir şekilde, terapistin o güne kadar tedavi ettiği en ağır istismara uğrayan hasta olup, terapistin odağında olmaya karar verebilir. Bu tür hastalar yalan söyledikleri ve kendi yalanlarına inandıkları için, gerçekçi hikayeler oluşturma konusunda ustadırlar. Ancak gerçekler araştırıldığında, bu öyküleri gerçeklikle çatıştığı ortaya çıkar. Ancak pek çok araştırmacının, sınır kişiliğin travma ya da çocuk istismarı nedeniyle oluştuğuna inandığını da not etmek gereklidir. Başka bir deyişle, bu tür hastalar van der Kolk'un geçmişteki travmalarla ilgili yoğun duyguların kurbanın travmayla çok da ilgili görünmeyen duygular oluşturduğu görüşüyle örtüşmektedir.

İstismar ve travma, anılar yüzeye çıkmadan önce yıllarca dissosiyatif olabilir ve yetişkinler bilinçsizce yanlış ya da doğru olmayan anılar oluşturduğundan, tera-

pistlerin belirtileri yorumlarken "Belirtileriniz çocukken istismara uğradığınızı göstermektedir." derken çok dikkatli olmalıdır. Ayrıca terapistin özellikle hipnoz sırasında, hastanın istismara uğradığını belirtmemesi önemlidir, bu durumda hasta geçmişteki istismarı hatırlayacaktır ya da çoklu kişilik gösterecektir. Hipnoz iyileşmek için önemli bir araçtır ancak dikkatli kullanılması gereklidir. Hastalar, hipnoz sırasında belirtilenleri emir olarak algılayabilir ve bunları terapisti memnun etmenin bir yolu olarak kullanabilir (Erickson, Rossi & Rossi, 1976).

Diğer yandan, istismar anıları, küçümsenmemeli ve inkâr edilmemelidir. Bir terapist olarak, istismarın yaşanıp yaşanmadığını ya da anımsanan olayların ne kadar gerçek olduğunu bilemeyeceğinizi anlamanız gereklidir. Aile üyelerinin ya da arkadaşların da yeni anıları destekleyip desteklemediğini görmek faydalıdır. Bazı ailelerde, kardeşler, büyüyene kadar istismarı hatırlamayabilir. Bazıları da hatırlayabilir ama istismar hakkında konuşmamış olabilir. Bu kardeşler, genellikle anıları güçlendirir. Kırıcı olmayan ebeveynler, akrabalar ve arkadaşlar da anılardaki boşlukları doldururlar. Bir hasta, çocukluk dönemine dair çok fazla anısı olmadığını söylediğinde, bu anıların eksikliğinin çocukluk döneminde yaşanan uzun dönemli travmatik anılarla ilgili olabileceği konusunda şüphe duyulmalıdır, çünkü bunlar otobiyografik anıların anımsanmamasına neden olmaktadır (Cole & Putnam; 1992). Bu bakış açısı, parçalanmamış ya da dissosiyatif olmadıkları, travmatik olmayan deneyimler yaşayan normal insanlarla yapılan çalışmalarla kanıtlanmıştır. Bu tür anılar, otomatik olarak bilinçli anılarda yer almaktadır (van der Kolk & Fisler, 1995).

Başka bir deyişle, bir anının gerçek olup olmadığını anlamanın sihirli bir yolu yoktur. Çocukluk dönemi istismar anılarının doğru olduğuna inanan ve inanmayan profesyoneller vardır. Gerçek ise bu iki durum arasında bir yerdedir.

Kişinin, iyileşmeden önce istismarı hatırlayıp açığa vurabilmesinin mümkün olacağını düşünürdüm. Ancak şimdi, travmanın belirli parçaları ile ilgili amnezi yaşayan ve/veya yaşadıkları travma ya da utanç nedeniyle istismarın ayrıntılarını anlatmayı reddeden bazı hastaların, belirtilerinin dramatik bir şekilde azalmadığını görüyorum, böylece bu görüş de gözden geçirilmelidir. Bu öyküleri, istismar yaşadığına inandığınız kişilerde, bu anılarını açığa çıkarmaları adına bilinçdışı için bir koçbaşı gibi kullanmayın. Her iki kitabımda da yer alan öyküler bir inancın etrafında geliştirilmiştir: bilinçdışı bilgedir. Neredeyse, tüm insanların, iyileştiren ve bilge olan bir özü vardır, iyileşmek için bu öze ulaşılması gereklidir. Ancak, anılar yüzeye çıkarılmadığında ya da anlatılmadığında başka yollar keşfetmelisiniz.

ÖRÜMCEK AĞLARI

Ele Alınan Sorunlar:

İstismar eden bir bireyle yaşayan, ancak kendilerini duygularından korumak için bunu inkâr eden çocuklar. Ebeveynlerinden, ciddi boyutlarda cinsel ya da fiziksel istismar nedeniyle alınan ancak bu istismarın kendileri üzerindeki etkilerini reddeden çocuklar.

Uygun Yaş Grubu:

5-16 yaş; bu öykü dayak yiyen eşlerde de etkili olabilir.

Mesaj:

Kendinizi korumanızı engelleyen işlev bozukluklarının ortadan kaybolmasını sağlayabilirsiniz.

Semboller:

Örümcek ağları: Herhangi bir duygu, düşünce ya da inanç sistemlerindeki bozukluk

Canavar: İstismar eden herhangi bir kişi-ebeveyn, kardeş bakıcı, akraba olabilir.

Örümcek ağlarını temizlemek: Bozuklukları yok eden herhangi bir teknik

Zihninde sahneleri canlandırmak ve bu sahneleri kelimelere dökmek: Travmayı sağ beyinden sol beyine taşıma ve anlatma mücadelesi

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Çocuğun cinsiyeti; canavara bir cinsiyet yüklenebilir; canavarın çocuğa yaptıkları; dinleyici bir yetişkinse öykü dinleyicinin yaşamıyla uyumlu hale getirilebilir.

Not:

Araştırmalar, travmanın ifade hafızasıyla ilişkili olduğunu (bilinçli bir şekilde deneyimi anımsamak) ancak örtük hafızayla ilgili olmadığını örneğin duygular ve bedensel duyarlılıklarla ilgili travma (van der Kolk, 1994) göstermektedir. "Travmayla ilgili anılar, en azından başlangıçta olayın duyusal bileşenlerinin parçaları şeklinde yaşanmaktadır: görüntüler, kokular, işitsel ya da kinestetik duyular ya da yoğun duygusal dalgalanmalar" (van der Kolk ve Fisher; 1995). "Anıları kelimelere dökmek, travma ögelerini korkutucu algılamalara, obsesif kaygılar ve endişe tepkileri gibi somatik yeniden yaşantılara dönüşmektedir" (Janet, 1909; van der Kolk & Van der Hart, 1991).

"Çocukların travmatik olayı uyumlu, anlaşılır bir şekilde kelimelere dökecek zihinsel yeterlilikleri daha azdır" (van der Kolk ve Fisher, 1995). Bu da travmayı hatırladıklarında ve bu travmayı kelimelere dökebilmede, deneyimlerini aktarma becerilerinin bir yetişkine göre daha alt düzeyde olduğu anlamına gelmektedir. Üstelik Crittenden'in (1996) bağlanma ve hafızayla ilgili yaptığı araştırmaya göre çocuklar "Kendilerine bazı bilgileri eleyerek ya da duyguları ve niyetleri konusunda diğerlerini yanlış yönlendirmek için yanıltıcı bilgiler vererek kendilerinin zihinsel olarak korumaktadır. Suistimale uğramış çocuklar bilginin zihinsel değişimlerini kendi güvenliklerini arttırmak ve korunmasızlık farkındalığını azaltmak için kullanmaktadır.

Bu öykü, çocuk ya da yetişkinin tehlike ile ilgili bilgiyi net bir şekilde anlatmasına yardımcı olmak için yazılmıştır.

Örümcek Ağları

Bir zamanlar büyük bir evde Amy adında bir kız yaşıyormuş. Bu ev her yerden –kapılar, pencereler, merdivenler, yataklar– sarkan örümcek ağlarıyla kaplıymış. Örümcek ağları tüm evi sarmış çünkü evin sahibi bir canavarmış. Bu canavar çok kötü ve zalimmiş, evde yaşayanlara özellikle de Amy'ye verdiği acı umurunda değilmiş.

Amy, gidecek başka bir yeri olmadığı için ya da böyle olduğuna inandığı için bu evde yaşıyormuş. Canavarla aynı yerde geçirdiği her gün Amy'nin acısı giderek artıyormuş ve korkusu paniğe dönüşmüş. Kısa bir süre sonra Amy'nin acısı ve korkusu iyice artmış ve artık dayanamayacağı bir hâl almış, bu yüzden Amy kendini rahatlatacak şeyler denemeye başlamış. Canavar hâlâ evde olduğu için Amy'nin denediği hiçbir şey işe yaramamış ta ki örümcek ağlarını deneyene dek.

Örümcek ağları elbette ilk tercihi değilmiş ama hiçbir yöntem işe yaramayınca umutsuzlukla örümcek ağlarını denemiş. Amy, gözlerinin etrafını örümcek ağlarıyla sarmış ve kulaklarının içini örümcek ağlarıyla doldurmuş. Örümcek ağları, pek de alışıldık olmayan bir biçimde acısını ve korkusunu azaltmış. Gözlerini değiştirmişler, duyuyor ama dinlemiyormuş ve zihni düşünüyor ama anlamıyormuş. Örümcek ağları Amy'nin yanıt vermesine izin veriyormuş, insanlar "Bir canavarla yaşamak seni korkutmuyor mu?" diye sorduğunda "Hayır" diyormuş. Amy'nin "Neden korkacakmışım. O iyi bir canavar." demesine izin veriyormuş. Amy'nin arkadaşları "Canavarın sana bağırdığını ve vurduğunu duyduk." dediğinde Amy "Ooo, hayır, canavar bana hiç vurmaz. Böyle bir şey olduğunu hatırlamıyorum." diyormuş.

Kuzeni "Uykunda ağladığını duydum." dediğinde "Yanılıyor olmalısın. Uykuda ağladığımı hatırlamıyorum." diyormuş Amy.

Bir gün canavar, saldırgan bir günündeyken arkadaşları Amy'yi ziyarete gelmişler. Canavar Amy'nin okul kitaplarını ve ödevlerini yırtmış. Canavar ayrıca Amy'yi incitecek başka kötü ve zalimce şeyler de söylemiş. Amy'nin arkadaşları

şaşkınlıktan donakalmış ve korkmuşlar. "Bu canavara karşı öfkeli değil misin?." demiş bir arkadaşı sessizce. "Bu canavar sana nasıl böyle davranır?" demiş bir arkadaşı yüksek sesle.

Örümcek ağları duygularını çok sıkı sardığı için Amy nazikçe yanıt vermiş "Ooo hayır! O çok iyi bir canavar. Çok kötü değil."

Amy, ertesi gün okula gittiğinde öğretmeni ödevinin yırtık, okul çantasının da parçalanmış olduğunu fark etmiş. Ayrıca canavarın Amy'ye saldırdığına dair başka işaretler de varmış Amy'nin öğretmeni çok ilgili bir öğretmenmiş ve Amy'nin yanına oturarak "Sana neler oluyor? Bana canavarı anlat. Bir canavarla yaşamak nasıl bir şey?" diye sormuş.

Amy, gülümsemiş ve yanıtlamış "Canavarı seviyorum ve bana hiç zarar vermiyor."

Artık Amy'yi sevenler onun için daha da endişelenmeye başlamış. O canavarın iyi olduğunu söylese de işaretler, gözleri ve zihinleri örümcek ağlarıyla sarılı olmayanlar için canavarın hiç de iyi olmadığını gösteriyormuş. Amy'nin sevenleri bir plan hazırlamış. Gizlice evine girmişler ve eve bir kamera yerleştirmişler. Kamerayı canavarın Amy'ye karşı davranışlarını kaydetmesi için ayarlamışlar. Daha sonra kameranın çektiği bu videoyu alıp Amy'nin okuluna götürmüşler. Daha sonra Amy, öğretmeni, danışmanı ve diğer kız arkadaşları bir sınıfta oturup canavarın yaptıklarının kayıtlı olduğu videoyu izlemişler. Amy, kendisine kötü ve zalim davranan canavarın kaydedildiği videoyu izlemiş. Sonra öğretmeni Amy'ye sormuş "O canavar nasıl davranıyor?" Amy "İyi davranıyor. O iyi bir canavar." demeyi sürdürdüğünde sınıftakiler şaşırmamış. O anda öğretmeni "Artık gözünü ve kulaklarını saran örümcek ağlarından kurtulmanın zamanı. Evinde sallanan ağları olmasaydı sen de onlara sığınmayacaktın." demiş.

Örümcek ağlarını kaybetme düşüncesiyle Amy ağlamaya başlamış. "Örümcek ağlarımı almayın. Onlar acımı uzaklaştırıyor." Öğretmeni daha bilgiliydi. "O örümcek ağları seni tehlikeye atıyor." demiş. "Onları yok etmeliyiz, böylece acını gizlemek yerine acıdan kurtulacaksın."

O anda öğretmeni Amy'nin gözlerindeki örümcek ağlarını temizlemeye başlamış. Sonra kulaklarındaki, kalbindeki, aklındaki, duygularındaki örümcek ağlarını temizlemiş.

İlk başta zor olmuş, örümcek ağları gitmek istememiş. Örümcek ağları Amy'nin her yanını sarmış. Ama öğretmen kararlıymış ve her birini tek tek temizlemeyi sürdürmüş. Örümcek ağları tek tek gidip ONU ÖZGÜR BIRAKANA DEK temizlemiş.

Öğretmen daha sonra videoyu başa almış ve yeniden izletmiş, bu sırada da Amy ile sohbet etmiş. "Görüyorsun bu canavar sana karşı çok kötü davranıyor ve sen böyle kötü davranışları hak etmiyorsun. Hiçbir çocuk böyle bir davranışı hak etmez. Şimdi bak ve gör, artık gözlerin örümcek ağlarıyla bağlı değil. Duyabilen kulaklarınla canavarın söylediklerini dinle ve aklınla canavardan nasıl kurtulacağını düşün; artık duygularından saklanmak zorunda kalmayacaksın."

Amy, yeni gözlerle ve farklı bir anlayışla videoyu izlerken uzun süredir içine gömdüğü duyguları güçlü bir şekilde yüzeye çıkmış. Öfkelenmiş ve güçlü olduğunu hissetmiş ve özellikle evinde yaşayan birinin kendisine böyle davranmaya hakkı olmadığını düşünmüş. Amy izledikçe öfkesi artmış ve canavarla yaşarken başına gelenleri anlatacak kelimeleri bulmuş. Amy, kendisine acı veren deneyimlerini hatırlayıp bunları kelimelere dökmüş. Amy uzun zamandır yaşadığı acılar hakkında daha önce konuşmamış ve bu yüzden konuştukça konuşmuş. Ve konuşurken acısının azaldığını görmüş. Sonra, Amy örümcek ağlarından kurtulduğu için canavarın kendisine zarar vermemesi için yollar bulabiliyormuş.

Bir gece canavar gittikten sonra Amy kendini güvende hissetmiş, yatağına oturmuş ve öğrendiklerini düşünmüş. Canavarları ve bu konuda konuşmayı öğrenmiş. Yardıma ihtiyacın olduğunu anlamadığın durumlarda öğretmenlerin ve arkadaşların yardımcı olabileceğini öğrenmiş. Öğrendiği en önemli şey örümcek ağlarının acıdan kurtulmayı sağlamadığını yalnızca bunları hapsettiği olmuş.

@ 1995
Nancy Davis, Ph.D.

KIZ VE BODRUM

Ele Alınan Sorunlar:

Hatırlanmayan travma.

Uygun Yaş Grubu:

Küçük çocuklarda kullanılabilir; yetişkinler de bu öyküden keyif almaktadır.

Mesaj:

Geçmişinizle ilgili önemli şeyleri hatırlamanın; bunları kelimelere dökmenin ve bu bilgiyi iyileşmek için kullanmanın yolunu bulabilirsiniz. Çocuk iseniz yaşadığınız travmayı sizi koruyacak ve iyileşmenizi sağlayacak bir yetişkine anlatabilirsiniz.

Sembol ve Metaforlar:

Bodrum: Travmanın meydana geldiği yer; anıların zihinde yer ettiği alan.

Kapıları kilitlemek: Geçmişteki travmatik olayları unutmak.

Anahtar: Hatırlanması gerekenler

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Çocuğun cinsiyeti; hafıza yerine geldiğinde yaşananlar.

Not:

Bu öykü, cinsel istismar sonucu obsesif kompulsüf belirtiler gösteren beş yaşında bir çocuk için yazılmıştır. Çocuk altı aylıkken başlayıp üç buçuk yaşına dek bakıcıya emanet edilmiş. Aynı bakıcının baktığı başka bir çocuğun ebeveyni çocuğunun cinsel istismara uğradığını belirtmiştir. Bu öykünün yazıldığı çocuk, yaşadığı travmayı kelimelere dökemese de yaşadığı deneyimler sebebiyle korku dolu geriye dönüşler yaşamıştır. Yapılan araştırmalar, çocukların üç yaşına dek anlatımsal hafızasını kullanamadığını, duyguların ve bedensel duyarlılıkların ise doğumdan kısa

bir süre sonra işlemeye başladığını göstermektedir (van der Kolk, 1994). Deneyimleri kelimelere dökmeyi ve bilinçli farkındalığı sağlayan beynin hipokampüs kısmı yaşamın ilk üç ya da dört yılına dek tam olarak gelişmez; bu da insanların yaşamlarının normalde ilk yıllarını unutmalarının sebebi olarak görülmektedir (Schacter & Moscovitch, 1984).

Bu çocuk bilinçli olarak yaşadığı travmayı kelimelere dökemese de obsesif belirtileri terapötik, öyküler, EMDR, davranış terapisi ve kısa ilaç tedavisiyle azaltılmıştır.

Kız ve Bodrum

Bir zamanlar oyun oynamayı ve gülmeyi çok seven Angie adında özel bir kız varmış. Angie çoğu zaman çok mutluymuş ta ki bodruma gitmeye başlayana dek. Bodrum çok karanlık ve ürkütücü bir yermiş. Bir gün Angie, bodrumdayken mutluluğunun yok olmasına neden olan bir şey olmuş. Çok ağlamaya ve uyku problemi çekmeye başlamış. Belki küçük kızların henüz görmeye hazır olmadığı bir şey görmüştü. Ve bazı nedenlerden dolayı Angie bodrumdayken yaşadığı şeylerin bir sır olduğuna inanmaya başlamış. Bu yüzden Angie, bodrumdan çıktığında bundan kimseye söz etmemiş.

Angie, bodruma inmeye başladığından bu yana yaşından büyük davranmaya başlamış. Neşesini kaybetmiş, korku ve öfke dolu görünüyormuş.

Bir gün Angie, son kez bodrumdan dışarı çıkmış. Merdivenlerden çıkarken pek çok kapıyla karşılaşmış. Her geçtiği kapıyı kapatıp kilitlemiş. Angie içinden geçtiği her kapıyı kilitlemiş. Bütün kapıları kilitlemiş çünkü üzgünmüş ve bodrumdan korkuyormuş ve bu duygularını nasıl dile dökeceğini bilmiyormuş.

Angie, bütün kapıları kilitlemiş olsa da garip bir şey olmuş. Kendini üzgün ve öfkeli hissetmeye devam ediyormuş ama nedenini bilmiyormuş. Angie, neler olduğunu anlamak istemiş ama bodruma giden yoldaki bütün kapılar kilitliymiş. Angie, bu kapıyı açacak anahtarların kendisinde olmadığını düşünüyormuş.

Bir gece uyurken, rüyasında anahtarları ve kapıları nasıl açtığını görmüş. Gördüğü rüya, anahtarları nasıl bulacacağı ile ilgili yol göstermiş. Angie, sabah uyandığında gördüğü rüyayı hatırlamış. İhtiyacı olan anahtarları bulmuş ve bodruma giden yoldaki bütün kapıları açmış. Böylece neden üzgün ve öfkeli olduğunu açıklayabiliyormuş. Bodrumda neler olduğunu, bu konuyu bilmesi gereken kişilere anlatmak için ihtiyacı olan kelimeleri bulmuş.

Artık Angie, ne zaman üzgün olsa, korksa ya da öfkelense, duygularını açıklamasına yardımcı olacak anahtarları kullanmış ve bu anahtarları yaşamının bir parçası hâline getirmiş.

©1995

Nancy Davis, Ph.D.

EVİMDEKİ CANAVAR

Ele Alınan Sorunlar:

Evde istismar eden bir bireyin varlığını reddeden ebeveyn.

Uygun Yaş Grubu:

İstismarın yanlış olduğu konusunda bilinçlenmesi gereken herhangi bir çocuk ya da ebeveyn; bakan ama görmeyen bir ebeveyn.

Mesaj:

Biri sizi dinleyene, size inanıp yardım edene dek istismar ya da korku hakkında konuşun.

Sembol ve Metaforlar:

Canavar: Herhangi bir istismar eden kişi (Bu ebeveyn, kardeş, akraba vs. olabilir.).

Canavarın büyümesi: İstismar eden kişi inkâr edildiğinde ya da saklandığında korku artar ve istismar eden kişi daha büyük görünür.

Canavarı evden çıkarmak: Bu canavarın fiziksel ayrılışı ya da canavarın davranış değiştirmesi.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Çocuğun ya da ebeveynin cinsiyeti.

Not:

Çocuğun travma geçirdiğini fark etmeyen ebeveyn geçmişteki travması nedeniyle algılarını kapatabilir (van der Kolk, 1995, Critten 1996). Bu ebeveyn kronik Travma Sonrası Stres Bozukluğu yaşıyor olabilir ve bu durum düşüncelerinde, hafızasında parçalanmalara neden olduğu için kendi çocuğunu koruyamayabilir. Burada, durumun böyle olup olmadığı ve çocuğun korunması için gerekli önlemlerin alınması için bir uzmanın değerlendirme yapması önemlidir.

Evimdeki Canavar

Bir zamanlar ailesiyle yaşayan Lorin adında bir kız vardı. Bir gün Lorin, yatağından kalkarken ayak ucunda bir canavar gördü. Küçük bir canavardı ancak kötü ve ürkütücü görünüyordu. Canavar gittiğinde Lorin ağlayarak annesinin yanına gitti. "Odamda bir canavar var." dedi.

"Saçmalama." dedi annesi. "Canavar diye bir şey yoktur. Sadece masallarda olur öyle şeyler."

Lorin, okula gitmek için hazırlanırken canavar odasında oturmaya devam etti. Lorin, öyle korkmuştu ki aceleyle giyindi, yeleğini yanlış iliklemiş, pantolonunu ters giymişti. Sonra hemen kahvaltı etmek için mutfağa koştu. Canavar onu izliyordu ve kahvaltı masasının üzerine oturdu. Evde kimsenin hatta kedinin bile masaya oturmasına izin verilmiyordu, bu yüzden annesine seslendi "Anne, masanın üzerinde canavar var."

"Saçmalama." dedi annesi yine. "Masada canavar varmış gibi davranmayı bırak."

Canavar gülümsedi ve Lorin'in annesinin sözleriyle daha da irileşti. Lorin, tabağında kahvaltısını etmeye çalışırken canavar da onun tabağından yedi. Bu da canavarın daha büyük görünmesine neden oldu.

"Kahvaltımı elleme!" diye bağırdı Lorin.

Annesi etrafına bakındı ve Lorin'e sordu "Kiminle konuşuyorsun?".

"Canavarla konuşuyorum." dedi Lorin.

Lorin'in yeniden canavar konusunu açması annesini sinirlendirdi. Lorin'e doğru parmağını sallayarak "Bir daha canavar konusunda tek bir kelime etmeni istemiyorum. Canavar diye bir şey yoktur."

Okul servisine doğru koşarken Lorin arkasına döndü ve canavarın orada kendisine gülümsediği fark etti. Bu hoş bir gülümseme değildi; bu, kardeşiniz suçu size atıp da başınızı derde soktuğundaki gülümsemeye benziyordu.

O öğleden sonra Lorin, canavarın gittiğini umarak eve döndü. Ancak tam tersi olmuştu, canavar, Lorin'in en sevdiği sandalyesine oturmuş oyuncaklarla oynuyordu. Canavar, sabahki hâlinden daha da büyük görünüyordu. Lorine, yine annesine canavardan söz etmeye başladı, ancak sonra annesinin bu konuda konuşmak istemediğini hatırladı.

O gece yattığında canavar Lorin'i çok koruttu ve uyuyamadı. Bütün gece canavarla ilgili rüyalar gördü ve yatağını ıslattı.

Lorin, sabah uyandığında canavar daha büyümüştü. Her ne kadar anlatmak için can atsa da annesine canavardan söz etmedi, çünkü annesinin bu konuda konuşmak istemediği apaçık ortadaydı. Olayları annesinin gözünden görmeye çalıştı. Kendine "Belki bu yalnızca hayal gücümün bir oyunu. Belki de gerçekten canavar diye bir şey yok." dedi.

Ama Lorin canavarı görmeye devam etti ve canavar Lorin'in yiyeceklerini çaldı. Lorin çok korkuyordu. Okulda da sorunlar yaşamaya başladı. Derslerde zorlanıyordu ve dahası dersleri dinleyemiyordu. Oldukça iyi bir insan olan öğretmeni bile "Sana neler oluyor?" diye sormaktan yorulmuştu. Lorin aklında sürekli canavar olduğunu söylemeye korkuyordu –evinde canavar olduğu için– öğretmeninin kendisini suçlayacağını düşünüyordu.

Böylece, canavar sorunu devam etti ve her geçen gün canavar daha da büyümeye başladı. Lorin daha fazla korkuyordu. Lorin, canavarın bu kadar büyümesini ve annesinin canavar yokmuş gibi davranmasını anlayamıyordu.

Bir gün Lorin bir arkadaşını oyun oynamak için evine davet etti. Arkadaşı eve girdi ve canavarı gördü, çığlık attı. "Aaa! şu canavara bak! Ne işi var bu canavarın burada."

"Canavarı görebiliyor musun?." dedi Lorin umutla.

"Elbette görebiliyorum." dedi arkadaşı "Herkes görebilir. Onu buradan çıkarmanın bir yolunu bulmalıyız. Çok korkunç."

Lorin o anda rahatladı çünkü diğer insanların da canavarı görebildiğini canavarın hayal ürünü olmadığını anlamıştı.

O anda Lorin'in evinin önünden bir polis arabası geçiyordu. Hemen arkadaşıyla dışarı çııp bağırmaya başladılar, polisin dikkatini çekmek için "Evdeki canavardan beni kurtarın." diye yalvardı Lorin polise. Polis, kızlarla birlikte eve girdi.

"Haklısınız. Bu çok büyük ve kötü bir canavar. Yeri burası değil"

O anda polis Lorin'le canavar hakkında konuşmaya başladı. Lorin, polisle konuştukça canavar küçüldü. Çok kısa bir sürede canavar iyice küçüldü. "Canavar, benimle geleceksin." dedi polis. Polis, canavarı götürdü, böylece Lorin artık evde rahat nefes alabilecekti. Canavar gittiğinde Lorin arkadaşına bu konuda kendisine yardım eden kişiler olduğu için çok mutlu olduğunu anlattı.

O gece Lorin daha rahat uyudu. Ertesi gün okula gitti, tıpkı eskisi gibi okulda derslerini dinleyebiliyordu. Canavarlar hakkında neler öğrendiğini düşündü ve kompozisyon ödevi için canavarlar hakkında bir öykü yazdı. Öyküsü çok ilginçti ve öğretmeni Lorin'den öyküsünü sınıfta okumasını istedi. Lorin, öyküsünü okuduğunda arkadaşları evde canavar gördüklerinde biri kendilerine inanana dek bu konudan herkese söz etmeleri gerektiğini öğrendi.

© 1995

Nancy Davis, Ph.D.

KIZILDERİLİ VE EJDERHA

Ele Alınan Sorunlar:

Aile dışında birinin tacizine uğrayan bir erkek çocuk.

Uygun Yaş Grubu:

5-14 yaş.

Mesaj:

Travmatik deneyimi kelimelere dökmek ve bu belirtiler konusunda size yardımcı olacak birini bulmak sizi iyileştirir.

Semboller:

Ejderha: İstismar eden kişi.

Yanık: İstismar.

Ciğerlerin yanması: Cinsel istismar; gözlemcinin göremediği istismar.

Kadın doktor: Tedavi eden herhangi biri.

Ormana tek başına gitmek: Evin dışında tacize uğramak.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Bu öykü erkekler için uygundur ancak kızlar için de uyarlanabilir ya da çocuğun öykünün mesajını anlama ve kişiselleştirme becerisine güvenerek aynen okunabilir.

Not:

Yapılan istatistiklerin sonuçları doğruysa erkek çocuklar, kız çocuklara göre ev dışında daha fazla istismara uğramaktadır (Lanning, 1986).

Dokuz yaş üstü istismara uğrayan erkek çocukların oranı aynı yaş grubundaki kız çocuklarla karşılaştırıldığında arada fark olduğu görülmektedir (Putnam, 1996). Erkek çocuklar, istismarı anlatmak konusunda daha utangaç davranmaktadır bunun sebebi erkek istismarının homoseksüellik, kadınların erkekleri istismar etmesinin az ya da toplum tarafından bastırılması olabilir (Kişisel iletişim, Lanning, 1991). Toplumda erkekler durumu sohbetlerde anlattığı için (Tanning, 1991) bunu rapor etmek zordur.

Bu öykü, 15 yaşında bir erkek çocuk tarafından cinsel tacize uğrayan 10 yaşında bir erkek çocuk için yazılmıştır. Çocuğun annesi, istismar eden çocuğu tanımıyordu. Hasta terapiye geldiğinde ciddi TSSB yaşıyordu. Çeşitli terapötik öyküler, EMDR ve davranış değişikliği ile ilgili doğrudan mesajlar içeren sesli kayıtlar kullanıldı. Çocuk cinsel istismarı anlatmıyordu ancak travma belirtileri sözü edilen tekniklerle azaltılmıştır.

Kızılderili ve Ejderha

Bundan yıllar önce bir Kızılderili kabilesi vahşi bir ormana yerleşmiş. Bu kabile çok büyükmüş, çadırların etrafı upuzun ağaçlar ve büyüleyici dağlarla çevriliymiş. Birçok kültürde olduğu gibi bu kabilenin de gelenekleri ve törenleri varmış. Erkek çocuklar arasındaki bu törenlerden biri de erkek olma töreniymiş. Kabile artık çocuğun gerçek bir erkek olma zamanının geldiğine inandığında, yetişkinler çocuğun tek başına ormanda kalarak cesaretini ve yeteneklerini göstermesine izin veriyormuş. Başarılı bir şekilde döndüğünde, çocuk bütün kabilenin önünde ödüllendiriliyor ve "Cesur" adını alıyormuş.

Küçük bir erkek çocuğu, ailesi erkeklik yolculuğuna hazırlıyormuş. Her çocuğa erkek olması için gerekli beceriler öğretiliyormuş. Ormanda yiyecek bulmayı, taşları birbirine sürterek ateş yakmayı, fırtınadan koruyacak korunaklar yapmayı, ağaçlara tırmanmayı, hayvanlara tuzak kurmayı öğreniyorlarmış.

Bu kabilede ormandan tek başına çıkma zamanı gelen Bear adında bir çocuk vardı. Bear yolculuğuna hazırlanmak için gerekli araç gereçleri, giysileri ve ihtiyacı olan diğer şeyleri hazırlamış. Bear, öğrendiği her şeyi kullanabileceği için heyecanlıymış. Aynı zamanda biraz da korkuyormuş ama anne ve babasından ayrılırken korkusunu hiç belli etmemiş.

Bear, ormana girmiş ve artık tek başına olduğunu hissedene dek yürümüş. Herşey iyi gidiyormuş. Becerileri ve başarıları konusunda kendisini iyi hissediyormuş. Bear, yeterine yiyecek bulabilmiş, ısınabilmiş ve hatta kendine dağa bakan bir çadır bile yapabilmiş. Nehirleri ve dağları gezmiş ve gezdikçe öğrenmiş. Kabiledeki bilge kişiler kabilenin etrafındaki yerlerin haritasını çizdiği için her yer tanıdık geliyormuş.

Bir gün Bear, bir vadi keşfetmiş. Bilmediği bu vadide dolaşırken bir ejderhayla tanışmış. Daha önce kimse ona bu vadiden bahsetmediği gibi ejderhadan da söz eden olmamış. Bear, meraklıymış, ejderhaya arkadaşça yaklaşmasına rağmen ejderha ateş püskürtüyormuş.

Başlangıçta bu ateş, onu yalnızca korkutmuş. İlerleyen günlerde Bear, hiç beklemediği yerlerde ejderhayı görmeye başlamış ve ateşi artık onu yakıyormuş.

Bear, çok korkmuş. Tek başına geçirmesi gereken günlerden vazgeçip kabileye dönmeyi düşünmüş ama diğer Cesurların kendisiyle dalga geçeceğinden korkmuş. Bu ejderhanın kendisini yakmasından daha da korkunç gelmiş. Bear, yalnızca yemek, avlanmak ve diğer ihtiyacı olan şeyleri bulmak dışında çadırından neredeyse hiç çıkmıyormuş.

Bear, ormana gittiğinde korkuyormuş, çünkü ejderhanın nerede karşısına çıkacağını bilemiyormuş. O kadar çok korkuyormuş ki çadırında güvendeyken bile titriyor ve ejderhayı düşünmeden edemiyormuş. Bear, ejderhayla karşılaştığı günlerde ateşi onu öyle yakıyormuş ki çadırındayken bile yanıkları ağrıyor ve ona acı veriyormuş.

Her ne kadar günler geçmiyor gibi görünse de sonunda kabileye dönme zamanı gelmiş. Bear rahatlamış ve mümkün olduğunca hızlı bir şekilde köyüne ve ailesine dönmüş. Köydeki herkes Bear'ın dönüşüyle mutlu olmuş ve ona yolculuğu hakkında sorular sormuşlar. Bear, avlandığını, çadır yaptığını anlatmış. Köydeki erkekler artık Bear'ın gerçek bir erkek olduğunu ilan etmek için tören hazırlamışlar.

Her ne kadar yolculuğu süresince her şeyin yolunda olduğunu anlatsa da Bear'ın ailesi oğullarının çoğu zaman üzgün ve acı içinde olduğunu fark etmiş. Ailesinin ısrarıyla Bear onlara ejderhadan söz etmiş. Ejderhanın ateş püskürtürken ne kadar korkunç göründüğünü anlatmış. Aynı zamanda ne kadar kötü olduğundan da söz etmiş.

Kabile şaşkınmış. Kabilenin bilgeleri yakınlarda bir ejderha yaşadığını bilmiyormuş. Bear'dan ejderhayla nasıl karşılaştıklarını anlatmasını istemişler. Ejderhayla karşılaşmalarından söz etmek Bear'ın içinde taşıdığı acıyı az da olsa azaltmış. Ama konuşmak göğsünün derinlerindeki acıyı hafifletmiyormuş. Ejderhayla karşılaştıklarından Bear, ejderhanın ateşini solumuş. Bu yüzden de onunla mücadelesi sırasında gözle görünmeyen yerleri de yanmış. Bear eğer bundan söz ederse erkeklik töreninin iptal edileceğini düşünmüş. Bu yüzden içindeki yanıkların kendi kendine geçeceğini umarak sessiz kalmayı seçmiş. Ama iyileşmek bir yana bu yanıklar daha da acı vermeye başlamış. Bear her geçen gün daha da üzgün hissediyormuş. Tören için öğrenmesi gereken şeyleri yapmakta sorunlar yaşıyormuş.

Bear'ın annesi ejderhayla ilgili sorular sormuş. Bear'ın babası ejderhayla ilgili sorular sormuş. Hatta ilaççı kadın ve adam da ejderhayla ilgili sorular sormuş. Ama Bear onlara ejderhayla karşılaştığını, ondan uzak durduğunu ve yanmadığını anlatmayı sürdürmüş. Bear, bu konudan söz ederse kabiledeki herkesin kendisine güle-

ceğinden çok korkuyormuş, hatta Cesur olmasına izin verilmeyeceğine ve kabilenin kendisini uzak bir yerlere göndereceğinden korkuyormuş. Bear, aldığı her nefes acı verse de bu konudaki sessizliğini korumuş.

Bear her geçen gün daha fazla yalnız vakit geçirmeye başlamış böylece tanıdığı kişilerden acısını gizleyebiliyormuş. Bir gün ormanda tek başına otururken, ilaççı kadın gelmiş, ona doğru yürürken gülümsüyormuş ve "Merhaba" demiş.

Kadın, hemen Bear'ın acısını fark etmiş. Bear'la konuşmaya başlamış, ona kabileyle ilgili öyküler anlatmış böylece Bear'ın güvenini kazanmış. Kadın yumuşak bir tonla konuştukça Bear yanıkların acısını daha da fark etmiş. Bear artık acı çekmekten yorulduğunu ve iyileşme zamanının geldiğini düşünmüş. Böylece ilaççı kadınla ejderha hakkında söyleyeceği doğru kelimeleri bulmuş. Kızılderili çocuk sessizce nasıl canının yandığını ve ejderhanın kendisini nasıl yaktığını anlatmaya başlamış. Kadın sessizce dinlemiş; Bear'ın anlattıklarına tepki göstermemiş. Kadın sinirlenmemiş. Ona bağırmamış ve ona ormanı ya da kabileyi terk etmesi gerektiği ile ilgili hiçbir şey söylememiş. Kadın bütün kabilenin bu yanıklardan haberdar olması gerekmediğini anlatmış çünkü önemli olan Bear' ın yanıklarının iyileşmesiymiş ve bu kabiledeki herkese haber vermeden başarılabilecek bir konuymuş.

O gün ilaççı kadın ve Bear durmadan konuşmuşlar. Kadın ona güçlü bir ilaç göstermiş ve Bear da kadının kendisini iyileştirmesine izin vermiş. Kısa bir süre sonra Bear, nefes aldığında bir rahatlık hissetmeye başlamış. Artık yanıkların acısını hissetmiyormuş ve bu da onu rahatlatmış.

Bear, köye döndüğünde ilaççı kadının yanıkları tedavi ettiğini ailesine anlatmış. Acısı azaldıkça ejderhayı düşünmüyormuş ve artık daha mutlu görünüyormuş.

Tören düzenlenmiş ve Bear artık kabiledeki gerçek erkeklerden biri olmuş. Törenin ardından Bear kendisi ve erkek olmakla ilgili yeni şeyler öğrenmeye devam etmiş. Kendisi hakkında daha iyi hissettiğini fark etmiş. Diğer erkek çocukların da kabileden ayrılıp erkek olmak için ormana gitme zamanları geldiğinde onlara ejderhadan nasıl uzak kalacaklarını anlatmış. Ayrıca ejderha kendilerini yakarsa ilaççı kadının yanıkları tedavi edebileceğini ve bu acılardan sonsuza dek kurtulacaklarını söylemiş onlara.

© 1995

Nancy Davis, Ph.D.

AĞZI OLMAYAN ÇOCUK

Ele Alınan Sorunlar:

Travmatik olayı kelimelere dökememe; terapötik öyküleri daha etkili kılma.

Uygun Yaş Grubu:

5-8 yaş arası.

Mesaj:

Yaşadığınız travmatik deneyimi anlatacak kelimeler bulabilirsiniz.

Semboller:

Ağzını kaybetme: Yaşanan travmatik deneyimi kelimelere dökememe ve travma sonrası stres bozukluğu nedeniyle geri çekilme ve hissizleşme nedeniyle sessiz kalma.

Sihirbaz kadın: Terapist.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Ana karakterin cinsiyeti; travma ögeleri; terapistin adı ve cinsiyeti.

Not:

Bu öykü altı yaşında bir erkek çocuk için yazılmıştır. Bebek bakıcısıyla olduğu bir dönemde, yetişkin bir erkek akrabası Mack duş alırken yanına gelmiş ve cinsel tacizde bulunmuş. Mack bu deneyim sonrası travma geçirmiş ve durumu anlatacak kelime bulamamıştır. Bu ve benzeri öyküler Mack'in travma belirtilerin ayırt etmesine yardımcı olmuştur

Ağzı Olmayan Çocuk

Bir zamanlar Mack adında bir çocuk vardı. Mack oyun oynamayı çok seviyordu. Yerlerde yuvarlanıp güreşmeye bayılırdı. Mack, futbol ve basketbol oynarken bağırır, gece geç saatlere kadar konuşurdu ta ki biri bir gün banyoya girip Mack'in ağzını çalana dek. Bu tamamen şaşırtıcı bir durumdu, çünkü Mack ağzını çalabilecek kimseyi tanımıyordu. O gece annesi eve geldiğinde Mack'in gözleri, kaşları ve bir burnu olduğunu ama ağzı olmadığını fark etti. "Neden öyle korktun?." dedi annesi "Ne oldu anlat bana." Ama Mack'in ağzı yoktu ve anlatamıyordu.

Mack'in annesi oğlunun tüm arkadaşlarına Mack'in ağzına ne olduğunu sordu ama kimse bilmiyordu. Mack giderek daha da sessizleşiyordu. Basketbol maçlarında bağıramıyor ve hatta "O programı izlemek istiyorum." bile diyemiyordu. Ve en kötüsü de ne kahvaltı edebiliyor ne de şeker yiyebiliyordu. Mack'in gerçekten de büyük bir sorunu vardı.

Arkadaşları, akrabaları ve öğretmenleri ağzı olmasa bile Mack'i konuşturmaya çalıştılar ama Mack beceremiyordu. Sonra annesi bir gün bir sihirbaz kadınla konuştu. Sihirbaz kadına, birinin Mack'in ağzını çaldığını anlattı. "Onun aslında bir ağzı var." dedi sihirbaz kadın. "O sadece ağzının yerinde olmadığını sanıyor." Sihirbaz kadın, Mack'in annesine, Mack, banyodayken bir adamın geldiğini ve banyoda yaşananlarla ilgili Mack'in anlatacak kelime bulamadığını anlattı. "Çünkü ağzının yerinde olmadığını düşünüyor." dedi "Herkese de bu durum böyle görünüyor."

"Oh, hayır." dedi annesi "Mack'e yardım edebilir misiniz?".

"Elbette." dedi sihirbaz kadın "Mack'e yardım edebilirim."

Böylece, sihirbaz kadın Mack'in yanına oturdu ve ona öyküler anlatmaya başladı. Ona fırtınalar, sargılar, ejderhalarla ve canavarlarla ilgili öyküler anlattı. Kadın öykü anlattıkça Mack'in ağzı yerine gelmeye başladı. Bunu görmek çok şaşırtıcıydı.

Kadın daha bir çok şey hakkında konuştu ve sonunda Mack'in ağzı tamamen yerine geldi.

Mack'in annesi geldiğinde ağzını neden kaybettiğini sordu. Mack banyoya giren adamla yaşadıklarını anlattı. Sonra Mack, bu adamdan sihirli kadına da söz etti. "Bu adamı başkasında da anlatacak mısın?" diye sordu sihirbaz kadın.

"Elbette. Ağzımı geri aldım ve bir daha kimse onu benden çalamaz." diye yanıtladı Mack.

O günden sonra Mack, herkese aklındakileri söylemeye başladı ve kimse onu durduramadı. Mack büyüdüğünde TV'de haber spikeri oldu istediği tek şey dünyada olup bitenleri diğer insanlara da anlatabilmekti. Bir gün Mack, izleyicilerine küçükken ağzını kaybettiğini anlattı. Ama Mack'in söylemesi gereken herşeyi söylediğini gören insanlar buna inanmakta zorlandılar.

© 1995

Nancy Davis, Ph.D.

HAFIZASI OLMAYAN KIZ

Ele Alınan Sorunlar:

Travmatik deneyime bağlı hafıza kaybı ve kopukluklar.

Uygun Yaş Grubu:

9 yaştan yetişkin danışanlara kadar kullanılabilir.

Mesaj:

Hafızanızdaki kopuklukları birleştirecek yollar bulabilirsiniz, hafızayı işlevsel hâle getirerek kendinizle dost olabilirsiniz.

Sembol ve Metaforlar:

Aynada arkadan bakan bir sürü yüz görmek: Kopukluk, çoklu kişilik.

Dönmeye başlama: Parçalar hâlindeki anıları bütünleştiren ve hafızayı işlevsel hâle getiren herhangi bir şey.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Ana karakterin cinsiyeti; öykünün anlatıldığı kişiyi yansıtan bireysel ögeler.

Not:

Bu öykü, kopuk ya da çoklu kişiliğe sahip on iki yaşında bir kız çocuğu için yazılmıştır. Yirmi yaşındaki kız kardeş, babalarının suçlu olduğu ve cinsel ve fiziksel taciz nedeniyle suçlu bulunup hapse atıldığı konusunda ifade vermiştir. Bu büyük kardeş de terapi için geldiğinde çoklu kişiliğe sahip olduğu görülmüştür. Kişilik birleşmesi, bütün parçalarının dost olduğu ve birlikte yaşamayı öğrenmesi gerektiği direktifini duyunca kilisede bütünleşme gerçekleşmiştir. Kız, bu birleşme gerçekleştiğinde kendisinin döndüğünü hissettiğini söylemiştir.

Bu ek olarak, birleşme sonrasında acı vb. duyguları yaşamakta zorlandığını çünkü daha önce yaşananlarla bu duygular arasındaki bağlantıyı bilmediğini anlatmıştır. Babasına karşı tanıklık ederek kurban olmaktan kurtulmak kızın kopuk kısımlarının birleşmesini sağlamıştır.

Kopukluk genelde travmatik deneyimin bir parçasıdır. "Kopukluk deneyimlerin kısımlara ayrılması anlamına gelmektedir: Deneyim bir bütün olarak yer almaz ama hafızada duyusal, algısal ya da duygusal durumlarda izole edilmiş parçalar olarak saklanır" (Nemiah, 1995; van der Kolk & van der Hart, 1989, 1991; van der Kolk & Fisler, 1995). Kopukluk yoluyla travmayla başa çıkmaya çalışanların en küçük sıkıntılarda dahi bu yola başvurdukları belirgindir (van der Kolk & Fisler, 1995). Kopukluk, karar vermedeki en büyük engel olduğu için terapistlerin bütünleyici bir tutumla işlevsel hâle getirme konusunda çalışmaları önemlidir.

Hafızası Olmayan Kız

Bir zamanlar okulda yaşadığı bir şeyi bir süre sonra tam olarak hatırlayamayan Carol adında bir kız vardı. Carol okuldan sonra eve gittiğinde ödevi olduğunu unutuyordu. O gün hasta olduğu için okula gelemeyen bir arkadaşı Carol'a okulda İngilizce dersinde hangi konuları işlediklerini sorduğunda Carol "İngilizce dersi mi vardı?" diyordu.

Bazen Carol arkadaşlarıyla sohbet ederken arkadaşları "Carol, hatırlıyor musun geçen yıl sahildeyken..." dediklerinde Carol "Hayır" diyordu çünkü sahilde olduğunu hatırlamıyordu. Bazen öğretmenleri Carol okul kurallarına uymadığı için onu cezalandırıyordu. Carol "Hayır ben öyle bir şey yapmadım." diye karşı çıkıyordu ama arkadaşları "Oh evet yaptın. Seni gördük." diyorlardı.

Bir gün Carol kendi kendine "Ben Alzheimer hastası oldum galiba; hiçbir şey hatırlamıyorum. Hafızamı kaybetmiş olmalıyım." dedi. Sonra Carol geçmişini düşünmeye başladığında, bir hafızası olduğundan şüphelenmeye başladı çünkü hatırladığı tek şey herşeyi unuttuğu idi.

Hafızası olmadan yaşamak Carol için çok zordu. Yalnızca okulda değil arkadaşlarıyla da sorunlar yaşıyordu. Carol her zaman ödevlerini unutuyor ya da yazılıyı unutuyor ya da öğretmenleri "Carol." dediğinde kendisine sorulan soruyu unutmuş oluyordu. Carol sürekli arkadaşlarıyla da sorunlar yaşıyordu çünkü partilere gitmeyi, onları aramayı ya da söz verdiği şeyleri yapmayı unutuyordu.

Bir süre hafızasının olmaması Carol'a normal gibi göründü. Ancak büyükçe ve akıllandıkça kendi kendine "Hafızamın olmamasından yoruldum; hafızamı bulacağım." dedi. Böylece Carol evin her yanını aradı ama hafızası ortalıkta yoktu. Evin dışına baktı ama hafızası orada da yoktu. Carol, kitaplara, depolara, dolaplara ve arabanın bagajına bile baktı, ama hafızasını hiçbir yerde bulamadı. Ama Carol vazgeçmedi. Hafızasını arayan Carol eski Carol'dan farklıydı. Yaşamının büyük bir kısmında neler olduğunu hatırlamadan büyümek istemiyordu.

Bir gün Carol televizyonda rüyaların gücüyle ilgili bir program izledi. O gece Carol yattığında "Hafızamı bulmalıyım. Hafızamı bulmama yardım edecek bir rüyaya ihtiyacım var." dedi.

O gece Carol rüya görmeye başladı. Rüyasında Carol yatağından kalkıyor ve aynada kendisine bakıyordu. Aynaya baktığında arkadan bir sürü Carol'ın kendisine baktığını görebiliyordu. O anda aynadaki görüntüler konuşmaya başladı ve "Carol sen hafızanı kaybetmedin, her şey içinde. Hafızan bölünmüş çünkü aynı beden içinde bir sürü farklı düşünceler var."

"Ama içimdeki farklı kısımlardan yoruldum ve hatırlayamamaktan yoruldum. Kendimi kontrol edebilmek istiyorum. Bu yüzden tüm bu farklı kısımlarımın bir araya gelmesini arkadaş olmasını ve iş birliği yapmasını istiyorum. Tüm farklı kısımların bir bütün olmasını ve beni daha fazla incitmemesini istiyorum. Hafızamı geri istiyorum." Aniden Carol dönüyor gibi hissetti, bedeni dönüyor, dönüyor, dönüyordu. Carol bu dönüşün ne kadar sürdüğünden emin değildi ama bittiğinde Carol yeniden aynaya baktı ve aynada tek bir Carol vardı. Diğer Carollar yoktu; yalnızca bir tane vardı. Aynadaki görüntüsü "Arkadaş oluyoruz, iş birliği yapıyoruz ve hatırlıyoruz." dedi. Rüya sona erdiğinde Carol uyumaya devam etti.

Her gece uyuduğunda Carol aynı rüyayı görmeye devam etti ta ki bir gün uyanıp da artık farklı olduğunu hissedene dek. Carol o sabah dişlerini fırçalarken bitirmesi gereken bir ödevi olduğunu hatırladı. Böylece okula gitmeden önce ödevini yaptı. O gün Carol okuldayken yapması gereken her şeyi hatırladı. Her dersi hatırlıyordu, dikkatini topluyordu ve duyduklarının çoğunu hatırlayabiliyordu. Bir arkadaşı "Carol, hatırlıyor musun?." dediğinde Carol, "Evet, hatırlıyorum." demekten çok mutlu oluyordu.

Geçmişiyle ilgili boş ve gizli kısımlar aniden hafızasının bir parçası olmuştu.

Carol, hafızasını düzelttiğinde bu anıların getirdiği duygulardan dolayı zorluklar yaşıyordu. Carol, daha önce hiç düşünmediği şeyleri düşünmeye başladı; eski Carol'dan farklı olan yönlerini fark etmeye başladı. Bir süre sonra yeni Carol artık garip gelmiyordu kendisine. Bu duygulara alışmıştı, anılarına alışmıştı, yeni düşünme biçiminden dolayı mutluydu ve gülümsemeyi seviyordu. Yeni Carol'u sevdiğini fark etti ve bunu kendisinin yarattığını anladı.

O zamandan sonra Carol ne zaman dönen bir şey görse gülümsedi. Carol bu dönüşün nasıl hafızasını geri getirdiğini hatırlıyordu ve zekâsını kullanabilme becerisi ne kadar akıllı olduğunu gösteriyordu. O günden sonra Carol okulda da daha başarılı oldu. Notları yükseldi. Her geçen gün, anılarını istediği zaman ortaya çıkarabileceğini ve bunun geçmişte ait oldukları yerde kaldığını düşündükçe kendisini daha iyi hissediyordu.

© 1995

Nancy Davis, Ph.D.

BÖLÜM 5

Mahkeme Sürecinde Tanıklık Etmek Zorunda Olan Çocuklar

Hukuk sistemimiz suçlayan ile suçlunun yüzleşmesini gerektirdiği için her yıl yüzlerce çocuk mahkemede tanıklık etmek ve istismar eden kişiyle yüzleşmek zorunda kalmaktadır. Mahkemede çocukların yalnızca %3-4'ü istismar konusunda tanıklık etse de (Saunders, Kilpatrick, Resnick, Hanson & Lipovsky, 1992) pek çoğu dinleme, jüri gibi süreçlere takılmaktadır (Goodman ve ark., 1992). Bu süreçler de istismarın kendisi kadar travmatiktir.

Bir çocuğu tanıklığa hazırlamakla görevli iseniz; bu deneyimi çocuğun kendini yeniden kurban gibi hissetmek yerine, kendisini yeterli ve kişisel olarak güçlü hissetmesini sağlayacak pek çok yol bulabilirsiniz.

1) Mahkeme süreçleriyle ilgili bilgi edinin. Böylece kurbana ya da kurbanın ailesine gereksiz sorunlara yol açacak bilgiler vermezsiniz. Örneğin tanığın katılması gerekmeyen durumlar ya da savunmanın erteleme talebi gibi süreçler olabilir. Çocuğun tanıklığının gerekli olduğu duruşmada çocuğun hazır bulunması gereken bir oda vardır. Çocuğun orada bulunması gerekmiyorsa onları orada tutmayın. Çocukların gelişimsel olarak sessizce ve sabırlı bir şekilde oturması güçtür. Bir yetişkin için bir saatlik süre, çocuklar stresli oldukları için bir gün hatta bir hafta gibi gelebilir.

2) Çocukların nasıl öğrendiklerini ve nasıl ifade verdiklerini öğrenin. Çocuklardan kapasitelerinin üzerinde şeyler beklemek yanlıştır. John Dorris'in editörlüğünde hazırlanan *The Suggestibility of Children's Recollection*, Ceci & Buck'ın yazdığı *Jeopardy in the Courtroom* ve Saywitz, Geiselman ve Bornstein'ın yazdığı *Effects of Cognitive Interviewing and Practice on Children's Recall Performance* adlı kitaplar bu konuda yararlı olacaktır.

3) Çocuk çok korkuyorsa, hakim ifade alınması ile ilgili değişiklik yapabilir. Jürinin önünde savcıyla birlikte yere oturmak bu yollardan biridir. Annesi ve erkek arkadaşının cinsel ve fiziksel tacizine karşı tanıklık etmesi istenen bir çocuğun davasında, hakim, tanıklık sırasında suçlunun ve avukatın mahkeme salonunun sonuna gitmesini istemiştir. Daha sonra çocuğu tanıklık sandalyesine yanında bir yetkiliyle oturtmuştur; böylece çocuk tanıklığı sırasında annesinin tepkilerini görmemiştir (Maryland Eyaleti Karen Bathea CT89-0677B, Prince George's Maryland Bölge Mahkemesi) Avukatların çocuklardan nasıl bilgi edineceklerini anlaması da önemlidir. Pek çok dava, yetişkinler çocuktan dava ile ilgili gerekli bilgiyi nasıl alacaklarını bilmediği için kaybedilmektedir.

4) Pek çok çocuk, yaşadığı travmatik deneyime bağlı Travma Sonrası Stres Bozukluğu belirtileri göstermektedir. Avukatlar, bazen kasıtlı bazen de tam tersi bilinçli olmayarak bu belirtileri arttırmaktadır. Belirtilerin arttığı dönemlerde kurbanın sessizliğini koruması nedeniyle mahkeme defalarca ertelenir ya da sorularla çocuğa saldırılır. Bazı durumlarda çocuk gelişiminden anlamamak çocukta bu belirtileri arttırmaktadır. Özellikle TSSB olan durumlarda, travmatik deneyimi hatırlatmak belirtileri arttırmaktadır. Travma Sonrası Stres Bozukluğu yaşayan çocukların anıları parçalar hâlindedir. Tüm yaşlarda, bireylerin zaman içinde travmatik olayla ilgili kısmi ya da total amnezi yaşaması yaygındır (van der Kolk & Fisler, 1995). Çocuğa TSSB belirtilerini azaltmak ya da ortadan kaldırmak için yardım etmek hafızadaki olayla ilgili kopuklukları azaltacaktır (Foa, Monlar, Coshman, 1995).

Çocuklarda bu belirtileri azaltmanın en etkili yolunun terapötik öyküler ve EMDR olduğunu düşünüyorum. Deneyimlerime göre çocuklar, bu tür tedavi yöntemleri kullanıldığında yaşadıkları istismarla ilgili daha fazla ayrıntı ilişkilendirebilmektedir. Örneğin; annesinin bir erkek arkadaşının cinsel tacizine uğrayan bir kız çocuğu geldi. Mağdur, olayla ilgili polise bir ya da iki şey anlatmıştı. Mağdur ve istismardan haberi olmadığı için suçluluk duyan annesine TSSB tanısı kondu. İki EMDR ve terapötik öykü seansının ardından mağdur beş yıla yayılan cinsel tacizle ilgili 50 dakikalık ayrıntılı bilgi verildi. Bunlar, kısa terapinin ardından mağdurun neden bu kadar ayrıntılı bilgi verdiğini açıklamak için sesli kayıt yapıldı. Jüri, açıklamayı kabul etti ve istismarcı suçlu bulundu.

5) Görsel ve hareket merkezli teknikler kullanın. İstismar eden kişi aileden ya da çocuğun tekrar karşılaşacağı biri değilse çocuktan istismar eden kişinin resmini çizip üzerinde zıplamasını isteyebilirsiniz. Resmin üzerinde zıplarken "Sana karşı tanıklık etmekten korkmuyorum. Bana yaptığın her şeyi anlatacağım. Canımı yak-

mandan bıktım. Senden korkmuyorum." gibi ifadeler kullanmasını isteyin. Çocuk, istismar eden kişinin resmini çizmeye korkuyorsa ondan nasıl biri olduğunu öğrenip siz çizin. Çocuk resme basmaya korkuyorsa önce siz basın ve gerekli şeyleri söyleyin. Daha sonra resmi küçük parçalara ayırıp tuvalete atın ve sifonu çekin. Bütün parçaların gittiğinden emin olun. Tuvaletin sifonunu çekerken çocuğa "Artık ordasın." ya da "Senden korkmuyorum." gibi cümleler söyletin. Bakıcılara ya da ebeveynlere, korkusu azalana dek çocuğun bu tekniği uygulayabileceğini söyleyin. Bu tekniğin istismar eden kişinin çocuğun zihnindeki gücünü serbest bıraktığını, bunun istismar eden kişiye fiziksel olarak saldırabilecekleri anlamına gelmediğini anlatın. Çocuklar zihinlerinde istismar eden kişinin gücünden ve deneyimleri sonucu resmine bile bakmaktan korktuğu için bu teknik ürkütücü yetişkine karşı tanıklık etme gücü vermektedir.

Ayrıca çocuktan silinebilir bir tahta üzerine istismar eden kişinin resmini çizmesini isteyebilir ve daha sonra bu resmi silebilirsiniz. Silme ve sifon çekme, beynin sağ yanı ile ilgili metaforlardır. Bu görsel mesajlar, çocuğun istismar edenle ilgili anılarını yönlendirebilir ve korkusu azaltır.

6) Çocuğun mahkemeden bir gün önce yatmadan dinleyebileceği terapötik öykü kaydı hazırlayın. *Therapeutic Stories to Heal Abused Children* adlı kitapta yer alan "Raggs/Taffy and Magic Band-Air" ya da "The Heavy Rocks" adlı öyküler böyle bir kayıt için uygundur. Tanıklık etmek için beklerken de bu öyküleri dinletin. Çocuk, küçükse ya da gelişim geriliği varsa tanık odasında beklerken çocuğun yanına bir oyuncak ya da battaniye almasına izin verin.

Ayrıca çocuğun korkularını azaltmak için "Kâbuslarından Kurtulan Çocuk" adlı öyküyü kişiselleştirerek anlatabilirsiniz. Ebeveynlerden çocuklarına üzerinde bir süper kahraman resmi olan bir saat almasını isteyin. Çocuğun kendi adını kullanarak bu öyküyü anlatın. Süper kahramanın ortaya çıkıp korkulardan kurtarmasını sağlayın. Süper kahraman, çocuğa saat yardımıyla korkulardan kurtulabileceğini anlatsın. Bunu takiben çocuğun, öyküde korktuğu ve sonra saate dokunarak bu korkudan kurtulduğu ortam yaratın. Sonra çocuğa yaşamda karşısına çıkacak her türlü korkudan kurtulabileceği direktifini verin. Buradan mahkemede tanıklık ederken korktuğunda saatine dokunan ve korkusundan kurtulan çocuk örneğini verin.

7) Mahkemenin ardından sonuç ne olursa olsun istismar eden kişi çocuğun tekrar karşılaşmayacağı biriyse, çocuktan tekrar bu kişinin resmini çizmesini isteyin. Dışarda fotoğrafını çekip yakın. Sonra çocuktan küllerinin üzerine basmasını isteyin

ve külleri rüzgarda uçmaya bırakın "Yaşamımdan çıktın artık (istismar edenin adı). Rüyalarımdan düşüncelerimden çıktın vb." gibi bir cümle söyleyin ve çocuğa bunu tekrarlatın. Çocuğun istediği diğer şeyleri eklemesine de izin verin.

Mağdur, mahkemede istismar edenle yüz yüze gelip olanları anlattığında artık roller değişir. İstismar edeni yenmiş ve gerçeği anlatmıştır. Çocuk doğru bir şekilde hazırlanırsa tanıklık güç ve kontrol duygusu yaratmak için aylarca süren bir terapi kadar değerli olur.

OYUNCAK AYI VE GERÇEK

Ele Alınan Sorunlar:

Çocuk tanıklar, tanıklık için gerçek ve gerçek olmayan arasındaki farkı anlatabilmelidir.

Uygun Yaş Grubu:

4-6 yaş arası çocuklar

Sembol ve Metaforlar:

Gerçek: Gerçeği anlatmak

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Oyuncak ayının cinsiyeti

Not:

Bu öykü, bakıcısının cinsel tacizine uğrayan ve tanıklık etmek zorunda kalan beş yaşında bir çocuk için yazılmıştır. Çocuk büyürken koruma sağlandı, aile çevresi çok dar tutuldu; çocuk beş yaşındayken bile boya kalemi kullanmamıştı. Çocukla yapılan ilk görüşmeden gerçek ve gerçek olmayan arasındaki farkı bilmediği görüldü. Bu öykü ve ek çalışmalarla çocuk iki kavramı ayırt edecek düzeye geldi ve tanıklık etti.

Oyuncak Ayı ve Gerçek

Bir zamanlar gerçek bir ayı olmak isteyen oyuncak bir ayı varmış. Ormanda diğer ayılarla birlikte yaşadığını ve canlı olduğunu düşlermiş. “Lütfen gerçek bir ayı olayım. Gerçek bir ayı olmak istiyorum.” diye dilek tutuyormuş. Ama kimse onu duymamış ve odadaki rafta oturmaya devam etmiş.

Bir gün yine oyuncak ayı gerçek bir ayı olmayı dilerken sihirli bir peri ortaya çıkmış. “Bir dilekte bulunduğunu duydum.” demiş sihirli peri odanın yanında bir o yana bir bu yana uçarken.

“Gerçek olmak istiyorum.” demiş oyuncak ayı umutla. “Gerçek bir ayı olup ormanda yaşamak istiyorum.”

“Gerçek bir ayı olmana yardım edebilirim.” demiş sihirli peri. “Ama bu gerçekleşmeden önce bilmem gerekenler var.”

“Nedir?” diye sormuş oyuncak ayı merakla.

“Gerçek bir ayı olmak için, gerçek ve gerçek olmayan arasındaki farkı bilmelisin. Eğer bu farkı bilmezsen dileğin gerçek değilse ben bunu gerçekleştirirken hatalı olabilirim.”

“Gerçek ve yalan arasındaki farkı bilmiyorum ama öğrenebilirim.” demiş oyuncak ayı periye. “Fark nedir?”

“Doğru, bir şeyin gerçekten olmasıdır. Doğru olduğunu söylediğin şeyin gerçekten de olmasıdır.” diye anlatmış sihirli peri. “Yalan senin uydurduğun bir şeydir. Yalan, gerçek olduğunu söylediğin bir şeyi anlatırken eklemeler yapmaktır.”

“Bunu öğrenebilirim.” demiş oyuncak ayı “Gerçekten zekiyim ve öğrenebilirim. Gerçekle yalan arasındaki farkı öğreneceğim, çünkü bu çok önemli.”

“Sana sorular sorarak öğrenmene yardım edeceğim.” demiş sihirli peri. “'Ben bir sihirli periyim.' desem, doğru mu söylemiş olurum yoksa yalan mı?”

“Bilmiyorum.” demiş oyuncak ayı kaşlarını çatarak.

"Doğru söylüyorum, çünkü ben bir sihirli periyim." demiş.

"Gerçek olan ve yalan olan bir şeyler düşün ve yarın sabah yine geleceğim."

Oyuncak ayı yatmadan önce doğru ve yalan arasındaki farkı düşünüp durmuş. Sonra oyuncak ayı gerçek ve yalan arasındaki farkla ilgili soruları yanıtlamasına yardımcı olacak rüyalar görmüş. Gerçek bir ayı olmak istediği için doğru ve yalan arasındaki farkı öğrenmeye karalıymış.

Ertesi gün sihirli peri gelmiş ve anlamış. "Yalanın ne olduğunu biliyorum." demiş gururla periye. "Yalan bir şey olmadığı hâlde, oldu demektir", "Doğru olmayan bir şeyi söylemektir, Yalan öyküler uydurmaktır."

"Bu çok iyi." demiş sihirli peri, oyuncak ayının söylediklerinden etkilenerek. "Şimdi, bana doğru nedir anlat."

"Doğru söylediğinde o şey gerçekten olmuştur. Doğruyu söylediğinde bu gerçek demektir. Gerçeği söylediğinde doğru söylüyorsun demektir."

"Şimdi doğru ve yalan arasındaki farkı anlayıp anlamadığı görmek için seni test edeceğim." demiş sihirli peri. "Sen bir oyuncak ayısın desem bu gerçek midir yoksa yalan mıdır?".

"Bu doğru, çünkü ben bir oyuncak ayıyım." diye yanıtlamış oyuncak ayı.

"Haklısın." demiş sihirli peri. "Peki sen yeşilsin desem bu doğru mudur yalan mı?"

"Yalan çünkü ben kahverengiyim" diye yanıtlamış oyuncak ayı kendinden emin bir şekilde.

"Şimdi gece desem bu doğru mudur yalan mı?"

"Yalan." demiş oyuncak ayı "Çünkü pencereden güneşin parladığını görebiliyorum."

"Şimdi başka bir test." demiş sihirli peri. "Sana büyük ve kötü bir kaplan olduğumu ve seni yiyeceğimi söylesem bu doğru mudur yalan mı?"

"Yalan." demiş oyuncak ayı. "Çünkü sen iyi bir perisini ve bana zarar vermezsin."

"Çok iyi." demiş sihirli peri. "Sana son bir soru soracağım. Oyuncak ayıların uçabildiğini söylesem bu doğru mudur yalan mı?"

"Yalan elbette." demiş oyuncak ayı "Oyuncak ayılar uçamaz."

"Doğru." demiş peri.

Sihirli peri başka bir soru daha sormuş. "Seni gerçek bir ayıya dönüştürmek istiyorum dediğimde bu doğru mudur yalan mı?"

"Oh, çok doğru." demiş oyuncak ayı. "Testi geçtin." demiş peri. Sonra sihirli değneğiyle oyuncak ayıya dokunmuş ve onu gerçek bir ayıya çevirmiş. Gerçek olduğu için çok mutluymuş. Gerçek ayı, doğru ve yalan arasındaki farkı öğrendiği için çok mutluymuş. Çünkü yalan söylemek istemiyormuş. Gerçekten olan ve olmayan şeyleri anlatmak istiyormuş. Artık farkı her seferinde görebiliyormuş.

© 1995

Nancy Davis, Ph.D.

SESİNİ KAYBEDEN KIZ

Ele Alınan Sorunlar:

Mahkemede tanıklık etmek zorunda olan ve başlarına geleni anlatamayan çocuklar.

Uygun yaş Grubu:

4-7 yaş grubu çocuklar

Mesaj:

Doğruyu anlatın. Konuşmak korkularınızdan kurtulmanızı ve yetişkinlerin sizi korumasını sağlar. Sesiniz sizin gücünüz ve dostunuzdur.

Sembol ve Metaforlar:

Sesini kaybetme: Korku yüzünden konuşmama

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Çocuğun cinsiyeti; mağdur-tanık koordinatörü ya da savcı (burada mahkeme görevlisi) cinsiyeti; ( ) ile belirtilen yerlere mahkeme görevlisinin adının ve unvanının getirilmesi gereklidir.

Not:

Bu öykü, annesinin arkadaşı olan istismarcıya karşı ifade vermek zorunda kalan bir çocuk için yazılmıştır. Çocuk öyle korkmuştu ki jüri için kapalı devre kameralar karşısında ifade vermiştir.

Sesini Kaybeden Kız

Bir zamanlar, Mandy adında küçük bir kız vardı. Mandy oyun oynamayı ve gülmeyi çok seviyordu. Film izlemeyi ve yaşadıkları hakkında konuşmayı çok seviyordu.

Ama bir gün ve ilerleyen diğer günlerde Mandy, sorunlar yaşamaya başladı. Bu şeyler olduğunda Mandy sesini kaybediyor gibiydi. "Ses, git." diyen Mandy değildi. Mandy, sesini kaybetti çünkü artık çok üzgün hissediyordu, içi korku doluydu ve kederliydi.

Mandy, sesini kaybettiğinde, yemek yemeği ve gülmeyi bıraktı. Ayrıca etrafındakilere gün boyunca yaşadıklarını anlatmayı da bıraktı. Etrafındakiler durmadan Mandy'e "Neyin var, Mandy? Neyin var?" diye soruyordu. Ama Mandy sesini kaybetmişti ve sorunu anlatamıyordu.

Bir gün Mandy'nin duyguları iyice güçlendi ve sonunda sesini buldu ve ailesine sorununu anlattı. Ailesi, Mandy gerçeği anlattığı için çok mutluydu ve o gün bir daha o kötü şeylerin yaşanmayacağına dair söz verdiler. "Seni koruyacağız Mandy." dediler. Daha sonra Mandy'ye yaşadığı bu şeyi bir çok kişiye özellikle de mahkemede çalışan (mahkeme görevlisinin adı) kişiye anlatmasını gerektiğini söylediler.

Ailesi, Mandy'yi mahkeme görevlisine götürdü, görevli Mandy'ye birçok soru sordu. Mandy, bu soruları duyduğunda duyguları sesini geri çekti ve Mandy yeniden sesini kaybetti. Mahkeme görevlisi "Mandy, ne oldu?" diye sordu. Mandy, yanıt vermedi. Korkuyordu ve sesi gitmişti.

Sonra Mandy, özel bir doktora gitti. Doktor, "Merhaba Mandy." dedi. Ama Mandy hiçbir şey söylemedi. "Kaç yaşındasın Mandy?" diye sordu doktor. Mandy, sessizliğini korudu. Mandy'yi konuşturmaya çalışan doktor, kayıt cihazını açtı ve Mandy'ye bir mikrofon gösterdi. "Haydi bu kayıt cihazına konuş." dedi doktor. "Adın ne?" Ama Mandy sesini kaybetmişti ve hiçbir şey söylemedi.

Mandy, sessizliğini sürdürürken doktor, banyoya girdi ve elinde bir aynayla geri döndü. Doktor, aynayı Mandy'ye tuttu böylece Mandy kendi yüzünü görebiliyordu. "Mandy, buraya bakmanı istiyorum." dedi doktor aynada Mandy'nin ağzına dokunuyordu. "Bir ağzın var ve bu çok güzel bir ağız. Özellikle de gülümsediğinde. Ama ağız gülümsemekten ve hatta yemekten başka şeyler için de vardır. Ayrıca konuşmak için de vardır ağzımız. Sana olanlarla ilgili konuştukça kendini daha iyi hissedeceksin çünkü sesin senin dostun. Sesin yetişkinlerin seni koruyabilmesi için başına gelenleri anlatabileceğin bir parçan."

Mandy, bir dakika daha sessizliğini korudu ve sonra sessizce "Adım Mandy." dedi. "Sesini bulduğuna sevindim." dedi doktor "Gerçeği söylemek nedir biliyor musun?"

Mandy, bu soruyu düşündü. "Evet." dedi doktora. "Gerçekten olan şeyleri anlattığımda bunlar doğru. Taklit ettiğimde ya da uydurduğumda bu doğru değil."

"Doğru." dedi doktor. "Olmayan bir şeyi anlattığında bu yalandır."

"Bunu biliyorum." dedi Mandy sesinde artan güvenle.

"Sana ne olduğunu anlat, Mandy." dedi doktor. "Bana doğruyu anlattığından ve bana gerçekten olan şeyleri anlattığından emin ol."

Mandy'nin sesi, kendini gösterecek ve kendisiyle dost olacak bir yol bulmuştu. Doktora başına gelen her şeyi ve neden korktuğunu anlattı. Mandy, sesinin kendi dostu olduğunu anlamaya ve buna inanmaya başladı.

Ertesi gün Mandy, (mahkeme görevlisinin adı) ile mahkemeye gitti ve onun sorularını yanıtladı. Anlattığı her şeyin doğru olduğundan ve olan her şeyi anlattığından emindi.

(mahkeme görevlisinin adı) ile görüşmenin ardından eve gittiğinde canını sıkan her şeyi anlatmış olmanın kendisini ürkütücü rüyalardan kurtardığını fark etti. Her geçen gün Mandy yaşamında gerçekleşen şeylerle ilgili daha fazla konuşmaya başladı ve sesi dostu olduğu için daha fazla gülümsüyordu.

©1995

Nancy Davis, Ph.D.

BÖLÜM 6

Kâbusları Azaltıp Ortadan Kaldıran Öyküler

Küçük çocuklarda kâbuslar yaygındır. Travma yaşayan yetişkinler ve çocuklar da yaygın olarak kâbuslar ve karabasanlar görmektedir (Cuddy & Belicki, 1990). Cinsel tacize bağlı TSSB yaşayanlarda, şiddet uygulayarak istismar eden kişiyle ilgili kâbuslara sık rastlanmaktadır (Briere & Runtz, 1993). Karabasanlar, kâbuslara göre uykunun farklı bir düzeyinde gerçekleşir ve bunların uyku sırasındaki geri dönüşler olduğuna inanılmaktadır. Rüya gören kişi genellikle korkuyla uyanır ve genelde rüyasında ne gördüğünü hatırlamaz, geriye kalan yalnızca duygularıdır. Aileler, kâbuslar ve karabasanlar gören çocukların bir tür travma yaşadıkları konusunda eğitilmelidir. Çocukta travmaya neden olan şeylerin her zaman istismar ya da yetişkinleri travmaya sokan şeyler olmadığını bilmek önemlidir. Örneğin; okulda arkadaşlarının alay ettiği bir çocuk da kâbuslar görebilir. Ebeveynler, çocuklarının gösterdiği belirtilerin kaynağını bulup bunlarla başa çıktıklarında çocuklar, kendilerini güvende hissetmektedir.

Kâbus gören çocukların bu sorunlarıyla başa çıkmak için bu bölümde yer alan öykülerden bir ya da ikisini okuyup ses kaydı yapın. Ana karakter olarak çocuğun adını kullanın ve öyküyü kişiselleştirin. Çocuğun en sevdiği kahramanı ekleyin. Çocuğun diğer sorunlarıyla da başa çıkmasını sağlayacak başka öyküler de kayıt edin. Kişiselleştirilmiş sesli kayıtları dinleyen çocuklarda kısa sürede kâbus sorunu azalacak ya da ortadan kalkacaktır.

RÜYALARINI KONTROL ETMEYİ ÖĞRENEN KIZ

Ele Alınan Sorunlar:

Kâbuslar, özellikle birinin zarar verdiğini görmek yaygındır.

Uygun yaş Grubu:

10 yaş ve altı

Mesaj:

Korkutucu rüyalarınızı, güzel rüyalara çevirecek gücü bulabilirsiniz.

Sembol ve Metaforlar:

Uyuyan güzel: Bilinçaltının bilge ve yardımsever kısmı

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Bu öykü, çocuğun adı ana karakter olarak kullanıldığında daha etkili olmaktadır. Öyküyü kişiselleştirmek için değiştirilebilecek diğer ögeler: çocuğun yaşı, cinsiyeti; kâbusların konuları; çocuk korktuğunda birlikte uyuduğu kişiler

Not:

Araştırmalar, bilinçli müdahalelerle rüyaların değiştiğini göstermektedir. Rüya üzerinde çalışıp sonunu değiştirmek tekrar eden rüyayı değiştirecektir. Çocuklar gelişimsel olarak yetişkinlerden farklı olduğu için, bu öykü, çocuklara rüyaları değiştirebilecekleri mesajını vermektedir.

Bu öyküyü ve diğer terapötik öyküleri okuyup kayıt edin ve uyumadan önce çocuklara dinletin.

Rüyalarını Kontrol Etmeyi Öğrenen Kız

Bir zamanlar, her gece korkutucu rüyalar gören Heather adında bir kız vardı. Rüyalarında genelde köpek balıkları, canavarlar ve birbirlerini inciten insanlar vardı. Heather, bu rüyaları gördüğünde gece korkuyla yatağından fırlardı. Sonra da yanında kendini güvende hissettiği birinin yanına gidip uyurdu. Evde hiç kimse sürekli Heather ile uyumak istemediği için Heather, ertesi gün yatağına dönmek zorunda kalırdı. Heather, her gece uyumaya çalıştığında korkar ve kendini güvende hissetmezdi.

Bir gece Heather çok korkmuş bir hâlde yatağında uzanırken *"Uyuyan Güzel"* masalındaki prensesi gördü. Prenses uyku hakkında çok şey biliyordu çünkü hiç kâbus görmeden çok uzun uyumuştu. Prenses, Heather'a "Sana kâbusların konusunda yardım edebilirim. Bir dahaki sefer canavar gördüğünde ona bir iğne batır. Onun yalnızca balondan bir canavar olduğunu ve kaybolduğunu göreceksin."

Heather, bundan o kadar da emin değildi. "Böyle bir şey olur mu bilmiyorum. Sana inanmalı mıyım bilmiyorum." dedi.

Prenses "Haydi deneyelim. Ben yatağının yanında oturacağım ve rüyana geleceğim. Canavarı göndermene yardım edeceğim."

Böylece, Heather yattı ve kısa süre sonra rüya görmeye başladı. Prenses, Heather'ın rüyasına geldi, elinde bir iğne vardı. "İşte iğne." dedi. "Bunu şu canavara batır ve onu buradan gönder."

Heather biraz korkuyordu ama prenses onun elinden tuttu ve iğneyi batırmasına yardım etti ve "Pat" diye canavar ortadan kayboldu. "Gördün mü?." dedi prenses "Rüyalarındaki canavarlardan kurtulacak gücün var."

"Bu harika." dedi Heather. "Ama beni korkutan başka şeylerle ilgili rüyalar da görüyorum."

Bunun üzerine prenses Heather'a "Seninle kalacağım ve rüyalarında seni korkutan her şeyden kurtulmana yardım edeceğim."

Böylece Heather yeniden uyudu. Rüyasında, sevdiği birinin kendisini incittiğini gördü. Prenses ortaya çıktığında Heather "Onlara iğne batırmak istemiyorum. Korkuyorum." dedi. Prenses bunu onayladı. "Sen ve ben birlikte duracağız ve konuşacağız. Onlara sevmeleri gereken kişileri incitmemeleri gerektiğini söyleyeceğiz. Kararlı ve yüksek sesle konuşacağız böylece seni incitmeyecekler."

Heather ve prenses, Heather'ı sevmesi gerekirken ona zarar vermeye kalkan kişinin karşısına çıktı. Birlikte "Bunu kes artık." dediler. Sonra, bu kişi uzaklaştı; bu büyüleyiciydi. Rüyanın geri kalanı güzeldi, Heather arkadaşlarıyla birlikte sinemaya gittiğini ve birlikte çok eğlendiklerini gördü.

Ertesi sabah, Heather uyandığında yatağındaydı. Bu duruma yalnızca Heather değil ailesi de çok şaşırmıştı. Heather ailesine "Büyüyorum ve artık daha zeki ve daha güçlüyüm ve artık rüyalarımı kontrol edebiliyorum." dedi.

Ertesi gece, Heather uyumaktan korkmadı. Annesi gözlerine inanamadı. Rüyasına canavarlar ve köpek balıkları geldiğinde Heather prensesi yardıma çağırdı. Heather onlara iğne batırdı ve "Puff" diye söndüler. Kendisini sevmesi gerekirken zarar vermeye çalışan kişileri gördüğünde onların ortadan kaybolmalarını sağlayacak yollar buldu.

Kısa bir süre sonra Heather daha, güzel rüyalar görmeye başladı ve artık uyumak için can atıyordu. Artık annesiyle birlikte yatmıyordu çünkü kendi yatağına yattığında güzel rüyalar görecek kadar güçlüydü. Bundan sonra Heather ne zaman yardıma ihtiyaç duysa hemen yatıp prensesi çağırıyordu. Ve Heather rüyalarından başka şeyler de öğrendi: zeki olduğunu ve güçlü olduğunu ve ayrıca kendisini iyi hissettirecek şeyler söylemeyi öğrenmişti.

© 1995

Nancy Davis, Ph.D.

RÜYASINDA CANAVAR GÖREN KIZ KARDEŞLER

Ele Alınan Sorunlar:

Kâbuslar

Uygun Yaş Grubu:

10 yaş ve altı

Mesaj:

Kâbuslarınızı güzel rüyalara dönüştürecek güce sahipsiniz.

Sembol ve Metaforlar:

Süper kahraman: Çocuğun sorunlarla nasıl başa çıkacağını bilen bilge

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Öyküde çocuğun adını kullanın; çocuğun cinsiyeti kâbusların konuları; çocuğun sevdiği süper kahramanı ekleyin.

Not:

Birlikte uyuyan çocuklar da kâbus görebilir. Çocuklara kâbuslarıyla başa çıkabilmelerini öğretmek onlara diğer sorunlarıyla da başa çıkabilme güveni verir.

Rüyasında Canavar Gören Kız Kardeşler[1]

Bir zamanlar April ve Cyrstal adında iki kız kardeş vardı. İkisi de çok zeki çocuklardı ve çok iyi resim yapıyorlar, oyun oynuyorlardı ve çok mutluydular. Kötü rüyalar gördüklerinde ise hiç mutlu olmuyorlardı. April ve Crystal, canavarlar ve canavarların kendilerine zarar verdiği rüyalar görüyorlardı. Sonra da tekrar aynı rüyaları görmekten korktukları için uyuyamıyorlardı. Rüyaları çoğu zaman korkutucu olduğu için hiç uyumak istemiyorlardı. Bazen bu kardeşler, rüyalarının gerçek olacağına inanıyordu.

Bir gece April ve Crystal yataklarında uzanırken ([1]) odalarına girdi ve "her ikinizin de kâbuslar gördüğünü biliyorum." dedi.

Kız kardeşler "Evet, ( ), evet ( ) burada kal böylece kâbuslar bizi korkutmaz."

( ) "Daha iyisini yapabilirim. Size bir şeyler öğretirim böylece hiç kâbuslar görmezsiniz. Kendi kâbuslarınızdan kurtulmanın yolunu öğretebilirim." dedi.

Crystal ve April bundan o kadar emin değildi "Emin misin, ( )" diye sordular.

( ) "başkalarının yapamadığı şeyleri yapmasaydım ( ) olmazdım değil mi?"

Kız kardeşler "Evet" diye yanıtladı.

( ) "Şimdi yatın ve kâbus gördüğünüzde uyanıp beni çağırın."

Böylece Crystal ve April yattı ve kısa bir süre sonra her ikisi de rüyasında canavar gördü. İkisi birlikte bağırdı "( ) bize yardım et."

---

[1] Seçtikleri süper kahramanın adını boşluğa ekleyin.

( ) sakince konuştu "Size yardım etmem gerek." Kardeşlere iğne uzatarak "Yaşlı canavara bu iğneyi batırın ve canavarın gerçek olmadığını göreceksiniz. Tıpkı bir balon gibidir." Böylece Crystal canavara iğne batırdı ve canavar bir balon gibi söndü. April da canavara iğne batırdı ve canavar bir balon gibi söndü. Bu harika bir şeydi çünkü canavar rüyalarından gitmişti.

( ) kızlara açıklamada bulundu. "Kâbuslarınızla başa çıkmanızı sağlayacak başka yollar da göstereceğim. Bir canavar gördüğünüzde parmağınızı ona doğru uzatıp "Git buradan." diyebilirsiniz ve sonunda gerçekten gittiğini göreceksiniz. Ya da onu zihninizde küçücük kalana dek sıkabilir sonra da üstüne basabilirsiniz. Rüyalarınızdaki bütün canavarları değiştirebilirsiniz, böylece korkutucu olmaktan çıkarlar. Bunu yapabileceğinizi biliyorum. Size uyuyup rüyalarınızdan kendi başınıza kurtulabileceğinizi kanıtlayana dek burada kalacağım."

"Peki ya hayaletler ve cadılar..." diye sordu April.

"Ya kötü hayvanlar, kötü ve korkutucu insanlar..." diye sordu Crystal.

"Sorun değil" diye yanıtladı ( ). "Rüyalarınızda sizi korkutan her şeyden kurtulmanızı sağlayacak yollar öğreteceğim."

Crystal ve April çok mutluydu, çünkü korkutucu rüyalarından kurtulmak istiyorlardı. Böylece yattılar. Kısa bir süre sonra Crystal rüyasında kötü büyücüyü gördü. "Git buradan." diye bağırdı. ( )'nın kendisine öğrettiklerini hatırlayarak kötü büyücü küçücük kalana dek zihninde onu ufalttı ve sonra bir tekme attı. Sonra Crystal'ın rüyası güzel bir rüyaya dönüştü. Bir restoranda pizza yiyor ve oyun oynuyordu.

April ise odasına gelen kötü bir cadı gördü rüyasında. April, cadıyı su tabancasıyla vurduğunu hayal etti ve cadı eriyip yok oldu. April heyecanla bağırdı "Bu harika." ve rüyasında sinemaya gidip çok eğlendiğini gördü.

April ve Crystal çok mutluydu çünkü artık cadılarla, canavarlarla ve korkutucu şeylerle nasıl başa çıkabileceklerini biliyorlardı. İkisi de heyecanla "Teşekkürler, teşekkürler ( ). Çok teşekkür ederiz." dedi.

Sonra ( ) konuşmaya başladı. "Size öğrettiğim şeyleri yapmaya devam edin ve kısa bir süre sonra bütün rüyalarınızın güzel olduğunu göreceksiniz."

Crystal ve April "Teşekkür deriz, teşekkür ederiz." dedi.

Kız kardeşler her gece yataklarına uzandığında ( )'nın kendilerine öğrettiklerini hatırladı. Rüyalarında canavarlar ya da korkutucu şeyler gördüklerinde onlardan kurtulmanın yolunu buluyorlardı. Kısa bir süre sonra güzel rüyalar görüp uykularında gülümsemeye başladılar. Elbette ki April ve Crystal kendileriyle gurur duyuyordu, çünkü rüyalarını kontrol etmeyi, canavarların ortadan kaybolmasını başarabiliyorlardı. Öğretmen bir öykü yazmalarını istediğinde her iki kardeş de kâbuslardan nasıl kurtulacaklarını yazdı, böylece sınıf arkadaşlarına öğrendikleri her şeyi anlattılar.

© 1995

Nancy Davis, 1995

KÂBUSLARINDAN KURTULAN ERKEK ÇOCUK

Ele Alınan Sorunlar:

Kâbuslar, karabasanlar

Uygun Yaş Grubu:

10 yaş ve altı

Mesaj:

Kâbuslarınızdan kurtulup güven ve huzur içinde uyuyabilirsiniz.

Sembol ve Metaforlar:

Süper kahraman: Bilinçaltının bilgeliği

Üzerine ışık tutup ortadan kaybolmalarını sağlamak: Korkulardan kurtulmanıza yardım eden bilgi.

Lazer çubuğu: Toplumda artan şiddet nedeniyle silah yerine kullanılıyor.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Çocuğun ismini öyküde kullanın; aynı zamanda ( ) ile gösterilen yerlere çocuğun süper kahramanının adını yazın; çocuğun cinsiyeti; kâbusların konusu; kâbusların neden olduğu davranışlar ya da uyku problemi; çocuğun öyküde duyması için uygun yaşama dair gelişimsel örnekler. Örneğin "okulda başarılı olmasına yardım eden ya da arkadaş edinmesine ve kendisini beğenmesine yardım eden rüyalar gördü."

Not:

Bu öykü, bir şeyler çalan, yalan söyleyen, yiyecekleri atan ve kendisi uyuyamadığı için kardeşini uyandıran TSSB yaşayan bir erkek çocuk için yazıldı. "Ev ve Fırtına", "Dinmek Bilmeyen Açlık", "Siyah Güneş Gözlükleri", "Kalpteki Delik" ve

"İtfaiyeci Olan Çocuk", bu çocuk için yazılan ve sesli kaydı yapılan diğer öykülerdir. Çocuğun annesi her gece bu öyküleri dinletti. Başlangıçta çocuk bu öykudeki cadının kendisini korkuttuğunu söyledi, ancak tekrar tekrar dinlediğinde bu en sevdiği öykü oldu. Çocuk artık geceleri uyuyabiliyor, nadiren yalan söylüyor ve mutlu. Koruyucu ailesi çocuğu evlat edindi. Yaklaşık üç ayda bir yiyecek çalıyor, bu durumlarda tek seanslık terapiye geliyor ve bir hafta boyunca uyumadan önce öyküleri dinliyor. Konuşması ve kelime hazinesi hızlı bir şekilde gelişti ve notları yükseldi.

Kâbuslarından Kurtulan Erkek Çocuk

Bir zamanlar, gerçekten korkutucu kâbuslar gören Rick adında bir çocuk vardı. Bazen kâbusları öyle korkutucu oluyordu ki uyuyamıyordu. Bazı zamanlarda kâbuslarında yaşlı, kötü, çirkin bir cadı görüyordu ve uyanıp erkek kardeşinin yanına gidiyordu. Aslında erkek kardeşi, Rick'in kendisini uyandırmasından pek memnun değildi. İnsanlar Rick'e "Neden uyuyamıyorsun?" diye soruyordu. Ama Rick bu sorunun yanıtını bilmiyordu. Uyumak istemiyordu ve buna engel olamıyordu.

Bir gece Rick rüyasında yine yaşlı cadıyı gördü. Aniden ([2]) odasına girdi ve şöyle dedi "Rick, sana rüyalarındaki bu yaşlı ve kötü cadıdan nasıl kurtulacağını öğreteceğim böylece bir daha hiç rüyalarına girmeyecek." ( ) Rick'e bir iğne verdi. Sonra Rick'e özel bir lazer çubuğu uzattı ve şöyle dedi "Bunlardan hangisini istersen kullanabilirsin. Lazer ışığını cadının üstüne tutabilirsin, böylece cadı erir ya da iğneyi batırabilirsin ve balon gibi söndüğünü görürsün."

Bunun üzerine Rick "Bu şeyleri yapmaktan biraz korkuyorum, bana biraz yardım edebilir misin?." dedi.

"Evet, Haydi yapalım." dedi ( ). "Lazer ışığını şuraya tut."

Rick lazer ışığını tuttu ve "Puff" diye cadı ortadan kayboldu. "Hey bu çok iyi. Bunu sevdim." dedi Rick. "Her gece yanıma gelip cadılardan ve canavarlardan kurtulmama yardım edecek misin?"

( ) şöyle dedi "Her gece gelmeme gerek yok. Sana lazer çubuğunu ve iğneyi bırakacağım. Kendi başına yapabilirsin."

[2] Çocuğun en sevdiği süper kahramanın adını boşluğa ekleyin.

Ama Rick ( )'nin ne hakkında konuştuğunu tam olarak anlamıyordu ama yine de kâbus görmekten daha iyi bir durumdu. Ertesi gece Rick yattığında çirkin, yeşil bir canavar gördü rüyasında.

Hemen lazer çubuğunu tuttu ve çirkin canavar "Puff" diye ortadan kayboldu.

Rick, mutlu bir şekilde "Bu harika. Bu işi sevdim. Rüyalarımı kontrol edebiliyorum. Mükemmel bir şey..." dedi. Sonra Rick, bir basketbol maçı izlediğini gördü rüyasında. Gerçekten de güzel bir rüyaydı.

Ertesi gece Rick, yine kötü bir rüya gördü. Rüyasında Rick'i hırsızlar kovalıyordu. Rick cebinden lazer çubuğunu çıkardı ve hırsızların üzerine tuttu. Hırsızlar fareye dönüştü ve "ciyk ciyk" diyerek kaçışmaya başladılar. Rick, kahkaha attı ve "Bu süper. Bunu sevdim. Gerçekten çok zekiyim." dedi.

Sonra büyük bir canavar gördü rüyasında. Rick, kendini cesur hissediyordu çünkü artık kâbuslarından kurtulabiliyordu, hemen cebinden iğnesini çıkardı ve canavara batırdı, canavar bir balon gibi sönüp ortadan kayboldu. "Kâbuslarımdan kurtulacak bir sürü yol var." dedi kendi kendine. "Bir daha uyumaktan hiç korkmayacağım."

O geceden sonra Rick daha az kâbus görür oldu ve üstelik artık kâbus gördüğünde bundan nasıl kurtulacağını biliyordu. Lazer çubuğu ya da iğne kullanabilirdi. Rick, karşısına çıkan canavarları nasıl yok edeceğini biliyordu. Artık kardeşiyle birlikte yatmıyordu ve güzel rüyalar görmeye başladı. Rüyalarında mutlu olduğunu, oyunlar oynadığını, Disneyland'a gittiğini görüyordu. Okulda başarılı olmasına ve kendini güvende hissetmesini sağlayan rüyalar görüyordu. Her geçen gün kendisini daha iyi hissediyordu. Öyle gelişti ki artık daha iyi konuşabiliyordu ve daha mutluydu.

Bir süre sonra sınıf arkadaşlarından kim kâbuslar gördüğünü söylese Rick gülümsüyordu çünkü o kâbuslarından nasıl kurtulacağını biliyordu ve bu da onu daha zeki kılıyordu.

© 1995

Nancy Davis, Ph.D.

Bölüm 7

Normal Gelişim Düzeyinde Olmayan Çocuklar İçin Öyküler

Çocuk gelişimindeki gerilikler çoğu zaman genetik faktörlere ya da fiziksel travmaya bağlı olsa da diğer travma türleri de böyle geriliklere yol açabilir. Kronik Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) yaşayan çocuklar, zekâ geriliği yaşıyor gibi görülebilir. Özellikle de bu süreç küçük yaşta başladıysa ya da uzun süredir devam ediyorsa. Bu çocuklar genelde içine kapalı ve dış dünyayla bağlantısız göründüğü için gerilik kalıcı olacaktır. Bunun aksine etkili bir tedavinin ardından IQ seviyeleri artacaktır. Burada hangi belirtilerin kalıcı hangilerinin tedaviye ortadan kalkabileceğini belirlemek önemlidir.

Pek çok çocuğa, aslında TSSB yaşamasına rağmen hiperaktivite ya da dikkat eksikliği tanısı konmaktadır. Genelde huzursuzluk, odaklanma sorunu, zayıf sınırlar ve sosyal zorluklar gibi ortak belirtileri vardır. TSSB yaşayan çocuklar uyku problemi, öfke tepkileri ve korku tepkisi sonucu altını ıslatma gibi sorunlarıyla hiperaktif çocuklardan ayrılmaktadır. Bunun için hiperaktif görünen ancak travma yaşayan çocukları araştırın. TSSB yaşayan çocuklarda uyarılmış alan Ritalin alındığında daha da fazla uyarılmış olur. Bu çocuklar, TSSB sırasında aşırı uyarılmış olan beynin sağ kısmını yavaşlatan anti depresan tedavisiyle (van der Kolk, 1996) ve beynin sağ tarafını harekete geçiren terapi teknikleriyle iyileşmektedir. Tıbbi tedavinin uygun olup olmadığına karar vermek için doktorla görüşmeniz gereklidir.

Engelli bireylerin terapötik öykülere tepki verme süreçleriyle ilgili çeşitli sorunlar vardır. Ancak deneyimlerime göre ortalamanın altında zihinsel fonksiyonları olan kişilerde bu öyküler çok etkili değildi.

GLEN VE OYUNCAK AYILAR

Ele Alınan Sorunlar:

Zekâ geriliği olan yetişkinde kontrol edilemeyen öfke tepkisi; engelin kabulü

Uygun Yaş Grubu:

Zekâ geriliği ya da engeli olan çocuklar ya da yetişkinler

Mesaj:

Problemlerin çözümü vardır; kontrol edilemeyen öfke tepkileri kontrol edilebilir ve davranışlarınızı değiştirmek, etrafınızdaki kişileri mutlu eder; kendinizi sevebilirsiniz, engelli olmak düşük özgüven kaynağı değildir.

Sembol ve Metaforlar:

Oyuncak ayı perisi: Bilinçaltının bilgeliği

Oyuncak ayıların içini boşaltmak: Engellilik durumu

Oyuncak ayıları yeniden doldurmak ve dikmek: Engelliler de optimal düzeyde işlevlerini yerine getirebilir, herkes mutlu olur.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Ana karakterin cinsiyeti, mağazaya giden aile bireyi.

Not:

Bu öykü zekâ geriliği olan 32 yaşında bir erkek hasta için yazılmıştır. Hasta, bir şey istediğinde ya da mutsuz olduğunda öfke nöbetleri geçirip annesine saldırıyordu. Bu öykü ve diğerleri, hastanın davranış değiştirmesine ve davranışlarını kontrol altına almasına yardımcı olmuştur.

Glen ve Oyuncak Ayılar

Bir zamanlar bir sürü oyuncak ayısı olan Glen adında bir çocuk vardı. Oyuncak ayılarının bazıları büyük, bazıları ise küçüktü. Bazıları yumuşacık, bazıları ise sertti. Glen, oyuncak ayılarıyla öyle çok oynuyordu ki bazılarının içindeki elyaflar çıkmaya başlamıştı. Bu da Glen'in oyuncak ayılarında delikler ya da yırtıklar olduğu anlamına geliyordu.

Glen, oyuncak ayılarını çok seviyordu ama çoğu delik deşik olduğu için çok mutsuzdu. "Oyuncakçıdakilere benzemeyen ayılarım olduğu için çok mutsuzum." dedi Glen, bir gün kendi kendine. Sonra da sinirlendi ve oyuncak ayılarını tekmelemeye başladı. Onlara kötü sözler söyleyip fırlatıyordu. Böyle şeyler yapınca ayıların içindeki elyaflar dökülmeye başladı ve artık önceki hâllerinden daha kötü görünüyorlardı.

Glen ve oyuncak ayıları için ortam çok fırtınalıydı. Oyuncak ayıların içi boşaldıkça Glen daha da öfkelenmeye başladı. Sonra Glen oyuncak ayılarına daha da kötü davranmaya başladı ve ayılarının içi iyice boşaldı.

Glen gittikçe daha da mutsuz oluyordu ve ne yapacağını da bilmiyordu. Bir gece uyurken oyuncak ayı perisi girdi rüyasına. "Eğer istersen oyuncak ayılarını tamir edebilirsin." dedi peri.

"Nasıl" diye sordu Glen.

"Bir kumaşçıya git ve biraz elyaf al. Oyuncak ayılarının içini doldurup dikebilirsin. Böylece oyuncak ayıların delik deşik olduğu için daha fazla sinirlenmezsin. Eğer oyuncak ayılarını tamir edersen yumuşacık ve pofuduk olurlar. Böylece hem sen hem de oyuncak ayıların mutlu olur."

Glen, oyuncak ayılarını tamir etmenin kendisini mutlu edeceği konusunda şüpheliydi. "Ama onları dikersem ilk alındıkları gün olduğu gibi yeni görünmeyecekler." dedi Glen, rüyasındaki periye.

"Oyuncak ayıların nasıl göründüğü önemli değil." dedi peri Glen'e. "Onları seveceksin ve sevgi her şeyi güzelleştirir. Bir sürü oyuncak ayın var, biriyle uyuyabilir, biriyle konuşabilir biriyle de televizyon izleyebilirsin." Sonra, Oyuncak Ayı Perisi ortadan kayboldu ve Glen uyumaya devam etti.

Glen, ertesi sabah uyandığında kahvaltı ederken rüyasını hatırladı. "Bir fikrim var." dedi annesine. "Haydi kumaşçıya gidelim biraz elyaf alalım."

"Ne dedin?" diye sordu Glen'in annesi. Glen isteğini tekrarladı. Kahvaltıdan sonra Glen ve annesi kumaşçıya gitti. Oyuncak ayıları doldurmak için koca bir torba elyaf aldılar.

Glen eve döndüğünde oyuncak ayılarını tek tek doldurdu. Sonra Glen annesinden kendisine bunların nasıl dikileceğini öğretmesini istedi. Glen, iğne ve ip kullanarak bütün oyuncak ayılarını dikti, artık hiçbiri delik deşik değildi. Glen, işini bitirince tamir ettiği oyuncak ayıları hayranlıkla izledi. Çok mutluydu, üstelik oyuncak ayıları da mutluydu.

Tamir edildikten sonra bile oyuncak ayılarda küçük delikler vardı ama hepsi de eski hâline göre çok iyi görünüyordu. Glen oyuncak ayılarından birini uyurken yanına aldı, diğerini de yemek yerken aldı. Uzun tüylü kahverengi ayıyı televizyon izlerken yanına aldı ve diğer ayıcıklarını sohbet etmek ve oyun oynamak için aldı.

Oyuncak ayı perisinin ziyareti Glen'e oyuncak ayılarına sevgi ve saygıyla davranmayı öğretti. Glen artık sinirlenmiyor ve vurmuyordu. Oyuncak ayılarını tamir etmek Glen'e çok önemli bir şey öğretmişti: Sorunların çözümleri vardır ve sorunlarınızı çözebilecek yollar bulabilirsiniz.

Glen, kendi kendine gülümsedi çünkü yeni davranışlarından dolayı çok mutluydu ve kendi başına tamir ettiği oyuncak ayılarını seviyordu.

© 1995

Nancy Davis, Ph.D.

HER ŞEYİN KARMAKARIŞIK OLDUĞU RADYO

Ele Alınan Sorunlar:

Karmaşık düşünme, şizofrenik düşünce ya da düşünce bozuklukları. Konuşmaya ya da öykü anlatmaya başladığında dikkatini toparlayamayan çocuklar.

Uygun Yaş Grubu:

İlkokul çocukları

Mesaj:

Odaklanmanın bir yolunu bulabilirsiniz ve sizin aklınızı karıştırmaya çalışan düşüncelerin üstesinden gelebilirsiniz.

Semboller:

İki ayrı istasyonu aynı anda çalan radyo: karmaşık konuşma ya da düşünce.

Radyo kulesi: Psikotik ya da bağlantısız düşünce süreçleri ya da karmaşık düşünceler sebebiyle araya giren başka düşünceler.

Özel anten: Uygun olmayan düşüncelerin normal düşünce sürecine girmesini engellemeye çalışan bilinçaltı.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Ana karakterin cinsiyeti

Not:

Bu öykü, konuşurken tek bir konuya odaklanamayan yedi yaşında bir çocuk için yazılmıştır. Odaklanma sorunu, çocukta pek çok başka soruna da sebep olmuştur ve okulda arkadaşları garip olduğunu düşünüyordu. Çocuğa bu öykünün de dahil olduğu birkaç öykünün daha sesli kaydı yapıldı. Sürekli bu öyküleri dinlemenin sonucunda öğretmeni çocukta ilerleme kaydedildiğini söyledi.

Her Şeyin Karmakarışık Olduğu Radyo

Bir zamanlar, bir radyosu olan Melanie adında bir kız vardı. Melanie radyoda müzik dinler, sevdiği şarkılara eşlik edip dans ederdi. Melanie, uyandığında müzik dinlemek isterdi ve ödev yaparken müzik dinlemeye bayılırdı.

Bir gün Melanie, radyosunda bir sorun olduğunu fark etti. Tek bir kanalda kalmıyordu. En sevdiği kanalı açıp dans etmeye başlıyordu. Bir süre sonra farkına bile varmadan kanal değişiyor, farklı şarkılar araya karışıyordu, sanki birkaç kanal aynı anda çalıyor gibiydi.

Melanie, bu konuda babasından yardım istedi. "Bu radyoyu bir kanala ayarlayıp o kanalda kalmasını sağlayabilir misin?". Babası radyoyu ayarlayıp kanal kontrolü yaptı. Radyoyu Melanie'ye verdi. Kısa bir süre sonra radyonun istasyonu değişti sanki iki farklı düşünceyi karıştırıyordu. Melanie, annesinden yardım istedi. Annesi kanal ayarlarını değiştirdi ve ibreyi kımıldamayacak şekilde sabitledi. Ama Melanie radyoyu açıp dans etmeye başladığında o anda çalan rap müzik, rock dünyasından haberlerle karıştır. Melanie, öfkelenmeye başlamıştı çünkü radyonun tek bir kanalda kalmasını ve açıldığında tek bir şarkı çalmasını istiyordu. Radyoyu sarstı ama sorun daha da kötü bir hÂl aldı. Radyoya iyi davranmaya çalıştı ve ona ne kadar özel olduğunu söyledi ancak radyo kanalları karıştırmaya devam ediyordu.

Bir gün Melanie radyosunun durumunu, neden böyle kanal karıştırdığını düşünerek arka bahçeye çıktı. Bahçede oturmuş etrafı seyrederken caddenin sonunda büyük bir radyo kulesi olduğunu fark etti. Kule aslında yıllardır oradaydı ama Melanie daha önce hiç dikkat etmemişti. "Acaba bu kule mi radyoyu karıştıran sinyaller gönderiyor." dedi kendi kendine.

Melanie'nin aynı semtte yaşayan bir arkadaşı vardı. Bir gece arkadaşında kalmaya gitti ve yanında radyosunu da götürdü. Tam da tahmin ettiği gibi radyo arkadaşının evinde düzgün çalıştı, kuleden karıştırıcı sinyal gelmiyordu. "Peki." dedi, Melanie arkadaşına "Sorunu buldum ama çözümü bulamadım, mutlaka çözümü de bulacağım."

Böylece Melanie düşündü, düşündü. "Belki radyomun kuleden sinyal almasını engellemenin bir yolu vardır." dedi kendi kendine. Böylece Melanie, radyo ve kayıt cihazları konusunda uzman olan bir mağazaya gitti. Satıcı, Melanie'nin sorununu dinledikten sonra çekmeceden küçük bir kutu çıkardı. "Dinlediği kanalın sinyalini daha güçlü hâle getiren ve araya girmeye çalışan diğer sinyalleri engelleyen özel bir antenim var." dedi satıcı. "Böylece radyo tek bir kanalda kalır ve sen de tek bir kanal dinlersin.

Melanie hemen anteni satın aldı ve radyosuyla evine koştu. Satıcı haklıydı. Anten radyo istasyonundan gelen karıştırıcı sinyalleri almıyor ve tek bir kanalda kalabiliyordu. Melanie, radyosuyla ilgili sorunu çözebildiği için mutluydu. Melanie, her zaman radyonun istediği kanalda kalması için özel anteni doğru yere koymayı ihmal etmiyordu.

© 1996

Nancy Davis, Ph.D.

UYANIK OLUP OLMADIĞINI BİLEMEYEN KIZ

Ele Alınan Sorunlar:

Hayal ve gerçeği ayırt edememe; yalanlar

Uygun yaş Grubu:

İlkokul çocukları

Mesaj:

Gerçek ve hayali ayırt edecek bir yol bulabilirsiniz.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Ana karakterin cinsiyeti; gerçek ve hayali ayırt edemeyen ana karakterin özel davranışları.

Not:

Pek çok çocuk hayalle gerçeği ayırt etmede sorunlar yaşamaktadır. Bu çocuklar piskotik olabilir ya da istismar ya da başka travmalar nedeniyle algısal sorunlar yaşıyor olabilir ya da evde bu tür bir davranışı örnek aldıkları biri vardır. Bu öyküyü çocuk için uygun olan diğer öykülerle birleştirin. Anlatırken öyküde yorumlarda bulunmayın.

Uyanık Olup Olmadığını Bilemeyen Kız

Bir zamanlar büyük sorunları olan Amy adında bir kız vardı; bütün gece rüyalar görür ve sabah uyandığında hâlâ rüya mı görüyor yoksa uyanık mı fark edemezdi. Amy aynı zamanda bazı şeyleri gerçekten yapıyor mu yoksa hayal mi görüyor bilemiyordu. Bu çok garipti. Bazen Amy, rüyasında komşu çocuklarına vurduğunu görüyordu. Ama sonra, bu bir rüya mıydı, yoksa gerçek mi hatırlayamıyordu. Bazen çikolata soslu, dondurmalı muz yediğini görüyordu. Ama sonra, düşününce gerçekten dondurma yedi mi, yoksa rüya mı görüyor hatırlayamıyordu.

Amy'nin gerçekler ve rüyalar arasındaki farkı görememesi başını büyük dertlere sokuyordu. Amy bazen öğretmenlerine gerçekten olan şeyleri rüyasında gördüğünü söylüyordu. "Biliyor musunuz kocaman bir canavar geldi ve saçıma taktığım tokaların hepsini aldı." dedi Amy öğretmenine.

"Öyle bir şey olmadı." dedi öğretmeni Amy'ye.

"Evet, oldu." dedi Amy, rüyalarının gerçek olduğuna ve rüyasında gördüğü şeyleri yaşadığına inanıyordu.

Bazı zamanlarda Amy, ödevini yaptığını görüyordu. Sınava çalışmadığı hâlde çalışmış olduğunu görürdü rüyasında. Sonra sınava girdiğinde başarısız olurdu. Bu gerçekten çok acayipti.

Amy'nin başı sürekli dertteydi. Evde sorunlar yaşıyordu. Amy arkadaşlarıyla da sorunlar yaşıyordu çünkü onlara gerçekten olmayan şeyleri anlatıyordu. "Biliyor musunuz ? Geçen hafta Hollywood'a gittim ve ünlü bir film yıldızı olacağım." dedi bir gün arkadaşlarına.

"Hollywood'a gitmedin, bütün hafta bizimleydin." dedi arkadaşları öfkeyle. "Bütün hafta okuldaydın."

Amy'nin kafası karışmıştı, çünkü rüyasında Hollywood'a gittiğini görmüştü ve bunun gerçek olduğuna yemin edebilirdi.

Bir gün okuldaki tüm öğrenciler Amy'ye öyle öfkelendiler ki Amy dünyada hiç arkadaşının kalmadığını hissetti ve evlerinin önündeki merdivene oturdu. "Rüya mı görüyorum yoksa uyanık mıyım bilmiyorum ve bu beni büyük bir sıkıntıya sokuyor." dedi, Amy kendi kendine. "Bunu durdurmanın bir yolunu bulmalıyım." Amy, düşündü, düşündü, düşündü...

"Sanırım bu gece bir şey deneyeceğim." dedi Amy kendi kendine. "Kendime sabah uyandığımda rüyamda ne gördüğümü anlatacağım ve böylece rüya ile gerçek arasındaki farkı bileceğim." Sonra Amy kendi kendine güldü, çünkü bu yaptığı çok garipti ama gerçekten değişmek istiyordu.

O gece Amy rüyasında canavarlar gördü, Hollywood'a gitti, dans etti. Şeker yedi ve kendisine tekme atan insanlar gördü. Uyandığında bir süre kafasını yatağından kaldırmadı ve zihni ona "Bu bir rüyaydı." dedi.

Amy, okula gittiğinde rüyasında gördüğü şeyleri gerçekmiş gibi anlatmadı. Amy öğretmenine yalnızca gerçekleri söyledi.

O gece Amy, yatağına uzandığında kendi kendine "Yarın uyandığımda rüyamda gördüğüm şeylerle gerçekten olan şeyleri anladığımdan emin olmalıyım." dedi. Uyandığında iç sesi rüya ile gerçek olan şeyleri söyledi.

Bir süre sonra Amy rüya ve gerçek arasındaki farkı kendi kendine söylemek zorunda değildi, artık bunu kolayca anlıyordu.

Bir süre sonra Amy'nin yaşamı daha da kolaylaştı çünkü artık rüyaları ve gerçekleri karıştırmıyordu. Amy her geçen gün okulda daha da mutlu oluyordu ve arkadaşları artıyordu. Ayrıca okulda da daha başarılıydı artık. Kısa bir süre sonra, etrafındakiler Amy'nin bir zamanlar rüyaları ve gerçekleri ayırt edemediğini unuttu.

©1995

Nancy Davis, Ph.D.

BÖLÜM 8

Ölüm, Kayıp ve Hastalıklara Yardımcı Öyküler

Yas, kayıp yaşayan bireylerin bu durumun üstesinden gelebilmek için yaşadıkları bir süreçtir. Özellikle sevilen birinin kaybının ardından derin ve ciddi bir yas döneminin yaşanması yaygındır. Ancak, bazı insanlar kendi kişisel ya da profesyonel yaşamlarında kayıp ya da bunların türevlerini yaşadıklarında yas sürecine girebilirler. Bireyin, kişisel değeri ve görüntüsü yaşamını yansıttığı için bu süreçleri yaşaması normaldir. Örneğin; sağlık sorunları ya da başka durumlar nedeniyle mesleğini bırakmak zorunda olan bir doktor ya da avukat, kariyeri olmadan yaşamını sürdürmesi söz konusu olduğunda yas sürecine girebilir. Bu durum bir sakatlık, yaralanma ya da hastalık sebebiyle kariyeri kısa süren başarılı bir atlet için de geçerlidir. Yas tutan bireyin sevdiği kişiler olmadan yaşamını sürdürmesi gereklidir. Yas tutan bireyin sevdiği kişiler olmadan ya da yaşamlarındaki belirli özellikler olmadan yaşamını sürdürmesi gereklidir.

Yas her bireyin kişisel olarak yaşadığı normal bir süreçtir. Yasın kabul edilen aşamaları vardır:

Aşama 1: Şok, hissizleşme ve /veya karmaşa

Aşama 2: Özlem ve araştırma

Aşama 3: Çözülme ve düzensizlik

Aşama 4: Sonuç ve yeniden düzen

(Parkes, 1975)

Yas normal bir şekilde yaşandığında, yas yaşayan pek çok birey bu aşamalar arasında gidip gelse de bu aşamalardan geçecektir. Bazen günlerce aynı aşamada kalabilirler.

Bu aşamalar arasında yaşanan gidip gelmeler ya da belirli bir süre aynı aşamada kalma durumları söz konusu olsa da yas tutan kişi birkaç hafta öncesine kadar kendini iyi hissettiğini belirtir, örneğin "Bazen iyi günlerim oluyor." "Hâlâ kendimi çok kötü hissediyorum ama bazen birlikte geçirdiğimiz güzel günleri düşünüyorum." "Artık eskisine göre daha güzel günler geçiriyorum." (Marcey, 1995).

"Morbid Grief Reactions" (s: 67, lindemann, 1979) ya da karmaşık matem (Demi & Miles, 1787) olarak ilerlemeyen süreçte yas, TSSB ve yas belirtilerinin birleşimi olarak görülür. Başka bir deyişle; yas normalde acıyı azaltan bu süreçlerden geçer, TSSB yasın ilerlemesini engeller; bunun sonucunda yas tutan birey bu belirtilerin pek azı ile bir aşamada kalır.

Sevilen birinin kaybı, öncelikle hayatını kaybeden kişi gençse ve ölüm ani bir şekilde gerçekleştiyse travmatik bir olay gibi yaşanır. Dr. Marcey (1995) cinayet, sarhoş sürücüler, ani ölüm ya da kaza sonucu ölüm gibi sevdiklerini kaybeden kişiler üzerinde çalışmıştır. Marcey'in çalışmasına göre, sevdikleri kişinin ölümüne tanıklık edenlerin %50'si, ölüm üzerinden beş ya da yedi yıl geçmesine rağmen Travma Sonrası Stres Bozukluğu yaşamaktadır.

Terapistlerin, yas tutan kişilerde görülen Travma Sonrası Stres Bozukluğu belirtilerini tanımaları ve hızlı bir şekilde geriye dönüşleri azaltacak teknikleri kullanarak yas belirtilerinin azalmasına ve çözülmesine yardımcı olabilmeleri önemlidir. TSSB belirtileri ortadan kaldırıldığında, bireyler bilinçli farkındalık olmadan pek çok yas aşamasından geçecektir.

Bu bölümdeki öyküler kayıpla ilgili belirli sorunları ele almaktadır. *Therapeutic Stories to Heal Abused Children* adlı kitapta doğrudan kaybın verdiği acıyı ele alan öyküler yer almaktadır.

KAPIDAN GEÇMEK

Ele Alınan Sorunlar:

Ölümcül hastalığı olan çocuk

Uygun Yaş Grubu:

Ölümcül hastalığı olan çocuklar ve ergenler; ölümcül hasta olan yetişkinler de bu öyküyü rahatlatıcı bulabilir.

Mesaj:

Huzur içinde sevgi dolu bir ölümün yolunu bulabilirsiniz.

Sembol ve Metaforlar:

Kapı: Ölüm

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Çocuğun yas tepkileri aşamaları yeniden düzenlenebilir. Uygun görüldüğünde çocuğun dini inançlarıyla ilgili ögelere de yer verilebilir.

Not:

Bu öykü ağır hastaların bakıldığı bir bakım evinde çalışan bir terapistin isteği üzerine yazılmıştır. Öykünün yazılması aylar sürdü. Ölmekte olan bir çocuğu düşünmek, soyut olsa bile pek çok yetişkin için zordur.

Ölmekte olan birine karşı, çocuğun tepkisi bir yetişkine göre farklıdır, ailesinden ayrılmaktan korkar ve kendisine kimin bakacağı endişesi alır.

Kapıdan Geçmek

Bir zamanlar bir erkek çocuk dünyaya geldi ve ailesi ona Mark adını verdi. Doğumundan kısa bir süre sonra Mark çok özel bir odada ailesine katıldı. Bu oda bir sürü oyuncak ve güzel yiyeceklerle doluydu. Burası uyumak, öğrenmek, oynamak gibi bütün ihtiyaçlarını karşılayacağı bir yerdi. Oda mutluluk odasıydı. Küçükken biri, belki de ebeveynlerinden biri Mark'a "Uzun süre bu odada yaşayacaksın ve yetişkin olduğunda başka bir odaya taşınacaksın." demişti.

Bir gün Mark, odanın sonunda bir kapı fark etti. "Neden odamda bu kapı var? Hiç kullanmıyorum." diye sordu etrafındakilere. "Bu hepimizin içinden geçmek zorunda olduğu bir kapı, ama sen uzun süre bu kapıdan geçmek zorunda kalmayacaksın." dedi ebeveynlerinden biri. "Şimdi bunu düşünme, bu çok yaşlandığında düşüneceğin bir kapı." Mark, kapıyı hiç düşünmedi. Oyunlar oynadı ve güldü. Eğlendi ve öğrendi. Mark, evi olan bu odada olmaktan keyif alıyordu.

Bir gün yaşlı ve bilge bir kadın Mark'ı ziyaret etti. Ciddi bir konuşma yapma için Mark'ın yanına oturmasını istedi. "Odanın sonundaki kapıyı hatırlıyor musun?" diye sordu kadın.

"Evet, hatırlıyorum." dedi Mark, oyuncaklarıyla oynarken. "Ama şimdi bu kapıyı düşünmek zorunda değilim. Çünkü uzun zaman bu kapıdan geçmeme gerek yok."

"Şey, Mark bazı şeylerin değiştiğini söylemek zorundayım." dedi kadın ilgiyle bakarak. "Kısa bir süre sonra o kapıdan geçeceksin." Mark, inanmaz gözlerle kadına baktı. Sonra çığlık atmaya başladı.

"Hayır, o kapıdan geçmek istemiyorum. Odamda kalmak istiyorum. Hiçbir yere gitmek istemiyorum. Kimse beni o kapıdan geçmeye zorlayamaz."

Kadın gittikten sonra Mark kapıyı düşünmemeye çalıştı, sanki kimse kapılar hakkında konuşmamış gibi oyun oynamayı sürdürdü. Birkaç gün sonra kadın yeniden ortaya çıktı, Mark'ın yanına geldi. Nazikçe "Çok yakından, o kapıdan geçeceksin." dedi.

"Hayır." dedi Mark kararlı bir şekilde ve arkasını döndü. "İyi olacağım. Sebze yiyeceğim ve ödevlerimi yapacağım. İşlerimi hiç şikayet etmeden yapacağım. Bir daha hiç kötü söz söylemeyeceğim.. Ama... O kapıdan geçmeyeceğim. Birkaç gün daha geçti ve bilge kadın tam uyku vaktinde geldi. "Çok yakında, o kapıdan geçme vaktin gelecek. Bu hepimizin yapması gereken bir yolculuk. Bu odadakilerden daha önce çıkacaksın bu yolculuğa. Çünkü sen meraklı bir insansın ve yeni deneyimlerden keyif alıyorsun, belki de bunu maceraya dönüştürecek bir yol bulursun."

Mark, öfkeli gözlerle kadına baktı, "Neden o kapıdan geçmek zorundayım." diye bağırdı. "Hiç kimse beni o kapıya gönderemez. Macera sevmiyorum." O anda Mark yatağından fırladı ve duvarlara tekme atmaya başladı. Oyuncaklarına ve hatta kendine vurdu. Yüzü kıpkırmızı oldu ve bağırmaya başladı.

Ertesi gün kadın yeniden ortaya çıktı, konuşurken Mark'ı rahatlatmak için sarıldı. "Kapı hakkında konuşalım." dedi sessizce. Bu ziyaret sırasında kapıdan söz edilmesi Mark'ı çok üzdü.

"Gitmek istemiyorum." diye fısıldadı Mark ve gözlerinden yaşlar süzüldü. "Kapıyı düşünmek canımı acıtıyor." Bilge kadına sarılıp ağladı.

Birkaç gün sonra bilge kadın yeniden geldi. Ama bu kez o konuşmadan Mark konuştu. "Biliyorum o kapıdan geçmeliyim ama korkuyorum." Mark ve bilge kadın çok uzun süre yolculuklar ve yeni deneyimler hakkında konuştu. Değişimler ve dönüşümler hakkında sohbet ettiler. Aileler ve arkadaşlar hakkında konuştular. Mark'ın onların sevgisini de yanına alıp o kapıdan nasıl huzur içinde geçebileceğini konuştular.

Mark, tek başına kaldığında bilge kadınla karşılaşmalarını ve konuştuklarını düşündü ve kadının söylediği her şeyi tüm kalbiyle anladı. Kapıdan geçme zamanı geldiğinde Mark hazırdı. Yeni başlangıçlar, yolculuklar ve değişim günü olduğunu kabullenmenin ve bunu anlamanın yolunu bulmuştu.

Mark, kalbinde taşıdığı sevgiyle yavaşça kapıdan geçti. Yanında güzel anılar, sevgi ve bu odada yaşarken kapıdan geçmesi gerektiğini öğrendiğinde edindiği bilgelikle kapıdan geçti.

© 1994

Nancy Davis, Ph.D.

DAĞDAKİ AĞAÇLAR

Ele Alınan Sorunlar:

Eşin ölümüne tepki olarak, yas tutan ebeveyn kendi içine çekilir. Bu olduğunda çocuk yalnızca yaşamını kaybeden ebeveynini, değil yas tutan ebeveynini de kaybetmiş olur. Bu süre içinde, yas tutan ebeveynin çocuklarını yönlendirecek, onları disipline sokacak enerjisi yoktur. Ebeveynin içine kapanması nedeniyle bu çocuklar hem yaşamını kaybeden ebeveynin yasını tutar hem de hayatta kalan ebeveynin davranışlarını anlamlandırmaya çalışır. Yas tutan ebeveyn içine kapanma ve yas sürecinden çıktığında çocuklarını kontrolden çıkmış bir hâlde, endişe içinde bulabilir. Ebeveynin ölümü ani bir şekilde gerçekleştiyse çocuklarda Travma Sonrası Stres Bozukluğu belirtileri de görülebilir.

Uygun Yaş Grubu:

Bu öykü şiddet yüzünden kocasını kaybeden bir kadın için yazılmıştır. Bu öykü, uygun değişikliklerle erkeklere de anlatılabilir ve hastalığa bağlı kayıp durumlarında da kullanılabilir.

Mesaj:

İyileşip tamamen sorumluluklarınızı yerine getirene kadar arkadaşlarınızdan ve akrabalarınızdan yardım isteyin. Çocuklarınızın yas ve endişe ile başa çıkmalarına yardımcı olacak, rehberlik edecek kişilerden destek alın.

Sembol ve Metaforlar:

Ağaçlar: Aile üyeleri

Ağacı kesmek: Şiddet sebebiyle ölüm

Yaprak dökmek, çiçek açmak: Yaşamını kaybeden kişi olmadan dünyayı yeniden düzenlemek için normal yas sürecinin parçası olarak çekilmek.

Ağaçların yanına destek koymak: Kayıp olmasaydı gerekli olmayacak olan desteği vermek. Bu yardım geçicidir. Bu geçici süreç aylar ya da yıllar da sürebilir.

Çevreciler: Bilinçaltının bilgeliği.

Korumak için ağaçaları kenara çekmek: Ebeveyn kendi rolüne dönene dek çocuklarla ilgilenecek arkadaşlar ya da komşular.

Kütüğü çiçekle süslemek: Yas ya da geri dönüşler olmadan geçmişe dönüp bakmak ve güzel şeyleri hatırlamak.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Bu öykü farklı ölüm türlerini de yansıtacak şekilde değiştirilebilir:

1) Uzun süreli bir hastalık sebebiyle yaşamını kaybeden bir erkek için: Bir bahar günü büyük ağacın yapraklarında gri lekeler oluşmaya başladı. Kısa bir süre sonra solup döküldüler. Sonra ağacı uzun ve güçlü olmasını sağlayan yaşamı yok oldu (Uzun süreli bir hastalıktan dolayı yaşamını kaybeden erkek).

2) Ani ya da şiddet sebebiyle yaşamını kaybeden kadın için: Bir yaz günü dağlarda her zaman olduğu gibi bir fırtına çıktı. Sonra hiçbir belirti olmadan şimşekler çaktı ve küçük ağaçlara yıldırım düştü, ağaçların gövdeleri ayrılıp yere yığıldı (Elbette ağaç oduncular tarafından da kesilebilir).

Bu öykü bir kadının ölümü için yazıldığından geride kalan ağaçların çiçek açması gibi öyküdeki sembollerin değiştirilmesi gerekir. Çiçekli ağaç kesilebilir ya da ölebilir ve geride kalan ağaç bir meşe ağacı olabilir.

Not:

Yukarıda belirttiğim gibi ebeveynin şiddete maruz kalarak ölümü çeşitli sebeplerden dolayı çocuklar için yıkıcıdır, ani kayıplar kabul edilemez kayıplardır ve bu sebeple hemen ölümün ardından yas süreci işlemeye başlar (uzun süreli ölümcül hastalık döneminde olduğu gibi aşamalı değildir). Çocuklar sekiz yaşına dek ölümü anlamazlar ve ölümün ardından yas süreçleri uzun sürebilir (Marcey, 1996). Geride kalan ebeveyn ve çocuk kayıptan dolayı TSSB yaşıyor olabilir. Pek çok kişi bireyin nasıl öldüğü ile ilgili duyduğu hikayelerle zihninde bu sahneyi tekrar tekrar canlandırarak geriye dönüşler yaşamaktadır. Zihinde canlanan bu bu sahne geriye dönüştür ve TSSB'nin bir işaretidir. Deneyimlerime göre bu geriye dönüşleri azaltmak ya da ortadan kaldırmak için küçük çocuklarda terapötik öyküler ve EMDR etkili olmakta ve yas süreci normal bir şekilde geçirilmektedir.

Dağdaki Ağaçlar

Bir zamanlar, büyük bir dağın bir yanında bir sürü ağaç vardı. Yıllardır orada varlığını sürdüren uzun ve sağlam ağaçlar vardı. Daha yaşlı ağaçların dallarının altında yetişen genç ve küçük ağaçlar vardı, bu yaşlı ağaçlar küçükleri fırtınalardan ve rüzgarlardan koruyordu. Her bahar daha büyük ve yaşlı ağaçlar çiçek açıp tohum verirdi. Toprağa düşen tohumlar kısa bir süre sonra büyümeye başlardı. Dağda çeşit çeşit ağaçların yanında farklı boylarda ve farklı yaşlarda ağaçlar da vardı.

Küçük bir kümede dağın en uzun ve sağlam ağacı yaşıyordu. Güçlü ve büyük gövdesiyle fırtınalara bile dayanacak gibi görünüyordu. Ayrıca bu ağaç kendisine benzeyen, yakında çiçek açacak olan küçük ağaçlar yetiştirmişti. Bu ağaç yıllar boyunca diğer büyük ağaçların yanında yetişmiş ve yaşamıştı ve onlarla iyi dost olmuştu.

Bir yaz günü dünyada her şey yolunda giderken dağa bir grup adam geldi amaçları bir ağaç kesmekti. Nehrin kenarında düzenlenen bir yarışmada nehre en büyük ağaç kütüğünü götüren büyük ödülü kazanıyordu. Ormancılar büyük ağacı görür görmez bir an bile tereddüt etmeden zincirlerini çıkarıp hızlıca ağacı kestiler.

Aniden gerçekleşen bu olayın hemen ardından ağacı bir kamyona yükleyip gittiler. Ağacı öyle hızlı alıp götürmüşlerdi ki yıllardır yaşadığı yer bir dakika içinde bomboş kalmıştı.

Çiçek açan ağaç hemen yanı başındaki dostunun aniden yok olması karşısında şaşkına döndü, ilk başta tepki veremedi. Sonra böyle büyüleyici bir ağacı kesen oduncuları durdurmadığı için suçluluk duydu ve yaşadığı travma sebebiyle kendi yaşamını kontrole edemez bir hâle geldi ve çiçekleri dökülmeye başladı. Yapraklarının çoğu kurudu ve döküldü, ihtiyacı olan yağmuru ve güneş ışığını alamadığı için artık yapraklarını canlı ve yeşil tutamıyordu.

Kısa bir süre sonra, genç ağaçlar sararıp solmaya ve titremeye başladılar. Büyük ve büyüleyici ağacın yok olmasına değil aynı zamanda geçmişten bu yana tanıdıkları çiçek açan ağacın yok olmasına tepki gösteriyorlardı. Geride kalan boşluğa bakıldığında büyük ağacın gittiği ortadaydı. Çiçek açan ağaç bu kayıp karşısında gösterdiği tepkiyle çok değişmişti ve neredeyse yok olmak üzereydi, gövdesi

ayakta olsa da dallarında çok az yeşil yaprak kalmıştı. Büyük ağacın kaybı ve çiçek ağacın sararıp solmasıyla etraftaki küçük ağaçlar rüzgarın şiddeti ve yakıcı güneş ışınlarından korunamıyordu. Kendilerini korumak için yeterince büyümedikleri ve ormanda yardım almadan yaşayacak kadar gelişmedikleri için küçük ağaçların da yaprakları dökülmeye başladı. Bazen rüzgar öyle şiddetli esiyordu ki dalları ağaçların gövdesine ya da birbirine çarpıyordu.

Bir gün ormanda yürüyüşe çıkan çevreciler kesilen büyük ağacın kökünün yanında yemek molası verdiler. Ormandaki hayatı bilen ve buna önem veren bu kişiler yemeklerini yerken etraflarındaki ağaçlar hakkında konuştular. Kökün yanında ölü gibi görünen ama yaşayan bir ağaç olduğunu fark ettiler. Bu ağacı incelemek üzere yanına gittiklerinde etrafındaki küçük ağaçların da yaşam mücadelesi verdiği fark ettiler.

Ağaçları iyi bildiklerinden köke bakınca neler olduğunu anladılar. Büyük ağacın iyileşmesi için zamana ihtiyacı olduğunu fark eden bu kişiler ağacın ayakta kalabilmesi için destekler inşa ettiler. Sonra, ağacın etrafındaki küçük ağaçların korunması için ipler ve destekleme araçları kullandılar. Küçük ağaçları suladılar ve sonra onlara da korunak inşa ettiler.

"Çiçekli ağaç iyileşecek." dedi çevrecilerden biri küçük ağaçlara. "Bu kayıpla ilgili ders alacak ve belki yeni yollar bulacak. İyileştikçe çiçeklerinin ve yapraklarının farklı olduğunu görebilirsiniz bu da bu kaybın onu daha güçlü kıldığını gösterir. Kendi başına sizi koruyacak kadar güçlü olana dek etrafındaki diğer ağaçların yardım etmesine izin verecek.

Çevreciler ormandan ayrılınca, genç ağaçlar daha uzun ve sağlam ağaçların rüzgara karşı desteğine karşılık vermeye başladı. Kısa bir süre sonra yaprakları yeşermeye ve büyümeye başladı. Büyük ağaç kendini toparlayana dek diğer ağaçların desteğini kabul etti. Bir şekilde daha küçük ağaçların kendisine ihtiyaç duyduğunu fark etti, bu hızlı bir şekilde iyileşmesini sağladı hatta gövdesi daha da güçlendi.

Çevreciler ormana geri geldiklerinde, yeni yerlerde büyüyen ağaçları görünce mutlu oldular. Kısa bir süre sonra kesilen ağacın kökünü piknik masası olarak kullanmaya başladılar. Çiçekler yeniden açtı. "Çiçekler masamızı süslüyor." dedi çevrecilerden biri. Sonra ağaca baktılar, ağaç kendilerine gülümsüyor gibiydi.

© 1996

Nancy Davis, Ph.D.

IŞIKLA DOLU EV

Ele Alınan Sorunlar:

İşte yaşanan travma nedeniyle uzun süreli yas; yas ve travma nedeniyle çocukları reddetme.

Uygun Yaş Grubu:

Eşini kaybeden ve başka travmatik deneyimler yaşayan birey

Mesaj:

Yaşadıklarınız sebebiyle içinde bulunduğunuz travmadan kurtulabilirsiniz, yas sürecini yaşayın ve çocuklarınızın yaşamınızın ve iyileşmenizin bir parçası olmasına izin verin.

Sembol ve Metaforlar:

Işıkla dolu ev: Seven ve sevilen bir eş

Karanlık bölgeler: İş ya da yaşamla ilgili travma

Işığın sönmesi: Eşin ölmesi

Karanlık bölgelerın güç kazanmaya başlaması: Eşini kaybetme ile geçmişte çözümlenmemiş travmanın büyümesi ve işlevleri etkilemesi

Etrafa duvarların örülmesi: Kendini soyutlama

Görüşü kapatan duvarlar: İşlevlerini etkileyen diğer travmanın ve yas sürecinin çözümlenmesinin farkında olmayan birey.

Diğer ışık aynağı: Çocuklar

Şelale: Travmatik anıların yok olmasını sağlayan bilinçaltı

Yaralı kalbi iyileştirecek başka kaynaklar bulmak: Eşini kaybettikten sonra çocuklarının sevgisinin iyileşmesine izin vermek.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Bu öykü erkek eşin ölümüyle ilgili olarak değiştirilebilir.

Not:

Mesleklerinin bir parçası olarak travma ile uğraşan uzmanlar (ör.; ceza hakimleri, yangın ve kurtarma çalışanları, acil servis çalışanları ve hatta terapistler) genelde yaşamlarındaki belirli kişilerin bu etkileri azalttıklarını görürler. Bu sevgi aniden yok olduğunda yaşadıkları deneyim ve mesleklerinden dolayı yaşadıkları travma ortaya çıkar. Bu öykü bu tür durumları ele almak için oluşturulmuştur.

Işıkla Dolu Ev

Bir zamanlar, bir sürü hediyeleri olan bir adam yaşıyordu. Hayatındaki en büyük hediyesi kendisini besleyen ve ilham kaynağı olan ışıkla dolu eviydi. İlk başlarda bu ışık kaynağı, kendine inanmasını sağladı ve fırtınalı yollarda ilerlemesine yardım etti. Aylar ve yıllar geçtikçe ışıkla dolu ev adamı daha da güçlendirdi ve başka kaynaklardan da ışık almayı öğretti.

Evinden uzaklara seyahat ettiğinde kalbinde, zihninde, bedeninde karanlık gölgelerle dönerdi. Belki daha genç yaşlardan bu yana karanlık gölgeleri vardı; üstelik yaşamını oluşturan bu yollarda her geçen gün daha da topluyordu. Bu karanlıktan evindeki ışıkla korunuyordu; bu ışık öyle güçlüydü ki karanlık gölgeleri olduğunu unutturuyordu.

Bir süre sonra evdeki ışık solmaya başladı ve sonunda karanlık ve yalnız bir gün geldi. Işığın yok olması adamın aklında, bedeninde, ruhunda acı ve üzüntü krateriери oluşturdu. Yaralar öyle derin ve engindi ki... hiç bitmeyecek gibi görünüyordu.

Evdeki ışıktan ayrılıp seyahatlere çıkmaya başladığında karanlık gölgeler iyice güçlenmeye başladı. Öyle hızlı güçlendiler ki yalnızca zihnini ve bedenini karanlık bulutlarla kalmayıp yaralarını hep taze tuttu. Karanlık, bedenini öyle sardı ki kendisini iyileştirmek için başka yerlerden gelen ışık kaynaklarını da engelliyordu.

Başlangıçta etrafındakiler yaralarının iyileşmesi için adamı yalnız bıraktılar. Sonra adama yaklaşmaya çalıştıklarında iyileşmesine yardımcı olacak şeyleri engelleyen duvarlarla karşılaştılar. Duvarlar görünmez olsa da öyle güçlüydüler ki etrafındakilerin yaklaşmasını engelliyordu.

Adam karanlığı ve yaraları hissetse de kendisine neler olduğunu tam olarak anlayamıyordu. Duvarlar, onun karanlığın sebebini anlamasını ve kendisine yardım edecek kaynaklardan uzaklaştığını anlamasını engelliyordu. Karanlık evin aydınlık olduğu zamanlarda öğrendiklerinin hepsini faydasız ve boş olduğunu gösteriyordu.

Adam bir gün yanıt ararken, ılık ve köpüren bir kaynağa dökülen bir şelale gördü. Suyun, iyileştirici gücünü fark edip kendini suya attı. Önce şelalenin altında durdu sonra kaynağa gitti. Temiz ve berrak su içindeki kaynağı içindeki karanlığı yıkadıkça etrafındaki duvarlar yıkılmaya başladı ve gözleri gerçekliğe doğru açıldı. Karanlık tamamen kaybolup, gözlerini iyice açana dek suda kaldı.

Adam kendisini iyileştiren sudan çıktıktan sonra kendisine rahatlık veren evine döndü. Karanlık olmasına rağmen evdeki ışığın kaybolmadığını fark etti, farklı biçimlerde başka ışıklar vardı.

Adam yenilenmiş gözlerle farklı ışık kaynaklarının kendisini iyileştirmesine izin verdi. Duvarlar arasına hapsolduğu günlerde hiçbirşeyinin kalmadığını düşünüyordu ama şimdi bunun doğru olmadığını anlamıştı. Bu anlayış yaşamının her alanının değişmesine yardım etti.

Günler geçtikçe adam, ışığın kendisine güç verdiği zamanlarda öğrendiklerini kullanarak evi yeniden canlandırdı. Bunu yapınca kendisinin bir ışık kaynağı olduğunun fakına vardı. kendisine bir şeyler öğreten, karanlık gölge kullanmayı öğrendi.

© 1996

Nancy Davis, Ph.D.

BÜYÜK KORKU

Ele Alınan Sorunlar:

Ölüm korkusunun sebep olduğu kompulsüf davranış

Uygun Yaş Grubu:

6-13 yaş arası

Mesaj:

Korkularınızın yok olmasını sağlayacak bir yol bulabilirsiniz.

Sembol ve Metaforlar:

Görünmez olmak: Ölmek

Korku topu: Duyguyu hafifletme çabası olarak uygunsuz ya da obsesif davranışın çıkmasına sebep olan yoğun korku

Topu uzağa atmak: Korkuyu yok etmek için bilinçaltının bilgece kullanılması.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Çocuğun cinsiyeti, korkunun neden olduğu obsesif davranışlar, çocuğun korktuğu şey (bu değiştirildiğinde sembolik olmalıdır ki kelimeler daha fazla korkuya sebep olmasın), korkudan kurtulduğunda çocuğun verdiği tepki.

Not:

Bu öykü ölüm fobisi olan yedi yaşındaki bir çocuk için yazıldı.

Büyük Korku

Bir zamanlar, erkek kardeşleriyle oyun oynamayı çok seven Wes adında bir çocuk varmış.

Bir gün Wes, görünmez olmayı düşünmüş. Başka insanlar, görünmez olabiliyormuş, özellikle de yaşlandıklarında. Televizyonda haberleri izlediğinde, haber spikerlerinin bazen görünmez olan çocuklardan bahsettiğini duyuyormuş. Wes, kendisinin de görünmez olabileceğini düşünmüş; ama anne ve babasından ayrılmayı da istemiyormuş. Wes, görünmez olmayı düşündükçe, içinde kocaman bir korku topu büyümeye başlamış. Bu konuyu düşünmemeye çalışmış ama okula gittiğinde, TV izlediğinde ya da annesiyle babasının konuşmalarını duyduğunda Wes, hep görünmez olmayı hatırlıyormuş. Korkusu giderek büyümüş. Bazen uykudayken Wes, görünmez olmayla ilgili kâbuslar görüyormuş, uyandığında ise korkusu daha da artıyormuş. Görünmez olmayı düşündükçe içindeki korku topu da büyüyüp, güçleniyormuş. Korku topu, korkutucu bir sesle Wes'le konuşmaya başlamış.

Wes, yaşadığı bu korku duygusundan hoşlanmıyor ve bu korkudan kurtulmaya çalışıyormuş. Bazen korkunun gitmesi için ellerini yıkıyormuş, ama korku giderek büyüyormuş. Bazen de korku, yüksek sesle konuşurken yutkunmuyormuş ama korku yine de büyümeye devam ediyormuş. Sonra korkunun gitmesi umuduyla, elleriyle hiçbir şeye dokunmamaya çalışmış ama korkusu giderek büyümeye devam etmiş. Korkusundan kurtulmak için yemek yememeyi denemiş ama bu sefer de midesi açlıktan guruldamaya başlamış, bu yöntem de işe yaramamış. Sonunda korku topu, öyle büyümüş, güçlenmiş ve yüksek sesle konuşmaya başlamış ki Wes artık gece gündüz yalnızca görünmez olmayı düşünüyormuş.

Wes, zihnindeki korku topunu unutmak için, kardeşleriyle ve arkadaşlarıyla oyun oynamayı denemiş, bu yöntem bazı zamanlarda işe yaramış bazen de hiçbir işe yaramamış. Wes, artık okul ödevlerini yaparken de sorunlar yaşamaya başlamış, çünkü içinde büyüyen korku topunun keskin uçları varmış ve kendisine batırıyormuş.

Bir gün Wes, anne ve babasıyla futbol maçı izliyormuş. İçindeki korku topu keskin uçlarıyla, tıpkı maçın spikeri gibi kendisiyle konuşuyormuş. Wes, oyun kurucunun topu defalarca geri atması gibi izliyormuş.

Topun uzaklara gittiğini görmüş. Sonra kaleye gol atmaya çalışan bir oyuncu gibi izlemiş. Top birden kalabalığın içine gitmiş ve izleyicilerden biri topu alıp koşmaya başlamış, kimse topu adamın elinden alamamış.

Futbol maçının ardından, anne ve babası beyzbol maçı izlemek için kanal değiştirmiş. Wes, fırlatıcı gibi izlemeye başlamış ve fırlatıcı topu dışarı atmış. İzleyicilerden biri topu yakalamış ve yanında oturan herkese göstermeye başlamış.

Wes'in aklına aniden bir fikir gelmiş. Wes, çok zeki bir çocukmuş ve keskin uçları olan korku topundan kurtulmak istediği için aklına bir çözüm yolu gelmiş.

"Biraz uyuyacağım." demiş Wes, anne ve babasına. Annesiyle babası çok şaşırmış; çünkü genelde Wes'e yatma vaktinin geldiğini kendileri söylermiş. Wes odasına gitmiş ve kapıyı kapatıp yatmış. Gözlerini kapatmış ve keskin uçları olan bu korkunun nasıl göründüğünü hayal etmeye çalışmış. Wes, bu korku topundan kurtulmaya kararlıymış. Bedeninin içindeki korku topunun nasıl göründüğünü bulana dek hayal etmeyi sürdürmüş. Topu görebildiğinde ise, giderek küçüldüğünü ve avcunun içine sığabildiğini hayal etmiş.

Wes, sonra topla konuşmaya başlamış. "Sürekli benimle konuşmandan ve beni korkutmandan sıkıldım. Keskin uçlarını bana batırmandan yoruldum. Gece gündüz yanımda olmandan bıktım. İyiliğim için senden kurtuluyorum". Ardından Wes, bütün keskin uçları kırdığını görüp, onları yere atmış ve üzerine basmış. Ardından Wes, korku topunu uzaklara fırlatmış, öyle hızla atmış ki top yere düştüğünde milyonlarca parçaya ayrılmış. "Ben, korku topundan daha zekiyim." demiş gururla. "Ve topu çok uzaklara atıp yok ederek bunu kanıtladım."

Wes, yatağından kalkıp, televizyon izleyen annesiyle babasının yanına gitmiş. "Acıktım" demiş. "Bu akşam yemekte hamburger yiyebilir miyiz?"

Annesiyle babası, Wes'e neler olduğundan emin değilmiş; o kadar uzun zamandır canı hamburger yemek istemiyormuş ki artık eve hamburger almıyorlarmış. "elbette" demişler. "Yanında başka bir şey ister misin?"

"Patates kızartması, çikolatalı pasta ve dondurma." demiş Wes. "Hamburger hazırlarken yardım etmek istiyorum. Yemek yapmayı öğrenebilecek kadar büyüdüğüme karar verdim."

Markete gittikten sonra, Wes, anne ve babasıyla hamburger hazırlamış. Wes, yemeği hazırlamadan önce ellerini iki kez yıkamış.

Öyle acıkmış ki iki tane hamburger ve yanında bir sürü patates kızartması yemiş. "Şu aptal toptan kurtulduğum için çok mutluyum." demiş kendi kendine.

Sonrasında, Wes, görünmez olmayı düşündüğünde, artık bu düşünce aklına gelen diğer düşüncelerden farkı olmuyormuş. Elleri kirlendiğinde yıkıyormuş, ne yaptığını düşünmeden yutkunuyormuş. Wes ayrıca yemek yapmayla da ilgilenmeye başlamış ve öyle başarılı olmuş ki artık evde ailesi için yemekler hazırlıyormuş.

Bu arada Wes, topla oynanan oyunlarda çok başarılı olmuş. Artık tüm toplardan zeki olduğunu biliyormuş ve tüm topları kontrol edebiliyormuş.

İNANAN ÇOCUK

Ele Alınan Sorunlar:

Kız kardeşinin ve annesinin hastalığından kendini sorumlu tutan çocuk

Uygun yaş grubu:

5-9 yaş

Mesaj:

Ailenizdeki ya da dünyadaki acının ve hastalığın sebebi siz değilsiniz.

Sembol ve Maforlar:

Fırtına, güneşin doğuşu: Çocuğun kontrolü dışındaki herhangi bir şey

Yok olabilmeyi dileme: Çocuğun ölme isteğini kavramsallaştırması

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Çocuğun cinsiyeti; çocuğun inandığı şeylerin ayrıntıları; aile yapısı; bu öykü ayrıca, boşanma, ölüm gibi kontrol dışında gelişen olaylar karşısında kendini sorumlu hisseden çocuklar için de kullanılabilir.

Not:

Bu öykü, kız kardeşi ve annesinin hastalığından dolayı kendini sorumlu hisseden beş yaşında bir çocuk için yazılmıştır. Annesi kız kardeşine hamileyken, çocuk, gribe benzer bir hastalığa yakalanmış. Daha sonradan öğrenildiğine göre bu çocuğa bulaşan virüs, annenin ve kardeşinin kalbine ciddi hasar vermiş. Bebek anne karnında normal gelişemediği için sağ tarafı şiş bir şekilde dünyaya gelmişti. Annesi de doğumdan kısa bir süre sonra hastanede yatmak zorunda kalmıştı ve durumunun kritik olduğu söylenmişti. Kız kardeşi de çeşitli sebeplerle defalarca hastaneye yatmak zorunda kalmıştı.

Anne ve bebek iyileşince, çocuk da terapiye geldi. Anne, hamilelik döneminde yalnızca oğlunun grip olduğu dönemde bir kez hasta olduğunu söyledi (Bunu oğlunu suçlamak için söylemiyordu.). Çocuk da, kendisine defalarca kendi suçu olmadığı anlatılmasına rağmen hastalıktan dolayı kendini sorumlu hissediyordu.

İnanan Çocuk

Bir zamanlar, sabahları güneşin doğmasını sağladığına inanan Bruce adında bir çocuk varmış Bruce aynı zamanda, akşamları güneşin batışını da kendisinin sağladığına inanıyormuş; Bruce fırtınalara da kendisinin sebep olduğuna inanıyormuş. Hava kötü olduğunda ya da fırtına etrafa zarar verdiğinde Bruce, üzülüyormuş.

Bruce çoğu zaman üzgünmüş, çünkü annesinin ve yeni doğan kız kardeşinin hastalığının sebebi olarak kendisini görüyormuş. Kendi kendine "Ben çok kötü bir çocuğum, onların hastalanmasına neden oldum ve yalnızca çok kötü biri böyle korkunç şeylere neden olabilir. Ben korkunç bir insanım. Belki de evden kaçıp gitmeliyim ve geri dönmemeliyim, çünkü yaptıklarımdan dolayı kimse beni görmek istemiyor." diyormuş.

"Ben öyle güçlüyüm ki, yalnızca kötü şeyler yapıyorum." diye fısıldamış Bruce kendi kendine ve ortadan kaybolmayı dilemiş.

Bruce'un yeni doğan kardeşi Christine hastanedeymiş. Bruce, kardeşini çok seviyormuş ve onu ziyaret etmek istiyormuş. Bruce, aynı zamanda kendini suçlu hissediyormuş, çünkü kardeşinin hastalanmasına neden olduğuna inanıyormuş ve Christine'in hastanede yatmasına da kendisi sebep olmuş. Bruce, hastaneye girdiğinde Dr. Cockrum adında özel bir doktorla tanışmış.

"Neden buradasın?"diye sormuş doktor Bruce'a.

"Kız kardeşimi görmek için buradayım." diye yanıtlamış Bruce. "Ben çok kötü bir insanım onu hasta ettim. Christine de benim yüzümden hastanede."

Dr. Cockrum bilge bir doktormuş. "Bruce, gerçekten kardeşini hasta ettiğine inanıyor musun?"

"Evet." demiş Bruce başını sallayarak. "Annemi de ben hasta ettim. Çok güçlüyüm ama görünen o ki yalnızca kötü şeyler yapıyorum."

"Eğer kız kardeşini hasta edebilecek gücün varsa, onu iyileştirebilirsin de demek." dedi Dr. Cockrum Bruce'a.

"Şey, bunu yapamam." dedi Bruce.

"Annenle kız kardeşini sen hasta etmedin, eğer birini hasta edebilecek kadar güçlü olsaydın muhtemelen onları iyileştirecek gücün de olurdu." diye anlattı doktor.

"Hiç böyle düşünmemiştim." dedi Bruce yüzünü buruşturarak.

"Güneşin doğuşunu sağlayabildiğine inandığını duydum." dedi Dr. Cockrum.

"Evet." dedi Bruce.

"Şurada güneşi görüyor musun?." dedi diye sordu doktor. "Güneşi öbür tarafa gönder."

Bruce "Bunu yapamam." dedi.

"Gerçekten güneşi kontrol edebiliyor olsaydın, Bruce, güneşi istediğin yöne gönderebilirdin." diye anlattı doktor.

"Bunu da hiç düşünmemiştim." dedi Bruce.

"Şimdi gökyüzünde bir fırtına oluştur." diye istekte bulundu doktor.

"Bunu da yapamam." dedi Bruce biraz rahatsız hissederek.

"Bruce, kötü şeylerin olmasını sen sağlamıyorsun." dedi Dr. Cockrum sarılarak. "Bazen kötü şeyler olur ve bazen bunda senin hiçbir suçun yoktur. Aslında hiç kimsenin suçu yoktur. Sen özel bir çocuksun ve annenle kız kardeşini çok sevdiğini söyleyebilirim.. Anneni ya da kız kardeşini sen hasta etmedin."

"Sanırım haklısınız. Hiç böyle düşünmemiştim." dedi Bruce ve kız kardeşinin hastanede kaldığı odasına doğru gitti. Bruce kardeşinin elini tuttu ve şöyle dedi "Ben senin ağabeyinim ve seni seviyorum." Ancak kısa bir süre sonra kardeşi ağlamaya başladı "Ingaaa, ingaaa"

Bruce hemen üzüldü "Kardeşimi ağlattım, kardeşimi ağlattım." diye mırıldandı Bruce. "Şimdi kesin kusacak benim yüzümden."

Bir hemşire Bruce'un konuştuğunu duydu ve Christine'i kucağına aldı. "Kardeşini sen ağlatmadın. Bütün bebekler ağlar, çünkü konuşamazlar." dedi hemşire. Ardından hemşire, Bruce'u diğer bebeklerin olduğu bakım odasına götürdü. Yüzlerce bebek vardı odada ve çoğu ağlıyordu.

"Bruce, bütün bebekleri sen mi ağlattın?" diye sordu hemşire.

"Bilmiyorum." dedi Bruce, gözlerini kısıp düşünerek.

"Eğer bebekleri sen ağlattıysan, susmalarını da sağlayabilirsin." dedi hemşire Bruce'a. Bruce, bütün bebekleri susturamazdı.

"Eğer bebekleri sen ağlatabiliyor olsaydın, onları susturabilmen de gerekir." dedi hemşire. "Onları durduramadığın için, ağlamalarından da sen sorumlu değilsin değil mi?"

"Hiç böyle düşünmemiştim." dedi Bruce.

"Bebekler ağlar, çünkü nasıl konuşacaklarını bilmezler." dedi hemşire. "Bebekler acıktığında ya da altlarının değişmesini istediklerinde dikkat çekebilecekleri tek yol ağlamaktır. Bazen sen de dikkat çekmek için ağlamaz mısın?"

"Evet, ama bunu çok sık yapmam." diye yanıtladı Bruce.

"Çünkü sen insanlara ne istediğini söyleyebilirsin. Kimsenin seni anlamadığını düşündüğün zamanlarda ya da ne kadar incindiğini kelimelerle anlatamadığın zaman ağlarsın. Böyle olduğunda ağlarsın ve etrafındaki insanlar senin ilgiye ihtiyacın olduğunu anlar."

"Evet." dedi Bruce "Sanırım bu doğru."

Dr. Cockrum ve hemşire ile konuştuktan, daha farklı düşünmeye başlamıştı. Annesinin ve kız kardeşinin hastalığından kendisinin sorumlu olmadığını anladı. Güneşin doğuşunu ya da bebeklerin ağlamasını da kendisinin sağlamadığını gördü. Böylece Bruce evden kaçmak ya da kötü bir insan olduğu fikirlerinden uzaklaştı. Kısa bir süre sonra Bruce, mutlu olmaya başladı.

Bruce, büyüdükçe bilge ve düşünceli bir insan oldu. Bazen Bruce, bir zamanlar tüm dünyayı kontrol edebildiğine nasıl da inandığını düşünüp gülümsüyordu. Sonra Bruce, kız kardeşini gülümsetebildiğini hatırladı ve bu anı onu çok mutlu etti.

1993

Nancy Davis, Ph.D.

BÖLÜM 9

Ebeveynler, Kardeşler, Evlat Edinme, Koruyucu Aile ve Boşanmayla İlgili Sorunlara Yardımcı Olan Öyküler

Çocuklar, farklı ailelerde yetiştikleri ve her bir aile yapısı sağlıklıdan, sağlıksıza ya da işlevsize kadar değişiklik gösterdiğinden, aile ve işlevleri açısından duygusal sorunlar olması çok doğaldır. Bu bölümde yer alan öyküler çeşitli sorunları ele almaktadır –istismar eden ebeveynler, ziyaretler sırasında sözlü istismarda bulunan ebeveynler, dağılmış aileler, evlat verilme boşanma, evlat edinme ile ilgili sorunlar. Bu bölümde yer alan öykülerin bazıları çocuklar, bazıları da yetişkinler için uygundur.

KALBİ KIRIK KIZ

Ele Alınan Sorunlar:

Alkolizm, uyuşturucu bağımlılığı, işsizlik gibi sorunlar nedeniyle değişen aileler ve bu değişime hissizleşme ve içine kapanma ile tepki veren çocuk. Bu durum, Travma Sonrası Stres Bozukluğunun hissizleşme aşamasında gerçekleşebilir.

Uygun Yaş Grubu:

6-16 yaş aralığı.

Mesaj:

Başkalarıyla konuşarak ve babanızın davranışıyla uzlaşma sağlayarak, acınızı azaltmanın bir yolunu bulabilirsiniz, geri çekilme ve sessizlik acınızı dindirmez.

Sembol ve Metaforlar:

Kötü büyü: Ebeveynin çarpıcı bir şekilde değişmesine, uygunsuz davranmasına neden olan herhangi bir şey; bu vakada sorun alkolizmdi.

Anahtarlar: Duyguları kontrol, düşünce ve davranışlar

Bilge öğretmen: Bilinçaltının bilgeliği

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Ana karakterin cinsiyeti, ebeveynin cinsiyeti, ebeveynlerin davranışları; anahtarları kapatmanın sonuçları.

Not:

Bu öykü, ilgili ve sevgi dolu babası, kısa süre içinde zorlu ve sorunlu bir hâle gelen 13 yaşında bir çocuk için yazılmıştır.

Çocuğun babası, daha önceden de zaman zaman içtiği için alkol büyük bir sorun hâline gelmemişti. Baba, daha önce ilgili, başarılı bir ebeveyn ve iş adamıydı.

Çocuğun annesi, baba değişmeyi reddedip çocukların güvenliğini tehdit etmeye başladığında eşinden ayrılmıştı. Kızları ise tamamen içine kapanmış ya da duygularını kapatmış ve babasının davranışlarına tepki vermemeye başlamıştır.

Kalbi Kırık Kız

Bir zamanlar, Kim adında bir prenses vardı, krallıkta, kral ve kraliçe olan ebeveynleriyle birlikte yaşıyordu. Çok mutlu bir aileydiler, yaşamları birçok etkinlikle doluydu ta ki kral olan babasına yapılan kötü bir büyü nedeniyle babasının davranışları değişene dek. Kral değişince aile de değişmeye başlamıştı. Kahkaha kaybolmuştu, eğlence yok olmuştu ve sevgi, kaleden uzaklaşmış gibiydi. Kötü büyü, kralın çok kötü ve zarar verici bir şekilde davranmasına neden oluyordu. Kral, prenses ve kraliçeye bağırıyordu. Bir şeyler fırlatıp atıyordu. Her şeyi parçalıyor ve bir kralın yapması gereken görevlerden kaçıyordu. Etrafındaki sadık insanlar kendini bu kötü büyüden kurtarması için onunla konuştular ama büyü, kralı sımsıkı sarmalamış görünüyordu. Kral, kendine nasıl yardım edeceğini bilmiyordu.

Kralın davranışları kötüleştikçe, babasını çok seven Prenses kalbinin acıdığını ve kırıldığını hissediyordu. Ne duyguları ne de kırık kalbiyle ilgili düşüncelerden hoşlanmıyordu. Üzüntüsünün bedeninde yarattıklarını sevmiyordu. Prenses Kim'in içinde bir şeyler, duygu ve düşüncelerini kontrol eden düğmeleri bulup onları kapatmaya karar verdi, oturup kendi kendine "Bu düğmeleri kapatacağım." dememişti. Sadece kırık kalbinin hissettiklerine dayanamıyordu ve her şey bununla bağlantılıydı, bu yüzden zihni kendisine yardımcı olacak bir yol bulmuştu.

Ama düğmeleri kapatmak, kırık kalbini tamir etmemişti. Aslında kötü büyü kralı tamamen sarmıştı ve prensesin kalbi gittikçe daha fazla kırılıyordu. Prensesin bedenindeki tüm düğmeler kapandığından acının gidebileceği hiçbir yer yoktu. Bu görmezden gelmeye çalıştığı bir enfeksiyon gibiydi ancak bu durum, görmezden gelmeye çalıştıkça daha da büyüyordu. Düğmeleri kapatmak Prenses Kim'i anlamadığı bir şekilde üzüyordu ve kırık kalbiyle bağlantılı duygularından daha fazla acı veriyordu.

Bir gece Prenses Kim, yatağına uzandı, rüyasına bilge bir öğretmen girdi ve prensesin kapattığı düğmeler hakkında konuştu. Bu öğretmen prensesle kırık kalbi ve bu acıyla başa çıkmanın yolları hakkında konuştu. Öğretmen, tatlılıkla kendi kendine nasıl yardım edebileceği, kendini nasıl iyileştirebileceği ve kendi kendinin dostu olabileceği ve bunun farklı yolları olduğunu anlamasına yardımcı oldu.

Ertesi gün Prenses Kim uyandı ve gece gördüğü rüyadan çok şey öğrendiğini fark etti. Kalbinin acıdan kurtulmasını sağlayacak şekilde yeni ve farklı bir şekilde davranmaya başladı. Arkadaşlarının, ailesinin ve diğer yetişkinlerin kendisine yardım etmelerine izin verdi. Prenses Kim bunları yaptıkça, bu kötü büyüyle nasıl başa çıkacağını da öğrenmeye başladı. Kısa bir süre sonra Kim, kırık kalbini tamir etti. Kalbi iyileşmeye başladı ve kralla çatışmalarını anımsatan küçük bir yara izi kaldı. Prenses bu deneyimle hem kralla hem de hayatındaki diğer insanlarla yaşadığı sorunları nasıl çözeceğini öğrendi.

Prenses, Kim, hayata atıldığında bir sürü arkadaşı oldu ve birçok yeteneğini kullanmaya başladı; görmesini ve anlamasını engelleyen duygu ve düşüncelerini kapama işini bir daha hiç yapmadı.

©1995

Nancy Davis, Ph.D.

KALBİ KIRIK KIZ (İKİNCİ VERSİYON)

Ele Alınan Sorunlar:

Alkolizm, uyuşturucu bağımlılığı, işsizlik gibi sorunlar nedeniyle değişen aileler ve bu değişime hissizleşme ve içine kapanma ile tepki veren çocuk. Bu durum Travma Sonrası Stres Bozukluğunun hissizleşme aşamasında gerçekleşebilir.

Uygun yaş grubu:

Kendilerinin olmayan bir sorunun sorumluluğunu alan her çocuk

Mesaj:

Sizin olmayan bir sorunu çözemezsiniz. Ebeveynlerinizin sorunlarının sorumlusu siz değilsiniz. Acınızdan kurtulacak bir yol bulabilirsiniz ve bu ebeveynle gerçekçi bir şekilde başa çıkabilirsiniz.

Sembol ve Metaforlar

Kötü büyü: Ebeveynin çarpıcı bir şekilde değişmesine, uygunsuz davranmasına neden olan herhangi bir şey.

Anahtarlar: Duyguları kontrol, düşünce ve davranışlar

Bilge öğretmen: Bilinçaltının bilgeliği

Çözüm: Sorun yaşayan kişinin farkına varmasıyla kişisel soruna çözüm bulmak

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Ana karakterin cinsiyeti; ebeveynin cinsiyeti; ebeveynlerin davranışları; ebeveynlerinin davranışlarının sorumluluğunu üstlendiğinde, çocuğun kendi kendine söyledikleri. Bu öykü, ölüm ya da ölümcül hastalıktan kendini sorumlu tutan ve ebeveyni ölen ya da ölümcül bir hastalığa yakalanan bir çocuk için de uyarlanabilir.

Not:

Bu öykü, babası işini kaybeden ve bu nedenle de hem anneye hem de çocuğa kötü davranan babası olan bir çocuk için yazılmıştır. Çocuklar, benmerkezci oldukları ve ebeveynin her şeyi bilen sevgi dolu insanlar olarak kalmasına ihtiyaç duydukları için genelde ebeveynlerin davranışlarından kendilerini sorumlu hissederler. Pek çok ebeveyn de çocuklar gibi kontrollerinin dışındaki olaylardan kendilerinin sorumlu olduklarına inanıyor. Ancak başkalarının sorunlarını çözmek imkansızdır, sorumluluk önemli bir konudur.

Kalbi Kırık Kız (İkinci Versiyon)

Bir zamanlar Kim adında bir Prenses vardı, krallıkta kral ve kraliçe ile birlikte yaşıyordu. Çok mutlu bir aileydiler, yaşamları birçok etkinlikle doluydu ta ki kral olan babasına yapılan kötü bir büyü nedeniyle babasının davranışları değişene dek. Kral değişince aile de değişmeye başlamıştı. Kahkaha kaybolmuş, eğlence kaybolmuş ve sevgi kaleden uzaklaşmış gibiydi. Kötü büyü kralın çok kötü ve zarar verici bir şekilde davranmasına neden oluyordu. Kral, prenses ve kraliçeye bağırıyordu. Bir şeyler fırlatıp atıyordu. Her şeyi parçalıyor ve bir kralın yapması gereken görevlerden kaçıyordu. Etrafındaki sadık insanlar kendini bu kötü büyüden kurtarması için onunla konuştular ama büyü kralı sımsıkı sarmalamış görünüyordu. Kral kendine nasıl yardım edeceğini bilmiyordu.

Kralın davranışları kötüleştikçe, babasını çok seven Prenses kalbinin acıdığını ve kırıldığını hissediyordu. Ne duyguları ne de kırık kalbiyle ilgili düşüncelerden hoşlanmıyordu. Üzüntüsünün bedeninde yarattıklarını sevmiyordu. Prenses Kim, bir şekilde babasına yapılan bu kötü büyüden kendisinin sorumlu olduğuna karar verdi çünkü babası kendi kendine böyle kötü bir büyü yapamazdı. Prenses Kim düşündü, düşündü, çözüm bulmaya çalıştı ama hiçbir şey yardımcı olmuyordu.

Kötü büyü, kralı gittikçe daha fazla sarmalıyordu ve kral, her geçen gün daha da kötü oluyordu, prensesin kalbi gittikçe daha fazla kırılıyordu. Bu yüzden prenses, babasının eski hâline dönebilmesi için çözüm aramayı sürdürdü. Kim, pek çok çözüm yolu denese de hiçbiri işe yaramıyordu. Prenses Kim, kralın davranışlarından dolayı kendini suçladığı için içindeki acı anlayamadığı bir şekilde daha da büyüyordu.

Prenses Kim, her gece gözyaşları içinde uykuya dalıyordu. Üzgündü çünkü ailesindeki sorunlara kendisinin yo açtığına inanıyordu. Üzgün olmasının bir diğer nedeni de sorunları çözecek bir yol bulamamasıydı. Bir gece Prenses Kim derin ama rahatsız bir şekilde uyurken rüyasına bilge bir öğretmen girdi. Bu öğretmen, kötü büyü, kral ve çözüm hakkında konuştu. “Baban kendini, kendi yarattığı bir hapishaneye kilitlemiş.” dedi

"Bu hapishanenin kapılarını açacak anahtarları sen bulamazsın. Baban kendisi bulmalı." Sonra öğretmen, Prenses Kim'le, sevgi ve sorumluluk, ebeveyn olmak, çocuk olmak, kalbi iyileştirmek ve kendi kendinin dostu olmak gibi pek çok başka şey hakkında konuştu.

Ertesi sabah Prenses Kim, uyandığında rüyasında pek çok şey öğrendiğini fark etti. Omuzlarından çok ağır bir yük kalkmış gibi hissediyordu. Artık yeni ve farklı bir şekilde davranıyordu. Prenses Kim, babasını çok sevmesine ve babasının, kendi sorunlarını çözebilecek bir çözüm bulmasını çok istemesine rağmen babasının sorunlarını çözmenin yollarını aramayı bıraktı. Kısa bir süre sonra kralla nasıl başa çıkabileceğini öğrendi. Ve çok kısa bir süre içinde kırık kalbi iyileşmeye başladı.

Prenses Kim büyükçe seyahatler etmeye başladı, kötü büyü yapılmış birçok insanla karşılaştı. Babasıyla nasıl başa çıkabileceğini öğrendiği için bir daha asla kendi yaratmadığı sorunlar yüzünden kendini suçlamadı. Kendine ait sorunlar üzerinde odaklanmanın önemli olduğunu öğrendi. Prenses Kim bir yetişkin olduğunda, insanların yaşamlarında çözebilecekleri sorunlarla nasıl başa çıkabileceklerini göstermek için sorun çözme ve çatışma yönetimi adlı bir kitap yazdı.

©1995

Nancy Davis, Ph.D.

PRENSES VE SAVAŞÇILAR

Ele Alınan Sorunlar:

Ebeveyninin uygunsuz öfkesinden korkan çocuk (Bu öykü ebeveyni, şiddet uygulayan ya da öfkesi kötü olan çocuklar için uygun değildir)

Uygun Yaş Grubu:

6-12 yaş

Mesaj:

Öfke taşmalarından kurtulun ya da size yönelik olmayan öfke size zarar vermez. Öfkenin sizi nasıl etkilediğini ebeveynlerinize anlatmaya hakkınız vardır.

Sembol ve Metaforlar:

Hisarla çevrili kale: Çocuğun evi

Savaşçılar: Öfkeli ebeveyn

Duvarlara vurma: Öfkenin sözel ifadesi

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Çocuğun cinsiyeti; savaşçıların davranışları. Öyküyü değiştirmeyin böylece savaşçılar çocuğun dediklerini yapar, çünkü terapötik bir öykü çocuğun kontrolünde olmayan bir davranış için söz vermemeli.

Not:

Babası gürültücü ve agresif bir alkolik olan altı yaşında bir çocuk için yazılmıştır. Anne ve baba ayrıldı ancak baba sık sık eve gelip kapıya dayanıyordu. Bağırıp çağırıyor, bir şeyler fırlatıyordu ancak genelde zararsızdı. Çocuk bu davranışlar-

dan öyle korkuyordu ki kendi davranışları da değişmeye başlamıştı. Çocuk, dağınık olduğu için öyküye oda temizliği de eklendi. Bu öykü, yalnızca çocuğun babasına karşı duygularını ifade ederek korkularından kurtulmasını sağlamamış aynı zamanda annesinin söylediğine göre odasını da toplanmaya başlamıştır.

Prenses ve Savaşçılar

Bir zamanlar etrafı hisarla çevrili bir kalede yaşayan Kerry adında bir prenses vardı. Kale, başka köydeki savaşçıların duvarlara saldırmaya çalıştığı zamanlar dışında huzur doluydu. Bu savaşçılar, kalenin duvarlarına kadar koşup yumruklar ve duvarlara oklar fırlatırdı. Bunlar olduğu zaman kale, öfkeli ve korkutucu bir hâl alıyordu. Prenses Kerry, öfkeli savaşçılardan korunmak için yatağının altına saklanıyordu. Bazen yatağının altındaki oyuncaklar ve kıyafetler yüzünden yatağın altına girmekte zorlanıyordu. Sonra dolaba girmeye çalışıyordı ama dolabı da öyle dağınık olurdu ki içine bir türlü giremezdi. Odasını temizlemek yerine " Annem benim daha fazla korkmama neden oluyor, odamı toplamadığı için saklanacak yer bulamıyorum." diyordu.

Savaşçılar kaleye gelip duvarları yumruklaması, Prenses Kerry'i korkutuyordu, prenses, altına kıvrılabileceği bir battaniye buldu; kafasını altına sokup ağlayarak uykuya daldı.

Savaşçılar her geçen gün daha fazla kaleye saldırıyordu bu yüzden Kerry'nin korkusu iyice arttı. Zamanının çoğunu saklanarak geçiriyordu. Bir keresinde bütün gün dolapta saklandığını ve kimseyle oynamadığını fark etti. "Korkmaktan yoruldum. Saklanmaktan yoruldum. Dolaplara, örtülerin altına, yatakların altına saklanmaktan yoruldum halbuki saklanabilecek bir sürü yer var." diye söyledi kendi kendine kararlı bir şekilde. Bu yüzden, savaşçılar tekrar kaleye saldırdığında Kerry cama gitti ve "Durun." diye bağırdı.

Savaşçılar, prensesin böyle yüksek sesle bağırdığını duyunca şaşırıp, bir an durakladı. Sonra kalenin duvarlarını yumruklamaya ve oklarını fırlatmaya devam ettiler. O anda Kerry, yaptıkları bir sürü gürültü ve tehdide rağmen savaşçıların zararsız olduklarını fark etmeye başladı. Savaşçılar, çok fazla gürültü yapmalarına ve oklar fırlatmalarına rağmen yalnızca gürültü yapıyor, kalede yaşayan kimseye zarar vermiyorlardı. Savaşçıların yalnızca kalede yaşayanları korkutmak için gürültüler çıkardıklarını fark etti. Böylece Kerry korkmaktan kurtuldu. Savaşçıların kaleye nasıl saldırdıklarını izleyip, ne kadar da şapşal göründüklerini düşündü. Kerry, artık korkmadığı için saklanmaya da ihtiyaç duymuyordu ve kafasını örtülerin altına sokmuyordu.

Bazen savaşçılara sinirleniyor ve onlara bağırıyordu "Neden böyle çılgın gibi davranıyorsunuz ve kaleme saldırıyorsunuz? Neden evinize gidip yapacak başka bir şey bulmuyorsunuz?" Bu, kendini daha iyi hissetmesini sağlıyordu ama savaşçılar her zaman Kerry'i dinlemiyordu.

Prenses Kerry öyle değişmişti ki dolabını ve yatağının altını toplamanın kendi sorumluluğu olduğunu fark etti. Odasını topladığında annesi kraliçe çok şaşırdı ve ödül olarak Kerry'i dışarda yemeğe götürdü.

Prenses Kerry, büyürken de öğrendiklerini yanında taşıyordu. Bir çok gürültü çıkaran ve tehditler savurarak kendisini korkutmaya çalışan savaşçılardan artık korkmuyordu. Gürültü ve tehlike arasında büyük bir fark olabileceğin öğrenmişti.

©1995

Nancy Davis, Ph.D.

PAPAĞAN VE KARTAL

Ele Alınan Sorunlar:

Uygunsuz ve kötü davranışları olan ebeveynlerin davranışlarını alan ve bu inançları kendilerini değersizleştirmek için kullanan çocuklar

Uygun yaş Grubu:

6-13 yaş grubu (Ayrıca çocukken istismara uğramış yetişkinler)

Mesaj:

Kendinize değer verin ve ebeveynlerinizin kullandığı kötü sözleri taklit etmekten vazgeçin.

Sembol ve Metaforlar:

Papağan: İstismarcı ebeveynin sözlerini taklit eden çocuk

Kartal: Bilinçaltının bilgeliği ya da sağlıksız inançlarla mücadele etmeye yardımcı olan herhangi biri.

Not:

Bu öykü 12 yaşında bir erkek çocuk için yazılmıştır. Annesi çocuğu fiziksel olarak istismar ediyordu ve ayrıca babayla şiddetli bir ayrılık aşamasındaydı. Çocuğun IQ'su çok yüksekti ancak ebeveynlerinin rahatsız edici tutumlarını ve inançlarını taklit ediyor görünüyordu. Terapi, çocuğun dünyayı, ebeveynlerini ve kendini gerçekçi bir şekilde görmesi sağlayacak şekilde sürdürüldü.

Papağan ve Kartal

Bir zamanlar, anne, baba ve üç çocuktan oluşan bir aileyle yaşayan bir papağan vardı. Bu papağan anne ya da babanın söylediği her şeyi taklit etmeyi öğrenmişti. Ailenin, misafiri geldiğinde papağan misafirlerle konuşurdu ve misafirler, ne kadar akıllı bir papağan olduğunu söylerdi. Papağan, her ne kadar konuşuyormuş gibi görünse de yalnızca ebeveynler konuşurken duyduklarını tekrar ediyormuş. Ebeveynler ne kadar iyi olduklarını söylerse o da aynısını söylüyordu. Ebeveynler "Bu papağan kötü." dese o da "Bu papağan kötü." diyordu.

Ebeveynler, genelde papağana kötü sözlerle sesleniyordu ve bazen bağrışırken birbirlerine ya da papağana vuruyorlardı. Sonra papağan, kendisiyle ilgili kötü sözleri tekrar ettiğinde gülüyorlardı "Ben çirkinim.", "Ben aptalım." ya da "Kendimden nefret ediyorum."

Ev halkından olmayan insanlar da papağanı görmeye geliyorlardı. Papağanın söylediklerini tekrar etmesi için uğraştıklarında papağan sessiz kalıyordu. Sadık bir papağan olduğu için sadece evde anne ve babanın söylediklerini tekrar ediyordu. Papağan anne ve babanın söylediklerini tekrar ederken çok net ve eksiksiz konuşuyordu. Misafirler şaşkınlık için "Heeyy bu papağan çok zeki." diyorlardı.

Bir gün papağan evin dışında çıktı. Papağanın niyeti kaçıp gitmek değildi ancak biri camı açık unutmuştu ve papağan da içgüdüsel olarak açık camdan dışarı çıkmıştı. Hiç dışarda olduğunu hatırlamıyordu ve parlak gökyüzünde ışıldayan güneş çok çekici görünüyordu. Böylece papağan dışarı çıktı ve uçup gitti, istediği yere gitmenin verdiği özgürlüğün keyfini çıkardı. Yorulduğunda bir ağaç buldu ve dalına tünedi. Kısa bir süre sonra bir kartala baktı ve "Ben kötüyüm. Ben değersizim. İyi değilim." dedi.

O anda kartal, papağanın çok garip olduğunu düşünerek bakışlarını çevirdi; daha önce hiç böyle konuşan bir papağan duymamıştı. Papağan konuşmaya devam etti "Ailede olan kötü şeylerin hepsinin sebebi benim. Ben çok kötüyüm, şeytani bir kuşum."

Papağan konuşurken kartal dinlemeye devam etti. Kartal, bilge bir kuştu ve papağanın başına neler geldiğini anlamaya başladı. Bunun üzerine kartal papağana sorular sormaya başladı. "Ben bir kartalım." dedi. "Sen ne tür bir kuş olduğunu biliyor musun?"

"Ben bir kartalım." dedi papağan.

"Hayır sen bir kartal değilsin." dedi büyük kuş. "Sen bir papağansın."

"Sen bir papağansın." dedi papağan.

"Sen bir papağansın" diye tekrar etti kartal. "Bu da duyduğun her şeyi tekrarladığın anlamına geliyor. Bir kayıt cihazı gibisin duyduğun her şeyi sorgulamadan tekrarlıyorsun. Papağan olduğun için söylediklerin gerçekten içinden gelen şeyler değil. Duyduğun her şeyi tekrar ediyorsun, papağanların yaptığı şey budur."

Papağan, kartalın sözlerini dinlerken içini garip bir duygu kapladı. Duyduğu her şeyi tekrar ettiğinin farkına varmamıştı. Söylediği şeylere inandığını düşünüyordu. "Şimdi kalbinin sesini dinlemeni ve gerçekten neler bildiğini, ne hissettiğini ve ne söylemek istediği keşfetmeni istiyorum." dedi kartal. "Bir süre bu şeyleri düşün. Sonra ben geri geleceğim ve döndüğümde başkalarının dediğini tekrarlayan bir papağan sözleri değil kalbinden gelen şeyleri duymak istiyorum."

Papağan tünediği dalda durdu, düşündü, düşündü. Kalbindeki sözcükler, aklına ve diline gelmeye başladı. Aklına kelimeler geldikçe taklit ettiği kelimeler silinmeye başladı. Kısa bir süre sonra kartal yeniden ortaya çıktı. "Bakalım gerçekten neler düşünüyorsun söyle."

"Ben özel bir kuşum ve beni üzen ve kalbimi inciten sözleri tekrar etmemi sağlayan insanların olduğu bir evde yaşamayı hak etmiyorum." dedi papağan kararlılıkla." Başkalarından duyduğum ve tekrar ettiğim kelimelerin kendimden nefret etmeme neden olduğunu fark ettim ve artık özgür olmaya hazırım."

"Artık bir papağan gibi değilsin." dedi kartal.

"Ben hâlâ bir papağanım ama farklı bir papağanım." diye yanıtladı papağan. "Artık insanların benden tekrar etmemi istedikleri şeyler yerine kalbimden geçenleri söyleyeceğim."

"Bu harika." dedi kartal.

Konuşmanın ardından, kartal ve papağan birlikte uçtular. Garip bir ikiliydiler ama çok iyi dost olmuşlardı. Papağanlar doğaları gereği çok iyi öğrenirler ve kartal, papağana özgürlük ve güç hakkında bir şeyler öğretmeye devam etti. İnsanlar, kilometrelerce öteden bu garip çiftin fotoğraflarını çekmeye ve papağanın, geçmişindeki acı verici şeylerden çok uzakta, yeni şeyler öğrenebildiğini görmeye geliyorlardı.

©1995

Nancy Davis, Ph.D.

İPLER

Ele Alınan Sorunlar:

Birbirlerine uygun olmayan bir şekilde bağlı olan, fazla bağımlı olan kardeşler ya da daha büyük ya da daha zeki olan kardeşin daha küçük ya da gelişimsel olarak daha geride olan kardeş üzerinde gereğinden fazla sorumlu olması.

Uygun Yaş Grubu:

6-13 yaş

Mesaj:

Kız kardeşinizin başarısından ya da mutluluğundan siz sorumlu değilsiniz; güçlüsünüz ve kız kardeşinize bağımlı olmadan mutlu ve güvende olmanın yolunu bulabilirsiniz.

Sembol ve Metaforlar:

İpler: İki insan arasındaki kaynaşma bu yüzden başlangıç ve sonun farkında olmama.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Çocuğun adı, cinsiyeti; aile ilişkileri; hareket; bağımsız olan çocuk ayrılmak istediğini söylediğinde bağımlı olanın söyledikleri.

Not:

Bu öykü, 7 ve 9 yaşında iki kız kardeş için yazılmıştır. Yabancı uyruklu anne, asker olan baba ülke dışındayken çocukları fiziksel olarak istismar ediyordu. Anne, istismar nedeniyle çocukların velayetini kaybetti ve baba da çocukları anneden uzak bir yerlere götürdü. Anne, çocukları ve diğer akrabaları birbirine bağlamıştı. Çok zeki ve küçük olana göre daha uyumlu olan büyük kardeş, küçük kardeşin bütün sorumluluğunu

almıştı. Küçük kardeş, ablasına bir yapışkan gibi yapışıktı. Ablasının arkadaşlarıyla olan ilişkilerini engelliyor, sınıfa gelip ablasından kendisine sarılmasını istiyor ve tüm ihtiyaçları için ablasına güveniyordu. Bu öykü, ablanın küçük kardeşten bazı yönlerde ayrılmasına ve bağımlı olan kardeşin kendi kişisel gücünü bulmasına yardımcı olmuştur.

İpler

Bir zamanlar herkesin birbirine iplerle bağlı olduğu bir aile varmış. Anne kızına bağlıymış kızı da diğer kız kardeşine. Kız kardeşi halasına halası da anneye bağlıymış. Birbirine bağlı olmak çok büyük bir sorunmuş çünkü aile üyelerinden biri, bir şey yaptığında diğer aile üyelerinin ipleri de etkileniyormuş. Bütün aile üyeleri birbirine bağlı olduğu için her birini aynı şeyi hissetmesi ve mutlu olmak için birbirlerine bağlı kalmaları gerekiyormuş.

Ancak bu ailenin nerede ya da nasıl birbirine bağlı olduğu net değilmiş. Belki çok kısa sürede olmuştu ve kimse fark etmemişti. İpler yerleştikten sonra ailenin bu şekilde birbirine bağlı olmayı nasıl öğrendiğinin bir anlamı yoktu. Herkes sanki tekmiş gibi bir arada kalmaya çalışıyorlardı.

Her şey bu şekilde devam ederken, Molly ve Sue adındaki iki aile üyesinin diğerlerinden uzaklara taşınması gerekmiş. Ayrılmak, iki kız kardeşi diğer aile üyelerine bağlayan iplerin çözülmesi anlamına geliyordu. Aile üyelerinin mutlu olmak için birbirlerine sıkıca bağlı olmaları gerektiğine olan inanç yüzünden ipler koptuğunda sürekli ağlamalar ve üzüntüler olmuş.

Molly ve Sue, yeni evlerine taşındıklarında birbirlerini bağlayan ipleri korumuşlar. Sanki, siyam ikizleri gibi; birinin yaptığını diğeri de yapmak istiyormuş. Sonunda Molly, kız kardeşi Sue'ye bağlı olmaktan yorulmuş. Bir gün "Bütün bu bağları koparacağım." demiş.

Sue, yüksek sesle buna karşı çıkmış "Hayır, hayır, yapamazsın. Eğer ipleri koparırsan hasta olurum, ölürüm, mutsuz olurum. Eğer ipleri koparırsan kötü şeyler olur, yer yarılır yerin içine kaçarım."

"Hayır, öyle şey olmaz." demiş ipleri koparmaya kararlı olan Molly "İplerimizden kurtulduğumuzda her ikimizde öğrenmek ve mutlu olmak için ihtiyacımız olan şeyleri yapabileceğiz.

Bu iplerden kurtulduğumuzda ikimizin de arkadaşları olur ve yapacak başka şeyler bulabiliriz."

İplerden kurtulmak isteyen Molly ve bağlı kalmak isteyen Sue bir süre çatışma yaşamışlar. Bir gün, Molly çok kararlı bir şekilde ipleri kesmiş, böylece iki kardeş birbirlerinden ayrılmışlar. Sue, dünyanın yarılıp kendisini yutmasını beklemiş. Artık birbirilerine bağlı olmadıkları için hasta olacağını ya da başına çok kötü şeyler geleceğini beklemeyi sürdürmüş. Ama hiçbir şey olmamış. Aslında Sue, ipler kesildiğinden beri birçok şeyin iyi olduğunu görmüş. Evi arayan, yalnızca kendisiyle konuşmak isteyen bir sürü arkadaş edinmiş. Öğretmenleri daha iyi şeyler düşünmeye başlamışlar ve Sue, kendi başına çok mutlu olduğunu keşfetmiş.

Kısa bir süre sonra Sue, mutlu olmak için iplere ihtiyacı olmadığını keşfetmiş. Bir gün Sue, kendi başına uçurtma uçurmaya karar vermiş. İpi açmış ve uçurtmanın yükseklere uçmasına izin vermiş. Daha sonra Sue, uçurtmanın yükseklere uçmasına izin veren ipe bakmış ve gülümsemiş –Sue, iplerin bir uçurtmanın uçmasına yardım edebileceği gibi bir insanı hapsedebileceğini de anlamış.

©1995

Nancy Davis, Ph.D.

SONU GELMEYEN SAVAŞ

Ele Alınan Sorunlar:

Ayrılma sürecinde, birbirlerinden nefret eden ve boşanma yüzünden çocuklara duygusal olarak zarar veren ebeveynler. Ayrıca nefret ve birbirini cezalandırmanın çocukların duygusal sağlıklarından daha önemli olduğunu düşünen ebeveynler.

Uygun Yaş Grubu:

Şiddetli, öfkeli bir ayrılma ve/veya boşanma sürecindeki ebeveynler. Diğer öykülerin yanında bu öykü de çocuklara sesli kayıt olarak verilebilir; ebeveynin bilinçaltı, bu öykünün kendilerini hedef aldığını anlayacaktır. Bu öyküyü açıklamayın çünkü bilinç buna direnç gösterebilir ve öykünün gücünü boşa çıkarabilir.

Mesaj:

Evde devam eden savaşın sonucu, zaferden daha belirgindir. Ayrılma ya da boşanma sürecinde yaşadığınız öfkenin ve davranışlarınızın çocuklarınız açısından nelere mal olabileceğini değerlendirin. Eşinizin ne tür tavizler verdiğinin önemi yok, bu süreçte çocuklarına zarar verirseniz kaybeden siz olursunuz.

Sembol ve Metaforlar:

Savaşan iki ülke: ayrılan ve/veya boşanan ebeveynler

Barış elçileri: Ebeveynlerin mantıklı davranmasını ve farklılıklarını belirleyip savaşı sona erdirmeleri için uğraşan kişi.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Bu öykü, her iki cinsiyet için uygundur. Acı verici bir boşanmanın sonuçları daha fazla anlatılabilir ancak bu öykü fazla kişiselleştirme olmadan da yetişkinler tarafından anlaşılmaktadır.

Not:

Bu öykü, birçok çocuğun boşanma sürecinde pençe gibi kullanıldığını gördükten sonra yazılmıştır. Bu ebeveynlerin çoğu için savaş, yaşamlarının merkezi hâline gelmekte ve yıllarca sürmektedir. Bu öykünün pek çok ebeveyni yeniden uzlaşmaya yönlendirmesini diliyorum.

Sonu Gelmeyen Savaş

Bir zamanlar komünist bir lider tarafından yönetilen büyük bir ülke varmış. Bu ülkede uzun yıllardır yaşanan sorunların sonucunda, halk çok öfkelenmiş ve sonunda hükümeti devirmiş. Bu büyük ülke, aslında ele geçirdiği küçük ülkelerden oluşuyormuş ve hükümetin devrilmesiyle birçok küçük ülke, yeniden özgür ve bağımsız olmuş. Yeni biçimlenen pek çok ülke kendilerini yönetmenin yollarını arıyor ve yeni yollar deniyorlarmış. Ancak Tosniya ülkesi kısa süre içinde karışmış çünkü bu ülkede birbirinden nefret eden iki farklı dinden insanlar yaşıyormuş.

Her iki grup da kendilerinin üstün olarak doğduğuna inanıyormuş. Her iki grup da ülkenin paylaşmak için çok küçük olduğuna karar vermiş ama her iki grup da ülkeyi kendi başına ele geçirmek istiyormuş. Tosnia'yı yönetecek olan iki grup arasındaki bu öfke gittikçe büyümüş. Kısa süre içinde savaş çıkmış. Her savaşta olduğu gibi halktan bir sürü kişi hayatını kaybetmiş ve ülkede her yer bombalanıp yıkılmış.

Ülke dışından barış elçileri gelip halkın savaşı durdurması için yalvarmış. Her iki tarafı da ikna etmek için uğraşmışlar "Bu çatışmayı yoluna koymalısınız; bu ülke her iki tarafın da paylaşabileceği kadar büyük." Ancak tarafların hiçbirisi, barış elçilerinin söylediklerini kabul etmiyormuş "Asla! Bu ülke bizim ve bizim olacak." diye bağırıyorlarmış. Böylece savaş daha fazla acı ve yıkıma neden olarak devam etmiş.

Tosnia'ya başka barış elçileri de gelmeye başlamış ve çatışmayı bitirmeye uğraşmışlar. Sonra barış elçileri taraf tutmuş ve savaş çabucak bitsin diye diğer tarafı destekleyeceklerini söyleyerek tehdit etmişler.

Ancak nefret, savaşan tarafların kör ve inatçı olmalarına neden olmuş. Her iki taraf da "Bu ülke bizim ve düşmanlarımızı yok edeceğiz. Artık onların Tosnia'da yaşamaya hakları yok." diyormuş.

Böylece, bombalama, ölüm ve zarar devam etmiş.

Elbette, bu ülkede masum çocuklar da yaşıyormuş. Nefreti, bombaları ve saldırıları engelleyemeyen çocuklar. Tek ihtiyacı güven ve sevgi olan çocuklar. Çocuklar sakatlanmışlar. Çocuklar öldürülmüşler. Çocuklar öyle korkmuş ve üzülmüşler ki artık büyüyemiyor ve iyi bir şekilde öğrenemiyorlarmış.

Bombalama devam ederken, her iki taraf da diğerinin alanını ele geçirmek için uğraşırken, binalar ve ulusal hazineler kalıcı bir şekilde zarar görmüş. Fabrikalar, iş yerleri ve parklar hasar görmüş.

Dünyanın başka ülkelerindeki insanlar giderek daha fazla bu duruma ilgi göstermeye başlamış ve barış elçileri göndermişler. Her iki tarafla çözüm masasına oturmuşlar. "Bu savaşın size neye mal olduğuna bir bakın." demiş barış elçileri. "Ülkenizde değerli olan her şeyi yıkıyorsunuz." Ancak savaş maliyetten daha önemli görünüyormuş, öfke ve nefret onları kör etmiş. "Hiçbir şey kazanmaktan daha önemli olamaz." demiş taraflardan biri. Sonunda Tosnia'daki değerli şeyler, bombalarla birlikte yıkılmış; insanların ve hayvanları çoğu yaralanmış ya da ölmüş –ama yine de savaşa devam etmişler.

Bir gün, kimsenin bilmediği bir sebepten tarafların gözleri açılmış ve her şeye farklı gözlerle bakmaya başlamışlar. Ülkelerine bakmışlar ve en çok sevdikleri şeylerin yıkıldığını görmüşler. Ağaçlar gitmiş, binalar hasar görmüş ve doğal kaynakların çoğu yok olmuş. Çocukların çoğu ölmüş ya da sakat kalmış. Savaşın getirdiği dehşet nedeniyle çocukların hepsi travma yaşıyormuş. Doktorlar, çocukların yaşamları boyunca kalıcı izlere ve yaralara neden olacak bir travma yaşadıklarını söylemiş.

Savaşın etkisi, tarafların kalplerinin derinliklerine ulaştıkça savaşın maliyetinin farkına varmışlar. Bildikleri ülke yok olmuş; her iki taraf da kaybetmiş. Bu anlayış, uzlaşmanın ve barışın değerini anlamalarını sağlamış ve sonunda birlikte çalışmanın bir yolunu bulmuşlar. Savaşın çocuklar üzerinde yol açtığı travmayı fark ettiklerinde gözlerinin daha erken açılmış olmamasına üzülmüşler.

Daha sonra, ülkenin en büyük şehrinin merkezine bir müze inşa etmişler; sürecin sonuçtan daha önemli olduğu savaşta herkesin kaybettiğini gösteren resimlerle bu müzeyi doldurmuşlar.

©1995

Nancy Davis, Ph.D.

DÜĞME HİKAYESİ

Ele Alınan Sorunlar:

Başkalarının kendilerini üzmelerine ve rahatsız etmelerine izin veren ebeveyn. Bu kişi genelde eştir.

Uygun Yaş Grubu:

Başkaları yüzünden kolayca üzülen biri

Mesaj:

Öfkenizi ve çevrenizde sizi üzen kişileri ya da durumları kontrol edebilirsiniz. Tepkiyi değiştirebilir ya da azaltabilirsiniz.

Sembol ve Metaforlar:

Düğmeler: Öfkeli bir tepki ya da yoğun gerginliğe neden olan durumlar

Fırtına: Etrafta dolanan yüksek düzeyde endişe, öfke ya da gerginlik

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Ana karakterin cinsiyet; üzülen ebeveynin cinsiyeti; düğmelerin basılmasına neden olan durumlar bireyselleştirilebilir.

Not:

Bu öykü, annesiyle ayrılan ve annenin söylediği her şeyden fazla etkilenip gerilen bir babayla yaşayan 12 yaşında bir çocuk için yazılmıştır, çocuğun babası, anneyle neredeyse hiçbir konu hakkında konuşamıyordu. Baba üzüldüğünde, evdeki herkes de üzülüyordu. Hepsi, annenin en son söylediği ya da yaptığı şey ve bunun ne kadar kötü olduğu hakkında konuşuyorlardı. Anne de elbette eşini üzdüğü için mutluydu. Bu öykü 12 yaşındaki çocuğa sesli kayıt olarak verildi ve çocuktan babanın duyabileceği yerlerde dinlemesi istendi.

Düğme Hikayesi

Bir zamanlar üzerinde bir sürü düğme olan bir adam varmış. Bütün insanların üzüldüklerinde, üzülmelerine neden olan bazı düğmeleri vardır. Ancak kimse göremediği için, bu düğmelere basılması da çok zordur. Ancak bazı sebeplerden bu adamın düğmeleri görünüyormuş; düğmeler, adamın üzerini sardığı için herkes bunları görebiliyormuş. Kolayca basılabilen bu düğmelere basıldığında adam bir fırtınaya dönüşüp etrafta esip duruyormuş.

Çocuklar, genelde ebeveynleri gibi hareket ettiklerinden, bu adamın çocukları da bazen kendi üzerlerindeki düğmelere basılmasına izin veriyormuş. Böyle olduğu zamanlarda da çocuklar fırtınaya dönüşüyormuş. Bazı zamanlarda evleri fırtınalarla dolup taşıyor ve evde yaşayan herkes çok üzülüyormuş. Zaman geçtikçe bu adam üzerindeki düğmelere basmak daha da kolay bir hâl almış. Etrafındaki insanlar, bu durumu fark edip ona yardım etmeye çalışmış. “Neden herkesin düğmelerine basmasına izin veriyorsun. Bu kadar üzülmeden önce dur ve düşün.” Adam bu kişilere kendini durduramadığını söylemiş ama elbette bu doğru değilmiş.

Bir gün adamın oğlu Matt, kendi kendine “Babamın sürekli böyle çılgın gibi ve öfkeli bir şekilde etrafta dolanmasından yoruldum. Artık babamla konuşmanın zamanı” demiş. Bunun üzerine Matt, bir gece babasıyla oturmuş ve konuşmuş “Üzerindeki bu düğmelere bir şeyler yapmalısın. Onları kilitlemelisin böylece kimse basamaz. Etraflarına yapıştırıcı sürmelisin ya da başka bir yol bulmalısın ki kimse düğmelere basmasın.”

“Yapamam, bu imkansız.” diye yanıtlamış babası. “Düğmeleri değiştirmenin bir yolu yok.”

“Elbette, bu düğmeleri değiştirebilirsin.” diye yanıtlamış Matt kararlılıkla. “Benim vuruş yapmayı öğrendiğim gibi, topu fırlatmayı öğrendiğim gibi sen de herkesin kolayca bastığı düğmelerinden kurtulabilirsin. Sen de benim kadar zekisin, ben nasıl beyzbolda vuruş yapmayı ve top atmayı öğrendiysem sen de düğmelerine basılmasını engellemeyi öğrenebilirsin. Bunu nasıl yapabileceğini bulabilirsin.”

Matt'in konuşması babasını etkilemiş. Matt'in söylediği şeyleri düşünmeye başlamış. Belki de kendisiyle konuşan oğlu olduğu için konuşulanlar anlamlı gelmeye başlamıştı. "Herkesin düğmelerime basmasını engellemeyi öğreneceğim." demiş kendi kendine kararlı bir şekilde "Fırtına olup esmekten, sürekli üzülmekten bıktım."

Bazı insanlar düğmelere diğerlerinden daha kolay basıyor gibiydi. Bu yüzden adam bu kişilerden birine karşı olan tepkisini değiştirmeye odaklanmış. Bu kişi bir kez daha düğmeye basmaya çalıştığında yapamamış. Bir fırtına olmak yerine adam, gülümsemiş. Bu, düğmeye basan kişiyi çok öfkelendirmiş. Böyle olunca düğmeye basan kişi daha büyük bir güçle yeniden düğmelere basmaya çalışmış ama adam artık düğmelere basılmasına izin vermiyormuş. Adam, yalnızca gülümsemiş ve artık düğmeye basan kişiyi umursamamaya başlamış.

Adamın oğlu Matt, babası farklı bir şekilde davranmaya başladığı için çok mutluymuş. Baba, başkalarının üzerindeki düğmelere basmasına izin vermeyince, evde yaşayan diğer kişiler de aynısını yapmış. Fırtınaların olmadığı ve düğmelere basılmayan bir evde yaşamak daha kolaymış.

Bu günden sonra Matt'in babası düğmelerine basılmasını engelleme konusunda her geçen gün daha da başarılı olmuş. Hatta günün birinde üzerinde düğmeler olduğunu bile unutmuş çünkü kimse artık düğmelere basamadığı için hepsi ortadan kaybolmuş.

©1995

Nancy Davis, Ph.D.

EVLAT EDİNİLEN NOEL MELEĞİ

Ele Alınan Sorunlar:

Sevgi dolu bir aile tarafından evlat edinilen bir çocuğun, evlatlık olma sorunuyla başa çıkamaması

Uygun Yaş Grubu:

4 yaş ve üzeri; bu öykü yalnızca sağlıklı, sevgi dolu ailelere evlatlık verilen çocuklara anlatılmalıdır.

Mesaj:

Hayatın seni getirdiği yerdesin; bunu anlayacak ve evlatlık olma durumuyla ilgili sancıları çözecek güçtesin (Heater kendisini evlat edinecek aileyi seçmişti.).

Sembol ve Metaforlar:

Bu öykü, çok az sembolizm kullanılarak doğrudan anlatılmıştır.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Çocuğun adı ve cinsiyeti; uygun özellikler; ebeveynlerin isimleri, dini semboller

Not:

Bu öykü oğlumun altı yaşındaki bir arkadaşı için yazılmıştır. Heather, evlat edinilmesi konusunda üzülüyordu ve bu konuyu öğretmenleri ve ailesiyle konuşmaya başladı. Cezalandırıldığı zamanlarda genelde "gerçek annem beni cezalandırmazdı." diyordu. Bu öykü, bu gelişim düzeyinde, evlat edinilme sorununu çözmüş göründü. Evlat edinilen çocukların, her gelişim çağında evlat edinilme ile ilgili farklı sorunları olmaktadır.

Evlat Edinilen Noel Meleği

Bir zamanlar, bir Noel Günü, Tanrı, yeryüzüne bakmış ve bebekleri olması için dua eden iki kişi görmüş. Bu kişilerin adı Butch ve Pat imiş; sevecekleri ve ailelerinin parçası olacak bir kız bebek istiyorlarmış. Tanrı, Pat'in bebek dünyaya getirmeyeceğini biliyormuş ama onların Noel duasını da gerçekleştirmeyi arzuluyormuş. Bu yüzden Cennet'te bakınmış ve Heather adında küçük bir melek bulmuş. Heather, kahverengi saçlı, kahverengi gözlü bir melekmiş, küçük güzel kanatlarını esintiyle çırpıyormuş. Tanrı'nın tanıdığı en güzel melekmiş. Tanrı, Heather'ı huzuruna çağırmış " Heather, yeryüzünde dua eden şu insanları görüyor musun?" demiş.

"Evet" diye yanıtlamış Heather.

"Bana yeryüzüne inip birilerinin küçük kızı olup o ailenin üyesi olup olamayacağını sormuştun bir keresinde hatırlıyor musun?" diye sormuş Tanrı.

Heather "Evet hatırlıyorum." demiş.

"Peki." demiş Tanrı "Butch ve Pat'in bu özel Noel duasını gerçekleştirmeye karar verdim ve seni yeryüzüne onların kızı olmaya göndereceğim. Pat, kendisi bebek dünyaya getiremediği için seni başkası dünyaya getirecek. Sonra sen dünyaya geldiğinde, bu kişi seni Butch ve Pat'e verecek. Sonra herkes, bu kişileri senin anne ve baban olarak bilecek ta ki sen bir yetişkin olana dek."

"Butch ve Pat'in beni büyütüp seveceklerine ve beni hiç terk etmeyeceklerine emin misin?" diye sormuş Heather.

"Elbette" diye yanıtlamış tanrı. "Benim özel Noel meleğim için en özel kişileri seçtim. Seni sevecekler ve seni ailelerinin bir parçası yapacaklar ve seni hiç terk etmeyecekler. Bir yetişkin olduğunda sen onlardan ayrılıp kendi yuvanı kuracaksın ama Butch ve Pat seni hep sevecek. Onları senin ailen olarak seçtim çünkü sevgi ve neşe dolu insanlar, bir sürü arkadaşları var ve sana yaşamla ilgili bir sürü harika şey öğretebilirler."

Sonra Heather "Bana karşı hiç kötü davranacaklar mı? Bana hiç kızacaklar mı?" diye sormuş.

Tanır yanıtlamış "Şey, elbette sana kızacaklar. Bütün aileler, çocuklarına kızar çünkü bu, ebeveyn olmanın bir parçasıdır. Bütün çocuklar, yapmamaları gereken şeyleri yaparlar –bu da çocuk olmanın bir parçasıdır. Çocuklarının iyi birer yetişkin olmasını öğretmek için ebeveynler, bazen çocuklarını cezalandırır. Ebeveynler, bazen çocuklarını odalarına gönderir ya da bazı şeyleri yapmalarını yasaklarlar. Çocuklarına sorumluluğu öğretmek, ebeveynlerin işidir."

"Bu durumu sevip sevemeyeceğim konusunda emin değilim." demiş Heather.

"Peki, ama bu çocuk olmanın bir parçası." diye açıklamış Tanrı "Hepsi büyümenin, öğrenmenin ve kendini seven bir yetişkin olmanın bir parçası. Neden bir süre bu konuyu düşünüp sonra da bana yeryüzüne gidip onların küçük kızı olmayı isteyip istemediğin söylemiyorsun"

"Düşünmeme gerek yok –biliyorum. Beni sevecek bir ailenin parçası olmak için uzun zamandır bekliyorum." demiş Heather Tanrı'ya.

Böylece Tanrı, Heather'i küçücük hâle getirmiş ve doğana dek onu bir kadının karnına yerleştirmiş. Doğduğu zaman çok özel bir bebekmiş. Sonra onu kendi kızları gibi sevecek ve yetişkin olana dek büyütecek olan Pat ve Butch'a verilmiş. Ancak Pat ve Butch, Heather'in kendilerine gelmeden önce bir melek olduğunu hiç öğrenmemiş. Heather, kendi sırrını sonsuza dek saklamış çünkü Tanrı, Pat ve Butch'un Noel Duasını gerçekleştirmek için Heather'ı seçmiş.

©1995

Nancy Davis, Ph.D.

YÜK TAŞIYICI

Ele Alınan Sorunlar:

"Gereğinden fazla olgunlaşmış çocuklar" ve diğerlerinin duygusal ve diğer yükleri omuzlarına alan çocuklar ve neden kimsenin kendilerini ödüllendirmediği anlamayan çocuklar

Uygun Yaş Grubu:

Yük taşıyıcı kavramını anlamayacak kadar küçük olan bireyler dışında tüm yaşlar

Mesaj:

Bu öykü, bireyin başkalarının sorunlarını nasıl üstlendiği ve bunun bir süre sonra nasıl gelişip, bireylerin görevi hâline geldiği ve bundan kurtulmanın tek yolunun başkalarının işlerini yapmayı bırakmak olduğunu göstermektedir.

Sembol ve Metaforlar:

Yük: Başkalarının sorunları/duyguları

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Çocuğun cinsiyeti; yük taşıyıcı durumunu açıklayan kişi

Not:

Bu öykü, evde esas sorun çözen ve ebeveyn gibi olan bir çocuk için yazılmıştır. Ancak başkalarının sorunlarını üstlenen herkes için uygulanabilir.

Yük Taşıyıcı

Bir zamanlar başka insanların yüklerini taşımakta usta olduğunu keşfeden bir kız varmış. Ne zaman ailesinden ya da arkadaşlarından birinin fazla yükü olduğunu görse bu kız hemen atılır ve onlara yardım edermiş. Bazen bir sürü farklı insana yardım eder, bazen de birinin gerçekten çok ağır olan yükünü taşırmış. Çok fazla yük taşıdığında beli bükülür ve kendi yapmak istediği şeyleri yaparken zorlanırmış. Ancak başka insanlara yardım ettiğini düşünüp bundan keyif alırmış.

Bir süre sonra garip bir şey olmaya başlamış. Etrafındaki herkes, yardım etmenin bu kızın işi olduğunu düşünmeye başlamış. Ağır yükleri taşımadığı zaman ona kızıyorlarmış. Bu, kız için çok kafa karıştırıcıymış çünkü insanlara yardım ederek iyilik yaptığını düşünüyormuş. İnsanlara yardım ettiği zaman diğer insanların da kendi yükünü taşımalarına yardım edeceğini düşünüyormuş. Zaman geçtikçe, insanlara yardım etmeyi önermediği zaman kendini suçlu hissetmeye başlamış; kızın tüm duyguları karma karışık olmuş.

Bir gün erkek kardeşi kıza "yük taşıyıcı" demiş; çünkü kız hep başkalarının yükünü taşıyormuş tıpkı havaalanlarındaki taşıyıcılar gibi. Kızın bir yanı kendisine yük taşıyıcı denmesinden hoşlanıyormuş çünkü başka insanların yükünü taşımasına yardım ettiği için mutluymuş. Diğer yandan da başkalarının eşyalarını taşıyan biri olarak görülmekten hoşlanmıyormuş.

Bir süre sonra kız, her geçen gün odasında daha fazla vakit geçirmeye başlamış çünkü her dışarı çıktığında başkalarına yardım etmek zorunda hissediyormuş. Ancak odasındayken bile diğer insanların gidip yüklerini taşıması için kendisine ihtiyacı olduğunu hissediyormuş. Ailesi kıza öfkelenmeye başlamış, odasının kapısını kapatıp insanlar için bir şeyler yapmayı bırakmaya hakkı olmadığını düşündüğü için ona karşı farklı davranıyormuş. Ailesi, kendisine kızdığında kız, daha fazla yük taşıyormuş böylece ailesi onu daha fazla seviyormuş.

Bir gün kız başkalarına yardım etmenin kendisi için büyük bir sorun hâline geldiğini fark etmiş. Birisiyle konuşmaya ihtiyacı olduğuna karar vermiş.

En sevdiği öğretmeninin yanına giderek yük taşıyıcı olmak konusunda konuşmuş. Öğretmeni kendisini anlamış ve bazen yardım etmek için uğraşan insanların

genelde kendilerine en çok kızılan insanlar olduğunu açıklamış. Bunun saygı eksikliği ile ilgili bir durum olmadığını ama insanların birbirinden beklentilerini gerçekleştirmekle ilgili olduğunu söylemiş. Kıza insanların beklentilerinin değiştirilmesiyle ilgili bir şeyler yapılması gerektiğini anlatmış. Bu da kızın kendi yükünü taşıması diğerlerinin de kendi yüklerini taşıması anlamına geliyormuş. Öğretmeni kıza başkalarına güvenmenin önemli olduğunu ve diğer insanların da kendi yüklerini taşıyabileceğine inanmak gerektiğini söylemiş. Öğretmeni kıza bir daha hiç başkalarının yükünü taşımaması gerektiğini söylemiş. Eğer kız, başkalarının eşyalarını taşımayı bırakırsa etrafındakilerin de kendisinden eşyalarını taşıma beklentileri de yok olacaktı.

Kız, öğretmenin tavsiyesini dikkate almış ama başlangıçta pek bir şey ifade etmemiş. Elbette, etrafındaki herkesin yardıma ihtiyacı varmış ya da her zaman eşyalarını taşıması için kıza veremezlermiş. Kız okulda bile birçok kişini yükünü taşıyormuş. Bir gün çok yorulmuş ve taşıdığı yük için çok fazla güç sarf etmesi gerekmiş öyle ki sonunda öğretmeninin tavsiyesini dinleyip artık kimsenin yükünü taşımamaya karar vermiş.

Başlangıçta bu çok zor bir kararmış. Her yere ulaşıp insanların yükünü taşımaya devam etmiş. Zaman geçtikçe başka insanların yükünü taşımama konusunda daha iyi hâle gelmiş, sonunda birinin ağır bir yükü taşıdığını görüp rahatlamış. Zaman geçtikçe, kendi yükünü nasıl taşıdığını fark etmeye başlamış ve sürekli başkalarına yardım etmenin ne kadar zaman ve çaba gerektirdiğini görmüş. Hatta bazen başkalarına yardım etmek için kendi yükünü bir kenara koyduğunu ve sonunda kendi yükünün ortadan kaybolduğunu fark etmiş. Zaman geçtikçe kız, öğretmeninin haklı olduğunu görmüş; insanların beklentileri değişebiliyormuş. İnsanlar kızın sürekli olarak bir şeyleri üstlenmesi beklemeyi bırakmış. Daha sonra kız, kendi başına yardım etmeye karar verdiğinde de bu insanların beklentilerini değiştirmemiş. İnsanlar, özel anlarda, kızın kendilerine yardım ettiğini görmüşler.

Kız çevresindeki insanların kendisine karşı daha iyi davrandığını görmüş, en çok şaşırdığı şey de bu olmuş. Daha önceleri herkes ondan yardım alıyor, bekledikleri gibi davranmadığında kıza öfkeleniyormuş ama artık hepsi yardım ettiği için kıza teşekkür eder olmuş ve istediği zaman kızın ne kadar kibar ve yardımsever olduğunu görmüş.

Zaman geçtikçe, herkesin yükünü taşımaktan beli bükülmüş ve çoğu zaman üzgün olan kız, gözle görülür bir şekilde değişmeye başlamış. Artık dik durup kendisi için daha fazla zaman ayırmaya başlamış. Daha mutlu ve eskisine göre daha rahatmış. Yapmak istediği şeyleri keşfetmesine yardımcı olan öğretmenine minnettarmış. Hatta öğretmeninin bile bazen fazla yük taşıdığını gördüğünde ona yardım etmeyi önermiyormuş. Öğretmeni de kızın çok önemli bir şey öğrendiğini biliyormuş

© 1996
Marcella Marcey

BOBBY VE SİRK

Ele Alınan Sorunlar:

Oldukça sorunlu ve işlevsiz bir aile içinde yaşayan bir çocuk

Uygun yaş Grubu:

5-10 yaş

Mesaj:

Ailenizde neler olduğunu net bir şekilde görmenin bir yolunu bulabilir, aile içinde kalıp etkili bir kişi olabilirsiniz.

Sembol ve Metaforlar:

Sirk: İşlevsiz aile

Ucubeler, trapez sanatçıları: Ailenin farklı üyeleri ve rolleri

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Çocuğun cinsiyeti; sirkin üyesi

Not:

Bu öykü, son derece işlevsiz bir ailede yaşayan, altı yaşında bir çocuk için yazılmıştır. Öykünün amacı; çocuğun bilinçaltının seçimleri olduğunu anlamasını ve ailedeki diğer üyeler gibi yetişmek zorunda olmadığını göstermekti. Öykünün başlangıcı garip, saldırgan davranan çocuğun davranışlarını tekrar ediyor.

Bobby ve Sirk

Bir zamanlar bir sirkte yaşayan Bobby adında bir çocuk varmış. Sirk, şehirden şehre seyahat ediyormuş Bu yüzden de Bobby aile üyeleri dışında kimseyi tanımıyormuş. Sirk ailesi, birçok üyeden oluşuyormuş –palyaçolar, halterciler, ata binen adamlar, trapez üzerinde uçan insanlar varmış. Şişman bir kadın ve ucubeler varmış (ucube insanlar, gerçekten çok garip görünüyormuş). Kaplanları ve filleri eğiten hayvan terbiyecileri de varmış.

Bobby'nin sirk ailesinin, bir üyesi olmak konusunda bir tercihi yokmuş ama nasıl bir gösteri sanatçısı olacağını biliyormuş. Başlangıçta Bobby bir seçim hakkı olduğunun farkında değilmiş ama daha sonra bunu nasıl çözeceğini bulmuş. Bobby biraz düşününce palyaço olmaya karar vermiş. Gerçekten şapşal gibi görünüp, başkalarının ne söylediğini dinlemiyormuş. İnsanlara şakalar yapıp onları çılgına çeviriyormuş. Bazen eline bir çiçek alıp, insanların gözüne su püskürtüyormuş. Bazen Bobby etrafı dağıtırken "palyaço" taklidi yaparmış. Yetişkinler kendisini sakinleştirmeye çalıştığında, Bobby bunu istemezmiş çünkü bir palyaço gibi davrandığını düşünürmüş.

Palyaço olmak Bobby için mutluluk verici bir deneyim değilmiş. Çünkü, her zaman kendine kızan birileri oluyormuş. Kısa bir süre sonra sirkteki hiçkimse Bobby ile konuşmaz olmuş. Bobby'nin yaklaştığını gördükleri anda yüzlerinde öfkeli bakışlar beliriyormuş. Bobby, insanların sürekli kendisine kızmasını istemiyormuş ve bu yüzden ucube olmaya karar vermiş, böylece herkes kendisine ilgiyle bakarmış.

Ucube olmak için Bobby çok garip görünmeye çalışmış ve gerçekten garip şeyler yapmış. Herkes ona bakıyormuş ama aynı zamanda onunla dalga da geçiyorlarmış. Bobby, insanların kendisiyle dalga geçmesinden hoşlanmamış ve artık ucube olmak istemiyormuş. "Belki de trapez üzerinde ileri geri sallanan insanlar gibi olabilirim." diye düşünmüş Bobby. "Ağ kullanmadıklarını biliyorum ama havada dönmek eğlenceli olmalı. Palyaço ya da ucube olmaktan daha heyecanlıdır." demiş.

Böylece Bobby, trapez sanatçılarını izlemeye başlamış. Havada uçup tekrar trapeze tutunmalarını izlemiş. Sonra havada dönüp çadırın tepesine konmalarını izlemiş. Provalar sırasında ağ kullansalar da gösteri sırasında bu ağlar kaldırılıyormuş. Bobby, altta ağ olmadan havada taklalar atmayı düşünmüş ve sonra yere çakılmanın çok acı verici bir şey olduğunu fark edip trapez sanatçısı olmaktan vaz geçmiş.

Bobby, başka ne olabileceğini düşünmeye başlamış. Şişman kadın olamazdı çünkü ne şişmandı ne de bir kadındı. Halterci de olamazdı çünkü yeterince güçlü değildi Hayvan terbiyecisi olmak, heyecanlı gibi görünse de bir aslan ya da kaplanın yemeği olmak da yer çakılan trapez sanatçısı kadar korkutucu görünüyormuş.

Bobby daha sonra sirk üyelerinden başka birinin daha farkına varmış, Sirk Yöneticisi. Sirk Yöneticisi, sirkte olan biteni biliyor ve herkese işleri konusunda yardım ediyormuş. Bobby, aynı zamanda sirk yöneticisinin sirkin en bilge kişisi olduğunu fark etmiş. Böylece Bobby, ne olmak istediğine karar vermiş. Sirk gösterisi sırasında sirk yöneticisinin yaptıklarını izlemiş.

Bobby, her geçen gün daha fazla şey öğrenmiş, büyüdüğünde tek öğrenmesi gereken şey nasıl sirk yöneticisi olacağı idi. Bobby sirk işini nasıl yürüteceğini, özel insanlarla ve sorunlarla nasıl başa çıkacağını öğrenmiş. Palyaço ya da ucube gibi davranan kişilerle nasıl başa çıkacağını öğrenmiş. Kısa bir süre sonra Bobby sirk ailesinin en zeki üyesi olmuş, çünkü her zaman sirkte neler olup bittiğini biliyormuş ve sirk ailesinin içindeki insanların yaptığı çılgınlıkları biliyor ve onlara katılmıyormuş.

©1995

Nancy Davis, Ph.D.

DEVLE SAVAŞAN ÇOCUK

Ele Alınan Sorunlar:

Duygusal olarak istismarcı olan ya da onur kırıcı ya da aşağılayıcı kötü kelimeler kullanan yetişkinlerle etkileşim hâlinde olmak zorunda olan çocuklar

Uygun Yaş Grubu:

İlkokul Çocukları

Mesaj:

Onur kırıcı, aşağılayıcı kelimelere inanmamanın ve onları ciddiye almamanın bir yolunu bulabilirsiniz ve bu sözlerin sizin kendi özbenlik kavramınızın bir parçası hâline gelmesini engelleyebilirsiniz.

Sembol ve Metaforlar:

Dev: Sözel olarak istirmacı olan yetişkin

Savaş: İstismarcı yetişkinin çocukla etkileşimi

Görünmez kalkan: Yetişkinin istismarcı sözlerine inanmayan ve koruyucu **Olan inanç sistemi;** Bilinçaltının psikolojik engeller

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Çocuğun cinsiyeti; istismarcı ebeveynin sözleri; çocuk kelimelerin kalbini delip geçmesinden kendini koruyabilir.

Not:

Bu öykü, duygusal olarak istismarcı olan ebeveyni ile mahkeme kararı ile görüşmelere giden dördüncü sınıf öğrencisi bir çocuk için yazılmıştır. Çocuk, tekrar tekrar bu öyküyü dinledi ve bunun yanısıra diğerleri de çocuğun babasıyla olan görüşmelerinde yaşadığı sorunlarla başa çıkmasına yardımcı oldu ve sonunda babanın davranışları değişti.

Devle Savaşan Çocuk

Bir zamanlar sürekli bir devle savaşması gereken Roger adında bir çocuk yaşarmış. Herkesin tahmin edebileceği gibi bu adil bir savaş değilmiş çünkü dev, Roger'dan daha büyük, daha yaşlı ve daha eğitimliymiş. Bir devle savaşan küçük bir çocuk, Mets ya da Braves gibi profesyonel bir takımla beyzbol maçı yapan amatör bir takım gibidir.

Dev, silahlarla savaşmıyormuş; Roger'ı yaralamak ve incitmek için kelimeleri kullanıyormuş. Kelimeler öyle yaralayıcıymış ki Roger, devle savaşmadığı zamanlarda bile aklından çıkmıyormuş, aklında sürekli devle bir dahaki karşılaşmasında yaşayacaklarının korkusu varmış.

Roger'ın devle savaşıyla ilgili duyguları öyle yoğunmuş ki bütün yaşamını kaplamış. Okuldayken düşünebildiği tek şey devle olan savaşıymış. Uyurken yaşadığı korkular yüzünden kâbuslar görüyormuş. Korkusu arkadaşlarıyla oynarken bile üzülmesine neden oluyormuş.

Roger, sorun çözebilen biri olduğu için korkusunu unutmaya çalışmış. Hayal kurup rol yapıyormuş. Korkusundan kurtulmak için zihninde başka yerlere yolculuk yapıyormuş. Ama hiçbir şey işe yaramamış ama elinden gelenin en iyisini denemiş.

Bir gün Roger, devin korkusundan kurtulmanın başka yollarını bulması gerektiğini fark etmiş. Ailesi ve öğretmenleri de üzgünmüş ve onun hakkında endişeleniyorlarmış. Elbette herkesten daha üzgün olan kişi Roger'ın kendisiymiş. Roger, yakınlarda yaşayan bir büyücü olduğunu duymuş ve yardım istemek için büyücüye gitmiş. Büyücüye devle olan savaşını anlatmış. Hatta savaşı düşünmekten okulda yapması gerekenleri de yapamadığını da anlatmış.

Büyücü, Roger'ı dinleyip düşündükten sonra "Bu devle başa çıkabilmen için özel bir yolum var. Senin etrafına devin sözlerini ve sana bağırışlarını duymanı engelleyecek özel bir kalkan yerleştireceğim. Kelimeler ve bağırışlar kalbine ve zihnine gitmek yerine uzaklaşacaklar, üzülmeyecek ve korkmayacaksın."

"Dev, bu kalkanı görecek mi?" diye sormuş Roger.

"Hiçbir şekilde! Hayır!." demiş büyücü. "Onu görmeyecek ama kendisinin incitici kelimelerinden ve bağırışlarından kurtulmanı sağlayacak bir kalkan bulduğunu anlayacak. Bu, onu çok öfkelendirebilir ama öfkeli kelimeler kalkana çarpacak ve senden uzaklaşacak."

"Bu çok iyi!" diye bağırmış Roger.

"Bu kalkanın işe yaraması için." diye eklemiş büyücü "Savaşlarda kalbine saplanan bütün kelimelerin içinden çıkması lazım. Devin seni incitmek için söylediği şeyleri düşün. Sonra bu kelimelerin senden uzaklaştığını ve deve geri döndüğünü hayal et. Bu olduğunda üzüntü, acı ve öfke deve geri dönecek."

Böylece Roger, kalbini inciten bütün kelimeleri düşünmüş ve hepsinin deve geri döndüğünü hayal etmiş. Sonra kelimelerin neden olduğu tüm acı ve öfkenin içinden çıktığını düşlemiş. Gözlerini kapattığında, keskin uçları olan kocaman kırmızı bir top kalbinden çıkmış ve deve geri dönmüş.

Daha sonra büyücü Roger'dan herhangi birinin söylediği güzel ve nazik kelimeleri hayal etmesini istemiş. Roger'dan bu kelimeleri, kalbinde, deve geri gönderdiği kelimelerin yerine yerleştirmesini istemiş. Bunu yaptıktan sonra Roger, olumlu ve güzel sözlerin kalbini gülümsetmeye nasıl yardım ettiğini görmüş.

Roger, devle bir daha savaşmak zorunda kaldığında görünmez kalkanını yerine yerleştirmiş Dev, silah olarak bağırış ve çağırışları, kötü kelimeleri kullanmaya çalışmış ancak hepsi Roger'ı çevreleyen görünmez kalkana çarpıp dönmüş. Roger, devin kelimeleri kalbini incitmediği için mutluymuş. Gözlerini, kulaklarını rahatsız etmiyormuş, aklını ya da karnını da rahatsız etmiyormuş. Tıpkı büyücünün söylediği gibi dev, Roger'da bir değişiklik olduğunu fark etmiş. Dev, daha yüksek sesle bağırmaya başlamış ve her zamankinden daha kötü sözler söylemiş. Ancak kalkan, Roger'ı devin kötü sözlerinden koruyormuş.

Devin kötü sözleri kalkana çarpıp döndüğü için Roger, artık uyuyabileceğini ve okul ödevlerini yapabileceğini görmüş. Eve döndüğünde devin artık uykusunu bölmediğini ve okul ödevlerinde soruna neden olmadığını görmüş. Arkadaşlarıyla birlikteyken korku ya da üzüntü hissetmiyormuş.

Roger, savaşa her döndüğünde kendisini koruyan görünmez kalkanı da yanına almış. Kötü ve kaba kelimelerin kalbini delip geçmesine izin vermemenin kendini korumanın en iyi yolu olduğunu görmüş. Roger, devle olan savaşlarından öğrendiği için kimsenin kendini devin kötü sözlerinden korumak için kalkana ihtiyaç duymadığını görmüş.

©1995

GÖLGE

Ele Alınan Sorunlar:

Bir çocuğun daha fazla talepkar ve kontrolcü olduğu, diğerinin kendisine itaat etmesini beklediği arkadaşlıklar.

Uygun Yaş Grubu:

5-12 Yaş.

Mesaj:

İyi dostluklar, eşit ortaklık gerektirir ve boyun eğme ve kontrolü eşit tutmayın; bir ilişkide karşılık olarak itaat şantajı yapmayın.

Sembol ve Metaforlar:

Gölge: Eşit olmayan bir güçle itaat eden çocuk

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

İki arkadaş arasındaki ilişki, arkadaşların birinin a da ikisinin cinsiyeti.

Not:

Bu öykü, 7 ve 9 yaşındaki iki üvey çocuk için yazılmıştır. Anne, büyük olan çocuğun küçük olanı kontrol ettiğinden ve her ikisinin de gelişimsel olarak sorun yaşadığından yakınmıştır. İki çocuğun ilişkisi sevgi dolu ancak uygunsuzdu. Üvey anne, çocukların bu öyküyü dinlemelerinin ardından küçük olanın konuşabildiğini ve ilişkilerini daha sağlıklı hâle getirdiklerini belirtmiştir.

Gölge

Bir zamanlar Trevor adında bir erkek ve Sally adında bir kız çocuk varmış. İki kardeş gibiymişler ve birbirlerini çok seviyorlarmış. Trevor, Sally'den daha büyük olduğu için yaptıkları herşeyi o yönetirmiş. Bir gün Trevor Sally'ye "Eğer benim kardeşim gibi olmak istiyorsan benim gölgem olmalısın." demiş. Sally, Trevor'a göre daha sessizmiş ve ondan bir şeyler öğrenmek hoşuna gidiyormuş bu yüzden de bu fikre "Tamam..." demiş.

Gölge olmak, Trevor hızlı koştuğunda, Sally'nin de hızlı koşması demekmiş. Trevor yattığında, Sally de yatıyormuş. Trevor, bir konuda fikrini söylediğinde, Sally de aynı fikirde oluyormuş. Sally, Trevor gibi konuşmaya başlamış.

Gölge olmak başlarda Sally'nin işine yaramış çünkü Trevor ona bir sürü şey öğretiyormuş. Ancak bir gün Sally bir doğum gününe davet edildiğinde bir sorun ortaya çıkmış. Parti yalnızca kızlar için olduğundan Trevor davet edilmemiş. Trevor, Sally'ye "Gidemezsin çünkü sen benim gölgemsin." demiş.

"Ama gitmek istiyorum." demiş Sally.

"Ama gidemezsin, çünkü benim gölgemsin ve ben partide yoksam benim gölgem olamazsın." demiş Trevor, bir patron edasıyla.

Sally, ne yapacağına karar vermeye çalışmış ama durum çok karışıkmış. Arkadaşı partiye gelip gelmeyeceğini öğrenmek için Sally'yi aradığında Sally "Partiye gelemem çünkü ben Trevor'un gölgesiyim." demiş üzgün bir şekilde.

"Ne diyorsun sen." diye yanıtlamış arkadaşı.

"Ben Trevor'un gölgesiyim ve o ne yaparsa onu yapmak zorundayım." diye tekrar etmiş Sally.

"Sen Trevor'un gölgesi değilsin. Sen ayrı bir kişisin. Hiç kimsenin gölgesi değilsin." diye açıklamış arkadaşı.

"Ama Trevor'u gerçekten çok seviyorum." demiş Sally kafası karışmış bir hâlde.

"Trevor'u onun gölgesi olmadan da çok sevebilirsin. Onun arkadaşı olabilirsin. Trevor olmadan partiye gelebilirsin." demiş arkadaşı ikna etmek için.

"Emin misin? Bu Trevor'u sevmiyorum anlamına gelmez mi?" diye sormuş Sally.

"Biri senin yapmanı istemediği bir şeyi yaptığın için sana kızsa bile o kişiyi sevebilirsin. Hem Trevor hem de kendinle dost olmayı öğrenmen önemli. Onu memnun etmeyen ama senin için doğru olan şeyleri yapabilirsin." diye anlatmış arkadaşı. "Trevor sana partiye onsuz gitmenin onu sevmediğin anlamına geldiğini söyleyebilir ama onun da buna inanmadığını görebilirsin. O sadece seni kontrol etmek istiyor."

Sally, bu konuda hakkında düşünmüş ve bu anlamlı gelmeye başlamış. Trevor olmadan partiye gitmiş ve Sally partideyken Trevor da komşu çocuklarla oyun oynamış.

Sally, partide çok eğlenmiş. Partiden döner dönmez Trevor "Beni izlemelisin evin etrafında koşacağız." demiş.

Sally koltuğa uzanmış. "Yorgunum. Partide koştum ben." demiş.

"Ama sen benim gölgemsin ben ne yaparsam yapmak zorundasın yoksa seni sevmem." demiş Trevor.

"Ben senin gölgen değilim. Ben senin arkadaşınım." demiş Sally kararlılıkla Trevor'un yüzüne bakarak. "Birinin arkadaşı olmak onlardan bir şeyler öğrenebileceğin anlamına gelir, arkadaş olmak karşındaki kişinin yaptıklarını yapmak ya da onun senden yapmasını istediklerini yapmak değildir. Senin gölgen olmayı istemediğim için beni sevmeyeceksen, zaten beni hiç sevmiyorsun demektir. Ya da sadece senin yaptıklarını yapıyorum diye beni seviyorsan o zaman da kendini seviyorsun demektir."

Trevor ne diyeceğini bilememiş, bir süre sessizce oturmuş. "Benim gölgem olmaya ne dersin." diye sormuş Sally.

"Tamam." demiş Trevor hemen Sally'nin gölgesi olmak için atlamış. Böylece Sally oturduğunda Trevor da oturmuş; Sally koştuğunda Trevor da koşmuş. Trevor, birinin gölgesi olmaya alışık değilmiş bu yüzden bir süre sonra Sally'ye nasıl koşacağını anlatmaya başlamış. "Şimdi dinle beni, gölgeler konuşmamalı." demiş Sally kaşlarını çatarak.

"Gölge olmayı sevmedim." demiş Trevor oturunca. "Hiç eğlenceli değil."

Böylece Sally ve Trevor oturup konuşmuş. Kardeş olmanın iyi birer arkadaş olabilecekleri anlamına geldiğine karar vermişler ve her ikisi de gölge değil arkadaş olmak istiyormuş. Bundan sonra Sally bazen Trevor'un yaptıklarını yapmış Trevor da bazen Sally'nin yaptıklarını. Diğer zamanlarda farklı şeyler yapmışlar. Bazen Trevor unutup Sally'den gölgesi olmasını istiyormuş.

Sally de kibarca "Ben istediğim şeyi yapıyorum." diye uyarıyormuş Trevor'u.

Kısa bir süre sonra Sally ve Trevor arkadaş olmanın ve kardeş gibi olmanın kendin olmak anlamına geldiğini fark etmişler. Kendin olmak bazı zamanlarda kendi istediğin şeyleri yapmak bazı zamanlarda da insanların senden istediklerini yapmak anlamına geliyor. Böyle olduğunda hem arkadaşlarını hem de kendini severek büyüyebilirsin.

©1995

Nancy Davis, Ph.D.

AMBULANS HİKAYESİ

Ele Alınan Sorunlar:

Evden eve giden koruyucu aile programındaki çocuklar; ihtiyaçlarını ve duygularını dile getirmede eksiklik yaşaması, kişinin yaşamını değiştirecek güçte olmadığına inanması

Uygun Yaş Grubu:

6-12 yaş

Mesaj:

Sizin için doğru olan evi bulmadan önce farklı evlere gitmek zorunda kalabilirsiniz; kendi kaderinizi belirleyecek şeyleri söyleyebilirsiniz.

Sembol ve Metaforlar:

İtfaiye arabası: Bilinçaltının bilgeliği

Farklı meslekler: Çocuğun kaldığı farklı bakım evleri ve mekanlar

Alıcı ve istismarcı insanlara karşı tepki gösterme: Kişinin yaşamını kontrol edecek bir yol bulması.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Ambulansın cinsiyeti; alıcıların davranışları.

Not:

Pek çok çocuk dünyanın onları kontrol ettiği inancıyla çeşitli koruyucu ailelere gönderilmektedir. Pek çok şey, çocuğun kontrolünde olmasa da hangi sorunların kendilerini etkileyebileceğini öğrenmeleri önemlidir.

Ambulans Hikayesi

Bir zamanlar sürekli olarak çalışacağı bir yer bulmakta zorlanan bir ambulans varmış. Kısa bir süre, başka bir ambulansla bir itfaiye merkezinde çalışmış. Ancak itfaiye merkezi iki ambulansın çalışacağı kadar fazla ihbar almıyormuş ve bu yüzden işten ayrılmak zorunda kalmış. Daha sonra bir hastanede çalışmaya başlamış ama hastane itfaiye merkezinden ambulanslarla çalışmaya başlamış ve buradan da ayrılmış. Daha sonra ambulans bir bakım evinde çalışmayı denemiş ama kısa bir süre sonra buradakiler de sürekli olarak bir ambulansa ihtiyaçları olmadığına karar vermiş. Ambulans hem faydalı olabileceği hem de kendisine ihtiyaç duyulan bir yer bulmakta zorlanıyormuş.

Ambulans bir sorunu olduğu için bu sıkıntıları yaşamıyordu; aslında güçlü bir ambulansmış. Güçlü bir motoru varmış ve sokağa çıkıp sirenini çalmaya başladığında diğer tüm arabalar duruyormuş. Kırmızı mavi ışıklarını kilometrelerce öteden insanlar görebiliyormuş. Arkasında yaralanan insanları yatırılabileceği bir yer varmış, koltukları varmış ve sağlık ekibinin kullanabileceği ilaçlar da varmış. Lastikleri kocamanmış ve ambulansın gövdesi pırıl pırıl parlıyormuş. Ancak ambulansın küçük bir sorunu varmış –ambulans bazen ışıklarını açmayı unutuyormuş ve bu yüzden nereye gittiğini göremiyormuş. Ama insanlar hatırlattığında açıyormuş.

Ambulans gerçekten çok faydalı olmak istiyormuş, çalışacak bir yer bulamayıp oturunca çok üzülüyormuş. Üzülmek istemediği için ambulans artık gidecek bir yeri olmadığını düşünmemeye karar vermiş. “Aldırmıyormuş gibi davranacağım.” demiş ambulans. Ve dediğini yapmış aldırmıyormuş gibi davranmış.

İnsanlar “Nerede çalışacaksın?” diye sorunca “Bilmiyorum umurumda değil.” diyormuş ya da “Bu konuda konuşmak istemiyorum.” diye yanıt veriyormuş. Bazen de konuyu değiştiriyormuş. Ama içinde, kalbinin derinliklerinde bu konuyu çok düşünüyormuş çünkü mükemmel bir ambulansmış ve gerçekten de çalışmayı istiyormuş.

Bir gün ziyaretçilerden biri ambulansa “Satılık” ilanı asmaya ikna etmiş. “Belki biri seni satın alır ve sana istediğin işi verir.” demiş ziyaretçi. Bunun üzerine ambulans da bunu denemeye karar vermiş.

Ambulans insanlar kendisini görmeye geldiğinde ne yapacağını bilmiyormuş. Bir keresinde bir adam ambulansın yanında durmuş ve tekerleklerini tekmeleyip kötü sözler söylemiş. Ambulans bu adamı hiç sevmemiş ama bir şey söylemesi gerektiğini düşünememiş. Kendi kendine sessiz olursa daha iyi olacağını düşünmüş. Başka bir gün, bir kadın gelmiş ambulansı görmeye. Çok hoş görünüyormuş ama ambulans yine bir şey söylememiş çünkü sessiz kalması gerektiğini düşünüyormuş. Ambulansı görmeye bir sürü insan gelmiş. Ambulans çok çalışmak istemesine rağmen sessizliğini korumuş ve geleceği düşünmemeye çalışıyormuş.

Bir gece hava karlıymış; bu yüzden ambulans, büyük itfaiye arabasıyla otoparka gitmiş. Ambulans çok sessizmiş ve itfaiye arabası onunla konuşmaya başlamış. "Merhaba küçük ambulans." diye seslenmiş itfaiye arabası.

"Git buradan." diye yanıtlamış ambulans.

"Hayır, ambulans, hiçbir yere gitmiyorum." demiş itfaiye arabası. "Benimle konuş."

"Konuşacak bir şeyim yok." demiş ambulans sessizce.

Ancak itfaiye arabası, ambulans bile neler olduğunu anlamadan sohbete başlamış. Ambulans itfaiye arabasına çalışacak bir yeri olmadığını ve insanların satılık ilanını görüp geldiğinde kaputuna oturduğunu anlatmaya başlamış. İtfaiye arabası alıcılara ne dediği sorunca ambulans "Hiçbir şey." diye yanıtlamış.

"Neden onlarla konuşmadın?" diye sormuş itfaiye arabası.

"Ne söyleyebileceğimi bilmiyorum." diye yanıtlamış ambulans "Ayrıca kim ne düşündüğüme aldırır ki?"

"Ne düşündüğün senin umurunda." demiş itfaiye arabası. "Eğer o insanlara ne istediğini ve nasıl hissettiğini söylemezsen etrafında istemediğin seni zor duruma sokacak insanlarla birlikte olmak zorunda kalabilirsin."

"Hmm." demiş ambulans düşünceli bir şekilde "Sessiz kalmam gerektiğini düşünmüştüm."

"Şey her zaman istediğin şeyleri elde edemezsin, ama konuşursan." demiş itfaiye arabası "En azından insanlara istediğin şeyin ne olduğunu söylemiş olursun. Konuştuğunda etrafındakiler senin ne istediğini bilecekler ve senin de yaşadıklarınla ilgili söyleyeceklerin olur."

Ambulans, itfaiye arabasının söylediklerini düşünmüş. Bu konuyu düşünmüş, düşünmüş. Öyle uzun zamandır sessizmiş ki değişebileceğine inanmıyormuş. Ama itfaiye arabası onunla konuşmayı sürdürmüş ve mücadele etmiş ta ki ambulans değişebileceğini düşünene kadar. Daha sonra değişimin harika bir fikir olduğuna karar vermiş.

Karlar erimiş ve ambulans yine üzerinde "Satılık" ilanıyla dışarı çıkmış, insanlar onu görmeye gelmişler. Biri ambulansı tekmelediğinde ambulans yüksek sesle "Yapma şunu!" diye bağırmış ve onlar da bırakmış. Daha sonra biri ambulansı almaya gönüllü olmuş ve ambulans yaşadığı deneyimleri anlatmış. Konuştukça her şey daha kolay gelmeye başlamış.

Bir gün çocuklar ambulansa yumurta atmaya başlamışlar. Ambulans sessiz kalmak yerine sirenlerini ve ışıklarını açmış, çocuklar korkup kaçmışlar. Daha sonra bir amir ambulansın yanına gelmiş "Benim merkezimde çalışacak bir ambulans arıyorum." demiş. "Güçlü ve ne istediğini söyleyebilen bir ambulans istiyorum. Bu çocuklarla nasıl başa çıktığını gördükten sonra bu işin senin için mükemmel olduğuna karar verdim."

Böylece amir, ambulansı istasyona götürmüş. Kısa süre içinde ambulans kendinin çok yararlı olduğunu hissetmeye başlamış. Sirenleri açıp ışıklarını yakara koşuşturmak çok heyecanlıymış. Yaralı insanları hastaneye ulaştırdığında çok mutlu ve gururlu hissediyormuş. İşini yaparken, söylemesi gerekenleri söylüyor ve konuşması gerektiğinde konuşuyormuş. İtfaiyeciler ve sağlık ekibi, ona karşı çok iyi davranıyormuş ve ambulansı temizleyip cilalıyorlarmış. Kısa süre içinde ambulans mutlu ve rahat hissetmeye başlamış.

Bir gece itfaiye merkezi sessiz sedasızken ambulans geçmişini düşünmüş. Duygularını ve düşüncelerini içinde tuttuğunda ne kadar yalnız olduğunu hatırlamış. Bir iş bulup yararlı olmadığı zamanlarda kendini ne kadar yetersiz hissettiğini düşünmüş. Şu anda ne kadar mutlu olduğunu ve ne kadar değiştiğini düşününce gülümsemiş. "Sanırım kişinin olması gereken yeri bulana dek birçok yer gezmesi gerekebilir." demiş ambulans. Tam o anda bir kaza mahallinde ambulansa ihtiyaç olduğu anonsu yapılmış. Böylece ambulans ışıklarını ve sirenlerini açıp mutlu bir şekilde yola koyulmuş.

©1995

Nancy Davis Ph.D.

BÜYÜYEMEYEN ÇİÇEK

Ele Alınan Sorunlar:

Aşırı korumacı ebeveynler ya da bakıcılar

Uygun Yaş Grubu:

Aşırı korunan ebeveynler ya da ergenler

Mesaj:

Çocukları büyürken sorunlardan ve travmalardan korumak normal gelişim ve problem çözme becerilerinin gelişimleriyle karışmaktadır.

Sembol ve Metaforlar:

Çiçek: Çocuk

Güneş ışığı, rüzgar, soğuk: Yaşam deneyimleri

Bitkiyi örtmek: Aşırı koruma; çocuğun sorunlarını çözme

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler

Erkek çocuk için semboller daha erkeksi şeylerle değiştirilebilir, örneğin meşe ağacı

Not:

Pek çok ebeveyn çocuklarını üzgün ya da acı çekerken görmeye dayanamadıkları ya da çocuklarının bağımlı bir şekilde kendilerine bağlı olmalarını istedikleri için çocuğuna karşı aşırı korumacı davranmaktadır. Bu öykü, çocuğa sesli kayıt olarak verilebilir böylece ebeveynler de bilinçli bilgilendirme olmadan doğrudan kendilerine mesaj veren öyküyü dinleyebilir. Alternatif olarak terapinin bir parçası olarak öykü doğrudan ebeveynlere anlatılabilir.

Büyüyemeyen Çiçek

Bir zamanlar çok uzak olmayan bir ülkede çiçekleri çok seven bir kadınla bir adam yaşarmış. Komşularının çiçek bahçelerine ve dergilerde gördükleri bahçelere hayranlık duyarlarmış. Adam ve kadın kendilerine ait bir bahçe istedikleri için fidanlıktaki en iyi tohumları almışlar. Bir bahçe dergisinde, çift, kendi bahçelerinin ortasında olmasını çok istedikleri kırmızı bir çiçek görmüş. Bu nadir bitkinin tohumlarını bulmak için bir sürü mağaza dolaşmışlar. Tohumlar çok pahalıymış o yüzden çift yalnızca tek bir tohum alabilmiş.

"Bu tohumun zarar görmemesi için çok dikkatli olmalıyız." demişler birbirlerine "Çünkü başka bir tane daha alamayız." Böylece tohumu bir saksıya dikmişler, rüzgardan ve yağmurdan, dışardaki olası böcek saldırılarından korumak için saksıyı evde tutmuşlar.

Çiçek, büyümeye başladığında, evdeki hayvanlar oyun oynarken ya da güreşirken birkaç kez çiçeğe çarpmışlar. Bunun üzerine saksı yere düşmüş ve kökleri dışarı yayılmış; bitki bu düşüşlerin sonucunda travma yaşıyor gibi görünüyormuş ve çiçeğin büyümesi de yavaşlamış gibi görünüyormuş.

Bu bitkinin tohumu çok pahalı olduğu için kadın ve adam bitki büyürken çiçeğe karşı çok dikkatliymiş, çiçeği bahçeye çıkarma zamanı geldiğinde bahçede diğer çiçeklerin arasına koymaya korkuyorlarmış. Bu yüzden çiçeği kapının çok yakınında bir yere yerleştirmişler. "Bu bitkiyi yoğun güneş ışığından, rüzgardan ve soğuktan korumalıyız." demişler birbirlerine ve böylece bitkiyi korumak için üzerini örtmüşler. "Bu bitki dışarda kalmalı böylece büyümesi için ihtiyacı olan herşeyi alabilir."

Çift, bitkinin büyüyüp büyümediğini ya da çiçeklerinin olup olmadığını görmek için üzerini açmış ama çok şaşırmışlar çünkü çiçek önceki hâlinden daha da küçülmüş ve bahçedeki diğer çiçeklere göre daha az yaprağı varmış. "Belki de çok, iyi koruyamadık." demişler birbirlerine ve çiçeğin etrafına bir duvar örmüşler. Ama çiçek hâlâ zayıf ve güçsüzmüş.

"Belki de güneş ışığını doğrudan almalıdır." demişler ve çiçeğin üzerindeki örtüyü kaldırmışlar. Ancak, örtü bitkinin çeşitli ögelere karşı sertleşmesine neden olduğu için doğrudan güneş ışığı altında yaprakları beyazlamış ve yanmış.

"Sanırım bu bitki zayıf ve sürekli korunması gerekli." demişler ve bitkiyi yeniden saksıya almışlar. Bir gün bu bahçe tutkunu çiftin sürekli güzel bahçesi olan özel bir misafiri gelmiş ve onun fikrini almaya karar vermişler. "Bizim bitkimizin sorunu nedir?" diye sormuşlar. "Bahçemizdeki tüm çiçekler güçlü ve çiçek açıyor."

Misafir, bir süre çiçeği izlemiş sonra dostlarına tavsiyede bulunmuş "Örtüyü kaldırmalısınız ve çiçeğinizin dünyadaki deneyimlerine izin vermelisiniz."

"Ama en son bunu yaptığımızda yandı ve dökülmeye başladı ve sanki ölecek gibiydi." diye yanıtlamışlar.

"Çünkü bu bitkiye karşı aşırı korumacısınız, normal bir şekilde büyümeyi ve gelişmeyi öğrenecek vakti olmamış. Sağlıksız görünen başlangıç sürecinden ya da yapraklarının güneşten beyazlama sürecinden geçmeliydi." Demiş. "Çiçeğiniz potansiyeline ulaşmalı, rüzgar, yağmur ve fırtınaların olduğu dünyada hayatta kalmayı öğrenmeli."

Çift, kendileri için ödül olan bu çiçeği doğanın çeşitli ögelerine karşı dışarı salmaya korkuyordu ama arkadaşlarının tavsiyesi çok anlamlıydı. Bunun üzerine çift çiçeği bahçenin ortasına dikmiş. Üzerindeki örtüyü kaldırmış ve tek başına ayakta durmasına izin vermiş.

Başlangıçta çiçek sanki donmuş gibi görünmüş, yaprakları beyazlamış ve sapı rüzgarla eğilmiş. Kısa süre içinde bitki hava, güneş ve diğer koşullarla mücadele etmeyi öğrenmiş. Bunları yaşadıkça bitki büyümeye ve çiçek vermeye başlamış. Kırmızı çiçekler parlıyormuş ve bahçenin merkezinde olmayı hakediyormuş.

Çift sağlıklı ve güçlü olan kırmızı çiçeği izlerken, çiçek yetiştirmeyle ilgili çok önemli bir şey öğrendiklerini keşfetmiş: Bir bitkinin güçlü olması için; bitki çeşitli doğa şartlarına maruz kalmalıdır bitkiyi aşırı korumak onu güçlendirmek yerine zayıf kalmasına neden olur.

©1995

Nancy Davis, Ph.D.

BÖLÜM 10

Ergenler ve Yetişkinler İçin Öyküler

Bu kitapta yer alan öykülerin pek çoğu tüm yaş grupları için uygun olsa da, bu bölümde yer alan öyküler özellikle ergenler ve yetişkinlerin sorunlarını ele almaktadır. Diğer bölümlerdeki öykülerin yetişkinlerle kullanılmasına karar verdiyseniz, her bölümde yer alan bilgiyi ya da kitabın arkasında yer alan öykülerin kullanılacağı sorun alanları bilgilerini kullanın.

BAHÇE

Ele Alınan Sorunlar:

Çocukluğu istismar ve ihmalle dolu olan bir yetişkin. Kadın, gençken kendini iyileştirmek için evlilik hayali kuruyordu; ancak ilişkileri sürdürmenin masallardakinden daha zor olduğunu keşfediyor. Bu öykü aynı zamanda TSSB yaşayan ve problem çözme becerisi zayıf olan kişilerde de kullanılabilir.

Uygun Yaş Grubu:

Yetişkinler

Mesaj:

Sevgi dolu ve besleyici bir evlilik, geçmişteki istismar ve ihmal yüzünden oluşan sevgi eksikliğini tamamlayabilir; ancak ilişkiler bir bahçe gibi bakım ister, iyi problem çözme becerisi ve ilişkinin gelişmesi, sağlıklı olması için kararlılık gereklidir.

Sembol ve Metaforlar:

Gecekondu: Çocuğun istismar edildiği ve/veya sevilmediği ya da ihmal edildiği bir aile

Açlık: Sevgi ve tanınma ihtiyacı

Bahçe: Evlilik, uzun süreli sevgi ve bağlılık ilişkisi

Su, gübre, yabani otlar: Evlilikte karşılaşılan sorunlar

Fırtına, dolu: Bir arkadaşın ya da aile üyelerinden birinin ölümü, iş kaybı, ciddi hastalık vb. gibi her evlilikte karşılaşılabilecek bir travma.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Bu öykü erkekler için uygulansa da, erkekler, ilişkileri, sorunlarının çözümü olarak görmemeye eğilimlidirler (Tannen, 1991).

Not:

Bu öykü, evlendikten kısa bir süre sonra boşanmaktan ve hayal kırıklığından söz etmeye başlayan çok zeki ve başarılı bir kadın için yazılmıştır. İstismarcı ebeveynlerin, sevgi dolu ilişkileri sürdürmek konusunda örnek olmamaları ve problem çözme becerilerindeki eksiklik, istismara uğrayan pek çok çocuğun özelliklerini düzeltme ihtiyacı nedeniyle çocukken istismara uğramış yetişkinlerin iyi bir evlilik sürdürmeleri güçtür. Bu öykü, bilinçaltının, pek çok çift için iyi bir evliliğin zor bir iş olduğu ve sıkı bir bağlılık gerektirdiğini anlaması için yazılmıştır.

Bahçe

Bir zamanlar bir gecekonduda yaşayan küçük bir kız varmış. Şimdilerde gecekondular bir çocuğun yetişmesi için zorlu yerlerdir. Çünkü çok fazla şiddet ve acı vardır. Genelde bedeni ve ruhu beslemek için çok az şey vardır, bu yüzden sürekli bir açlık eşlik eder. Küçük kız, bir gecekonduda büyümekle başa çıkabilmek için ileride güzel bir bahçe sahibi olacağının hayalini kurarmış. Gecekonduların etrafında yabani otlar dışında hiçbirşey yetişmezmiş; neredeyse her şey ölü, kırık ve renksizmiş. Bu yüzden de kız, gelecekte sahip olacağı bahçeyi düşlermiş. Çiçeklerin güzelliğini, renklerini ve kokularını düşlermiş ve günün birinde kendi bahçesinde çiçek yetiştirmenin kendisini ne kadar mutlu edeceğini düşünürmüş.

Her ne kadar gecekonduda yaşanan yıllar hiç bitmeyecek gibi görünse de, küçük kız sonunda büyümüş ve kendi bahçesini ekebileceği bir yere taşınmış. Toprağı kazmış, bir sürü tohum ve bitki satın almış. Ancak bitkileri diktikten sonraki birkaç gün yağmur yağmamış; tohumların çoğu patlamamış ve bitkilerin çoğu solmaya başlamış.

"Bahçeme neler oluyor?" diye düşünmüş. Bir gün bahçesini izlerken komşusunun evinin yanındaki bahçesindeki çiçekleri suladığını fark etmiş. "Ah" diye yorum yapmış içinden "Tohumların patlaması ve çiçeklerin büyümesi için bahçeyi sulamayı unuttum.

Böylece kadın, bahçesini sulamaya başlamış. Kısa bir süre içinde tohumlar patlamış ve çiçekler büyümeye başlamış. "Sonunda oturup bahçemin keyfini sürebileceğim." diye fısıldamış kadın kendi kendine. Bahçesini beklenti içinde izlerken çiçeklerin yavaş büyüdüğünü fark etmiş. Ayrıca çiçeklerin arasında büyük yaban otlar olduğunu da görmüş. "Sorun ne merak ediyorum?" diye sormuş kendi kendine. "Neden bu bahçe hayal ettiğim gibi büyümüyor?"

Kadın problem çözmede başarılı olduğu için, bir bahçe çiçekleri mağazasına gitmiş. Mağaza sahibi, düzenli olarak yabani otların sökülmesi gerektiğini söylemiş. Kadın aynı zamanda gübrenin de çiçeklerin daha hızlı ve sağlıklı büyümesine yardımcı olacağını öğrenmiş. "Harika! Bahçeyle ilgili hayallerimde yer almayan bir sürü

şey öğrendim." demiş kadın mağazadan aldığı gübre torbalarıyla yürürken. Kadın, çiçeklerine gübre vermiş ve yabani otları sökmüş ve kısa süre içinde bitkiler büyüyüp çiçek açmaya başlamış.

Bahçıvan, her gün bahçesinin yanına oturup kokuları içine çekiyor, renkleri hayranlıkla izliyormuş. Bir gün, çiçek toplarken yaprakların ve çiçeklerin çoğunda delikler olduğunu fark etmiş. "Bu da nedir?." demiş kendi kendine." "Bahçemde yolunda gitmeyen başka ne olabilir ki?". Bitkilere yakından bakınca, böceklerin bahçesindeki çiçeklerden kendilerine ziyafet yaptığını görmüş. "Bu nasıl oldu?" diye meraklanmış. "Bu böcekler hiç benim hayallerimin bir parçası olmadılar. Böceklerin bahçeme zarar verebileceğini fark etmemiştim."

Bahçe çiçekleri mağazasının sahibi, kadına böceklerden kurtulmasını sağlayacak bir ilaç vermiş. "Oh, güzel bir bahçe sahibi olmak için bir sürü şey yapmak gerekiyor. Bunu fark etmemiştim." diye düşünmüş bahçesini ilaçlarken. Kadın, bahçesini gübrelemeye, yabani otları sökmeye ve kuruduklarında çiçekleri sulamaya devam etmiş. Yaşamının büyük bir bölümü bahçe hayali kurmakla geçmiş ve kadın, rüyasını gerçekleştirmenin kendisini mutlu edeceğinden eminmiş.

Günün birinde bir fırtına çıkmış ve ardından bahçeye kocaman dolu taneleri düşmüş. Fırtına geçince kadın, bahçesindeki yıpranmış ve boynu bükülmüş çiçekleri izlemiş ve iç çekmeye başlamış "Bahçem kontrol edemediğim hava koşullarının saldırısına uğradı. Çocukluğumda geleceği hayal ederken her zaman büyüyüp bir bahçem olacağına inandım, bitkiler büyüyecek ve kolayca çiçek vereceklerdi."

Başlangıçta kadın, üzülmüş ve depresyona girmiş ve bahçenin bu kadar uğraşa değmeyeceğine karar vermiş çünkü kontrol edemediği şeyler kolaylıkla bahçeyi mahvediyormuş. Daha sonra içindeki güç, belki de her zaman bahçe hayali kuran çocuk dile gelmiş. Bu çocuk, kadınla konuşmaya başlamış, onu cesaretlendirmiş ve kadın bir bahçe sahibi olmayı her şeyden çok istediğini hatırlayana dek onunla konuşmuş. Bahçe hayali kurmak çocukluğunun kötü yanlarını uzaklaştırırmış. Hayata tutunmak iyice zorlaşmışken onun hayata tutunmasını sağlayan şeymiş bu hayali. Bahçe hayali, dışardaki her şey solgunken iç dünyasını aydınlatırmış. Hayalinin gücünü anımsayan kadın, bahçeyi hayata döndürmüş. Fırtına, başlangıçta düşündüğü gibi bütün bitkilere zarar vermemiş. Yalnızca bazı dalları kırılmış be bazı çiçekler zarar görmüş.

Böylece kadın çalışmaya başlamış, kırık dalları, yaprakları ve zarar görmüş çiçekleri temizlemiş. Her geçen gün bahçesiyle daha fazla ilgilenmiş ve sonucun bu kadar çabaya değer olduğunu görmüş. Yaz mevsimi devam ederken, kadının bahçesi güzel çiçekler, renkler ve kokularla dolmuş.

Kadın, bahçeyle ilgilenmenin ve bahçesini sevmenin kendisine mutluluk getirdiğini ve çocukluğunun acılarını iyileştirdiğini fark etmiş. Kendisini gecekondudan kurtaracak bir bahçe hayal eden çocuk haklıymış –ihtiyacı olan tek şey bir bahçeymiş. İçindeki yetişkin, bir çocuğun rüyasının basit olabileceğini ama bir rüyayı gerçekleştirmenin çaba, çalışma ve kararlılık gerektirdiğini anlamış. Kadın, gururla bahçesini izlerken, rüyasını gerçekleştirmek için gösterdiği her çabanın buna değdiğinden eminmiş.

© 1995

Nancy Davis, 1995

KIRIK AĞAÇ

Ele Alınan Sorunlar:

Travma için kullanılan teknikler ya da destek büyümeyi ve değişmeyi yavaşlatabilir; çocuğunun yaşadığı travma sırasında destekleyici olan ancak çocuğun bağımsızlığını ve duygusal sağlığını kazanmasına izin vermeyen ebeveyn

Uygun Yaş Grubu:

Ergenler ve yetişkinler; travma yaşayan çocuklarla bütünleşen ebeveynler

Mesaj:

Travmadan kurtulmak için birey, kendi kişisel gücünü geliştirmeli ve çocukluğuna olan bağımlılıktan kurtulmalıdır.

Sembol ve Metaforlar:

Büyük fırtına: Herhangi bir travma

İp: Başlangıçta travmadan kurtulmak için iyi görünen ama yerinde kaldığında büyümeyi engelleyen herhangi bir destek ya da yardım

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Bu öykü çocuklarının kendilerinden ayrılmasına izin vermeyen ebeveynler için uyarlanabilir ancak öyküyü yazıldığı gibi anlatmak bilinçaltının fazla direnç göstermemesini sağlar. Bu öykü bir erkek için uyarlanabilir ancak en iyisi ağacı, fındık ağacı gibi bir erkek biçime çevirmektir.

Not:

Olumlu gelişmeyi ve öz farkındalığı engelleyen yardım gibi pek çok şey değişime uğramaktadır. Bağımlılık ya da destek, sevgiyle karıştırılmaktadır ki özellikle başlangıçta iyi niyetli görünen bu tür bir sevgiyi algılamak ve bunu bırakmak çok güçtür. Sevgi gibi görünen ancak bağımlılık olan bir şeyi ayırt etmek önemlidir.

Kırık Ağaç

Bir zamanlar evinin etrafı, iyi korunan bir bahçeyle çevrili bir kadın yaşarmış. En sevdiği ağacın hangisi olduğu sorulduğunda her zaman büyük bir heyecanla çitin yanında yetişen şeftali ağacı olduğunu söylermiş. Ağaç, bir aile pikniği sırasında yenmiş olan bir şeftalinin çekirdeğinden büyümüş. Ağaç toprağa çıkar çıkmaz, kadın, büyük bir dikkat ve umutla ağacın büyümeye başlamasını, yaprak vermesini ve güç kazanmasını izlemiş.

Ağaç henüz küçükken, büyük bir fırtına çıkmış ve çevreyi kasıp kavuran fırtına bu küçük ağacı da vurmuş. Ağacın dalları pek çok yerinden kırılmış, yaprakları dökülmüş ve ağacın büyümesi ve güçlenmesi zorlu bir hâl almış.

Kişinin; fırtınaya maruz kalması travmatik olabilir, ancak kadın, fırtınaların yaşamın bir parçası olduğu bir yerde büyümüş. Ağacının fırtınalara karşı ayakta kalmasını sağlamak için kadın, destek sağlamak için küçük ağacı dallarından çite bağlamış. Fırtınalar ağacın bir çok yerini kırmış, bir sürü ip ve düğüm ayakta durmasını sağlıyormuş. İp, küçük ağacın, fırtınaların sebep olduğu travmalara karşı ayakta durmasını sağlamış.

Zaman ilerledikçe, yaraları dallarının derinliklerinde olmasına rağmen ağaç büyümeye devam etmiş. İp destek olarak varlığını sürdürmüş öyle ki ağaç artık ipi, kendi varlığının bir parçası sanıyormuş.

Değişim yaşamın doğal bir süreci olduğundan kadın yeni bir yere taşınmış. Giderken de beraberinde oldukça uzun olan şeftali ağacını da götürmüş. Kadın ayrıca ipleri, çiti ve ağacın büyümesini sağlayan tüm destekleri de yanına almış. Ağaç, ipe öyle alışmış ki kadının yeniden gövdesini ve dallarını sardığını fark etmemiş ya da buna aldırmamış. Yeni evde, fırtınalar olsa da eski evdeki gibi zarar verici fırtınalar yaşanmıyormuş.

Bir gün, eski bir dostu kadının ziyaretine gelmiş. Sohbet ederlerken kadının arkadaşı ağacı fark etmiş ve ne ağacı olduğunu sormuş. Kadın bir şeftali ağacı olduğunu söylediğinde arkadaşı hiç çiçek açıp açmadığını sormuş. Kadın, bu soru üzerine, birçok bahar geçmesine rağmen ağacın hiç çiçek açmadığını fark etmiş. Konuşmaları dinleyen ağaç, büyümenin en ödüllendirici kısmını yaşamadığını fark etmeye başlamış. " Belki de." demiş kadının arkadaşı. "Büyümesini engelleyen ipleri kaldırırsan ve ağacı özgür bırakırsan çiçek açmanın yolunu bulur."

Kadın, ağacın yaşaması için hâlâ desteğe ihtiyacı olup olmadığını hiç sorgulamadığını fark etmiş tıpkı hiç çiçek açmadığını fark ettiği gibi. Kadın hatıralarının derinlerine indiğinde, ağaç, henüz küçükken ve savunmasızken fırtınaların ardından iplere ihtiyaç duyduğunu şimdi ise fırtınaların gerilerde kaldığını hatırlamış. Ağaç artık büyümüş ve iplere olan ihtiyacı çoktan bitmiş.

Böylece, kadın ve arkadaşı, ağacın iplerini çözmüşler ve olası fırtınalara karşı kendi gücünü keşfetmesi için ağacı özgür bırakmışlar. Kadının umut ettiği gibi, ağaç her geçen gün kendisini kısıtlayan ipler olmadan daha da büyümüş. Kısa süre içinde ağacın dallarında çiçekler belirmeye başlamış ve sonra da açmışlar. Ağaç bile her yanı mis kokulu şeftali çiçekleriyle dolduğunda şaşırmamış.

İlk kez çiçek açmış olmak, ağacın her yıl daha fazla çiçek açmak istemesini sağlamış. Günün birinde çocuklar, ağacın en kalın dalına salıncak kurup sallanmışlar. Ve ağaç o gün ilk kez iplerin başka amaçlarla da kullanılabileceğini fark etmiş,- destekleyebilir, bağlayabilir ya da ayırabilir.

©1995

Nancy Davis, Ph.D.

FIRTINADAN KORUYAN BARINAK

Ele Alınan Sorunlar:

Kimsesizler barınağında kalmak

Uygun Yaş Grubu:

Barınakta yaşayan yetişkinler

Mesaj:

Yaşam yolculuğunuzdan bir şeyler öğrenebilir ve bunu yaşamınızı ve koşullarınızı geliştirmek için kullanabilirsiniz. 12 adımlı programların öğrettiği gibi bazı insanların değişmesi ve sorun olan davranışlarından kurtulması için alt noktalardan başlaması gereklidir; barınakta olmayı gelişim ve umudun başlangıcı olarak görün.

Sembol ve Metaforlar:

Öykü: Yaşayacak yerini kaybetmesine neden olan olay

Ev: Barınak

Yaşlı kadın: Bilinçaltının olaylar karşısında olumlu düşünmesi ya da ders çıkarması

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Aile yapısı; barınakta yaşananlar.

Not:

İnsanların gelişmesini ya da başarılı olmasını engelleyen hatalar değildir ki herkes hata yapar. Başarılı insanlar, hatalarını öğrenmek ve gelişmek için bir şans olarak değerlendirir. "İyimserler, yenilginin geçici bir durum olduğuna inanırlar. Yenilgi, kendilerinin hatası değildir: koşullar, kötü şans ya da diğer insanlar yüzünden yaşanmıştır." (Seligman, 1995). Dr. Seligman'ın da belirttiği gibi insanlara iyimser olmayı öğretmek olasıdır.

Fırtınadan Koruyan Barınak

Bir gün bir kadın ve çocukları, böğürtlen toplamak için ormanda yola koyulmuş. Ancak, kader bu ya, aile bir sürü sorunla karşılaşmış. Önce ormanda büyük ve kötü hayvanlara rastlamışlar. Sonra, böğürtlen toplamaya uğraşırken dikenli çalıların arasına düşmüşler. Sorunların üstüne de bir de ormana hangi yoldan geldiklerini unutmuşlar. Kadın ve çocukları bir süre ormanda dolaşmış, sonunda kaybolduklarını anlamışlar. Tam da her şey daha kötü olamaz derken bir fırtına çıkmış. Yüksek sesli gök gürültüleri, şimşeklerle bu fırtına çok ürkütücüymüş.

Kadın ve ailesi, üzgünmüş ve korkuyormuş. Kadın, kendi kendine fısıldamış " Çocuklarımı fırtınadan koruyacak güvenli bir yer bulmalıyım.", kadın bir barınak için etrafına bakınmış. Aniden özel bir ev görmüş. Islak ve aç olan çocuklarını ardına alıp evin kapısını çalmış. Kapıyı çok nazik biri açmış ve "Nasıl yardım edebilirim?" diye sormuş.

"Çocuklarımı fırtınadan korumalıyım. Çok korktular, ıslandılar ve acıktılar. Bize yardım edebilir misiniz?"

Ailenin şansına, bu nazik insan, aileyi fırtınadan kurtarmış ve onlara sıcak bir akşam yemeği hazırlamış, kıyafetlerini kurutmalarına yardım etmiş. O korkutucu hayvanlarla dışarıda olmaktan çok daha iyiymiş. Evde, aileye birçok şey sunulmuş ve bunun üzerine onlar da kalmaya karar vermiş.

Evde kısa bir süre kaldıktan sonra çocuklar üzülmeye başlamışlar. "Kuzenlerimizi, arkadaşlarımızı istiyoruz." diye ağlamış çocuklardan biri.

"Neden kaybolduk ki?" diye sormuş diğeri üzgün bir hâlde.

"Buradaki yemekleri sevmiyorum." diye fısıldamış diğer çocuk. Çocuklar ağladıkça evle ilgili sevmedikleri şeyleri söyleyip birbirlerini daha da üzmüşler. Sonunda anne de üzülmüş, hepsi üzgünmüş ve kaybolmuş. Aslında kaybolmadıkları zaman bile kendilerini kayıp hissetmeleri çok ilginçmiş.

Aile, her geçen gün daha da üzülmüş. Durmadan ağlamışlar ve uyuyamıyorlarmış. Evdeki gürültü onları rahatsız ediyormuş. Evdeki diğer insanlar, eşyalarını alıp onlarla alay ediyormuş. Üstüne üstlük, kendilerini fırtınadan ve kötü hayvanlardan koruyacak bir barınakları olmasına rağmen aile için işler hiç de iyi gitmiyormuş.

Bir gün aile, bir yürüyüş yapmaya karar vermiş. Bir derenin kenarına vardıklarında yere oturmuşlar ve ne kadar üzgün olduklarını anlatmaya başlamışlar. Dere kenarında otururken, bilge ve nazik yaşlı bir kadın onlara doğru ilerlemiş. Bir süre aileyi izledikten sonra "Neden bu kadar üzgünsünüz?" diye sormuş.

Aile yanıt vermiş "Kaybolduk ve hiçbir şey için umudumuz yok."

Yaşlı kadın, bir süre sessizce izlemiş ve sonra sessizce öğütler vermiş. "Geçmişinize bağlanıp kalmışsınız ve bu da sizi mutlu edecek şeyleri görmenizi engelliyor"

"Ama ...Her şeyimizi kaybettik ve çok üzgünüz." demiş aile.

"Bazen bir şeyi bulmadan önce, kaybetmeniz gereklidir." demiş kadın sakince.

Ailenin kafası karışmış, çünkü yaşlı kadının sözleri yeterince açık değilmiş. Böylece yaşlı kadın, ev, güvenlik, mutluluk, geçmiş ve yeni yollar hakkında konuşmuş. Sonra yaşlı kadının gitme zamanı gelmiş. Yaşlı kadın ayrılırken, aile üyelerinin her birine parlayan bir elmas vermiş. "Unutmayın !" demiş Bu madenin elmas olması için bir sürü işlemden geçmesi gerekiyor. Sonra elmasın parlaklığını sağlamak için kesilip cilalanması gereklidir."

Aile, ormandaki eve döndüğünde evde yaşayan diğer insanlar, ailedeki değişimi fark etmiş. Aile yürürken şarkı söylemeye başlamış. Yeni şeyler denemişler. Kısa bir süre sonra aile, yeni bir yol denemeye hazırmış. Aile, yeni umutlar, yeni hayaller ve yeni fikirlerle, yeni bir yola koyulmuş. Yaşlı kadının bilgeliğini anımsadıklarında, içlerinde bir güç keşfetmişler. Yaşadıkları deneyimlerden bir şeyler öğrendiklerinden emin olmak için, her bir aile üyesi, yaşlı kadının bazen bir şeyi bulmadan önce kaybetmeniz gereklidir sözünü hatırlatan elması yanından hiç ayırmamış.

©1995

Nancy Davis, Ph.D.

KÖTÜ GÖZLER

Ele Alınan Sorunlar:

Utanç ve çocukluktan yetişkinliğe geçerken güven eksikliği

Uygun Yaş Grubu.

Yetişkinler

Mesaj:

İstismar edilmiş olmanız iyileşmenizi sağlayacak olan parçanıza zarar vermedi; iyileşebilirsiniz, istismarınızla ilgili utançtan kurtulup güvenmeyi öğrenebilirsiniz; istismarın sorumlusu siz değilsiniz.

Sembol ve Metaforlar

Kötü gözler, Kötü enerji: İstismarcı ebeveynler; istismar eden kişilerin davranışları ve sözleri.

Yanık: Çocuk istismarının sonucu olarak belirtiler ve travma

Ruh: Duygusal sağlığın özü; kişisel güç

Işık: İyileşme, güven, akıl

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Ana karakterin cinsiyeti; istismar edenlerin davranışları; istismarın sonucu ortaya çıkan belirtiler; ana karakterin iyileşmek için denediği farklı yollar

Not:

Bu öykü, çocukluğunda istismar edilerek sürekli dövülen bir kadın için yazılmıştır. Ebeveynleri, aynı zamanda küçükken çocuğa lavman da uyguluyormuş. Kadın bu deneyimden dolayı çok utanıyordu. Bu öykü, kadına hipnoz altındayken anlatıldı. Ek olarak, utancını görselleştirmesi istendi. Kadın, bu utancı keskin uçları olan kırmızı bir topa benzetti. Kadın, görsel hayal gücünü kullanarak topu küçültene dek üç seans yapıldı (gözleri kapalı). Kadın utancın yok olduğunu söyledi ve birkaç yıl sonra ise bir daha hiç ortaya çıkmamaya başladı.

Kötü Gözler

Bir zamanlar çok uzak olmayan bir ülkede bir kadın yaşarmış. Yaşam, bu kadın için çok zormuş çünkü bedeninin her yerinde yanıklar varmış. Yanıklara neden olan anılarından arınmaya çalışsa da, rüyasında uzaklardaki evde yaşadıklarını ve gözlerindeki kötülük olan insanları görüp o günleri yeniden yaşarmış. Bu insanların gözlerinden çıkan kötü enerji, kadını pek çok yolla yakmış. Yaşamının büyük bölümünü gözlerinde kötü enerji olan bu insanlarla geçirdiğinden, bu insanların kötü enerjisi, yaşamının bir parçası olmuş. Sonuç olarak, her geçen gün daha da yanmış. Yanıklar gözlerini, kulaklarını ve hatta kalbini de sarmış gibi görünüyormuş.

Büyüyünce, yeni bir eve taşınma gücünü bulmuş kendinde –kimsenin kötü gözleriyle kendini yakmadığı bir yer. İstemese de korkusunu, üzüntüsünü ve utanç duygusunu ve yanıkların sorumluluğunu da beraberinde götürmüş. İlişkiler bu, bir sorun oluyormuş çünkü tanıştığı insanların ciddi bir şekilde yanıkları olduğunu göreceklerine inanıyormuş. Ayrıca yeni taşındığı bu yerde, gözleriyle kendini yakabilecek yeni insanlarla tanışmaktan korkuyormuş. Ama kadın, gözleriyle yakan insanların çok eskilerde kaldığını ve günümüzde bu tür insanlar olmadığını o ana kadar anlamamış.

Acısı ve üzüntüsü, kendisini iyileştirmek için yollar aramaya yüreklendirmiş, bu yüzden birçok yol denemiş. Yaralarını iyileştirmek için merhem sürmüş. Düşüncelerini değiştirmiş. Farklı biçimlerde davranmaya başlamış. Bu çözümlerin hepsi birer yardımcıymış ama hiç biri iyileşmeyi ve aradığı rahatlığı sağlamamış.

Kadının bir arkadaşı gelmiş, ona yardım etmenin bir yolu olduğunu biliyormuş ve kadını, bilge ve iyileştirici bir kadına yönlendirmiş.

Bilge, kadının, ruhunu derinlere çekerek kötü gözlerin neden olduğu yanıklardan, kendini kurtarabileceğini anlamasına yardım etmiş. “Ruhun ölmedi ya da yok olmadı. İçinde bir yerlerde senin keşfetmeni bekliyor. Varlığını bir ışıkla sembolleştir. Kendi içinde bunu ara ve ışığın yerini belirle. Sonra, içinde bu ışığın genişleyip büyümesini sağlayacak gücü bul, bedenini ışıkla doldururken daha da parlamasını ve

yoğunlaşmasını sağlayacak gücü ara. Işık tenine dokunduğunda yanıkların iyileştiğini göreceksin. Bu ışık, kendini sevme ve iyileşmenin gerçek enerjisidir."

Bu iyileştirici kişinin rahatlatıcı sözleriyle, kadın kendi içinde ışığın yerini belirlemiş ve tüm bedenini sarmasına izin vermiş. Işık, tenine dokundukça yanıkları gerçekten de iyileşiyormuş. Böyle olunca kadın, kendisinde bir değişim, dönüşüm ve iyileşme olduğunu hissetmiş. Kötü gözleri olan insanların uzaklaştığını ve ortadan kaybolduğunu görmüş.

"Yanıkların başka bir zamana ve mekana ait" diye anlatmış iyileştirici kadın nazikçe. "Kötü gözleri olan insanlar senin üzerindeki tüm gücünü kaybetti, artık kendini korumak için inzivaya çekilmene gerek yok."

Kadın, iyileşmenin mümkün olduğunu görünce çok şaşırmış ama kendisini iyileştiren kişi, bu duruma o kadar şaşırmamış. "Hepimizin içinde bizi iyileştiren, yönlendiren ve güçlendiren bir güç kaynağı vardır." diye anlatmış. "Bu gücü keşfederek, yanıklarından kurtulmak için kullandın. Artık bu gücü yaşamının her alanında kullanabilirsin."

Kadın, kendisini iyileştiren kişiye teşekkür edip uzaklaşmış. Bunu yapınca, kadın, özünde temel bir değişiklik olduğunu anlamış. Yıllardır taşıdığı utanç ve acı gitmiş yerine huzur ve keyif gelmiş. Kadın, yürürken eskiden bildiği bir gölün yanına varmış. Çocukken, göl kenarında yürüyüş yaptığında kendi yansımasını görmemek için suya bakmaya korkarmış. Ama kadın, o gün kendini çok farklı hissediyormuş, ne geri çekilmeye ne de saklanmaya ihtiyaç duymuyormuş. Suda, kendi yansımasına bakarken, daha önce görmediği birini görmüş. Bu yansıma, o gün başardığı iyileşmeyi anlayarak kendisine gülümsüyormuş. Yanıklar ve yara izleri yok olmuş yerine kendini çevreleyen bir ışık sarmış gibi görünüyormuş.

Kadın, günler ve geceler boyunca yaşamını sürdürürken, farklı biçimlerde hissettiğini, düşündüğünü ve davranışlarının da farklılaştığını görmüş. Sevgi dolu insanlar seçebilme yeteneğini ve gerektiğinde insanlara güvenebilmeyi öğrenmiş. Gülümsemek günlük yaşamının bir parçası olmuş çünkü kadın iyileştikten sonra kendi kendiyle dost olmayı öğrenmiş.

Kadın, çok eski zamanlardaki kötü gözleri unutmamış. İyileşmesinin devam edebilmesi için onları farklı bir yere kapatmış. Kadın, iyileşmesinin son aşamasında ise, kötü gözlerle yanan kişilere yardım ederek, geçmişte yaşadıklarını olumlu bir deneyim hâline getirmiş.

©1995

Nancy Davis, Ph.D.

KÖTÜ GÖZLER (İKİNCİ VERSİYON)

Ele Alınan Sorunlar:

Tecavüz nedeniyle utanç ve çocukluktan yetişkinliğe geçerken güven eksikliği

Uygun Yaş Grubu

Yetişkinler ve ileri yaştaki ergenler

Mesaj:

Tecavüz, iyileşmenizi sağlayacak olan parçanıza zarar vermedi; iyileşebilirsiniz, istismarınızla ilgili utançtan kurtulup güvenmeyi öğrenebilirsiniz; tecavüzün sorumlusu siz değilsiniz.

Sembol ve Metaforlar

Kötü gözler, kötü enerji: Tecavüz eden; tecavüz eden kişilerin davranışları ve sözleri.

Yanık: Tecavüzün sonucu olarak belirtiler ve travma

Ruh: Duygusal sağlığın özü; kişisel güç

Işık: İyileşme, güven, akıl

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Ana karakterin cinsiyeti; tecavüz eden kişini davranışları; tecavüz sonucu ortaya çıkan belirtiler; ana karakterin iyileşmek için denediği farklı yollar

Not:

Tecavüz, cinsellikle çok ilgisi olmayan amaçlarla ortaya çıkan bir suçtur (Groth & Burgess (1978). Tecavüz kurbanlarının, yaygın olarak yaşadığı belirtiler, ilk olarak Dr. Ann Burgess (1974 & 1983) tarafından "Tecavüz Travması Sendromu" olarak tanımlanmıştır. Artık tecavüz kurbanlarında görülen bu belirtileri, Travma Sonrası

Stres Bozukluğu'nun (TSSB) bir parçası olarak tanımaktayız. Pek çok tecavüz kurbanı, tecavüz edenle olan ilişkisi ya da tecavüzden korunmak için daha farklı bir şekilde davranmış olmaları gerektiği yorumu yüzünden tecavüzün sorumlusu olarak kendini görmektedir.

Tecavüz, kurbanlarında suçluluk duygusu, TSSB belirtilerini arttırmaktadır (McFarlane & Yehuda, 1996), terapistin, bilişsel terapi ya da görseller, hipnoz, terapötik öyküler ya da EMDR kullanarak tecavüzden dolayı oluşan suçluluk duygusuyla uğraşması gerekmektedir.

Bu öykü, sadist bir kişinin tecavüzüne uğrayan bir kadın için yazılmıştır. Bu öykü, "Kolye" ile birleştirilmiş ve kurban, hipnoz hâlindeyken okunmuştur. Bu öyküler, kadının tecavüz olayıyla ilgili konuşmasını ve farklı terapi teknikleri denemek istemesini sağlamıştır.

Kötü Gözler (İkinci Versiyon)

Bir zamanlar, çok uzaklarda olmayan bir ülkede, bir kadın yaşıyormuş. Bu kadın için hayat çok güzelmiş ta ki kötü gözlerle karşılaşana dek. Bu gözler sanki kadını yakıyor gibiymiş, bıraktığı yaralar benliğine dek işliyormuş. Yanıkların neden olduğu yaralar kadının kendini arkadaşlarından uzaklaştırmasına ve soyutlamasına neden olmuş. Kendi sürekli olarak pis hissettiği için durmadan duş alıyormuş. Güvenlik de ayrı bir sorun hâline gelmiş, çünkü kadın, sıklıkla korkuyormuş. Ancak bu yanıkların sebep olduğu en üzücü şey kadının kendisinden nefret etmesi olmuş. Nadiren de olsa aynaya baktığında kendi kendine "Ben korkuncum, ben çirkinim, ben iğrencim ve tüm bu yanıkların sebebi benim." diyormuş.

İnandığı şeylerin sonucu olarak, kadın, her geçen gün daha da üzülüyormuş. Yaşadığı acı ve üzüntü kadının kendini iyileştirmek için çareler aramaya itmiş bu yüzden bir sürü yol denemiş. Yaralarını iyileştirmek için merhem sürmüş. Düşüncelerini değiştirmeye çalışmış. Farklı biçimlerde davranmaya başlamış. Tüm bu çözüm yolları yardımcı olmuş ancak aradığı iyileşmeyi ve rahatlamayı sağlamamış. Ancak kadın, iyileşmek için kararlı olduğundan çözüm yolları aramayı sürdürmüş.

Bu arayışları sırasında çok iyi bir tedavi ustası olan bir kadın bulmuş. Bu kadına, yanıklarından ve arayışından söz etmiş. Tedavi ustası kadın, iyileşmek için ihtiyacı olan şeyi anlamış.

"Geçmişte bir dönem, kötü gözleri olan bir adamla karşılaştın. Adamın kötü gözleri tenini yakarak, seni acı ve üzüntü içinde bıraktı. Ruhun ya da özün neler olduğunu anlayıp derinlerde bir yerlerde yaralanmaktan ya da incinmekten korunmak için geri çekildi. Ruhun kalbinin derinliklerine doğru geri çekilirken iyileşme becerin, kendi sevme yeteneğin ve kişisel gücün içinde canlılığını koruyordu. Bu öz, senin yanıtlar aramaya devam etmeni, hâlâ kişisel gücünün olduğuna inanmanı sağladı, ama buna nasıl ulaşacağını ya da nasıl iyileşeceğini bilmiyordun." dedi tedavi ustası.

"Ben o özü hissetmiyorum." dedi kadın içinde bir yerlerde yanıkların ulaşamadığı bir yerler olabileceğinden şüphe duyarak.

"Gözlerini kapatarak başla ve kalbinin derinliklerindeki bu özün yaydığı minik ışığın kendini göstermesine izin ver. Bu ışığı görebiliyor musun?" diye yanıtladı tedavi ustası.

Kadın oturdu ve kendi iç dünyasına odaklandı. Kısa bir süre sonra dışarı çıkmayı reddeden ışığı gördü. "Evet" diye yanıt verdi tedavi ustasına. "Buldum!"

"Sonra bu, ışığın büyümesine izin ver. Bu ışığın yanıklarını iyileştirme, yaşadığın utanç ve suçluluktan kurtarma gücü olduğunu unutma. Bu ışık, seni arındıracak ve seni böyle acı ve mutsuzluğa sürükleyen yıkıcı düşünceleri uzaklaştıracak. Bu ışığın büyüyüp yayılmasına izin ver böylece yaşadığın tüm acı ve üzüntüden kurtulup kendinden nefret etmekten ve kendini suçlamaktan kurtulacaksın. Işık büyüyerek her yanını doldurmaya başladığında yanıklarının iyileştiğini göreceksin. Bu yanıklar farklı bir zaman ve farklı bir mekândaydı. Hafızanın, kötü gözleri olan adamla ilgili anıların sönerek yıkıcı gücünü kaybetmesine izin ver. Bu ışığın, kişisel gücünün, kötü gözleri olan bu adamın neden olduğu yanıklar iyileşene dek büyüyüp parlamasına izin ver."

Kadın içindeki ışığın büyüdüğünü hayal ettikçe iyileşmeye başladığını hissetti. Bir değişim, bir dönüşüm ve bir tür özgürlük hissetti. Başka bir zamanda ve başka bir mekânda olan bu kötü adamın ve anıların uzaklaşmasına izin verdiğini hissetti. İyileşme tamamlanana dek gözleri kapalı oturdu.

"Size nasıl teşekkür edebilirim." dedi tedavi ustasına.

"İyileşmen ihtiyacım olan teşekkürdür." diye yanıtladı tedavi ustası nazikçe. "İyileşmenin devam edeceğini unutma, farklı biçimlerde görecek, anlayacak ve hissedeceksin."

Kadın, tedavi ustasının yanından ayrılırken çok derin şeyler yaşadığını hissediyordu. Sürekli hissettiği utanç ve suçluluğun kaybolup yerine yeni bir sakinlik ve huzur geldiğini fark etmiş. Kadın, tedavi ustasının yanından ayrıldıktan sonra yolda yürürken eskiden bildiği bir gölün yanına varmış. Yaşadığı deneyimin ardından göl kenarında yürüyüş yaptığında kendi yansımasını görmemek için suya bakmaya korkarmış. Ama kadın, o gün kendi yansımasına bakacak kadar özgür hissediyormuş ve sudaki yansımasına bakınca o gün başardığı iyileşmeyi anlayarak kendisine gülümsüyormuş. Yanıklar yok olmuş, yerine kendini çevreleyen bir ışık sarmış gibi görünüyormuş.

Kadın, kötü gözlerden aldığı dersi unutmamış, öğrendiklerini iyileşmeye devam edip, gözleri ve kalpleri kötü olan insanlarla karşılaşan kişilere yardım etmek için kullanmış. Ve diğer insanlara travma her ne kadar yaşamın bir parçası olsa da travmadan kurtulup iyileşmenin ve öğrenmenin mümkün olduğunu öğretiyormuş.

©1996

Nancy Davis, Ph.D.

ORMANDAKİ MENEKŞE

Ele Alınan Sorunlar:

Herkesin uygun bir şekilde gelişmek için ihtiyaçlarının aynı olduğu inancı; ebeveynin ya da otoriter bir figürün olgun ya da yetişkin bir çocuk adına en iyi olan şeyi bileceği inancı.

Uygun Yaş Grubu:

Ergenler ve yetişkinler

Mesaj:

Bir kişinin gelişmesi başka birini engelleyebilir ya da zarar verebilir.

Sembol ve Metaforlar:

Menekşe: Herhangi bire kişi ya da çocuk; başkaldıran

Bahçıvan: Başkasını kontrol eden bir ebeveyn ya da başka bir kişi

Bitkiyi taşımak: Kişiyi, iyi olan ya da büyümeyle ilgili beklentilerini onaylamaya zorlamak

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Bahçıvanın cinsiyeti

Not:

Bu öykünün farklı biçimi özgün olarak yıllar önce Karen Custer tarafından oluşturulmuştur. İnsanların birbirinden farklı olduğunu ve hastaların, öğrencilerin, kendi büyüme ve gelişmelerinden kendilerinin sorumlu olduğunu öğrenmesi gereken terapistler ve öğretmenler için de faydalı bir öyküdür.

Ormandaki Menekşe

Bir zamanlar çok büyük ve yaşlı bir meşe ağacının gölgesinde bir bitki büyümeye başlamış. Bu bitki, her bahar parlak mor çiçekler veriyormuş. Yıllar geçtikçe bu bitki de büyümeye başlamış ve geçen yıl bitkinin verdiği çiçeklerin büyüklüğü ve sayısı da artmış. Menekşe, meşe ağacının en koyu gölgesinde yaşıyormuş ve doğrudan gelen güneş ışıklarına maruz kalmıyormuş.

Bir gün meşe ağacının olduğu yoldan geçen yaşlı bir adam bitkinin parlak mor çiçeklerini fark etmiş. "Seni sökeceğim buradan." demiş menekşeye "Ve bahçemde diğer bitkilerimin arasında mor çiçeklerin de açacak."

Yaşlı adam, uzaklaşmış ve kısa bir süre sonra elinde bir kazma ve kürekle geri dönmüş. Menekşeyi sökerek evine götürmüş ve bahçesinde parlak güneş ışığının altına dikmiş. Ancak, menekşe daha büyük ve daha sağlıklı bir hâl almamış. Aksine büzüşmeye başlamış ve yaprakları kahverengiye dönmüş. Yeniden bahar geldiğinde bitkinin mor çiçekleri açmış. Yaşlı adam bitkiyi gübrelemiş ve yapraklarını böceklerden korumak için ilaç sıkmış ancak menekşe gittikçe küçülmeye ve kahverengileşmeye başlamış.

Bir gün yaşlı adamın ziyaretine bir arkadaşı gelmiş. Bahçeyi gezerken yaşlı adam arkadaşına "Bu menekşenin sorunu nedir anlamadım. Ormanda öyle büyüleyiciydi ki. Onu söktüğümde üzerinde harikulade mor çiçekler vardı. Onu meşe ağacının gölgesinden çok daha iyi bir yer olan bahçeme getirdim. Burası güneş ışığıyla dolu, böcekler için ilaçlayabiliyorum ve gübreleyebiliyorum. Ama ne yaparsam yapayım, bitki ölecek gibi görünüyor. Kurumaya başladı ve çiçek vermeyi kesti. Sence sorun nedir?"

Arkadaşı, sağlıklı çiçeklerin ihtiyacının gübre, böcek ilacı ve güneş ışığından daha fazlası olduğunu anlamış. Elini yaşlı adamın omzuna koyarak "Bu bitkiyi yerinden söküp aldığında ona büyümesi için gerekli olan şartları sunacağını düşündün. Ama bu menekşe senin bahçene ait değil." diye anlatmış. "Senin onun özünü çekip aldın. Bir çiçek için iyi olan diğeri için felaket olabilir. Eğer bu bitkiyi gerçekten seviyorsan onu meşe ağacının altına, aldığın yere geri götürmelisin."

"Güneş ışığının bitkinin büyümesine yardım edeceğini ve çiçeğin serpileceğini sandım." diye yanıtlamış yaşlı adam.

"Senin bakımınla serpilip büyüyen çiçeklerin var." diye açıklamış arkadaşı "ama bu bitki başka. Onu özgür bırak ki olması gerektiği gibi büyüyebilsin."

Böylece yaşlı adam ve arkadaşı bitkiyi topraktan söküp yaşlı meşe ağacının altına geri götürmüş. "Senin için en iyi olanı istiyorum." diye fısıldamış yaşlı adam menekşeye. "Ama, sen zaten kendin için en iyi olanı biliyorsun." Daha sonra yaşlı adam ve arkadaşı, dilediği gibi sağlıklı bir şekilde büyüyebilmesi için menekşenin yanından ayrılmış.

Sonraki baharda yaşlı adam, menekşenin durumunu görebilmek için yaşlı meşe ağacının yanına gitmiş. Bitki, yemyeşil taze yapraklarla ve mor çiçeklerle doluymuş. Yaşlı adam, çiçeklere doğru eğilirken, bir menekşenin de yaşlı bir adama ders verebileceğini anlayıp gülümsemiş.

©1995

Nancy Davis, Ph.D.

İPLER (YETİŞKİN VERSİYONU)

Ele Alınan Sorunlar:

Uygun olmayan bir şekilde birbirine aşırı bağlı aileler ve kardeşler ya da yaşça büyük olan ya da daha zeki olan kardeşin daha küçük ya da gelişimsel olarak geride olan kardeşin sorumluluğunu üstlenmesi

Uygun Yaş Grubu:

Yetişkinler ve yaşça büyük ergenler

Mesaj:

Bağımsız olmak ve bir yetişkin olarak hareket etmek önemlidir ve hem kendiniz hem de çocuklarınız için bir armağandır. Kardeşleriniz ve ebeveynleriniz birer yetişkin olarak hareket etmeyi öğrenmelidir. Bu yol, genelde acı verici ve mücadele doludur. Bir yetişkinin birine bağımlı olması o kişinin bağımsızlığını ve duygusal gelişiminin sağlıklı olmasını engeller.

Sembol ve Metaforlar:

İpler: İki insan arasındaki kaynaşma kişiler nerede başlayıp nerede sona erdiğini bilemezler.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Ana karakterlerin isimleri ve cinsiyetleri, aile ilişkileri; hareket, bağımsız olan kardeş ipler kopardığında bağımlı olan kardeşin ya da ailenin söyledikleri ve yaptıkları

Not:

Ebeveynler, bazen çocuklarının duygusal olarak sağlıklı ve bağımsız yetişkin olarak büyümelerini engellemek için suçluluk duygusu ya da duygusal şantajı

kullanabilir. Bunlar genelde kendi isteklerini tatmin etmek için çocuk sahibi olan ebeveynlerdir; çocuklarının kendilerine bağımlı olması, onların sağlıklı bir şekilde büyüyüp evden ayrılmalarından daha önemlidir. Bazı ebeveynler küçük çocuklarla başa çıkmakta oldukça başarılıdır ama çocuklar büyüdükçe bu davranışlarını uydurmakta sorun yaşamaktadır.

Bu ebeveynlerin çoğu çocuklarının duygusal işlevlerinin ötesinde hiç büyümemişlerdir. Terapist ve danışmanın çocukluktan uygun bir şekilde ayırması önemlidir böylece kişiler duygusal olarak sağlıklı yetişkinler haline gelir.

İpler (Yetişkin Versiyonu)

Bir zamanlar, herkesin birbirine iplerle bağlı olduğu bir aile yaşıyormuş. Anne, kızına bağlıymış ve kız da kardeşine bağlıymış. Kız kardeş, babaya; baba da herkese bağlıymış. Birbirine bağlı olmak çok büyük bir sorunmuş. Çünkü; aile üyelerinden biri, bir şey yaptığında diğer aile üyelerinin ipleri de etkileniyormuş. Bütün aile üyeleri birbirine bağlı olduğu için, her birinin aynı şeyi hissetmesi ve mutlu olmak için birbirlerine bağlı kalmaları gerekiyormuş.

Ancak bu ailenin nerede ya da nasıl birbirine bağlı olduğu net değilmiş. Belki çok kısa sürede olmuştu ve kimse fark etmemişti. Belki de ebeveynler çocuklarından birinin diğerinden daha güçsüz olduğunu düşündüğü bir zaman ya da ebeveynler çocuklarıyla birlikte büyüyüp yetişkin olmaya hazırlıksız oldukları için olmuştu bu durum. İpler yerleştikten sonra ailenin bu şekilde birbirine bağlı olmayı nasıl öğrendiğinin bir anlamı yoktu. Herkes sanki tekmiş gibi bir arada kalmaya çalışıyorlardı.

Her şey bu şekilde devam ederken, Molly ve Sue adındaki iki aile üyesi, artık yetişkin oldukları için diğerlerinden uzaklara taşınmış. Ayrılmak, iki kız kardeşi diğer aile üyelerine bağlayan iplerin çözülmesi anlamına geliyordu. Aile üyelerinin mutlu olmak için birbirlerine sıkıca bağlı olmaları gerektiğine olan inanç yüzünden ipler koptuğunda sürekli ağlamalar ve üzüntüler olmuş. Molly ve Sue birbirilerini bağlayan ipleri koparmamışlar.

Molly ve Sue, kendi başlarına aileler kurup farklı evlere taşınmış olsalar da hareket ederken birbirilerini bağlayan ipleri korumuşlar. Sanki Siyam ikizleri gibi; birinin yaptığını diğeri de yapmak istiyormuş. Sonunda Molly, kız kardeşi Sue'ye bağlı olmaktan yorulmuş. Bir gün "Bütün bu bağları koparacağım." demiş.

Sue, yüksek sesle buna karşı çıkmış "Hayır, hayır, yapamazsın. Eğer ipleri koparırsan hasta olurum, ölürüm, mutsuz olurum. Eğer ipleri koparırsan kötü şeyler olur, yer yarılır yerin içine kaçarım ve bunun sorumlusu sen olursun."

"Hayır, öyle şey olmaz." demiş ipleri koparmaya kararlı olan Molly "İplerimizden kurtulduğumuzda her ikimizde özgür ve sorumluluk sahibi olacağız. Bu iplerden kurtulduğumuzda ikimiz de birbirimizle olan ilişkimiz dışındaki diğer şeylere odaklanıp hayatımızı nasıl etkilediğini görebileceğiz."

İplerden kurtulmak isteyen Molly ve bağlı kalmak isteyen Sue bir süre çatışma yaşamışlar. Bir gün, Molly çok kararlı bir şekilde ipleri kesmiş, böylece iki kardeş birbirlerinden ayrılmışlar. Sue, dünyanın yarılıp kendisini yutmasını beklemiş. Artık birbirilerine bağlı olmadıkları için hasta olacağını ya da başına çok kötü şeyler geleceğini beklemeyi sürdürmüş. İpleri yeniden bağlaması için Molly'e bağırıp çağırmış. Aile üyeleri Molly'i arayıp yeniden Sue'ya bağlanması gerektiğini yoksa çok kötü şeyler olacağını ve bundan sorumlu olacağını söylemişler. Sue ve akrabalar Molly'ye tehditler ederek duygusal olarak suçlu hissetmesini sağlayacak şeyler söyleyerek yalvarmışlar ama bunların hiçbiri artık onu kontrol etmiyormuş. Molly, kardeşinden ve ailesinden ayrılarak özgürlüğün tadına varmış. Kardeşinin davranışlarından ve mutluluğundan sorumlu olmak fikri ortadan kalkmış.

İpler çözüldükten sonra Sue, yaşamda sorunlarla karşılaşmış. Ama Molly, bağlı kalsalar Sue'nin yetişkin olarak sorumluluklarını öğrenemeyeceğini anlamış. Aile üyeleri, Molly'ye Sue ile ipleri bağlaması gerektiğini söyleseler de Molly pes etmemiş. Artık kendi yaşamı ve bir yetişkin olarak kendi sorumlulukları varmış ve Molly ipleri koparak kendi haklarını kabullenmiş.

Bir gün Molly çocuklarını uçurtma uçurmaya götürmüş. Çocukların ipi açarak uçurtmayı daha yükseklere uçurmalarına yardım etmiş. Molly, çocuklarının uçurtma uçurmalarını izlerken uçurtmanın kaçıp gitmesini engelleyen ipi düşünmüş. Sue'dan ayrılmanın kendi çocukları için bir hediye olduğunu anlamış; aileye ait olmayan iplerle ve bağlarla uğraşmak zorunda kalmayacaklardı. Molly, kız kardeşinden çok değerli bir ders almış; iplerin bir uçurtmanın uçmasına yardım edebileceği gibi insanı hapsedebileceğini de anlamış.

©1995

Nancy Davis, Ph.D.

KOLYE

Ele Alınan Sorunlar:

Tecavüz ve/veya cinsel istismar kurbanının, istismar eden kişini bütün gücünü aldığına inanması

Uygun Yaş Grubu:

Ergenler ve Yetişkinler

Mesaj:

Hiç kimse sizin kişisel gücünüzü elinizden alamaz. Gücünüz hâlâ içinizde bir yerlerde keşfedilmeyi ve kabul edilmeyi bekliyor; tecavüz ya da çocuk istismarı travmasında kurtulup iyileşebilirsiniz.

Semboller:

Bebeklerin boynuna takılan kolye: Kişisel güç sembolü

Elmas: Kendini net bir şekilde görüp ışığını dünyaya yansıtmak

Hırsız: İstismar ya da tecavüz eden kişi

Göze çamur atmak: Tecavüzcünün kişisel gücü elinden aldığı inancı nedeniyle algı bozukluğu; iyileşmeyle bağlantılı olarak travmadan kaynaklı belirtiler

Şelale: Bilinçaltının bozukluğu ve iyileşmeyi sağlamasına yarayan herhangi bir teknik

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Kurbanın belirtileri; iyileşirken gösterdiği davranışlar; travma öncesi meydana gelen olaylar (kurbanların yaşamı bir dizi travmadan oluşabilir ya da saldırı öncesinde mutlu ve güvenli bir çocukluğu olmuş olabilir. Bebek öyküden çıkarılabilir; burada bebek; kurban saldırı sonrasında adet görmediği ve çocuk istediği çiçeklerin ihtiyacının. Bu öyküyü erkeklere anlatırken kadın sembollerinin hepsi değiştirilmelidir.

Not:

Bu öykü vahşi bir şekilde tecavüze uğrayan bir kadın kurban için yazılmıştır. EMDR[2] kullanmak kadını korkuttu ve geriye dönüşlerde işe yaramadı. Bu öykü, tecavüz, suçlunun tek amacının tamamen kurbanı kontrol etmek olmadığı aynı zamanda kişisel gücünü de elinden almak olan birkaç suçtan biri olduğu için (Petrick, Olson & Subotnik, 1994) yazılmıştır. Kurbanın, tecavüzcünün hedefine ulaşmak için kişisel güçlerini çalmasının mümkün olduğuna inanması önemlidir. Bu öykü ve aynı zamanda Kötü Gözler (İkinci versiyon) kurban derin bir rahatlama durumundayken okundu.

Daha sonra bir sürü trajedi yaşayan bir kadınla ilgili bir kitap okudum. Kadın çok üzgün, şaşkın ve çıkmazdaydı. Kadın, hissizleşmiş ve güçsüz hissediyordu, midesinde bir yumru vardı sanki. Odaklanma sorunu ve kontrolsüzlük duygusu hissediyordu. Çenesi kilitleniyor, kilo kaybediyor ve nefes alamıyormuş gibi hissediyordu. Kadının iyileşebileceğini sanmıyordum ama kitabın ikinci bölümüne geçince kadının kendini iyileştirmenin yolunu bulduğunu keşfettim. Huzur içinde uyumanın yolunu bulmuştu, neşe ve sevgi dolu hissetmenin yolunu bulmuştu. Düşüncelerini normal düzeye indirgemiş ve odaklanma sorununu çözmüştü, Rahat bir şekilde nefes almanın, midesini rahatlatmanın, kararlı durmanın, uygun bir şekilde yemenin ve çenesini rahatlatmanın yolunu bulmuştu. Bu kadın, daha önceden kabullenmese de kendini iyileştirecek gücü ve kaynakları bulduğu için mutlu oldum. Kadın, bu güçle sorunlarını hızlı bir şekilde çözdü ve kendini güvende hissetmenin yolunu buldu. Kadın bu deneyimden öğrenmesi gerekenleri, olumlu şeyleri almış diğer her şeyi uzaklarda, çok uzaklarda bırakmıştı. Kalbinizin anlayabileceğini, dinleyebileceğini ve iyileşebileceğini bildiğinizde iyileşme çok hızlı bir şekilde gerçekleşir. İlerleyen günlerde daha fazla ve daha huzurlu uyuduğunuzu görecek ve rüyalarınızı iyileşmek için kullanacaksınız[3].

Kurban öykülerin ses kaydını ve "Bırak Gitsin"[4] kayıtlarını dinlediğini ve belirtilerde gelişmeler olduğunu ifade etti. Daha sonra yine uyku sorunları yaşamaya başladı. Daha sonra kendi kendine kayıtları yüksek sesle dinlediğinde tecavüzcü odaya girdiğinde kaçabileceğine inandığı keşfedildi. Bu inanç, tecavüzden kendini sorumlu gördüğü için suçluluk duygusuna değil [Chrittenden'e (1996) göre kadınların %80'i tecavüzden dolayı kendini suçlu görüyor] aynı zamanda tehlikede oldu-

2 EMDR. Travmatik anıları ve geri dönüşleri çözümlemek için geliştirilmiş bir teknik.

3 Kitap okuma fikrini on yıl önce danışmanım vermişti. Karen Custer, LCSW. Kişinin kendini çaresiz hissettiği herhangi bir soruna bu fikir kullanılabilir.

4 Dr. Davis'den temin edilebilir: 301 567-9297

ğu anda uyanamayacağı korkusuyla uyku sorunu yaşamasına neden olmuştu. Bu inancı ve suçluluk duygusu bilişsel terapi ile karşılaştı. Kendi zihniyle tecavüzcüyü gördüğü anda uyansa bile kaçamayacağını anlamaya başladığında, kadının kendi kendini uyumaktan engellediği mesajını vermek için EMDR kullanıldı.

TSSB'de güvenlik önemli bir konu olduğundan tecavüz ya da travma kurbanının kendini güvende hissetmesini sağlamak çok önemlidir. Deneyimlerime göre kurban kendini güvende hissetmediğinde, TSSB belirtileri (tecavüz belirtileri) nadiren yok oluyor. Kurban evdeyken ve uyurken kendini güvende hissetmesi önemlidir. Evde yalnızken köpek, hırsız alarmı, kapı kilitleri (özellikle yatak odası), tüm pencerelerde perdeler, korktukları zaman arayabilecekleri biri, cep telefonu önerildi.

Kolye

Bir zamanlar, çok da uzak olmayan bir ülkede bir çok insan yaşarmış. Burada yaşayan insanlar, kimi gün mutlu kimi üzücü bir sürü şey yaşamışlar. Çeşitli boyutlarda ve şekillerde aileleri, işleri ve çocukları varmış. Her ülkede olduğu gibi bu ülkede de gelenekler varmış. Bu ülkenin geleneklerinden biri de doğan kız çocukların boynuna ucunda parlayan bir elmas olan altın bir kolye takmakmış. Bu kolye kız bebeğe takıldığında, bebeğin kulağına "Bu kolyeyi senden kimse alamaz; bu yalnızca senin." derlermiş.

Bu ülkede çok özel bir günde, bir kız bebek dünyaya gelmiş. Geleneğe göre ucunda elmas olan altın kolye Sharon adındaki bebeğin boynuna takılmış. Belki de yeni doğduğu için belki de henüz söylenenleri anlamadığı için kulağına fısıldanan bu sözler Sharon büyüdükçe derinlerde kalmış.

Sharon'un sevgi dolu bir ailesi varmış, kahkaha ve neşe dolu bir aile içinde büyümüş. Giydiği her kıyafetin parçası bu kolyeymiş, kolyesi yağmurdan sonra çıkan gökkuşağı gibi parlıyormuş. Sharon, sürekli korunduğu ve sevildiği için herkese güvenebileceğine inanıyormuş. Sorunlarının küçük olduğunu ve kolayca çözülebileceğini düşünüyormuş. Hayatı, çalışmalarının sürekli ödüllendirildiği ve tüm düşlerinin gerçek olduğu bir peri masalı gibiymiş.

Sharon'un hazırlıksız olduğu karanlık bir gece, aniden bir hırsız yaklaşmış. Boynunu kanlar içinde bırakarak kolyeyi çekip almış. Hırsız, Sharon kendisini takip etmesin ya da tanıyamasın diye kaçarken yüzüne çamur atmış.

Hırsız uzaklaşınca, kolyeyi almak için elini cebine atmış ama kolye yokmuş. Hırsız her yeri aramış ama kolyeyi bulamamış. Hırsız, fısıldanan mesajın farkında değilmiş kolye hâlâ Sharon'un boynunda parlıyormuş.

Hırsızın attığı çamur yüzünden Sharon, kolyesinin kaybolmadığını göremiyormuş. Çamur gözlerini örtmüş, kulaklarını tıkamış ve ağzında kötü bir tat bırakmıştı. Bu çamur Sharon'u öyle sıkmıştı ki ne uyuyabiliyor ne de odaklanabiliyormuş. Okumak ya da arkadaşlarla sohbet etmek artık çok zormuş. Kahkahası ortadan kaybolmuş ve yerini bir depresyon ve dünyadan uzaklaşma hâli almış. Sharon, sürekli hırsızın boynundan kolyeyi aldığı anı hatırlıyormuş ki bu, gördüğü her şeyden daha fazla gözünün önüne geliyormuş. Sharon, artık kendini güvende hissetmiyormuş; güven duygusu ve yaşama sevinci ortadan kaybolmuş. Çamur düşünme biçimini, duygularını ve davranışlarını öyle değiştirmiş ki artık böyle devam edip edemeyeceğini bilemiyormuş.

Ancak, Sharon'un bir çok güçlü yönü varmış ve pes etmemiş. Yanıtlar aramış ve iyileşmenin yollarını bulmayı denemiş. Pek çok insan yardım etmeye çalışmış. Bazıları çamurun yaşamını değiştirmesini anlamamış, bazıları bu durumu anlamış ancak çamuru nasıl temizleyeceklerini bilmiyormuş.

Bir gün Sharon ormanda yürüyüş yaparken bir şelalenin kıyısına gelmiş. Şelale sanki kendisini çağırıyor, akan ılık suyun altında durmasını fısıldıyor gibiymiş. Sharon iyileşmeyi çok istediği için bu çağrıya kulak vermiş. Şelaleye doğru yürümüş ve akan ılık suyun altında durmuş. Bu suyun iyileştirici gücü varmış... Temizleme ve iyileştirme gücü. Belki de Sharon'un derinlerinde bir şeyler, bu durumu anlayıp onu suya yönlendirmişti.

Sharon, şelalenin altında durduğu anda su, tüm uyuşukluğunu, utancını, üzüntüsünü ve korkusunu yıkamaya başlamış. Tüm bedenini kaplayarak dünyadan ya da hırsızdan aldığı tüm yıkıcı ve kötü şeyleri temizlemiş. Su, tüm bedeninde dolaşıp bacaklarından ayaklarına doğru akarken ayaklarının dibinde pis su borusu görmüş. Boru tüm pis suyu uzaklara, çok uzaklara götürmüş.

Sharon, suyun altında durmayı sürdürmüş, suyun temizleyici gücünün farkındaymış. Temizleyen su, aklına, kalbine, bedenine girerek Sharon'u acı ve üzüntüden kurtarmış. Çamur yıkanıp borudan aktıkça Sharon yeniden görebildiğini ve duyabildiğini fark etmiş. İyileştiğini hissettiği her dakika kendi gücüne daha da yaklaşmış. Bir süre sonra hafiflediğini ve çamurun tamamen ortadan kaybolduğunu hissetmiş. Sharon, hırsızın attığı çamurdan tamamen arındığını hissedene dek suyun altında kalmış.

Sharon, suyun altından çıkıp yürürken güneş ışığı saçındaki, yüzündeki ve bedenindeki suları kurutmaya başlamış. Gökkuşağını fark etmiş, iyileşmeye devam edeceğini gösteren gökkuşağının farkına varmış.

Sharon her geçen gün yeni ve farklı şekillerde düşünmeye, hissetmeye başladığını görmüş. Pek çok yönden hırsızla karşılamadan önce olduğu gibi bir insan olmaya başlamış bazen de daha bilge ve daha güçlü. Eve döndüğünde Sharon odaklanma sorunu olduğunu görmüş, eline bir kitap alıp okumaya başlamış ve anladıklarını hatırladığını görmüş. Kahkahası yeniden ortaya çıkmış ve ona yenilenmiş bir hayat sevgisi olarak dönmüş. Arkadaşlarıyla yeniden görüşmeye başlamış ve ailesiyle yediği akşam yemekleri daha keyifli bir hâle gelmiş. O gece Sharon huzur içinde uyumuş, rüyasında şelaleler ve boynunda elmas kolyeler olan bebekler görmüş. Uyandığında hırsıza ait tüm anıların ve görüntülerin kaybolduğunu, geçmişte kaldığını fark etmiş. Sabah giyinip aynaya baktığında kolyesinin boynunda olduğunu fark etmiş ama bu Sharon'u şaşırtmamış. Boynundaki kolye, her geçen gün çocukluğundakinden daha faza parlamaya başlamış.

Gelecekte bir zaman Sharon'un kendi bebekleri olmuş. Elmaslı kolyeler bebeklerinin boynuna takılıp "Bu kolye yalnızca senin, kimse onu senden alamaz." mesajı fısıldandığında gülümsemiş. Sharon, çocuklarının bu mesajı unutmayacaklarından eminmiş çünkü büyürlerken bu mesajı sık sık onlara fısıldamaya karar vermiş.

©1995

Nancy Davis, Ph.D.

HİÇ BÜYÜMEYEN KIZ

Ele Alınan Sorunlar:

Ebeveynlerin benmerkezci olduğu ve çocukların duygusal gelişimini engelleyen aile ilişkileri. Bu durumda, çocuklar yetişkin olsa da ebeveynleriyle birer çocuk gibi hareket ediyorlar ve bağımsız birer birey olup duygusal olarak sağlıklı ilişkiler kurmakta zorlanıyorlar.

Uygun Yaş Grubu:

Yetişkinler ve yaşça büyük ergenler

Mesaj:

Kendinizi gerçekçi olarak görebilir ve ebeveynlerinizin sizin gelişiminizi engelleyen bozukluklardan kurtulabilirsiniz; bu, her ne kadar değerini anlamasalar bile onlar için bir armağan olacaktır.

Sembol ve Metaforlar:

Ayna: Kişisel görüntü

Yüzeyi Soymak: Bilinç farkındalığına yerleşen bozukluklar

Örtüyü soymak: Sağlıklı gelişimi engelleyen aile bozukluklarını anlayıp onlardan kurtulmak

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Ana karakterin cinsiyeti; aile yapısı; aynadaki bozukluk yüzünden ana karakterin yaptıkları

Not:

Bu öykü, yıllar boyunca mutsuzluğunun sebebini araştıran bir kadın için yazılmıştır. Kadın, 12 aşamalı gruplar, terapi, okuma vb. gibi şeyler denemişti.

Ebeveynlerinin kendisi için seçtiği role sıkışıp kaldığı ve ebeveynleriyle hâlâ çocuk olarak iletişim kurduğu ortaya çıktı.

Bir yetişkin olarak hareket etmek için, eski davranış ve duygu biçimlerinden kurtulmak adına ebeveynleriyle bir yetişkin olarak konuşması gerekliydi. Bu öykü, kadının bilinçaltının bunu anlayıp kendisine doğru yolu seçmesine yardımcı olmak için yazılmıştır. Bu öykü, aileyle nasıl yüzleşeceğini anlatmıyor, bunun için bilinçaltının doğru yolu seçmesi bekleniyordu. Ya da bu öykü ebeveynlerinin değişeceği ya da kadının yeni davranış biçimleriyle mutlu olacağını da vadetmiyordu.

Hiç Büyümeyen Kız

Bir zamanlar, çocuklarının yaramazlıkları ve neşesiyle mutlu olan bir çift yaşıyormuş. Bir gün çocuklarının oyunlarını izlerken eşlerden biri, "Çocuklarımızın büyümesini istemiyorum. Üç dört yaşlarındaki bu neşeli hâllerini seviyorum. Bu yaştaki çocuklar, bağımlı ve onlara ne düşünmeleri ya da neye inanmaları gerektiğini söylediğimde dinliyorlar. Yaşamın değişmesini istemiyorum, çünkü küçükken benden uzaklaşmak istemiyorlar, korkuyorlar" demiş.

"Çocukların olmadığı bir hayat düşünemiyorum" diye onaylamış diğer ebeveyn. "Çocuklarımız sonsuza dek bizimle kalsın istiyorum."

Ebeveynler, her ne kadar çok isteseler de çocuklarının fiziksel büyümelerini durduramayacaklarını anlamışlar. Bu yüzden de çocukların algılarını bozacak aynalar satın almışlar. Çocuklar, aynalara baktıklarında büyüdüklerini anlayamıyormuş. Aynalar yüzünden çocuklar ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde bile hâlâ birer küçük çocuk gibi davranıyormuş. Çocuklar büyüyüp evden ayrıldıklarında bile ebeveynleri aynaları yanlarında götürmeleri için ısrar etmiş.

Pek çok çocuk, büyüdüğünde ebeveynlerinden ayrılıp, bağımsız birer yetişkin olmanın önemini anlar, tıpkı olması gerektiği gibi. Doğa, sağlıklı bir yetişkinin ebeveynleriyle ilişkilerini sürdürmelerini sağlar, ancak bu ilişki değişir; ebeveynler, çocukluk dönemindeki kontrollerini ve otoritelerini kaybeder. Ancak bu çocukların ebeveynleri, kendi rollerinin çocuğun bağımsızlığını ve büyümesini sağlamak sonra da onları özgür bırakmak olduğunu anlamamış. Bu ebeveynlerin ihtiyaçları öyle üstün gelmiş ki, kendi mutlulukları önce geldiği için çocuklarının ihtiyaçlarını göz ardı etmişler.

Bu ailenin çocuklarından biri olan Judy, büyüyüp yetişkin olmuş. Üniversiteye gitmiş ve öğrenmiş, Judy, doğru erkeği seçip ilişki kurmak konusunda sorular yaşıyormuş, çünkü hâlâ ebeveynlerinin kendisinden inanmasını beklediği mesajı yansıtan aynayı kullanıyormuş.

Judy, yaşamını sürdürdükçe kendini rahatsız eden bir duygu varmış içinde, içinde bir şeyler bazı şeylerin yanlış olduğunu söylüyormuş. Judy değişmek istiyormuş, bu yüzden bir sürü şey denemiş... Kitap okumuş, gruplara katılmış, kendisine yardım edecek insanlarla tanışmış. Ama çok az bir değişim olmuş, hiç kimse aynayı anlamadığı için o da kendisini anlamıyormuş. Bu yüzden tüm arayışlarına rağmen Judy, çok az mesafe kat etmiş.

Bir gün Judy aynada kendisine bakarken aynanın köşelerinden soyulmaya başladığını fark etmiş. Aslında aynanın köşeleri yıllardır soyuluyormuş ama Judy, ilk defa fark etmiş. Judy, köşeleri soyarken aynaların da birer örtüsü olduğunu hatırlayamamış. Merakı arttıkça Judy her şeyi bozan aynanın örtüsünü soymayı sürdürmüş. Örtüyü kaldırdıktan sonra ayna, bakınca gerçek Judy'yi göstermiş. Judy, bunu yaptığında kendini yeni ve farklı biçimde görmeye başlamış. İlk başta Judy neler olduğunu anlamamış. Ancak çok zeki olduğu ve uzun zamandır yanıtlar aradığı için kısa sürede aynanın örtüsünü kaldırmanın anlamını çözmüş.

Aynanın yansıttığı bozukluktan kurtulunca, Judy'nin aynadaki yansımayla donmuş olan kısmı, hızla gerçek yaşına ulaşmış. Düşleri büyümesine yardım etmiş, bilinçaltı ve içgüdüler büyümesine yardım etmiş ve Judy'nin kişisel güç kısmı büyümeye başlamış.

Bir gün Judy, büyümesinin tamamlanması için ebeveynleriyle konuşması gerektiğini söyleyen bir rüyayla uyanmış. Bunu yapmanın en iyi yolu ne olabilir diye düşünmüş...mektupla, telefonla ya da yüzyüze. Kendine güvenen bir yetişkin, kendisi için en iyi yolu seçer. Judy, aklından neler söylemesi gerektiğini düşünmüş. Artık bir yetişkin olduğunu ebeveynlerine net bir şekilde anlatması ve onlarla farklı bir şekilde iletişim kurması gerektiğinden eminmiş. Sessiz kalmasına ve hâlâ bir çocuk gibi hareket etmesine neden olan bozukluklardan kurtulan Judy, ebeveynleriyle karşı karşıya gelmiş.

Bir görüşten diğerine geçmek zor olduğundan Judy'nin ebeveynleri yetişkin bir çocukla karşılaşmaktan pek memnun olmamış. Judy'yi eski rolüne döndürmek için onu suçlamışlar, tehdit etmişler. Ancak Judy artık bir yetişkin olduğundan ve değiştiğinden yeniden eski bağımlı çocuk rolüne dönmeyi reddetmiş. Judy, ebeveynlerine söylenmesi gereken her şeyi söylemiş ve onlara yeni bir şekilde davranmaya başlamış. Ebeveynleri o anda durumun farkında olmasa da Judy'nin büyümesi aslında onlar için bir armağanmış.

Ebeveynleriyle yeni bir şekilde konuştuktan sonra, Judy aynaya baktığında gerçek kimliğini gördüğünü fark etmiş. Bir yetişkin gibi düşünüyor ve hissediyormuş, kadınlarla ve erkeklerle bir yetişkin olarak ilişkiler kuruyor ve ebeveynleriyle bir yetişkin gibi iletişim kuruyormuş. O zamandan sonra Judy, her aynaya baktığında gülümsemiş çünkü artık kendini başkasının ihtiyaçlarına göre bozuk bir şekilde değil olduğu gibi görüyormuş.

© 1995
Nancy Davis, Ph.D..

KENDİNE KARŞI İYİ OLMAYAN KADIN

Ele Alınan Sorunlar:

Kendine zarar veren davranışlar

Uygun Yaş Grubu:

Ergenler ve yetişkinler

Mesaj:

Kendini sevmek bu sevgiyi yansıtacak bir şekilde davranmak demektir.

Sembol ve Metaforlar:

Bu öykü de, çok az sembolizm ögelerine yer verilmiştir.

Öyküde değiştirilebilecek Ögeler:

Ana karakterin cinsiyeti; kendine zarar veren davranışlar (ör. uyuşturucu); sağlık sorunları

Not:

Bu öykü, geçirdiği kalp krizi sonucunda hastanede by-pass ameliyatı olması gereken büyükannesi için çok üzülen yedi yaşındaki bir hasta için yazılmıştır. Çocuk, büyük annesi sigara içtiği ve sağlıklı yemekler yemediği için gözyaşları içindeydi. Bu öykü çocuğun isteği üzerine, büyük annesini yeni bir kalp krizinden korumaya yönelik olarak yazılmıştır.

Kendine Karşı İyi Olmayan Kadın

Bir zamanlar tanıştığı herkese karşı ilgili ve nazik davranan bir kadın yaşıyormuş. Bu kadın, çocuklarına, kocasına, arkadaşlarına ve birlikte çalıştığı insanlara karşı çok iyiymiş. Cana yakın ve uyumlu biri olduğu için neredeyse herkes bu kadını çok seviyormuş.

Ancak, herkes için iyiyken kendisine karşı hiç de iyi değilmiş. Bedenine hiç de iyi gelmeyen şeyler yapıyormuş: çok fazla sigara içiyor, yeterince egzersiz yapmıyor ve sağlıksız besleniyormuş. İhmal, kalbi üzeceği için bu kadının da kalbi üzülmüş. "Herkese karşı çok iyisin ama ya ben..." diye ağlamış kalbi. Ama kadın kendi kabini ihmal ediyormuş, çünkü herkesin kendisinden daha önemli olduğuna inanıyormuş.

Böylece kalbi her gün ağlamayı sürdürmüş. Gözyaşları öyle çokmuş ki sonunda kalbinin durmasına neden olmuş. Kadın kalbinde keskin acılar hissetmeye başlamış. "Ağlarken beni dinlemedin." demiş kalbi. "Bu yüzden de sana ihmal etmene olanak vermeyen acılar veriyorum." Kadının kalbi, bu konuda haklıymış. Acı öyle yoğunmuş ki kadın hastaneye gitmiş. Doktorlar kadının kalbinin fotoğrafını çekmiş ve göz yaşlarının kalbin ana damarlarına zarar verdiğini görmüşler.

"Kalbini tamir etmemiz lazım." demiş doktorlar kadına. "Bu zararı gidermek için seni ameliyata alacağız." Böylece doktorlar dediklerini yapmış.

Kadın ameliyatın ardından iyileşmeye başladığında doktorlar yanına gelmiş. "Herkese karşı çok iyi olduğunu duyduk. Ancak kendine karşı hiç de iyi olmadığını öğrendik. Kalbin için yararlı yiyecekler yemelisin ve egzersiz yapmalısın. Bir daha hiç sigara içmemelisin. Eğer kendini sevip, kendine karşı iyi davranmaya başlarsan, kalbindeki acı uzaklaşacak. Böylece kalbin sevgiyle dolacak, yalnızca başkalarını değil aynı zamanda kendini de seveceksin."

Zeki bir kadın olduğu için ve kalbinden çok önemli bir ders aldığından kadın kendine karşı iyi davranmanın yolunu bulmuş. Sigarayı bırakmış, egzersiz yapma-

ya başlamış ve doğru yiyecekleri yemiş. Kilo vermiş ve ayrıca kahkahalar atmaya ve kendisiyle mutlu olmaya başlamış. Ayrıca kadın, başkalarına olduğu gibi kendisine karşı da iyi davranmanın yolunu bulmuş. O zamandan sonra kalbi gülümsemeye başlamış. Kadın, kalbinin sevgiyle dolu olmasının yalnızca başkalarını severek değil, aynı zamanda kendine karşı da iyi davranmak ve kendini sevmek olduğunu anlamış.

©1995

Nancy Davis, Ph.D.

KÖTÜ YİYECEK, İYİ YİYECEK

Ele Alınan Sorunlar:

Hüsrana uğramış kişiler için. "Dünya beni hep hüsrana uğratıyor." ya da "Dünya benim ihtiyaçlarımı karşılamıyor." ya da "Kimseye güvenemiyorum." diyen insanlar için. Sürekli ilişkilerinde ve hayatlarında hayal kırıklığına uğrayan insanlar için. İnsanların her zaman güvenilir, dürüst olduğu inancıyla bir ilişkiye başlamak ve bu beklenti gerçekleşmediğinde "kötü" olan insanlar için...

Uygun Yaş Grubu:

Yetişkinler ve ergenler

Mesaj:

Umutsuzluk ve hayal kırıklığı, yüksek beklentiler ve hayatı deneyimlemek yerine yargılamaktan kaynaklanır.

Sembol ve Metaforlar:

Yiyecek: Mutlu bir şekilde yaşamak için gerekli olan şeyler ve ilişkiler

Kötü tat: Başladıktan sonra kötü giden ilişkiler

Tedavi eden kişi: Terapist ya da kişini sağlıklı yanı

Çocukluğa geri dönüş: Daha sağlıklı biliş için bir model bulmak

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Ana karakterin cinsiyeti; hasta tıbbi bir tedavideyse tedavi eden kişinin ilaç vermesini ekleyin; çocukluk dönemi, istismar ve olumsuz deneyimlerle geçtiyse kadının çocukların yiyeceğe neşe ve güvenle yaklaştıklarını anlamasını sağlayın.

Not:

Bu öykü, her zaman hayal kırıklığı yaşayan ve öfkeli olan bir kadın için yazılmıştır. Kocasıyla ayrılana dek istismar dolu ve bağımlı bir ilişkisi olmuş. Kadın, başka bir bağımlı ilişki arayışındaydı ancak evlenmeden önceki masumiyetini kaybetmişti. Kendini hayal kırıklığından korumak için her insanda yanlış olan şeyleri arayıp buluyordu; Kadının bu kullandığı yöntem de sürekli olarak hayal kırıklığına uğramasına neden oluyordu.

Kötü Yiyecek, İyi Yiyecek

Bir zamanlar, bir sürü ciddi sorunu olan bir kadın varmış. Kadının tattığı her şey ekşi, bozuk ve çürükmüş. Bu da hayatı oldukça zor kılıyormuş, çünkü kendisini besleyecek ve ayakta tutacak iyi bir şeyler için can atıyormuş. Yıllarca bu şekilde yaşayarak, her şeyin kendi kendine yoluna girmesini umut eden kadın, sonunda kendisini tedavi edecek birine gitmeye karar vermiş. Aslında kadın, umut etmenin gelişmenin bir parçası olduğunu unuttuğu için hiçbir şeyin kendisine yardım edemeyeceğine inansa da tedavi uzmanına gitmiş.

Tedavi uzmanı, kadının sorununu anlamak için birçok soru sormuş. Bu sorular, kadının tedavi edenin aptal ya da yavaş olduğunu düşünmesine neden olmuş. Ayrıca kadın, tedavi uzmanı daha önce böyle bir hastalıkla karşılaşmadığı için ya da tedavi edemeyeceğini düşündüğü için sorular sorduğunu düşünmüş. Kadın, sorulardan rahatsız olmuş çünkü istediği sorununun çözülmesiymiş yoksa yalnız kalmak istiyormuş.

Tedavi uzmanına inanmakta yaşadığı tereddüte rağmen, kadın, zaman geçtikçe birlikte birçok şey keşfettiklerini görmüş. Kadın yiyeceklere baktığında çok güzel göründüklerini anlatmış. Meyveler olgun ve yemeğe hazır görünüyormuş. Et, gayet lezzetli görünüyormuş. Süt ve ekmek oldukça besleyici ve taze görünüyormuş. Ama kadın, bunları yemeğe başladığında, ağzına atar atmaz, ekşi ve bozuk bir tat vermeye başlıyormuş.

Kadın, bu deneyimin diğer insanlar arasında çok yaygın olmadığını keşfetmiş. Birileri sürekli yediği şeylerin tadının kötü olduğunu söylese ya da daha sonra onların dediklerine katılmasa da. Çoğu insan için taze, besleyici ve kötü yiyecek arasındaki farkı söyleyebilecek durumdaymış. Kadın, kendini yalnız, öfkeli ve hayatta hüsrana uğramış hissediyormuş. Ancak kadının kafası karmaşıkmış ve değişmeyi istiyormuş.

Tedavi uzmanı, kadının eskiden böyle olmadığını fark etmiş. Kadın, çocukluğunda her şeyin daha iyi olduğunu, dünyanın daha hoş ve destekleyici olduğunu hatırlıyormuş. Kadın büyüdükçe, yiyeceklere güvenemeyeceğini anlamış.

Önce iyi görünüp daha sonra onu hayal kırıklığına uğratıyormuş. Ama garip olan şu ki bu durum açlığını iyice arttırıyormuş. Kadın, açlığını giderecek ve kendisini besleyecek olan yiyeceği aramayı sürdürmüş. Böyle bir hayali hiçbir yiyecek karşılayamadığı için kadın iyice öfkelenmiş.

Tedavi uzmanı yiyeceklerin tadının her zaman kötü olmayacağını, kadında kalıcı bir sorun olduğuna dikkat çekmiş. Kadın bu hâlde doğmamış o yüzden de değişmesi mümkünmüş. Yiyeceklerden şüphe duymaya başlaması daha önceki hâline dönmesinin bir yolu olacaktı.

Tedavi uzmanı, kadında, yanlış ve faydasız düşünce ve inançların yerleştiğini açıklamış. Örneğin; çünkü kadın kendisi de dahil her şeyin ve herkesin ya iyi, ya da kötü olduğuna, ya siyah ya da beyaz olduğuna inanıyormuş. Arada bir şeylerin olamayacağına inanıyormuş. Bir kez bile tadı bozuk olan bir yiyeceğe bir daha asla güvenilemeyeceğine inanıyormuş. Bu varsayımla kadın bir daha aynı yiyeceğe güvenmeme konusunda çok dikkatli davranıyor, o yiyeceğin kendisini tekrar hayal kırıklığına uğratabilecek hataları arıyormuş. Böyle yaparak gelecekte o yiyeceğin kötü olduğunu hatırlamak için şansını arttırıyormuş. Zaman geçtikçe kadın mükemmel yiyeceği aramaya başlamış. Ne zaman yeni bir yiyeceğin tadına baksa mükemmel olmasını beklemiş; iyi tadı alıp yaşamı için gerekli şeyi bulmayı arzuluyormuş. Aslında kadın çok fazla şey bekliyormuş. Beklentileri karşılanamayacak kadar yüksekmiş. Sonunda belki de en büyük hatasını yaparak dünyada iyi olan hiçbir şeyi hak etmediği için kötü yiyeceklerle karşılaştığına inanmaya başlamış.

Tedavi uzmanı bu inançlar hakkında konuştukça, kadın bunların hiçbir faydasının olmadığını görebiliyormuş, ama düşünce biçimini nasıl değiştireceğini bilmiyormuş. Yıllar önce çok farklı düşünüyormuş. Yeniden çocukluğuna dönmek istemiyormuş . Çünkü bu çok aptalca olurmuş ama çocukluğunda nasıl düşündüğünü hatırlayabilirmiş. Kendisinin çocukluğunda sürekli yeni şeyler öğrenmeye meraklı olduğunu hatırlamış. O zamanlar kendini güvende hissediyormuş ve hatalar geçiciymiş. Belki yeniden o hâline dönebilirmiş.

Tedavi uzmanı kadına garip bir öğüt vermiş, taklit edip, uygulamasını istemiş. Başlangıçta kadın, yiyeceklerin tadına bakmaya meraklı ve ilgili gibi davranıyormuş. Ama işin ilginci, kadın meraklı biri gibi davranmaya başladıkça her tülü deneyimle ilgilenmeye ve yiyeceklerden daha fazla keyif almaya başladığını fark etmiş. Artık mükemmel yiyeceği aramayı bırakmış. Yiyeceklere canını yakacakmış gibi yaklaşmıyormuş. Keyif almaya başladıkça düşünceleri de değişmiş. Dünya görüşünden farklı olarak hayata daha ilgili olmaya başlamış ve her şey hakkında yorumlar yapmak yerine olduğu gibi yaklaşmayı öğrenmiş. Artık bir şeylerin tadı iyi mi

yoksa kötü mü, güvenli mi yoksa tehlikeli mi yargılamak istemiyormuş…tek isteği daha fazlasını öğrenmekmiş. Daha az yargıladığı için artık eskisi gibi kendine karşı sert ve kendini affetmeyen biri olmadığını görmüş.

Yiyecekler ve kendisi de dahil olmak üzere herşey daha ilgi çekici ve heyecan vericiymiş.

Dünyaya karşı daha farklı bir şekilde davranıyormuş gibi yapmak bir süre sonra yeni yiyeceklere yaklaşırken kalıcı bir hâl almış. Yeni deneyimlerden keyif almayı ve herşeyi olduğu gibi kabul etmeyi öğrenmiş.

©1996

Marcella Marcey, Ph.D..

PRENSES VE YILAN

Ele alınan Sorunlar:

İstismara dayalı ilişkiler olan kadınlar, özellikle cinsel istismar

Uygun yaş grubu:

Yetişkinler

Mesaj:

İstismar eden erkekle olan ilişkinizden bir şeyler öğrenebilir ve bir daha böyle bir ilişki yaşamamak ya da istismarcı ya da sadist biriyle karşılaşmamak için kendinizi değiştirmenin yolunu bulabilirsiniz.

Sembol ve Metaforlar:

Yılan: Kadını istismara dayalı bir ilişkiye sürüklemeye çalışan bir adam.

Dünyaya karşı korunaklı olma: Adamın istismarcı olabileceğinin işaretlerini anlamayan kadın.

Korkudan güç almak: Cinsel sadistler korku ya da kurbanlarının acı çekmesiyle motive olurlar.

Bukalemun: İstismarcı erkeklerin değişimi. Böylece pek çok insan bu kişilerin ilgili ve sevgi dolu olduğuna inanır.

Gerçek kimliğini ortaya çıkarmak: İstismar etmeye başlamak.

Tedavi uzmanı: Terapist ya da tedavi merkezi.

Elmas madeni: İstismara dayalı ilişkiden olumlu bir mesaj almak ve kişisel güç duygusu.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Bu öykü, istismar eden kişi kadın ve kurban erkek biçimde de anlatılabilir ki pek çok ilişkide kadınlar da istismarcı olabiliyor; bu durumda öykünün yeniden yazılması ve dişi sembollerin erkek sembollere dönüştürülmesi gereklidir.

Not:

Cinsel sadist kişilerle ilişkisi olan kadınların oranı Roy Hazelwood'un araştırmalarından ve kendi hastalarımdan elde edilmiştir. Bay Hazelwood cinsel suçlar alanında bir uzmandır (Dietz, Hazelwood & Warren, 1990; Hazelwood ve Burgess; 1987) ve "İtaatkar Kurbanlar" adını verdiği ilişkiler yaşayan kadınlarla ilgili araştırmalarda yer almıştır (Hazelwood, Warren & Dietz, 1992 & 1993) Bay Hazelwood, FBI Davranış Bilimleri bölümünden emekli olmuştur ve şimdilerde Akademi Grubuyla çalışmaktadır.

Prenses ve Yılan

Bir zamanlar, bir kalede yetişmiş bir prenses varmış, bu kale, Prensesi dünyaya karşı koruyormuş. Aslında, prenses dünyayı fazla görmediği için mi yoksa çocukluğunda yaşadığı korkutucu şeyler yüzünden mi duvar örmüştü, söylemek zor. Ancak prensesin bedeni bir yetişkin hâline gelse de üç-dört yaşlarında olduğu gibi davranıyormuş.

Kaleden çok da uzak olmayan bir yerde, ormanda, büyük ve zehirli bir yılan yaşıyormuş. Yılanların çoğu sıkıcı ve önceden kestirilebilir bir hayat sürse de bu tılanın büyük hayalleri varmış ve hep bir prensesle evlenmeyi düşlüyormuş. Bir gün yılan, kendisine av ararken, kraliyet geçit törenine rastlamış. Prenses, altın bir arabadan el sallıyormuş. Bu durum, hemen yılanın ilgisini çekmiş ve avını dikkatli bir şekilde izlemeye koyulmuş; prensesin güzelliğine ve saf masumiyetine kapılmış. Evet, bu, hayallerinin prensesiymiş...

Kısa bir süre sonra, geçit törenini izleyen kalabalık, yılanı fark etmiş. İnsanların çoğu yılandan korktuğu için kalabalık arasında bir panik havası oluşmuş ve insanlar koşmaya başlamış. Kalabalığın hareketlenmesiyle, altın araba hemen kalenin güvenli duvarlarının arasına geri götürülmüş.

Yılan, prensesi daha fazla izlemek istese de, kalabalığın çığlıkları karşısında, yılanlar gülümseyebilirse gülümsemiş. Yılan, kalabalığı korkutmaktan keyif almış. Korkudan güç alıyormuş ve çığlıklar yılana alkış gibi geliyormuş. Ancak yılan, prenses kendisini görünce korkup kaçacağını da fark etmiş, özellikle prensesin, kendisini güvende hissetmeye ve korunmaya ihtiyacı olduğunu da anlamış. Böylece yılan, bir süre sadece prensesi ve prensesin kendisine ait olduğunu düşlemeye başlamış.

Bir gün yılan, güneş altında ısınırken, prensesle ilgili hayallerini gözden geçirmiş. Aniden, aç bir şahinin pençelerinden kaçan bir bukalemun belirmiş başucunda. Yılan, hemen düşlerinden sıyrılıp dikkat kesilmiş. Bukalemunun, bir yaprağın altında hareket ettiğini ve renk değiştirerek kendini saran yapraklarla bütünleşerek fark edilmediğini görmüş.

Yılan, hemen bu bukalemunun yeteneklerinin, kendi hayalini gerçekleştirmesine nasıl yardım edebileceğini bulmuş. "Bana renk değiştirmeyi öğret. Böylece kimse benim gerçek kimliğimi anlayamaz." demiş yılan. "Söz veriyorum sana zarar vermeyeceğim." Bukelamun da aslında bir sürüngen olmasına rağmen yılandan korkmuş ve yılanın kendisini uzun süre izlediğini bu yüzden de renk değiştirerek ondan kaçamayacağını anlamış. Yılanı memnun etmek ve hemen oradan uzaklaşmak için kendisini olduğundan daha farklı gösteren tüm numaraları yılana öğretmiş. Bukalemunun sırlarını öğrenen yılan, teşekkür etmek yerine bukalemunu bir çırpıda yemiş, bunun kendisine daha fazla güç vereceğine inanıyormuş, sonuçta sadece bir yılanmış.

Bukalemunun algılar değiştiren sırlarını öğrendikten sonra kendi kendine çalışmaya başlamış. Saklanarak kimsenin varlığını fark etmeyeceği şekilde ortama uyum sağlamayı iyice öğrenmiş. Kendini değiştirmenin de bir yolunu bulmuş. Böylece kibar biri olabiliyormuş. Kale duvarlarının dışındaki köyde yaşayan ve çalışan sıradan biri gibi. Prensesin, kalenin dışındaki dünyayı ve başka insanların yaşadığı hayatı merak ettiğini tahmin etmiş.

Bir gün prenses, altın arabasıyla gezinirken, Yılan, nazik bir köylüye dönüşmüş ve yaralanmış numarası yaparak yol kenarına uzanmış. Prenses, tam da yılanın planladığı şekilde görüyormuş ve yol kenarında yaralı bir adam olduğunu söyleyerek yardım için arabasını durdurtmuş. Prenses, yılanın kendi oluşturduğu yaralarla ilgilenirken, yılan da yaşamı boyunca öğrendiği tüm hile ve kurnazlıkları kullanmış.

Prenses, saf ve masum birisi olduğu için yaralarını sardığı adamın aslında bir yılan olduğunu görmemiş ve iyileşene dek kalması için kaleye davet etmiş. Elbette yılan bu daveti hemen kabul etmiş. Kalede prensesin hayatının bir parçası olmak için uğraşmış. Prensesin bir erkekte aradığı tüm özellikleri öğrenmiş ve öyle davranmış. Yılan, özellikle kendini güvende ve korunuyor hissetmesini sağlayacak şekilde davranmış.

Yılanın, kendisini kabul edecek ve sevecek olan rüyalarının erkeği olduğuna inanan prenses, büyük bir aşka tutulmuş. Böyle olunca da prenses, yılanın zaman zaman gerçek kimliği ile ilgili verdiği ipuçlarını görmeyerek tehlike sinyallerini fark etmemiş.

"Ben gerçekten kötüyüm." demiş yılan bir gece kararlılıkla prensesin gözlerine bakarak.

"Saçmalama" diye yanıtlamış Prenses. "Sen çok iyi ve sevgi dolu birisin."

Yılan, kendi kendine prensesin kısa zamanda hak ettiğini bulacağını fısıldamış. Sonuçta prensesi, bir yılan olduğu konusunda uyarmıştı ve prenses kendisine

inanmamıştı. Bu elbette büyük bir planın parçasıydı ve prensesi aldatmak, gelecekle ilgili hayaller kurmak kadar keyif veriyormuş yılana.

Ve yılan, tam da planladığı gibi sonunda prensesle evlenmiş. Yılan, kraliyet ailesini bile kandırmış. Olmadığı biri gibi davranarak etrafındakileri kolayca kandırmış.

Yılan ve prenses, karı koca olarak kendilerine ait bir eve taşınmışlar. Her şey bir süre iyi gitmiş. Ancak, yılan, prensesin tamamen kendine ait olduğundan iyice emin olduktan sonra yılana dönüşmeye başlamış. Kılık değiştirmediği zamanlarda, prenses, yılanı net bir şekilde görebiliyormuş. Ancak kocasına duyduğu sevgi ve korunma ihtiyacı nedeniyle, prensesin zihni gördüklerini inkar ediyormuş. Eşinin sadakati ve körlüğü yılanın kendisini güçlü hissetmek için ihtiyaç duyduğu tek şeymiş; yılan olmak ve sizi seven birinin gerçek kimliğinizi inkâr etmesi, kandırmaca ve kurnazlık için temeldir.

Günler geçtikçe, yılan gerçek kimliğini daha fazla ortaya koymuş. Böyle olunca da prenses iyice çökmüş ve içine kapanmış. Kocasının kötü özelliklerinin farkına varsa da, tıpkı yılanın inandırdığı gibi her şeyin kendi suçu olduğuna inanıyormuş. Böylece, prenses, yılanı memnun etmek için her geçen gün daha da fazla çabalamış, eskiden kibar ve nazik adamın geri geleceğine inanıyormuş. Yılanı memnun etmek için gösterdiği çabalar, yalnızca daha fazla acıya sebep olmuş. Yılanın kötülükleri, yaşamının büyük bölümünü kaplamaya başladıkça, prenses dış dünyadan kaçıp evinin duvarlarının arasına saklanmış. Yılan da prensesin arkadaşları ve ailesiyle vakit geçirdiği her an için daha fazla kötülük yaparak bu kapanmayı hızlandırmış. Karısını, dış dünyadan kopardığı anda tüm kontrolün kendisinde olacağına inanıyormuş.

Her ne kadar prenses, arkadaşlarından ve ailesinden uzaklaşmış olsa da onlar hâlâ prensesi düşünüyormuş. Bazıları kendilerine karşı kibar davranan yılandan şüpheleniyormuş. Yılan görüşmelerine izin verdiği zamanlarda da üzgün ve mutsuz görünen prensese, sorunun ne olduğunu anlatması için yalvarıyorlarmış. Prenses, herkesi iyi olduğuna ikna etmeye uğraşıyormuş ve yılanın öfkesinden korkarak kendisine yardım etmeye çalışanlardan iyice uzaklaşmış. Yılanın, kendisine zarar vermek için zehrini kullanacağından korkan prenses, yılanın gerçek kimliği ile ilgili kimseyle konuşmamış.

Prenses, her geçen gün daha fazla içine kapanıp, yılanın gerçek kimliği daha fazla ortaya çıktıkça hissizleşmiş. Böyle olunca zihni bomboş oluyormuş ve yüzü ifadesiz bir hâl alıyormuş.

Yılanın aklından geçenleri anlamadıkça, yılan hayallerini bir gerçekmiş gibi göstermekten mutlu oluyor gibi görünüyormuş. Yılan, prensesi parlak ve ışıldayan bir hayattan koparıp tamamen kendi kontrolünde neşesiz sıkıcı bir hayata çektikçe güç kazanıyormuş. Ancak, yılanların dikkat süresi çok uzun süreli olmadığı için, yılan gücünü prenses üzerinde kullanmaktan sıkılmış ve her geçen gün daha fazla dışarı çıkmaya başlamış.

Ve bir süre sonra, yılan dışarıdaki çimenleri bırakıp dönmek istemiyormuş. Prenses de bunu fırsat bilerek kaleye kaçıp saklanmış, kalenin duvarlarının yılanın zehrinden kendisini korumasını umuyormuş. Ama hissizlik ve yılanın, zehrine karşı yaşadığı korku hâlâ içindeymiş. Yılan, neşe içinde bu korkuyu saldığı için prensesin yaşadığı bu korkunun farkındaymış. Prenses uzaktayken bile kendisinden korktuğu için gerçekten güçlü olduğuna inanıyormuş. Güç duygusu prensesin korkmasını sağlıyordu, yılan bir şekilde saldığı korkunun azaldığını hissedecek olsa prensese kalenin dışında olduğunu ve kolayca kaleye girebileceğini hatırlatırdı. Yılan, bir süre prensesin korkusunu canlı tutmak için çok az çaba göstermiş, çünkü prenses, bir bukalemunun gücünü taşıyan bir yılanın gücünü yok etmenin imkansız olduğuna inanıyordu.

Prensesin, kaleye döndüğü haberi hızla yayılmış ve arkadaşları ziyarete gelmeye başlamışlar. Prenses, geri döndüğü için hepsi çok mutluymuş. Prenses, çok uzun zamandır uzakta kaldığı kahkaha ve neşe dolu ortama girince kalbindeki korkusu az da olsa yok olmuş. Prensesin, tedavi uzmanı olan arkadaşlarından biri, prensesin hissizleşmesinin farkına varmış. Bu arkadaşı yılanlar hakkında çok şey biliyormuş ve yılanın zehrinin arkadaşı üzerindeki etkisini görmüş.

Bir gün, prenses, arkadaşlarıyla yılanla tanışmadan önceki günleri hakkında konuşuyormuş. Arkadaşları, prensesin geçmişte ne kadar neşeli ve mutlu olduğundan söz edince prenses, gençliğindeki o günlere dönmüş. "Eski hâlime dönmek istiyorum; aynı eski günlerdeki gibi olmak istiyorum." demiş. Prensesin, tedavi uzmanı yılan olan arkadaşı, yılanların tehlikesinin farkındaymış. Bu yüzden kolunu prensesin omzuna tarak konuşmaya başlamış. "Artık, ne eskisi gibi ne de istediğin gibi olamazsın. Geçmişteki "sen" yılanları bilmiyordum ve bu yüzden evlendin. Yılanla yaşadıklarından ders çıkararak, öğrendiklerinin seni korumasına ve seni daha güçlü biri yapmasına izin vererek neşeli ve mutlu olabilirsin."

Prensesin zihni çok uzun zamandır bomboş olduğu için arkadaşı, prensesin yılanlarla ilgili mesajı anlayıp anlamadığından emin olamamış ama prensesin kalbi bu mesajı anlamış. O gece, prenses uykuya daldığında rüya görmeye başlamış. Rüyasında, kendisini bir çocuk olarak görmüş prenses ve bu çocuğun kalbinin bir parça kömür olduğunu fark etmiş. Çocuğun yaşamındaki baskı ve karmaşa arttıkça, kömür, küçülüp gücünü kaybediyormuş.

Ama yeni farkındalığıyla, kömür daha sert bir şekilde büyümüş. Yaşamın kömürde çeşitli değişimler meydana getirdiğini ve sonunda kömürün sert bir elmasa dönüştüğünü görmüş. Bu sert elmasın kesilip işlenerek, gökkuşağı renklerini yansıtan değerli bir mücevhere dönüştüğünü izlemiş prenses. Sonra, tıpkı diğer tüm rüyalarda olduğu gibi rüyası başka bir yöne doğru ilerlemiş.

Prenses, kömürün elmasa dönüşmesine öyle odaklanmış ki rüyasındaki küçük kız yetişkin bir kadına dönüşmüş. Prenses, rüyasında bu yetişkin kadının elmasın kendisine yılanla karşılaşma cesareti vermesine izin vermiş. Prenses, rüyasında aslında bu kadının yılandan daha güçlü olduğunu fark etmiş. Bu elmas sayesinde kadının kalbi, yılanın güçlü ve zayıf yönlerini görüyormuş. Prenses, ayrıca rüyasındaki bu kadının yılanı nasıl tamamen hayatından çıkardığını gözlemlemiş. Ve bu bilgi sayesinde, rüyasındaki kadın, yılan kendisine yaklaştığında, tehlikeden uzaklaşabiliyormuş.

Bu rüyanın ardından, prenses her gece elması ve kadını rüyalarında görmeye devam etmiş. Rüya gördükçe, kendi kalbinde ve ruhunda değişimler meydana geliyormuş. Yılanın prensesi kontrol etmek için kullandığı zehrin kalıntıları da bedeninden kaybolmuş. Ruhu, yılanla yaşamanın sebep olduğu travmadan kurtulmanın yolunu bulmuş. Prensesin kalbi, yaşamında yeni yollar bularak, kendi kişisel gücünü anlamasına yardım edecek şekilde büyümüş. Artık eskisi gibi naif ve masum değilmiş ve kendisiyle ilgilenilmesine ihtiyaç duyan bir çocuk da değilmiş artık. Prenses, krallıktaki bilge kadınları ve adamları çağırıp onların öğretilerini dinleyip anlattıklarından ders çıkarmış. Dünya, doğa ve insanlar hakkında yeni şeyler öğrenmekten büyük keyif almış. Kalenin kocaman duvarlarının kendisini yılana karşı koruyamadığını fark eden prenses kasabayı keşfetmeye başlamış. Prenses, gerçek korumayı sağlayan şeyin kalenin kocaman duvarları olmadığını, kalbinizdeki bilgi ve bakış açısı olduğunu fark etmiş.

Prenses bir gün, yılanla karşılaşmadan önce olduğu gibi altın arabayla kasabada geziyormuş. Ve tıpkı geçmişte olduğu gibi bir yılan kalabalığın gürültüsünden etkilenmiş. Başlangıçta yılan prensesi uzaktan izlemiş. Ama bu yılan, prensese yaklaşmak yerine oradan uzaklaşmış. Prensesle ilgilenmemiş çünkü prensesin yılanları anladığını ve zehirden nasıl kurtulacağını bildiğini hissetmiş.

©1995

Nancy Davis, Ph.D.

BÖLÜM 11

Okul Sorunlarıyla İlgili Öyküler

Bu bölümde ve kitabın diğer bölümlerinde yer alan öyküler, okul performansını etkileyen çeşitli sorunları ele almaktadır. Öğrencilerin öğrenmesini ve potansiyellerini geliştirmelerini etkileyen pek çok faktör vardır. Buna ek olarak, zekâ, aile dinamikleri ve inanç sistemleri de öğrencinin okula devamı ve akademik ortama uyum sağlamasını etkileyen diğer faktörler arasındadır. Başarıyı etkileyen diğer faktörler şunlardır: özgüven, engel ya da hastalık, iyimserlik/kötümserlik, bireyin fonksiyonlarıyla ilgili bilişsel inançlar, zayıf sosyal beceriler, kişilik, öğrenme engeli ve bireyin fonksiyonları. Ayrıca çocuk istismarı çocuğun okulda başarısı da olmak üzere pek çok alanda gelişimini engellemektedir (Bierre & Runtz, 1993; Rowan & Fay, 1993).

Dikkat Eksikliği/Hiperaktivite Bozukluğu (Attention Deficient/Hyperactivity Disorder - ADHD) konusuna ve ADHD tanısı konan öğrencilerin tedavileri konusuna gösterilen ilgi giderek artmaktadır (Hancock, 1996). Aynı zamanda Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) araştırmaları, travmanın çocuğun ve ergenin yaşamındaki etkisinin ne kadar fazla olduğunu göstermektedir (van der Kolk, 1996; Putnam). Akut TSSB yaşayan çocuklar, ADHD tanısı konan çocuklar gibi aktif ve dikkatsiz olabildiklerinden eğitimcilerin bu iki sorunun tedavisi arasındaki farklılıkları bilmesi önemlidir. TSSB beynin aşırı uyarılmasına sebep olduğu için, travma yaşayan bir çocuğa Ritalin gibi bir uyaran vermek beynin daha fazla uyarılmasına neden olabilir. Deneyimlerine göre, TSSB yaşayan çocuklar Ritalin ya da başka bir uyaran aldığında daha iyi odaklanabilir (bu tür bir tedavi alan tüm insanlarda olduğu gibi) ancak davranışları ve duygusal işlevleri belirgin bir şekilde gelişmez.

Bu iki farklı sorunu ayırt etmenin yollarından biri de öğrencinin geçmişinde travma olup olmadığını araştırmaktır. TSSB belirtilerine sebep olabilecek tipik

travmalar, istismar, şiddete tanıklık etme, aile üyelerinden birinin ölümü (özellikle ani ve/veya şiddete bağlı ölüm), ameliyat, doğal felaketler, savaş, kaza geçirmek olarak sayılabilir.

Aşağıda yer alan tablo, araştırmalar ile desteklenmemiş olmasına rağmen, listede yer alan farklılıklar, Dr. Marcey ve benim TSSB ve ADHD yaşayan pek çok hastayla ilgili gözlemlerimize dayanmaktadır.

Hiperaktivite /ADD	**Travma Sonrası Stres Bozukluğu**
- Hiperaktif davranış	- Hiperaktif davranış
- Geç uyur ama erken kalkar.	- Uyku sorunları (uyuyama ya da gece boyunca birkaç kez uyanma)
- Güvenlik sorunu yoktur.	- Güvenlik sorunu vardır.
- Kontrol ihtiyacı yoktur.	- Kendini ve başkalarını kontrol etme.
- Sınırlarla ilgili sorunlar	- Sınırlarla ilgili sorunlar
- Geçmişe dönüşler yoktur.	-Geçmişe dönüşler/gece korkuları.
- Duyguların seyri normaldir.	- Öfke, öfke kontrolü, fobi, üzüntü, depresyon
- Akademik güçlükle sonlanan dikkat sorunu.	- Akademik güçlükle sonlanan dikkat sorunu
- Geleceğe yönelme	- Gelecekle ilgili planlarda sorun
- Dürtüsel; öğretmenin elindeki nesneyi kapabilir.	- Dürtüsel olmaktan çok çevreye reaktiftir.
- Hiperaktif davranıştan dolayı sosyal güçlük	- İlişkilerden uzaklaşma ve sosyal güçlük
- El yazısı ve el göz koordinasyonu ile ilgili sorunlar yaşayabilir, bu durum Ritalinle iyileşir.	- Çizimler daha boş ya da sıkıntılı olabilir.

Famularo ve arkadaşları (1990), akut travma sonrası stres bozukluğu yaşayan çocukların kronik durumda olanlara göre farklı belirtiler gösterdiğini keşfetmiştir, bu sebeple eğitimcilerin farklılıkları görmesi önemlidir. Bu araştırmacılar, akut TSSB yaşayan çocuklarda şu belirtileri gözlemlemektedir: travmatik durumun yeniden canlanması ya da travmayı anımsatan olaylar olduğunda geçmişe dönüşlerle travma yeniden yaşansa da spontan hareketlerde artış, uyku bozukluğu, dikkat artışı, abartılı şaşırma tepkisi ve genel endişe/abartı. Kronik TSSB yaşayan çocuklar, travma uzun süredir devam ettiği ya da uzun geçmişi yüzünden şu davranışları sergiler: insanlardan uzaklaşma ve içine kapanma, sınırlı duygusal ifadeler (boş yüz ifadesi ya da üzgün görünme, neşesiz olma), çözülme durumları (hayallere dalma ya da boşlukta olma), üzüntü ve yaşamın çok zor olduğuna inanma. Kronik TSSB yaşayan çocuklarda zekâ problemi ya da yavaşlık söz konusu olabilir ve bu bozukluğun belirtilerine aşina olmayan profesyoneller tarafından yanlış tanı konulabilir.

Terapötik öyküler, intrüsif olmadığı ve dolaylı olduğu için çocuklar, bunları dinlemekten keyif alır, çocukların akademik başarılarını arttırması için yardımcı araçtır. Bu bölümde yer alan öyküleri, çocukların okul performansını geliştirmeye yardımcı bir araç olarak kullanabilirsiniz.

MASALCI

Ele Alınan Sorunlar:

Yazım dilinde sorun, özellikle öykü ve ödev yazmada sıkıntılar.

Uygun Yaş Grubu:

1-4. Sınıf

Mesaj:

Anlatacak bir sürü hikâyeniz var ve bunları yazmak keyiflidir.

Sembol ve Metaforlar:

Bu öykü, çok az sembolle doğrudan anlatılmıştır.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Ana karakterin cinsiyeti; gözlemlenen sahne.

Not:

Bu öykü, yazı yazmada sorunları olan birinci sınıf öğrencisi bir çocuk için yazılmıştır. Öğretmeni, bu öyküyü birçok kez dinledikten sonra çocuğun yazılı ödevlerden keyif almaya başladığını belirtmiştir.

Masalcı

Bir zamanlar Luke adında bir çocuk varmış. Luke, haftanın beş günü okula gidiyormuş. Luke, okulu çok seviyormuş, özellikle de beden eğitimi dersini ve öğle tatilini. Luke, aynı zamanda kitap okumayı ve matematik çalışmayı da seviyormuş. Ancak, öğretmeni hikâyeler yazmasını istediğinde Luke öylece oturup boş boş duvara bakıyormuş ama yazacak bir şey bulamıyormuş. Kendini anlatacak hiçbir hikâyesi olmadığına inandırmış. Öğretmenleri ve ailesi bazen Luke'a kızıyor ve ondan ısrarla hikâyeler yazmasını istiyormuş. Ama Luke, çabaladıkça hikâye yazmak iyice zor bir hâl alıyormuş. "Ben ne hikâye yazabilirim ne de anlatabilirim. Benim aklımda hiç hikaye yok." diyormuş Luke.

Bir gün Luke, okuldan eve doğru yürüyormuş. Ailesi, evden çıkarken dondurma alması için harçlık vermiş, Luke dondurmayı her şeyden çok seviyormuş. Dondurmacıya doğru giderken dondurmacının kapısından çıkan ve arabasına atlayıp kaçan bir hırsız görmüş. Luke, hırsızın tüm dondurmaları çaldığını fark etmiş. Bu durum Luke'u çok öfkelendirmiş ve dikkatli bir şekilde hırsızı izlemiş. Görünüşüne, arabasına ve arabasının plakasına çok dikkatli bir şekilde bakmış. Luke, ayrıca hırsızın arabayla hangi yöne gittiğine de dikkat etmiş.

Kısa bir süre sonra polisler gelmiş. Polisler, dondurmacıyla ve dükkandaki diğer yetişkinlerle konuşmuş. Polislerden biri arkadaşlarına "Ben şuradaki çocuğa da bir şey görüp görmediğini soracağım." demiş. "Boşver." demiş diğer polis. "O sadece bir çocuk, hiçbir şeye dikkat etmemiştir." Ama polis kararlıymış ve Luke'a soygunu görüp görmediğini sormuş.

"Her şeyi gördüm." demiş Luke. Luke, polise hırsızın görüntüsü, arabası, arabanın plakası ve hırsızın arabayla gittiği yön dahil her şeyi anlatmış. Hatta hırsızın kaçarken hangi dondurmaları aldığını bile söylemiş. "Sen görüştüğümüz tüm yetişkinlerden daha fazlasını hatırlıyorsun." demiş polis Luke'un sırtını sıvazlayarak "Teşekkürler." demiş.

Polis, Luke'un verdiği ayrıntılı bilgiler sayesinde kısa sürede hırsızı bulup tutuklamış. Gazeteciler ve televizyon muhabirleri Luke'la görüşmüş ve ondan hikâyeyi anlatmasını istemiş. Luke, büyük bir kahraman olmuş. Gazeteciler, Luke'un kendisini anlatmasını istemiş ve kısa bir süre sonra Luke, hayatının her dönemiyle ilgili hikâyeler anlatmaya başlamış.

Okula döndüğünde hem öğretmenleri hem de arkadaşları Luke'un hırsızın yakalanmasına yardım edişini duymak istemiş. Luke, bu hikâyeyi defalarca anlatmaktan keyif alıyormuş ve öğretmeni Luke' dan okul gazetesinde yayınlanmak üzere hikâyeyi yazmasını istemiş. Luke, hikâye yazmanın çok kolay olduğunu anlamış. Hikâye, okul gazetesinde yayınlanınca Luke, tüm okulda bir kahraman olmuş. Kısa süre içinde Luke, yaşadığı şeylerle ilgili hikâyeler yazmaya başlamış. Aslında hikâye yazmak en sevdiği şey olmuş. Luke, aslında yaşamın yazılmayı bekleyen bir sürü hikâyeden ibaret olduğunu anlamış.

©1989

Nancy Davis, Ph.D.

KIRMIZI ÇEKİCİ

Ele Alınan Sorunlar:

Öğrenme güçlüğü, dikkat eksikliği ya da travma sonrası stres bozukluğu, zayıf problem çözme becerisi, iç görü eksikliği nedeniyle odaklanamama, yönergeleri takip edememe

Uygun Yaş Grubu:

6-10 yaş

Sembol ve Metaforlar:

Kırmızı çekici: Unutkan kişi ya da çocuk

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Çocuğun cinsiyeti, unutulan şeyler, çocuğun hatırlamasına yardımcı olacak öneriler.

Mesaj:

Unutkanlığı yenmenize yardımcı olacak teknikler vardır ve size yardımcı olacak teknikleri keşfedebilirsiniz, değişebilir ve başarılı olabilirsiniz.

Not:

Öğrenme güçlüğünü reddetme, sorunun farkına varma ve öğrenme güçlüğünün etkisini en aza indirgemeye yardımcı olacak problem çözme becerilerini kullanma.

Kırmızı Çekici

Bir zamanlar, Kırmızı bir Çekici varmış ve kapılarında "Mike'ın Yardım Merkezi" yazıyormuş. Kırmızı Çekici, servis merkezinde işlerin yolunda gitmesi için pek çok şeyden sorumluymuş. Bozulan ya da yolda kalan arabalara yardım edip onları tamirhaneye getirirmiş. Benzini biten bir araba olduğunda, Kırmızı Çekici arabanın yoluna devam edebilmesi için benzin götürürmüş.

Bir tamirhanede çalıştığı için Kırmızı Çekici'nin bir sürü farklı yönergeyi hatırlaması gerekiyormuş. Ve bu da büyük bir sorunmuş, çünkü Kırmızı Çekici, bir işe başlıyor ve sonra da ne yaptığını unutuyormuş. Tamirhanenin sahibi Mike, yolda kalan bir arabayı alması için haber veriyormuş. Kırmızı Çekici, yola çıkıp bir park kenarında ya da otoparkta durduğunda oyun oynayan çocukları ya da yeni arabaları seyre dalıp yapması gereken şeyler unutuyormuş. Bozuk araba ve sahibi saatlerce Kırmızı Çekici'yi beklermiş. Sonra da Mike, telsizden bağırmaya başlarmış "Nerdesin, Kırmızı Çekici? Neden görevini yerine getirmiyorsun?"

Kırmızı Çekici, böyle bir şey yaşadığında üzülüp utanırmış. Patronunun kendisine bağırmasından hiç mi hiç hoşlanmıyormuş. Böyle olunca bozulan arabaya yardım etmek için yine yola koyulurmuş ama kısa süre sonra başka şeyler dikkatini dağıtır ve yaptığı işi unuturmuş. Bazen de, Kırmızı Çekici, başka arabalara kızıp onların üstüne doğru gidip bozulmalarına sebep olurmuş. Böyle bir şey olduğunda sorunlar daha da büyürmüş. Ve patronu Mike, yine telsizden bağırmaya başlarmış ve Kırmızı Çekici bozulan arabayı bulmak için acele edermiş. Bazen de Kırmızı Çekici, on dakikalık bir yolu beş saatte gidermiş. Sonunda Mike'ın tamirhanesine döndüğünde herkes öfkeli olurmuş.

Gece olunca Mike'ın tamirhanesi kapanırmış. Bir gece Kırmızı Çekici, kendi kendine sormuş "Neden herkes bu kadar kızgın?" İnsanların kendisine bağırmalarının sebebini anlayamıyormuş. Mike ve çalışanları, Kırmızı Çekici'ye yapması gerekenleri anlatmaya çalışmış. Müşteriler de kendisiyle konuşmuş. Kırmızı Çekici, tüm konuşulanları dinliyor gibi görünse de hiçbir şey duymuyormuş.

Mike, aslında sabırlı birisi olmasına karşın Kırmızı Çekici'ye bağırış çağırışların ardından davranışları değişmeye başlamış "İşini yapmazsan başka bir çekici almak zorundayım. Bozulan ya da yolda kalan arabaları çok geç getiriyorsun ve bu yüzden de iş kaybediyoruz. Müşteriler hep bana kızıyor ve daha güvenilir çekicileri olan başka tamirhanelerde çalışmaya başladılar."

Kırmızı Çekici, Mike'ın yeni bir çekici alacağını duyunca çok üzülmüş. "Lütfen bana bir şans daha ver." diye yalvarmış. "Gerçekten çok çalışacağım."

Mike iyi bir insanmış ve Kırmızı Çekici'yi çok seviyormuş, bu nedenle "Sana bir şans daha vereceğim." demiş.

O gece, Kırmızı Çekici, tamirhanedeyken yaşadığı bu sorun hakkında düşünmüş. Daha çok çalışmak için söz verdiğini farkındaymış ama herkesi bu kadar mutsuz edecek ne yaptığını anlayamıyormuş. Kırmızı Çekici'nin tamir ve bakım işlerini üstlenen usta, tamirhaneye girmiş. "Neden sürekli başının dertte olduğunu göstereceğim sana." demiş. "Başkalarının seni nasıl gördüğünü anlaman önemli, böylece istersen değişebilirsin."

Tamirhanede, çalışanları boş vakitlerinde izlediği bir TV ve video cihazı varmış. "Bugün seni izledim." demiş usta. "Yaptığın her şeyi kaydettim ve şimdi insanların sana neden kızdığını göstereceğim." Sonra tamirci çektiği video kaydını açmış. Kırmızı Çekici, kendini izlerken yapmaması gereken pek çok şey yaptığını görmüş. Sonra, yolda kalmış bir arabayı almaya giderken, arabayı almak dışında her şeyi yaptığını görmüş. Kırmızı Çekici, şaşkına dönmüş. "Böyle davrandığımı bilmiyordum." diye hayıflanmış.

"Bunu biliyordum." demiş usta. "Bu yüzden sana bunu izletmeye karar verdim." Sonra usta evine gitmiş ve Kırmızı Çekici'yi o akşam kendisi hakkında öğrendiği şeylerle baş başa bırakmış. Kırmızı Çekici, yapması gereken şeyleri hatırlamakla ilgili sorunları olduğuna karar vermiş.

Ertesi gün Kırmızı Çekici, Mike'tan yapması gereken işlerin listesini yazmasını istemiş. Sonra Mike'tan yapması gereken işlerle ilgili isteklerini ses kaydı olarak vermesini de istemiş, böylece yolda giderken yapacaklarını unutmamak için dinleme şansı olmuş. Ayrıca tamir ustaları ve Mike'a yapacağı işleri hatırlamasına yardımcı olacak önerilerini de sormuş ve Kırmızı Çekici hatırlamasına yardımcı olacak her türlü yeni fikri denemiş.

Kısa bir süre sonra Kırmızı Çekici, bozulan arabaları alıp doğrudan Mike'ın tamirhanesine getirmeye başlamış. Yolda benzini biten arabalara çabucak yardıma gidiyormuş. Kırmızı Çekici, kısa bir süre sonra yolda aküsü biten ya da çalışmayan arabaları çekmeye başlamış. Bu durumdan memnun olan yalnızca Mike değilmiş, müşteriler de memnuniyetlerini dile getiriyormuş ve kısa sürede tamirhanenin işleri artmaya başlamış.

Kırmızı Çekici, her geçen gün yapacağı işleri hatırlamanın yeni bir yolunu buluyormuş. Aldığı övgülerden çok memnunmuş ve artık işini doğru dürüst yapabildiği için çok mutluymuş. Kırmızı Çekici, soruna neden olan davranışlarını görmüş sonra da bunları düzeltmenin yolunu bulmuştu. Bir gün Kırmızı Çekici, Mike'ın bir müşteriye kendisiyle ilgili söylediklerini duymuş, Mike, müşterisine Kırmızı Çekici'nin şehirdeki en güvenilir araba olduğunu söylüyormuş. Bunu duyan Kırmızı Çekici, gülümsemiş, çünkü sorumluluk sahibi olmaktan ve kendisine verilen görevleri yerine getirmekten büyük keyif alıyormuş.

©1991

Nancy Davis, Ph.D.

ANDY VE ALTIN YOL

Ele alınan Sorunlar:

Okul fobisi, ana sınıfı ya da birinci sınıfta okula gitmeyi istememe

Uygun Yaş Grubu:

5-6 yaş (Bu öykü annesi tarafından terk edilen çocuklar için uygun değildir.)

Mesaj:

Korkunuzu yenmenin bir yolunu bulup okula gidebilirsiniz, anneniz siz yokken de iyi olacak ve okul dönüşünde yanınızda olacaktır.

Sembol ve Metaforlar:

Altın yol: Okul, Öğrenme

Altın kupa: Bir Derece

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Çocuğun adı ve cinsiyeti; çocuğun yanından ayrılmak istemediği ebeveyn.

Not:

Bu öykü okula gitmek istemeyen beş yaşında bir çocuk için yazılmıştır. Çocuğun ciddi kalp rahatsızlıkları olan küçük bir kız kardeşi vardı ve anne de doğumdan kısa bir süre sonra geçirdiği kalp rahatsızlığı sonucu hastanede yatmıştı. Bu öykü yazıldığında, çocuğun annesinin ve kardeşinin sağlık durumu iyiydi. “Andy ve Altın Yol” ve diğer öyküler çocuğun okula gitmesini sağlamış ve korku düzeyini belirgin bir şekilde azaltmıştır.

Andy ve Altın Yol

Bir zamanlar, Andy adında bir çocuk vardı ve Andy'nin yaşadığı ülkede bütün çocukların altın bir yol boyunca yürümesi gerekiyordu. Altın yolun sonuna ulaşan her çocuk, altın bir kupa ile ödüllendiriliyordu. Altın yolda yürüme sırası Andy'ye de gelmiş, ama o bu işi nasıl yapacağını bilmiyormuş. Hatta sonunda ödül olarak alacağı altın kupayı da isteyip istemediğinden emin değilmiş. Annesi, Andy'ye altın yolda yürüme vaktinin geldiğini söylediğinde Andy "Hayır, evde kalmayı tercih ederim, o yolda yürümeyi hiç istemiyorum." diye yanıtlamıştı.

Andy'yi cesaretlendirmek için komşu çocukları kapıyı çalıp "Andy, hadi gel. Gidelim." diyerek Andy'yi çağırıyorlardı. Ama Andy korkuyordu "Evde kalacağım ve hiç ayrılmayacağım." diyordu kendi kendine. "Altın yol kimin umurunda. Benim altına ihtiyacım yok."

Andy'nin yaşındaki diğer çocuklar da kapıya gelip Andy'yi çağırıyorlardı. "Andy, dışarı gel ve altın yolda bizimle birlikte yürü. Biz senin arkadaşın olacağız. Birlikte bir sürü şey öğrenip eğlenebiliriz." diyorlardı. Andy'nin bir yanı diğer çocuklarla gitmek istiyor bir yanı da korkuyordu.

"Ben yokken annem yalnız kalırsa?." dedi Andy kendi kendine. "Belki annemin bana ihtiyacı olur."

Diğer çocuklar Andy'yi çağırmayı sürdürdüler. "Hadi, gidelim ve altın yolda birlikte yürüyelim."

"Hayır, sanırım annemle burada kalacağım." dedi Andy. Böylece çocuklar gittiler.

Bir gün Andy, altın yolda yürürken çok eğlenen çocukların anlatıldığı bir TV programı izledi. Sonra da yolda yürürken bir sürü şey öğrenen çocuğun olduğu bir video izledi. "Altın yolda yürümek eğlenceli olabilir." dedi. Andy, kendi kendine "Ama döndüğümde ya annem burada olmazsa." diye endişeleniyordu.

Sonra Andy, köpeği ve yavrularıyla oynamaya karar verdi. Yavru köpeklerin oyunlarını izlemeyi seviyordu ve bu sırada anne köpeğin zaman zaman yavruların yanından ayrıldığını ama her defasında geri döndüğünü fark etti. Andy, yavru köpeklerin de zaman zaman annelerinden uzakta oynarken de eğlendiklerini gördü ve o gün öğrendiği şeyi düşündü.

Ertesi sabah, çocuklar yine geldi "Andy, hadi gel, birlikte yürüyelim." Andy, bu kez "Hazırım." diye yanıtladı. Kahvaltısını yaptı ve annesini öperek vedalaştı. "Öğleden sonra geleceğim." dedi. Andy, diğer coçuklarla birlikte altın yolda yürüdü. Bazen korktu, bazen mutlu oldu. Bazen de gitmek istemedi ama altın yola çıkar çıkmaz fikrini değiştirdi. Andy, hergün evine geri döndü ve annesinin, kendisi olmadan da iyi olduğunu gördü ve eve döndüğünde annesi sarılıp öpüyordu.

Andy'nin altın yolda yürürken hiç korkmadığı günler geldi. Andy, aslında başlangıçta korktuğu şeyi yaparak korkusundan kurtulmuştu. Andy, korkunun büyümeyi engelleyebileceğini öğrenmişti ve korkunun kendisini yenmesine izin vermeyecekti.

©1995

Nancy Davis, Ph.D.

PROBLEM ÇOCUK

Ele Alınan Sorunlar:

Zeki ve başarı kapasitesi olan ancak evde, okulda problem davranışlar

Uygun Yaş grubu:

12 yaş ve altı

Mesaj:

Problem davranış, sizin kontrolünüzdedir ve davranışınızı değiştirme becerisine sahipsiniz; kalbinizdeki yaralar tedavi edip başarılı olabilirsiniz.

Sembol ve Metaforlar:

Kalbinizdeki yaralar: Reddedilme ya da travma nedeniyle yaşanan herhangi bir üzüntü.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Ana karakterin cinsiyeti; ana karakterde, öykünün anlatıldığı çocuğun özelliklerini yansıtacak davranışları.

Not:

Andrew, birçok kayıp yaşayan bir çocuktu. Annesi, babasının kim olduğunu bilmiyordu. Sonra Andrew'u erkek arkadaşı ve erkek arkadaşının annesiyle bırakıp gitti. Annesinin erkek arkadaşı bir süre sonra hapise girdi ve büyükanne de hastalandı. Andrew, problem çocuk olmasına rağmen hâlâ yaşamını sürdürebiliyordu. Davranışlarını değiştirebilme yeteneği vardı. Harika bir aile tarafından evlat edinildi ve umuyorum ki becerilerini başarılı olmak için kullanıyordur.

Problem Çocuk

Bir zamanlar Andrew, adında bir çocuk vardı. Andrew, çok yakışıklı ve akıllı bir çocuktu. Bir sürü insanla karşılaştırıldığında harika yetenekleri vardı. Ama Andrew, iyi özellikleri olduğuna inanmıyordu. Aynaya baktığında gördüğü tek şey sorundu. Ayna, Andrew'a çirkin ve aptal olduğunu, hep başarısız olacağını söylüyordu.

Ama Andrew, her şeyde başarısız olmak istemiyordu, bu yüzden problem çocuk olmaya karar verdi. "Burada, bugüne kadar kimsenin yapamadığı en iyi sorunları çıkarmada başarılı olabilirim ve bu konuda da gayet iyiyim. Problem çocuk olmak için zeki olmaya gerek yok, yakışıklı olmak da gerekmiyor ayrıca iyi ve cana yakın olmak da gerekmez. Problem çocuk olma işinde başarılı olabilirim." dedi kendi kendine.

Bunun üzerine Andrew, hedefine ulaşmak için hemen çalışmalara başladı ve problem çocuk olma konusunda oldukça başarılı oldu. Okula gittiğinde arkadaşlarına vuruyordu. Sırasında otururken yakınında olan şanssız öğrencileri tekmeliyor ve itiyordu. Teneffüslerde küfürlü konuşuyordu. Ayrıca Andrew, ödevlerini de yapmıyordu. Okul müdürü, sınıfa gelerek Andrew'un öğretmeniyle konuştu. Öğretmeninin "Andrew, tam bir problem çocuk." dediğini duyduğunda Andrew gülümsedi, istediği şeye ulaşmıştı.

Andrew, okuldan sonra mahallede arkadaşlarıyla kavga ediyor, onları yumrukluyordu. Diğer çocuklar, çok öfkeleniyor ve birbirlerine "Andrew, gerçekten de problem çocuk." diyorlardı. Bunu duyan Andrew, gülümsüyordu ve kendi kendine "Gerçekten istediğim şeyi yapıyorum." diyordu.

Andrew, evde olduğu zamanlarda da odasını toplamak istemiyordu. Kıyafetlerini ya da yerdeki oyuncaklarını toplamıyordu, odası darmadağınıktı. Andrew, akşamları da yemek yemiyor, evde istediği TV kanalı açılmadığında çığlık atıyordu. Böyle olduğunda evdekiler, "Andrew problem çocuk." diyorlardı. Andrew, bunları duyduğunda gülümsüyordu çünkü istediği zaten problem çocuk olmaktı...

Bir gün herkes kendisine bağırdıktan sonra Andrew, aynaya baktı ve kendi kendine şunları söyledi "Başardım. Kimsenin bugüne kadar görmediği bir problem çocuğum. Ama neden bu kadar üzgünüm? Problem çocuk olmanın beni mutlu edeceğini sanıyordum ama öyle olmadı. Nerede hata yaptığımı anlamıyorum."

O gece Andrew, uyurken bir rüya gördü. Rüyasında büyümüştü. Gelecekteki büyük hâli konuşuyordu. Büyümüş olan Andrew, bir mesaj iletti: "Andrew, kalbinde bir sürü yara olduğu için problem çocuk olmaya karar verdin. Bugüne kadar ki en kötü problem çocuk olursan, bu yaralarının iyileşeceğini sandın. Ama öyle olmadı, her şey daha kötü oldu."

Andrew, duyduklarını onayladı. "Haklısın, kalbimdeki yaralar daha da kötüleşti." "Peki, o zaman bu konuda bir şeyler yapmanın vakti geldi." dedi gelecekten gelen Andrew. "Sandığından daha farklı birisin. Çok zekisin. İstediğin zaman nasıl arkadaş edineceğini biliyorsun ve ödevlerini de nasıl yapacağının farkındasın. Kalbindeki yaraları iyileştirmenin zamanı geldi. Neden problem çocuk olmaktan vazgeçmiyorsun? Böylece seni mutlu edecek şeyleri başarabilirsin ve diğer insanlar da seninle mutlu olur."

Andrew, istediği şeyi yapmak için yardıma ihtiyacı olduğunu biliyordu. Gelecekten gelen Andrew ile uzun süre konuştu. Sorunlarda, sevgiden, okul ödevlerinden ve hedeflerinden, en iyi ve en kötü olmak konusuna dek bir sürü şey hakkında konuştu. Andrew, sabah uyandığında bir süre yastığından kafasını kaldırmadı, kalbinin değişmeye başladığını hissediyordu. Kalbindeki yaralar iyileşiyor gibiydi ve bedenin de sanki hiç sorun yoktu.

Rüyanın ertesi günü, Andrew hiçbir sorun yaratmadı. Her geçen gün daha az sorun yaratıyordu ve problemsiz geçen günlerin ardından öğretmeni Andrew'a sarıldı. Günler geçtikçe, Andrew'un kalbindeki yaralar kayboldu ve kalbi iyileşmenin yolunu buldu. Andrew, arkadaşlarına karşı olan davranışlarını, okuldaki ve evdeki davranışlarını, özellikle de kendi kendisiyle konuşma şeklini değiştirdi.

Kısa süre içinde Andrew, yaşıtlarıyla çok iyi arkadaş oldu. İnsanlar, yolda Andrew'u görünce mutlu oluyordu. Öğretmeni sabahları Andrew'u görünce mutlu oluyordu, çünkü Andrew'un ne kadar zeki olduğunu görebiliyordu. Andrew, evde odasını topluyor, dişlerini fırçalıyor ve banyo yapıyordu; artık farklı biri olmuştu.

Tüm bu değişimler meydana gelirken bir gün Andrew, aynaya baktı ve kendisiyle ilgili bir şey keşfetti. Andrew, aynaya baktığında kendisini çok farklı görüyordu. "Artık problem çocuk olmak istemiyorum. Özel biri olmak istiyorum." dedi. Ve Andrew, kendisine gülümsedi çünkü zaten özel biri olduğunun farkına varmıştı.

©1995

Nancy Davs, Ph.D.

PARÇALARI BİRARAYA GETİREMEYEN ÇOCUK

Ele Alınan Sorunlar:

Çocuğun okuma becerisini etkileyen istismar ve/veya travma belirtileri

Uygun Yaş Grubu:

1-4. sınıf, Travma yaşayan ya da istismara uğrayan ve okuma güçlüğü çeken çocuklar

Mesaj:

Travma hakkında konuşmak, güvende hissetmek ve gelecekte kendini korumak, bazı şeyleri bir araya getirmenize yardımcı olabilir.

Sembol ve Metaforlar:

Bir araya getirmede güçlük: Bölünmüş düşünce ve bölünmüş hafıza için bir metafor

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Çocuğun cinsiyeti, çocuğa zor gelen ders, çocuğun başına gelen şeylerin ayrıntısı ve çocuğun kendini güvende hissetmesine ve travma hakkında konuşmasına yardımcı olacak çözümler. Çocuğun travma hakkında konuşabileceği kişi değişebilir, örneğin okul danışmanı, müdür, terapist...

Not:

Bu öykü, travmatik bir yaşamı olan Daniel adında ikinci sınıf öğrencisi bir erkek çocuk için yazılmıştır. Babası, istismar nedeniyle hapisteydi, annesinin erkek arkadaşı da çocuğu istismar ediyordu. Daniel, kendisiyle ilgili düşünceleri geliştikçe okumayı öğrendi; annesi görevlerini daha iyi yerine getirmeye başladı ve çocuk da kendini güvende hissetmeye başladı.

Parçaları Biraraya Getiremeyen Çocuk

Bir zamanlar, Daniel adında bir çocuk vardı. Bebekliğinden bu yana Daniel'ın hayatında pek çok korkunç ve zor olay meydana gelmişti. Hayatına bir sürü insan girip çıkmıştı. İnsanlar onu incitiyordu. Bazı zamanlar yiyecek bulmakta zorlanıyor, bazı zamanlarda da çok üşüyordu. Çocukların güvene ve sevgiye ihtiyacı vardır, ama Daniel'ın hayatında bunlar pek yok gibiydi.

Daniel, henüz çocuk olduğu için yaşamını değiştirebilecek becerisi yoktu. Yaşadığı şeyleri bilmek ve hatırlamak çok acı vericiydi, bu yüzden zihninde parçaları bir araya getirmeyi bıraktı. Bunu yapmayı kendisi istememişti, bunun sebebi, yaşadığı korku ve acıydı. Yetişkinlerin kendisine kızdığında neler yaptıklarını hatırlamayı bıraktı. Yeterince yiyecek bulamadığında neler olabileceğini düşünmüyordu. Öğlen olduğunda Daniel artık sabahı hatırlamıyordu. Daniel, geçmişindeki istismarı düşündüğünde hiçbir şey hatırlamıyordu, ama aslında bedeni hiçbir şeyi unutmuyordu.

Daniel büyüyordu, ama çok az gelişme göstermişti. Daniel, hâlâ parçaları bir araya getiremiyordu ve hâlâ hatırlamıyordu. Aslında böyle yaparak az da olsa kendini rahatlatıyordu. Daniel, kafasında parçaları birleştirmediğinde çok fazla korkmuyordu. Neler olacağını düşünmek zorunda değildi çünkü bilmesi gerekmiyordu.

Daniel, büyüdükçe yaşamı daha da gelişti ama hâlâ parçaları bir araya getirmekte güçlük çekiyordu. Her şeyle bağlantısını koparmayı öğrenmişti ve artık bunu otomatik olarak yapıyordu. Hatta, bunu yaptığının farkında bile değildi.

Daniel'ın okula başlayıp okumayı öğrenme zamanı geldiğinde, öğretmeni Bayan Cook, Daniel'a üzerinde kelimeler olan bir sayfa uzattı ve "Daniel, okumayı öğrenme zamanın geldi." dedi. Ama Daniel, okuyamıyordu, çünkü zihninde parçaları birleştiremiyordu. Daniel, sayfadaki kelimelere bakıyordu ama hiçbiri bir anlam ifade etmiyordu çünkü yaşamındaki şeylerle böyle başa çıkıyordu. Bir şey anlam ifade etmiyorsa parçaları birleştirmiyordu böylece, korkmuyor ve üzülmüyordu.

Neden okuma güçlüğü çektiğini ne kendisi ne de öğretmeni anlamıyordu. Bayan Cook, Daniel'a okumayı öğretmek için elinden gelen her şeyi denedi. Farklı kitaplar kullandı, farklı okuma grupları denedi. Daniel'ı ödüllendirmeyi denedi ve

Daniel'ı cezalandırmayı denedi. Ses kayıtları, renkli boncuklar ve videolar kullandı. Ama Daniel, hâlâ okuyamıyordu, çünkü parçaları bir araya getiremiyordu.

Öğretmeni bildiği tüm teknikleri denemişti ama Daniel hâlâ okuyamıyordu. Sınıfa yeni biri geldiğinde Daniel kendini "Adım Daniel ve ben okuyamıyorum." diye tanıtıyordu, aslında belki de Daniel, okuyamama konusunda çok rahattı, çünkü heceleri birleştirerek okumayı öğrenirse hissetmek istemediği tüm duygular geri gelebilir, üzülüp korkabilirdi.

Günler geçtikçe Bayan Cook, Daniel'ın okuyamaması konusunda çok şaşkındı. Daniel, bu konuyu düşünmemeye çalışıyordu. Bir gün Bayan Cook, öğrencilerden yapboz parçalarını birleştirmelerini istedi ama Daniel bunu beceremiyordu. Sonra Daniel eline aldığı oyuncağın parçalarını bir araya getirmeye çalıştı ama onu da yapamadı. Öğretmeni bu durumu fark etti ve Daniel'la daha fazla ilgilenmeye karar verdi. "Daniel." dedi öğretmeni "Sen çok zekisin ve bu şeyleri bir araya getirebileceğini biliyorum. Ama sen nasılsa yapamayacağın konusunda kendini kandırmışsın."

Bir araya getiremediği şeyleri düşündükten sonra Daniel, bebekliğinde başına gelenleri, çocukken yaşadıklarını ve büyüdüğünde olanları anlatmaya başladı. Daniel'ın öğretmeni özel bir insandı, Daniel'ın başına gelenleri dinlerken Daniel da kendini güvende hissediyordu. Daniel'a aynı şeylerin tekrar yaşanması durumunda neler yapabileceğini düşünmesine yardım etti... Ve Daniel'e yemeği olmayan ya da zarar gören çocuklara yardım edebilecek kişilere ulaşabileceği bir telefon numarası verdi.

Daniel, öğretmeniyle başına gelenler hakkında konuştuktan sonra içinde bir şeyler değişmeye başladı. Artık parçaları birleştirebiliyordu. Daniel, önce yapbozları tamamladı sonra da oyuncakların parçalarını birleştirdi. Daniel, aslında hiçbir şeyi bir araya getiremediği konusunda kendini kandırdığını fark etti. Daniel, içindeki şeylerle ilgili konuşup, yaşadıklarını düşündükçe parçaları bir araya getirmek konusunda ilerliyordu. Kısa bir süre sonra kelimeleri de birleştirmeyi öğrendi. Daha sonra cümleleri bir araya getirdi. Ve Daniel, çok hızlı bir şekilde okumayı öğrendi, bu duruma kendisi bile çok şaşırdı. Okulun tatile girmesine az bir zaman kala Daniel artık "Ben okuyamıyorum." demiyordu. "Sınıfta en iyi okuyan benim, çünkü parçaları birleştirmeyi öğrendim." diyordu.

Daniel büyüdüğünde inşaatçı oldu, çünkü parçaları birleştirmek inşaatçıların işiydi.

©1995

Nancy Davis, Ph.D.

KAFASI KARIŞAN ARABA

Ele Alınan Sorunlar:

Başka kişilerin çocuğun gelişimin etkileyen sorunları, yaşanmış olaylara takılıp kalma, kötümserlik, işlevleri etkileyen geçmiş travmalar (ör. geri dönüşler)

Uygun Yaş Grubu:

6 yaş ve üstü

Mesaj:

İçinde taşıdığın ve becerilerini olumsuz etkileyen her şeyden kurtulmanın bir yolunu bulabilirsin.

Sembol ve Metaforlar:

Küçük tüylü tohumlar: Devam eden herhangi bir sorun ya da travma, düşüncelerin odağı olan şey.

Genç: Bilinçaltının sorunu çözme becerisi

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Arabanın cinsiyeti, arabanın rengi, küçük tüylü tohumlar nedeniyle arabanın yaşadığı sorunlar

Not:

Bu öykü, annesi, çeşitli sorunlar yaşayan bir çocuk için yazılmıştır. Kadın, çocuğunu terapisti gibi kullanıyordu. Bu öykü, kendi çözemeyeceği sorunları üstlenen ve bunlardan etkilenen bir çocuk için kullanılabilir.

Kafası Karışan Araba

Bir zamanlar, kafası karmakarışık görünen Yeşil bir Araba vardı. Araba yolda gitmesi gereken yere ulaşmaya çalışırken motoru çalışmazdı. Motoru çalıştırmayı başardıktan sonra da yolda düz gidemezdi. Artık bu çok önemli bir sorun hâline gelmişti, çünkü Yeşil Araba nadiren gitmek istediği yere ulaşıyordu.

Bu karmaşıklık yüzünden Yeşil Araba sürekli birileriyle sorun yaşıyordu. Yoldan çıkıp birilerine çarpıyordu. Yoldan çıkıp bir yerlere çarptığında sıkıntıyı kendisi yaşıyordu. Çalışmadığı zamanlarda trafikte sıkışıp kaldığı için şoförüyle sorun yaşıyordu. İnsanlar sürekli yeşil arabaya bağırıyordu "Neden gittiğin yere dikkat etmiyorsun? Neden sürekli duruyorsun?"

Kendisine sürekli bağırılması, Yeşil Araba'nın kafasını daha da karıştırıyordu. Nereye gittiğine dikkat etmiyordu ve sürekli koşuşturuyordu. Yeşil Araba'ya bir şeyler olmuştu ve kendisi de ne olduğunu bilmiyordu.

Yeşil Araba sürekli bir yerlere çarptığı ve şoförünü sıkışıp kalmış trafikte bıraktığı için sonunda yol kenarında bir yerlere terk edildi. Yeşil Araba, tek başına kaldıkça boyaları soyulmaya başladı. Gençler, jant kapaklarını çaldılar ve her tarafı çamur oldu.

Bir gün yeterince parası olmayan ama bir arabaya ihtiyacı olan genç bir çocuk yeşil arabayı fark etti. Sahibini buldu ve arabayı almak istediğini söyledi. "Sana fazla şey söyleyemem." dedi sahibi. "Yeşil Araba'nın çok garip bir sorunu var." Sonra Araba'nın sahibi gence Yeşil Araba'nın hem yolda doğru düzgün gidemediğini hem de motorunun çalışmadığını anlattı.

Ama genç adam anlatılanlar nedeniyle fikrini değiştirmedi, sorunu düzeltebileceğine inanıyordu. Sonra arabanın sahibiyle makul bir fiyatta anlaştılar ve genç adam arabanın anahtarlarını aldı. Ancak genç adam, Yeşil Araba'yı evine götürmeye çalışırken bir telefon kulübesine çarptı.

"Arabanın sahibi haklı." dedi genç adam kendi kendine. "Bu Yeşil Araba'nın gerçekten sorunları var." Böylece genç adam, arabayı yarı zamanlı çalıştığı tamirhaneye götürdü. Sonra arabayı kaldıraçların üzerine koyup havaya kaldırdı, böylece arabanın altına baktı.

Genç adam gördükleri karşısında şaşırıp kalmıştı, Yeşil Araba'nın motorunun her yanını küçük tüylü tohumlar sarmıştı.

Küçük tüylü tohumlar, bitkilerden düşen ve en yakındaki şeye yapışan tohumlardır. Genelde yapışıp kalırlar ve bazen bir hayvanın tüylerine bazen de insanların pantolon paçalarına yapışırlar. Genç çocuk daha önce hiç bu tohumların bir arabaya yapışıp kaldığını görmemişti. Ama yakından bakınca arabanın klimasının da bu tohumlarla dolu olduğunu gördü. Egzoz borusu da bu küçük tohumlarla doluydu. Sadece o omu, karbüratör de, direksiyon hidroliği de doluydu. Genç adamın baktığı her yer bu küçük tohumlarla kaplıydı. Genç adam, motorun ve direksiyonun çalışmasını engelleyen bu küçük tohumların arabaya ait olmadığını anlamıştı.

"İşte" diyerek gülümsedi, "Yeşil araba, senin sorununun kaynağını buldum." dedi. Genç adam hızlı bir şekilde yeşil arabanın her yanını kaplayan tohumları temizlemeye koyuldu. Bütün tohumları, büyüyüp yetişmeleri için bir tarlaya savurdu. Yeşil arabaya ait olmayan tüm bu tohumları temizledi.

Genç adam bütün tohumları temizledikten sonra, yeşil arabayı test sürüşüne götürdü. Yeşil Araba şaşırtıcı bir biçimde yolda düzgün bir şekilde gidiyordu. "Ne kadar ilginç" diye düşündü Yeşil Araba ve ekledi: "Şu küçücük tohumlar, araba olarak yapmam gereken şeylerden beni alıkoyuyormuş."

Daha sonraları, genç adam gitmek istediği her yere Yeşil Araba'yla gitti. Arabanın soyulan boyalarını temizledi ve hırıltıları kesmek için motoru tamir etti. Arkadaşları bu kadar ucuza bir araba aldığı için şanslı olduğunu söylediklerinde ise Yeşil Araba'ya sahip olmanın şansla ilgili olmadığını düşündü. Yeşil Araba'yı, kendini düzeltilebileceğini inandığı için almıştı ve diğer insanlar arabanın düzeltilemeyeceğini söylediğinde pes etmemişti.

1995

Nancy Davis, Ph.D.

KUKLA

Ele Alınan Sorunlar:

Başkalarının kendilerini öfkelendirmesine ve kötü davranmasına izin veren çocuklar.

Uygun Yaş Grubu

6-13 yaş

Mesaj:

Başkalarının alay etmesine ya da size meydan okumasına tepki verdiğinizde onların sizi kontrol etmesine izin verirsiniz.

Sembol ve Metaforlar:

İpleri çekmek: İnsanların uygunsuz davranması ya da başlarını derde sokacak şekilde davranmaları için ne söyleyeceğini bilmek

Kukla: Kendine zarar verecek şekilde başkalarına tepki vermek

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Ana karakterin cinsiyeti; ana karakterin başını derde sokan davranışlar.

NOT:

Bazı çocuklar, TSSB nedeniyle öfke patlaması yaşarlar. Diğerleri de bunu öğrenir. Bazıları başkalarının kendilerine ne yapacağını söylemesinden hoşlanmaz. Çoğu öfkelerinin kendilerinin kontrol ettiğine inanır. Bu öykü, çocuklara nasıl değişeceklerini ve bu durumla nasıl baş edebileceklerini göstermeye yardımcı olmaktadır.

Kukla

Bir zamanlar, LeRoy adında bir çocuk vardı. LeRoy, zeki bir çocuktu ve okulda başarılıydı ama LeRoy'un öfke sorunları vardı.

Aslında sakin bir çocuk olan LeRoy, küçücük bir göz kırpma hareketine bile öfkelenen bir çocuk hâline geldi. Böyle olduğunu zamanlarda LeRoy, vuruyor, küfür ediyor ve diğer çocuklara isim takıyordu.

LeRoy, öğretmeniyle de sorunlar yaşıyordu ama ceza aldığında gülümsüyordu. Öfkesinin kontrolünde olduğuna inanıyordu. "Böyle davranıyorum çünkü böyle istiyorum." dedi LeRoy her zamanki gibi müdürün odasına giderken. "Kimse bana ne yapacağımı söyleyemez." LeRoy, müdürün kapısında beklerken gülümsüyordu. Kendini öfkeli olmak istediğine inandırmıştı; herkesin kendisini güçlü ve bağımsız olarak gördüğünü düşünüyordu.

Müdürün kapısının önünde beklerken LeRoy, odada geçen konuşmaları dinliyordu ve kendi adının geçtiğini duydu.

"LeRoy, bir kukla." dedi birisi müdüre. LeRoy, sesi tanımıştı, beden eğitimi öğretmeninin sesiydi bu.

"Haklısın." diye yanıtladı müdür. "Sınıfta isteyen herkes LeRoy'un iplerini eline alıyor. Sonra da LeRoy, onların istediği gibi davranıyor. LeRoy'a "kukla" dediklerinde o da arkadaşlarına vuruyor. Hepsi LeRoy'u kızdırmak için ne söyleyeceğini biliyor. Sonra da LeRoy'un başı derde giriyor ve odama gönderiyorlar. Böyle olunca sınıftaki tüm öğrenciler LeRoy'un arkasından gülüyor, çünkü kuklanın iplerini kontrol ediyorlar. LeRoy, bağımsız olduğunu sanıyor ama tam bir kukla aslında."

LeRoy, duyduklarından hoşlanmamıştı, çünkü güçlü olduğunu ve tüm öğrencilerin kendisine hayran olduğunu sanıyordu. Öğrencilerin kendisini kukla olarak görüp arkasından güldüklerini bilmek onu gerçekten sinirlendirmişti. LeRoy, Pinokyo gösterisini hatırladı ve birinin Pinokyo'nun iplerini hareket ettirdi canlandı gözünde. Ayrıca okuldaki kukla gösterisi sırasında da izleyiciler arasındaydı. Kuklaların kollarına, ellerine, ayaklarına ve başlarına bağlı ipler vardı.

Her hareketin kontrolü ipleri tutan kişinin elindeydi.

"Ben kukla değilim." dedi LeRoy kendi kendine ama gözlerinden akan yaşlar bundan emin olmadığını gösteriyordu.

Müdür, LeRoy'u öyle uzun bekletmişti ki, beklerken uyuyakaldı. LeRoy, rüyasında gerçekten bir kukla olduğunu gördü, diğer öğrenciler ipleri çekiyordu. Aniden uyanan LeRoy, artık eskisi gibi hissetmiyordu. "Bu gerçekten korkutucu." dedi. "Kukla olmak istemiyorum."

LeRoy, müdürle konuştuktan sonra sınıfa döndü. Artık kukla olmamak için ne yapması gerektiğini düşünüp durdu. "Değişmeliyim, böylece kimse iplerimi çekemez." dedi. LeRoy kendi kendine. "İhtiyacım olan şeyi bulabilirim."

Ertesi gün öğrencilerden biri LeRoy'a bir isim taktı. Eski LeRoy, onlara saldırırdı, ama o değişiyordu. "Ben bir kukla değilim." dedi kararlı bir şekilde ve kimseye vurmadan yürüyüp geçti. "Neler oluyor?" diye sordu öğrenciler kendi kendilerine. LeRoy'u üzmek için daha da kötü isimler takmaya başladılar. LeRoy, eskisi gibi tepki vermeyince sinirlenen öğrenciler oldu.

"Artık bir kukla değilim. Sinirlenen onlar, kazanan benim. Belki de o öğrenciler benim kuklalarım olur." dedi LeRoy kendi kendine.

O günden sonra öğrenciler, LeRoy'un kontrolünü kaybetmesi için bir sürü şey denediler. Hepsi de başının derde girerek müdürün odasına gönderilmesini istiyordu ama denedikleri hiçbir şey başarılı olmadı. LeRoy, kendisi ve öğrenciler arasındaki ipleri koparmıştı. Artık hiç kimse ipleri çekemiyordu; LeRoy iplerden kurtulmuştu. Öğrencilerin davranışlarının sürekli başını derde soktuğunu anladığından bu yana akıllanmıştı.

Birkaç gün sonra öğrenciler, LeRoy'un iplerini çekmeye çalışmaktan vazgeçti, çünkü hepsi LeRoy'un değiştiğini anlamıştı o, artık bir kukla değildi. LeRoy, davranışlarını değiştirince arkadaş edinmeye başladı. Okula gitmeyi seviyordu ve başarılıydı.

Bir gün LeRoy'un öğretmeni, proje ödevi olarak bir kukla hazırlanmasını istedi. LeRoy, kuklalardan birinin iplerini kontrol etmeyi istedi. Sadece gerçek kuklaların ipleri olduğunu anlamıştı ve bir daha kimsenin kuklası olmayacaktı.

©1995

Nancy Davis, Ph.D.

ÇOCUK VE ZORBALAR

Ele Alınan Sorunlar:

Zorbaların alay ettiği çocuklar, zayıf problem çözme becerileri.

Uygun Yaş Grubu:

13 yaş altındaki çocuklar ya da gelişim geriliği olan çocuklar...

Mesaj:

Zorbalar, onlarla nasıl başa çıkacağını öğrendiğinizde sizi rahat bırakırlar, problem çözmenin pek çok yolu vardır, denediğiniz çözüm yolu bir işe yaramıyorsa başka bir şey deneyin.

Sembol ve Metaforlar:

Yaşlı kadın: Sorun çözmede bilinçaltının ustalığı

Görünmez kalkan: Zorbaların kelimelerinden etkilenmeme

Elma ağacı: Problem çözme metaforu

Boğa: Zorbalar

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Çocuğun cinsiyeti, zorbaların söyledikleri, aile yapısı, çocukla konuşan kişi; zorbalarla başa çıkmayı sağlayan ek yöntemler...

Not:

Bu öykü, bakıcısının cinsel tacizine uğramış olan Travma Sonrası Stres Bozukluğu yaşayan bir erkek çocuk için yazılmıştı. Davranışları kontrol edilemiyordu ve diğer çocuklar alay ediyordu. TSSB belirtileri azaldığında çocuk, kendisiyle alay edenlere karşı bir çözüm yolu bulabildi. Bu öykü ve diğerleri, çocukluk dönemiyle ilgili sorunlarına çözüm bulmasına yardımcı oldu.

Çocuk ve Zorbalar

Bir zamanlar, çok uzak olmayan bir ülkede Tyrone adında bir çocuk yaşıyordu. Tyrone, okulda başarılıydı ve pek çok arkadaşı vardı. Ama Tyrone'un yaşamında çok büyük bir sorun vardı, okuldaki zorbalar rahat bırakmıyordu.

Pek çok çocuk, okulda zorbalar yüzünden sıkıntı yaşar. Böyle kişiler, başkalarını üzerek mutlu olur. Sürekli insanlara kötü şeyler söylerler. Ta ki...Söylediklerinden etkilenecek birini bulana dek. Tyrone'un okulundaki zorbalar da pek çok öğrenciye kötü sözler söylüyordu ama onlar buna aldırış etmiyordu. Tyrone ile alay etmeye başladıklarında, Tyrone bu duruma gerçekten çok üzülmüştü. Bu tam da onların istediği şeydi. Tyrone, bu zorbaların aşağılamaları yüzünden üzüldükçe onlara daha fazla üstüne gittiler. Tyrone üzüldükçe, onlar daha fazla üzücü şey yaptı. Kısa bir süre sonra Tyrone, artık sabahları okula gitmeyi istemez oldu, sürekli karnı ağrıyordu ve üstelik notları da düşmüştü.

Tyrone, bu zorbaların sorun olduğunu biliyordu ama bu sorunu nasıl çözebileceğine dair bir fikri yoktu. Ailesinden yardım istedi ama onlar sadece bu zorbaları takmamasını söyledi. Tyrone, bu sorunu öğretmenine anlattı ama bu da çözüm olmadı. Öğretmeni, zorbalık yapan çocuklarla konuşarak Tyrone'u rahat bırakmalarını söyledi ama onlar, öğretmen gidene dek bekleyip Tyrone'a daha da kötü davranmaya başladılar.

"İki kişiye bu zorbaları nasıl durdurabileceğimi sordum ama pek yardımcı olmadı." dedi Tyrone kendi kendine. "Sanırım bundan vazgeçeceğim ve sonsuza dek mutsuz olacağım." Sonra Tyrone daha da üzüldü.

Bir gün Tyrone evlerinin önünde oynarken, birkaç zorba çocuk tükürüp onunla alay etmeye başladı. Tüm bunları Tyrone'un komşusu olan Yaşlı Kadın gördü. Bu Yaşlı Kadın çok zekiydi; emekli bir öğretmendi ve yaşamla ilgili çok şey öğrenmişti. Özellikle de bu tür zorbaları ve bu kişilerin yaşattıkları acıyı çok iyi biliyordu. Bu yüzden Tyrone'u yanına davet etti ve birlikte oturup sohbet ettiler.

"Bu zorbaların sana çok kötü ve acımasız şeyler söylediklerini duydum ve sen de buna çok üzülüyorsun." dedi Yaşlı Kadın, Tyrone'a.

"Kimsenin yapabileceği bir şey yok." dedi Tyrone boynunu bükerek. "Öğretmenime ve aileme bu sorunu çözmek için ne yapabileceğimi sordum, onların çözümleri işe yaramadı. Sanırım bu durumla yaşamayı öğrenmem gerek." Yaşlı Kadın, hiçbir çözümü olmadığına inanan Tyrone'un söyledikleriyle yılmadı; Tyrone'un zorbalar ve problem çözme becerileriyle ilgili öğrenecekleri olduğunu düşünüyordu.

"Sana, bu zorbalar konusunda yardım edebilirim." dedi Yaşlı Kadın. Tyrone'a bu zorbalara pek çok farklı şekilde cevap verebileceğini böylece bu zorbalardan kurtulabileceğini anlattı. "Problem çözmenin pek çok farklı yolu vardır." dedi. "Ağaçtan topladığın ilk iki elma kurtlu diye ağaçtaki tüm elmaların kurtlu olduğunu söyleyemezsin. Ağaçta bir sürü elma vardır."

Yaşlı Kadın ve Tyrone uzun süre oturup bu zorbalara karşı nasıl davranabileceği konusunda konuştu. Tyrone, eve gittiğinde Yaşlı Kadının önerdiği şeyleri düşündü. Yaşlı Kadın, bu zorba çocukların söyledikleriyle alay etmesini önermişti. "Senin yaptıkları şeylere güldüğünü görünce seni rahat bırakırlar." Ayrıca Yaşlı Kadın, bu zorba çocuklarla nasıl konuşabileceğini düşünmesini öğütlemişti, böylece onlar da söyledikleri şeylerin hiç de üzmediğini görebilirdi.

"Bu gece yattığında ve bundan sonraki her gece rüyaların sana bu zorba çocuklarla nasıl kurtulabileceğini gösterecektir." dedi Yaşlı Kadın. "Rüyalarında, seni bu zorbaların söylediklerine karşı koruyabilecek görünmez bir kalkan giyeceksin. Bu zorba çocukların sana söyledikleri bu kalkana çarpacak. Kalkan bu alaycı sözlerin kalbine ulaşıp seni üzmesini engelleyecek. Bu kalkan yalnızca kötü ve incitici kelimeleri uzak tutup, etrafındakilerin olumlu sözlerini ve sevgilerini sana iletecek."

Tyrone, zihninde kendisini alaycı sözlerden kendisini koruyacak görünmez bir kalkan yaratabileceğine pek ihtimal vermiyordu ama yine de denemeye değer olduğunu biliyordu. Yaşlı Kadın, Tyrone'u bu zorbalarla başa çıkabileceği farklı yollar düşünmeye yöneltti. Trone, ailesine yaşlı kadından söz etti. Ailesi, Yaşlı Kadının fikirlerinin çok iyi olduğunu düşündü. O gece Tyrone, yattığında rüyaları ona yardım etti. Kendini, zorbaların incitici sözlerinden koruyacak görünmez bir kalkan yaratırken gördü. Tyrone, rüyasında zorba çocuklara neler söyleyebileceğinin provasını yaptı ve onların söyledikleriyle nasıl alay edeceğini çalıştı. Tyrone, yeni fikirler düşünmenin zorbalarla başa çıkmasına yardım edebileceğini keşfetmişti.

Ertesi sabah, Tyrone, okula gitmeye istekliydi. Zorba çocuklar, Tyrone'a kötü sözler söylediğinde bunları takmadı. Sözler, Tyrone'a çarpıp geri dönüyor gibiydi. Tyrone ayrıca diğer çocukların bu zorbalarla nasıl başa çıkabildiklerini gözlemledi ve onlardan bir sürü şey öğrendi. Artık kendine daha fazla güveniyordu, çünkü sorununu çözmenin yolları olduğunu fark etmişti. Diğer çocuklar böyle bir sorunla başedebiliyorsa elbette o da başa çıkabilirdi. Tyrone, zorbalardan kurtulmak için yeni yollar denedikçe, zorbalar uzaklaşıyordu. Tyrone, her gece uykusunda bu sorunuyla başa çıkabilmenin yeni yollarını gördü ve sonunda zorba çocuklar Tyrone'u rahat bıraktı. Kötü sözler, görünmez kalkana çarpıp düşüyordu. Sonunda Tyrone'un özgüveni öyle arttı ki okuldaki en zorba çocukla bile baş edebiliyordu.

Söylentiler yayıldıkça, okulda zorbalarla sorun yaşayan çocuklar, Tyrone'dan yardım istemeye geliyordu. Tyrone, diğer çocuklara ne kadar yardımcı olduğunu gördükçe mutlu oluyordu. Zorba çocuklarla başa çıkamayan eski Tyrone zor günler yaşamıştı. Yeni Tyrone, zorbaları kendinden uzak tutmak için söylemesi ve yapması gerekenleri biliyordu.

Tyrone, sorunları çözmenin pek çok yolu olduğunu hatırlama için yatağının başucuna kızgın bir boğa resmi astı. Ve Yaşlı Kadına teşekkür etmek için, yüzden fazla elmalı yiyecek tarifinin yer aldığı bir yemek kitabı hediye etti ve hatta kendisi de elmalı turta pişirdi.

©1995

Nancy Davis, Ph.D.

GERÇEKLEŞEN DİLEK

Ele Alınan Sorunlar:

Özgüven eksikliği, sosyal güçlükler, zayıf problem çözme becerisi.

Uygun Yaş Grubu:

İlkokul öğrencileri

Mesaj:

Matematiği ve okumayı öğrendiğiniz gibi arkadaş edinmeyi ve arkadaş olmayı da öğrenebilirsiniz.

Sembol ve Metaforlar:

Görünmez olmak: Problemleri çözmenin yollarını aramak yerine kaçmaya çalışmak.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Çocuğun adı ve cinsiyeti; okulda akranlarla yaşanan sorunlar, öğrencinin akademik başarısı, çocuğun konuştuğu aile üyeleri; arkadaş edinince çocuğun yaşamında yapmaya karar verdiği şeyler (ör.; evde parti verebilir, kendi çocuklarına nasıl arkadaş edineceklerini öğretebilir, büyüdüğünde okul danışmanı olup öğrencilere yardım edebilir).

Not:

Bu öykü, okulda akranlarıyla sorunlar yaşayan sekiz yaşında bir erkek çocuk için yazılmıştır. Çocuk, kendini değiştirmek yerine kaçmaya karar vermişti. Bu öykü, çocuğun farklı biçimde davranmasına ve sorunlarla başa çıkabilmek için kaçmak yerine sorumluluk almasına yardımcı olmuştur.

Gerçekleşen Dilek

Bir zamanlar okula gitmekten nefret eden Matt adında bir çocuk vardı. Matt'in okuldan nefret etmesinin sebebi dersler değildi, Matt, zeki bir çocuktu. Okuldan nefret etmesinin sebebi kendisine kötü davranan diğer çocuklardı. Ona isim takıyorlar, annesi hakkında konuşuyorlar ve alay ediyorlardı. Böyle olunca Matt ne yapacağını ya da ne söyleyeceğini bilemiyordu. Bazen kendisiyle alay edenlere yumruk atıyordu ama bu durum sorunu çözmedi aksine diğer çocukların kendisine daha da kötü davranmasına yol açtı. Tüm bunlara ek olarak kavga ettiği için müdürün odasına gönderilmişti. Kendisine kötü sözler söylendiğinde o da kötü sözlerle yanıt veriyordu. Öğle yemeğinde kimse yanına oturmak istemiyordu. Tüm bunların sonunda Matt, okula gitmek istemiyordu tabi ki... Çünkü kimse kendisiyle sürekli alay edilmesini istemez.

Matt, kendini iyi hissetmek için sürekli hayal kurardı, özellikle de görünmez olmanın hayalini. "Görünmez olsaydım." derdi kendi kendine "Okula giderdim ve öğrenmem gereken her şeyi öğrenirdim ve kimse bana zor anlar yaşatmazdı." Bu aslında biraz saçma bir hayal gibiydi çünkü Matt, görünmez olan kimseyi duymamıştı ama yine de gün boyunca işe yarıyordu.

Bir gün Matt, okuldan eve dönerken yolda sihirli bir lambaya benzeyen bir şey buldu. Tıpkı çizgi filmlerdeki gibi lambayı ovaladı. Şu işe bakın ki lambadan bir cin çıkıverdi. Cinlerin normalde yaptığı gibi bu cin de "Üç dilek hakkın var. Dile benden ne dilersen." dedi.

Matt "Bir dilek dileyip sonra diğer iki dileğimi söyleyebilir miyim?" diye sordu.

Cin, bu isteğin çok garip olduğunu düşünmüştü çünkü insanlar genelde sabırsız bir şekilde arka arkaya dileklerini sıralar. Ama yine de "Tamam, ilk dileğin nedir?" diye sordu.

Matt, görünmez olmak istediğini söyledi. Böylece, cinin tek bir hareketiyle Matt, görünmez oldu.

Başlangıçta Matt, görünmez olmanın harika olduğunu düşünüyordu. Kendisiyle alay eden çocukların sözlerine maruz kalmadan yanlarından geçip gitti. Evine

gittiğinde annesinin, "Matt, çöpü dışarı çıkar ve bulaşıkları topla." dediğini duydu. Ama Matt, bu işleri yapmak zorunda değildi çünkü annesi onu göremiyordu.

Bir süre sonra annesi Matt'in okuldan dönmediğini fark etti ve polisi aradı. Polis, Matt'i bulamadı, annesi bu duruma çok üzüldü ve ağlamaya başladı. Matt, annesine evde olduğunu söylemek istiyordu ama görünmez olduğu için annesi onu göremiyordu. O gece evdeydi, her zamanki saatte yatağına gitti ama annesi oğlu eve dönmediği ve yatağı boş olduğu için çok üzgündü.

Matt, ertesi sabah uyandı ve okula gitti. Başlangıçta görünmez olmak çok güzeldi. Derse geç girdi ve görünmez olduğu için bu bir sorun olmadı. Ama bir süre sonra görünmez olmak sorunlara sebep olmaya başladı. İlk önce öğretmen Dondurma Topluluğu'na kimin yardım etmek istediğini sordu. Matt, dondurmaya bayılırdı ve Dondurma Topluluğu'na giderse bir sürü bedava dondurma yiyebilirdi. Matt, parmak kaldırdı ama öğretmen onu görmediği için seçilmedi. Sonra, sınıfta çok sevdiği bir kız arkadaşı doğum günü davetiyeleri dağıttı. Matt, tesadüfen kendisinin de davetliler arasında olduğunu gördü. Kız arkadaşı Matt'i göremediği için davetiyesini çöpe attı. Matt, öğle yemeği için yemekhanede sıraya girdi ama görünmez olduğu için kimse ona yemek vermedi.

Gün ilerledikçe Matt, görünmez olmanın o kadar da eğlenceli olmadığını düşünmeye başladı. İnsanların kendisini fark etmesini istiyordu ve hiç fark edilmemektense insanların kendisine zor zamanlar yaşatmasını tercih ediyordu.

Bu yüzden okuldan eve dönerken Matt, sihirli lambasını çıkardı. Lambayı ovaladı ve cin ortaya çıktı. Matt, görünmez olsa da cin, özel yetenekleri sayesinde Matt'i görebiliyordu. "Şimdi ne istiyorsun? Görünmez olmak nasıldı?" diye sordu cin.

"Görünmez olmak çok korkunç." dedi Matt. "Bundan nefret ediyorum."

"Bununla ilgili ne yapacaksın?"

"İkinci dileğimi söyleyeceğim." dedi Matt. "Yeniden görünür olmak istiyorum."

Cin, kaşlarını kaldırdı. "Bu çok ilginç, önce bir şey diliyorsun ve sonra o dilediğin şeyden vazgeçiyorsun. İki hakkını kullandın. Üçüncü olarak ne diliyorsun?" diye sordu cin, yeniden görünür olan Matt'e.

Matt, dünyadaki tüm bilgisayar oyunlarına sahip olmayı dilemeyi düşündü ama bunun kendisini o kadar mutlu etmeyeceğini fark etti. Bilgisayar oyunları oynamak keyifli olsa da Matt'i mutlu etmiyordu. Matt, annesi için çok para istemeyi düşündü. Gerçekten güzel bir evde yaşarsa mutlu olabileceğini düşünüyordu. Cinle konuştuktan sonra ...

Matt, paranın da kendisini mutlu edemeyeceğini anlamıştı. Çünkü sonunda yine yalnız olacak ve sınıfındaki öğrenciler onunla alay edecekti.

Bir süre düşündükten sonra Matt, cine "Gerçekten istediğim şey, arkadaşlıklar. Nasıl arkadaş edinebilirim, nasıl arkadaş olabilirim, bilmek istiyorum. Ben de partilere davet edilmek istiyorum, insanların beni sevmesi için ne yapmalıyım öğrenmek istiyorum, koridorda arkadaşlarım beni görünce gülümsesin ve selam versin istiyorum. Benimle alay eden çocuklara ne söylemeliyim bilmek istiyorum." dedi.

Cin, Matt'e yeni bir gözle bakıyordu. "Bu şu ana kadar ki en akıllıca dilek. Arkadaş edinmek ve arkadaş olmak mutluluğun önemli bir parçasıdır. Sana bu konuda yardım edeceğim. Dileğinin gerçekleşmesini sağlayacağım. Her gece uykunda, seninle konuşması için özel bir danışman göndereceğim. Bu kişi seninle arkadaşlar-arkadaş edinme, arkadaş olma ve kendinle mutlu olmak konusunda konuşacak."

Böylece Matt, eve döndü. Annesi, Matt'in sağlıklı olduğunu görünce rahatladı ve mutlu oldu. Bir süre sonra Matt'e nerelerde olduğunu sordu. Matt, görünmez olduğunu söylediğinde pek de inanmadı. Aslında Matt'in annesi öfkelenmişti ve kendisini bu kadar korkuttuğu için cezalandırdı. Matt, annesiyle uzun süre konuştu, hatta o gece başını yastığına koyduğunda cinin söylediklerini unutmuştu.

O gece Matt, rüya görmeye başladığında tıpkı cinin söylediği gibi bir danışman gördü. Danışman, Matt'le arkadaşlar hakkında konuştu. Kısa bir süre sonra Matt farklı davrandığı fark etti. Daha cana yakın davranıyor, diğer insanları dinliyor, kendisiyle alay edenlerle başa çıkıyor ve arkadaş edinmek için gerekli olan her şeyi yapıyordu.

İnsanların arkadaş edindiklerinde ne yaptığını görmek için TV izledi. Sınıfta popüler olan öğrencilerin neler yaptığını gözlemledi. Matt, özellikle zorba çocuklarla başa çıkan öğrencilerin neler yaptığını izledi. Ayrıca arkadaşları tarafından istenmeyen çocuklarında neler yaptığını gözlemledi. Akrabalarıyla, öğretmenleriyle sevdikleri ve sevmedikleri şeyler hakkında konuştu. Kütüphanede zorbalardan kurtulmanın yollarını anlatan kitaplar okudu ve diğer öğrencilere zorbalardan kurtulmak için neler yaptıklarını sordu. Matt, öğrendiği her şeyi tek tek uygulamaya başladı. Her gün yeni şeyler denemeyi sürdürdü. Biri işe yaramadığında diğerine geçti.

Kısa bir süre sonra Matt'in arkadaşları oldu. Okula gitmeye, öğrenmeye ve diğer öğrencilerle görüşmeye can atıyordu. Öğle yemeğini dört gözle bekliyordu.

Sonunda bir gün danışman, Matt'e "Artık senin rüyalarına gelmeme gerek yok. Arkadaş edinmek ve arkadaş olmak konusunda gerekenleri öğrendin. Ayrıca arkadaşlarınla sorun yaşadığında neler yapacağını biliyorsun." dedi.

Matt, artık kendisinden emindi. Arkadaş edinmenin zaman aldığını biliyordu ama buna değerdi. Arkadaş edinmeyle ilgili pek çok şey okudu, dinledi ve öğrendi.

Bir gün okul müdürü Matt'i yanına çağırdı ve okulda akran danışmanlık programı başlayacağını söyledi. Bu programla, öğrenciler, diğer öğrencilere sorunları konusunda yardım edecekti. Müdür, Matt'e akran danışmanı olup olmak istemediğini sordu. Elbette ki Matt'in yanıtı "Evet" oldu. Müdür, Matt'e öğrencilerle hangi konuda konuşmak istediğini sorunca Matt, gülümsedi "Görünmez olma isteği" dedi ve anlattı.

© 1995

Nancy Davis, Ph.D.

ALTIN MADALYA KAZANAN ÇOCUK

Ele Alınan Sorunlar:

Güvensizlik, otoriter kişilerden ya da öğretmenlerden yardım istemede sorun

Uygun Yaş Grubu:

1-9. sınıf

Mesaj:

Kazananlar, etraflarındaki kişilerden bir şeyler öğrenmenin başarı için önemli olduğunu anlar.

Sembol ve Metaforlar:

Çiçek: Çocuk metaforu ve büyümesi gereken şey

Bahçıvan: Bir öğretmen, danışman ya da öğreterek destek olabilecek herhangi biri.

Altın madalya: Ulaşılan hedef

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Ana karakterlerin cinsiyeti, ana karakterin özellikleri.

Not:

Bu öykü, başkalarından yardım almayı reddeden, yedinci sınıf öğrencisi bir çocuk için yazılmıştır. Çocuk, anlamadığı şeyler olduğunda ne öğretmenlerinden ne de ailesinden yardım istiyordu. Bunun sonucunda da notları çok kötüydü. Bu öykü, çocuğun yardım almak için terapiye gelmesini, duygularını ilk kez ifade etmesini sağladı.

Altın Madalya Kazanan Çocuk

Bir zamanlar, rüzgar gibi koşan Sean adında bir çocuk vardı. Sean, gitmesi gereken her yere koşarak giderdi çünkü yaşadığı yerdeki insanlar ve mekânlar hep birbirinden uzaktaydı. Sean, arabaya binmektense koşmayı tercih ediyordu, koşarak dağlara tırmanıyor, tepeleri aşıyordu. Yolları ve köprüleri koşarak geçiyordu. Hatta, nehirden bile koşarak geçiyordu. Sean'u koşarken gören herkes şöyle diyordu: "Sean, günün birinde olimpiyat altınını kazanabilir. Gördüğüm en iyi koşucu."

Sean büyüdükçe, ailesi daha iyi koşabilmesi için eğitime ihtiyacı olduğunu gördü. Böylece Sean'u, Olimpiyat Oyunları'na hazırlayacak özel bir okula gönderdiler.

Okulun ilk günü, Sean'u koşarken izleyen koç, heyecanla "Hızın ve kolayca atlayabilmen sayesinde Olimpiyat şampiyonu olabilirsin." dedi Sean'a. Sean, engelli koşuya başladı. Ancak yapmak istediğinin engelli koşu olduğundan pek emin değildi ama koçu Sean'un büyük bir yıldız olabileceğini söylemeyi sürdürdü.

Sean, sessizce engelli koşuya başladı. Her sabah dersler başlamadan önce Sean, koşuyor ve engellerin üzerinden atlamaya çalışıyordu. Engeller, Sean için yeniydi ve bacaklarıyla bunların üstesinden gelmekte zorlanıyordu. Genelde engellere çarpıp deviriyordu ve bacakları morarıyordu. Her gün bacakları ağrısa da Sean, kimseye çektiği acılardan bahsetmeden engellerin üzerinden atlamayı sürdürdü.

Koç, Sean'a yardıma ihtiyacı olup olmadığını sorduğunda Sean ya "Hayır" diyordu ya da sessizliğini koruyup koşarak uzaklaşıyordu. Sean, en iyi koşucu olmaya kendi kendine karar vermişti.

Bir gün Sean'un okulu başka bir okulla yarışıyordu. Sean, ilk turda çok iyi değildi. Sean'u gören herkesin hayran kaldığı koşucu, engellerden atlarken bacaklarında sorun yaşıyordu. Engelleri deviriyordu.

İlk yarışında sonuncu olmuş ve cesareti kırılmaya başlamıştı. "Sanırım herkesin dediği gibi şampiyon değilim." dedi kendi kendine. Hiç kimse fark etmese de Sean, üzülmeye ve içine kapanmaya başladı.

Antremanda, arkadaşlarına nerede yanlış yaptığını sordu. Her birinin, yapması gerekenler konusunda farklı fikirleri vardı. Biri, Sean'a bacaklarını daha fazla açması gerektiğini söyledi. Diğeri daha yükseğe atlaması gerektiğini söyledi. Üçüncüsü sahada çalışmak yerine dağlarda antreman yapmayı önerdi. Sean, kafasını karıştıran tüm fikirleri dinledi...daha fazla koştu, daha yükseğe atladı, saha yerine dağlarda koştu ama hâlâ engelleri deviriyordu. Sean'da biraz ilerleme oldu ama hâlâ sonlardaydı.

Koç, Sean'un üzgün ve mutsuz olmaya başladığını fark etti. Sean'a özel engelli koşu dersi isteyip istemediğini sordu. "Seni izledim, sen şu ana kadar çalıştığım en iyi koşucu olabilirsin." dedi Sean'a. "Yarın dersten yarım saat önce buluşmaya ne dersin, sana yardım etmek için elimden geleni yapacağım."

"Uyumam gerekli." dedi Sean kitabını okurken. "Yine de teşekkür ederim!".

O gece ailesi, Sean'a işlerin nasıl gittiğini sordu. Sean, iyi olduğunu söyledi. Ailesine kalbindeki üzüntüden bahsetmedi çünkü gelecekte harika bir koşucu olacağıyla ilgili tahminlerinin yanlış olduğuna inanıyordu.

Sean, iki yarışta daha koştu ve neredeyse sonuncu oldu. Sean, çok büyük hayal kırıklığına uğramıştı. "Belki de vazgeçip eve dönmeliyim. Sanırım kaderimde yıldız koşucu olmak yok."

O gece Sean, rüyasında bir bitki gördü, bu bitki sonunda ödüllü bir çiçek oluyordu. Tohum toprağa düşüyor ve büyümeye başlıyordu ama diğer bitkilere göre büyümesi daha yavaştı. Bahçıvan gelip gübre koymaya çalıştığında ise bitki bunu istemiyordu. Bitki daha sonra böcek ilacını da istemedi hatta yağmur ve güneş ışığını da kendinden uzak tutuyordu. Kısa bir süre sonra bitkinin ödül kazanması gerekiyordu ama çok az büyümüştü. Rüyadayken bahçıvan çiçekle, gübreler, böcek ilacı, güneş ışığı ve yağmur hakkında konuştu, en iyi olmak için ihtiyacı olan şeylere kendisini açması gerektiğini anlattı.

Sean, uyandığında bir süre yatağında uzandı ve bahçıvanın çiçekle konuşmasını düşündü. Sonra yatağından çıktı ve giyindi. Koçunu bularak ondan yardım istedi. Elbette, koç, Sean'la birebir çalışmaktan dolayı mutluydu.

Koç ve Sean, her gün bir saatten fazla antreman yaptı ve Sean'un performansını kaydettiler. Koç, Sean'a bu kayıtları izleterek ne kadar geliştiğini görmesini sağladı. Sean, artık her yarışta daha da iyiye gidiyordu. Kısa bir süre sonra yarışlarda birinci olmaya başladı.

Olimpiyat takımı açıklandığında, Sean Amerika engelli koşu takımında yerini aldı. Sean'un ne kadar harika koştuğunu bilenlerin hiçbiri altın madalya kazanmasına şaşırmadı. Sean'un boynuna altın madalya takılınca küçük bir kız da bir demet çiçek hediye etti. Sean, çiçeklere bakınca kendisiyle bağlantı kurup gülümsedi.

©1995
Nancy Davis, Ph.D.

YOLDA DÜZGÜN GİDEMEYEN ARABA

Ele Alınan Sorunlar:

Dikkat Eksikliği Sendromu ya da Travma Sonrası Stres Bozukluğu nedeniyle oluşan hiperaktivite; zayıf problem çözme becerisi; kötümserlik.

Uygun Yaş Grubu:

5-9 yaş

Mesaj:

Dikkatinizi toplayıp sakinleşmenizi sağlayacak teknikler öğrenebilirsiniz.

Sembol ve Metaforlar:

Yoldan çıkıp birşeylere çarpmak: Hiperaktif davranış

Karbüratörü yavaşlatmak: TSSB'de yaygın olan beynin artan elektrik aktivitesini yavaşlatmak.

Benzin karışımını değiştirmek: Beynin kandaki glukozu kullanmasına izin vermek

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Arabanın cinsiyeti, arabayı satın alan kişi, çocuğun problemine bağlı olarak motorun değiştirilme biçimi

Not:

National Institute of Mental Health (Zametkin, Nordahl, Gross & King, 1990) tarafından yapılan bir araştırmaya göre, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozuklukları nedeniyle beyin kandaki glukozu kullanamamaktadır (aşırı aktivitelerin %10'unun troid yükselmesine bağlı olduğu düşünülmektedir). TSSB'de, beyinde, özellikle hipokampüste gerçekleşen elektriklenme, hiperaktiviteyi andıran davranışlara neden olmaktadır (van der Kolk, 1996). Her iki türdeki hiperaktif davranışın fiziksel sebepleri olsa da, bazen bilinçaltı, fonksiyonları nasıl normale döndürebileceğini bulmaktadır.

Yolda Düzgün Gidemeyen Araba

Bir zamanlar, polis arabası olmayı hayal eden bir araba varmış. Renkli ışıklara ve ses çıkaran sirenlere sahip olmak istiyormuş. Mavi ve beyaz rengiyle yolda giderken diğer arabaların kendisine yol vermesini hayal ediyormuş.

Arabanın sahibi olan aile ise bu hayallerden haberdar değilmiş. Tek istedikleri, arabanın kendilerini güven içinde, işe, okula, alışverişe götürmesiymiş. Ama bu araba büyük bir sorunmuş. Aile arabaya bindiğinde hızlanıyor ve sonunda yoldan çıkıyordu. Araba nereye gittiğine dikkat etmiyor ve sürekli bir şeylere çarpıyordu. Yoldan çıkıp sağa sola çarptıkça bedeni de oldukça fazla zarar görüyordu. Nereye gittiğine ve ne yaptığına dikkat etmediği için başı sürekli derde giriyordu.

Araba, çok kez korku dolu anlar yaşattığı için aile yeni bir araba almaya karar verdi. "Artık hiçbir işe yaramıyorsun." dediler arabaya. Böylece üzerini örtüp bir tarlaya park ettiler.

Araba, tarlada tek başına otururken, uzaklarda gözden kaybolan bir polis arabası olmayı düşledi. Yalnızdı ve üzeri tepeden tırnağa örtülü olduğu için neler olduğunu göremiyordu.

Bir gün polisten kaçan bir hırsız, arabayı gördü. Arabanın saklanmak için harika olduğunu düşünerek örtüyü açtı ve arabanın içine atladı. Kısa bir süre sonra hırsızı aramaya çıkan polisin köpeği, kokuyu aldı. Köpek, arabaya yaklaşınca havlamaya başladı, polis, arabanın örtüsünü kaldırdı ve hırsızı tutukladı. Hırsızı, arabasına koyan polis, hırsızın saklandığı arabayı incelemeye başladı ve böyle güzel bir arabanın neden terk edilmiş olabileceğini düşündü. O anda, arabanın sahipleri, polisin neden tarlalarına geldiğini anlamak için koştu. Polis, hırsızdan söz ettikten sonra araba hakkında konuştu.

"Oo, şu eski şey." dediler yüzlerini buruşturarak. "Yolda düzgün gidemez. Yalnızca hız yapar ve hiçbir şeye dikkat etmez.

"Şey, ama araba bana iyi göründü." dedi polis.

"Eğer, isterseniz arabayı alabilirsiniz, bizim tarlamızda yalnızca yer işgal ediyor." dediler polise. Polis de arkadaşlarından hırsızı karakola götürmelerini istedi, böylece kendisi de yeni arabasıyla eve gidebilecekti.

Sessizce bir kenarda durmak arabaya hiçbir şey öğretmemişti. Aslında hareketsiz durmaya zorlanmak daha da kontrolden çıkmasına sebep olmuştu. Uzman bir polisin kullanmasına rağmen, araba, bir sağa bir sola gidiyordu ve sonunda da bir arabaya çarptı.

Polis, aynı zamanda da iyi bir araba tamircisiydi, arabaya eski sahiplerinden farklı bir gözle baktı. Eski sahipleri arabaya baktığında yalnızca sorunları görüyordu. Polis ise arabaya bakınca çözüm yolları görüyordu. "Seni tamir edebilirim. Böylece daha dikkatli bir araba olabilirsin ve yolda daha düzgün gidebilirsin." dedi.

Böylece polis, arabayı garaja çekti ve tamir setini çıkardı. Önce kaputu açtı ve karbüratörün hızını azalttı. Sonra yağ karışımını değiştirdi. Debriyajı sıktı ve gaz pedalını sabitledi, böylece hızı şoför kontrol edebilecekti. Daha sonra arabayı yıkadı ve pırı pırıl oluncaya kadar cilaladı.

Bir kez daha arabaya bindi ve araba artık yoldan çıkmıyordu. Araba artık etrafında olan bitene dikkat ediyor ve gerektiğinde yavaşlıyordu. Polis, arabaya her bindiğinde araba daha da kontrollü çalışıyordu. Kısa bir süre sonra yolda giden diğer arabalar gibi oldu. Polis, arabanın güvenli olduğuna inandığında, ailesini de arabayla gezdirmeye başladı. Araba, bir aile arabası olmayı sevmişti ve bir polisin arabası olmanın bir çok avantajı olduğunu fark etti ama yine de sizi düşünen bir aileye sahip olmak her şeyden daha önemliydi.

Araba, polis memurunun evinin önünde dururken, sorunlarla başa çıkabilmek için çözüm yolları arayan birine sahip olmanın ne büyük bir şans olduğunu anladı.

©1995

Nancy Davis, Ph.D.

KAPLUMBAĞA VE FARE

Ele Alınan Sorunlar:

Öğrenmeye karşı kapalı olma, zayıf problem çözme becerileri, zayıf sosyal beceriler

Uygun Yaş Grubu:

İlkokul öğrencileri

Mesaj:

Bilgi güçtür ve korumadır; öğrenmekten ve insanlardan kaçınmak risktir.

Sembol ve Metaforlar:

Kabuğuna çekilmek: Kaçınma, depresyon, kapanma

Tepeden düşmek: Zor bir sorun

Ters dönmek: Yaşamın dengesini bozan sorun

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Ana karakterin cinsiyeti, kaplumbağanın çekilme, kapanma yolu, farenin mesajı.

Not:

Öğrenciler, çeşitli sebeplerden dolayı öğrenmekten uzaklaşabilirler... Ebevenlerini model almak, depresyon, TSSB, özgüven eksikliği, kişilik yapısı, sosyal güçlükler ya da zayıf problem çözme becerileri... Okul, tüm bu sorunların çoğunun değişebileceği yer olabilir.

Kaplumbağa ve Fare

Bir zamanlar, birbirleriyle çok iyi dost olan bir kaplumbağa ve fare varmış. Fare ve kaplumbağa birbirinden çok farklı hayvanlar olsa da, bazen bu farklılıkların yol gösteren bir yönü olabilir, özellikle de arkadaşlardan birinin bazı sorunları varsa.

Fare, yeni deneyimleri ve alışılmadık durumlarını seven oldukça meraklı ve cana yakın bir hayvanmış. Durmadan çevresini araştırırmış böyle yaptıkça da dünya hakkında bir çok şey öğrenmiş. Küçük, tüylü fare, bir sürü hayvanla tanışır, yeni arkadaşlar edinir ve her günü yeni bir macera olarak görürmüş.

Diğer yandan kaplumbağa da sessiz ve korkakmış. Ne zaman bir sorun ortaya çıksa, bununla yüzleşmek yerine kabuğuna çekilip sorunun geçmesini beklermiş. Kaplumbağa, böyle yaparak çok fazla şey öğrenmemiş ancak sırtında bir kabuğunun olması problem çözme tarzının değişmesini güçleştiriyormuş.

Fare, sürekli kaplumbağanın kabuğundan çıkarak karşılaştığı sorunları çözmesi için bir yol bulmasına yardım etmeye çalışıyormuş. Ancak fare, kaplumbağayı problemlerden kaçmanın zarar vereceğine ikna etmeye çalıştıkça, kaplumbağa iyice kabuğuna çekiliyor ve fareyi görmezden geliyormuş.

Fare, arkadaşını kabuğundan çıkararak karşılaştığı sorunlara çözüm bulması için ikna etmeye uğraşırken bir sürü zorluk yaşasa da vazgeçmeye hiç niyeti yokmuş. Sürekli kaplumbağanın kabuğunu tıklatarak, ona kabuğunun dışında da bir dünya olduğunu ve artık dışarı çıkıp yüzleşmesi gerektiğini hatırlatıyormuş.

Fare, kaplumbağa ile konuşmuş ona yiyecekler getirmiş ve öncelikle dünya hakkında bildiklerini öğretmeye çalışmış. Kaplumbağaya fare avlayan hayvanlar olduğunu ve yaşamak için farelerin diğer hayvanlardan daha zeki davranması gerektiğini anlatmış.

"Eğer bir kabuğun olsaydı." demiş kaplumbağa fareye "Tüm o kötü hayvanlardan korkmana gerek kalmazdı. Kabuğuna çekilir ve güvende olurdun. Benim doğal saklanma yerim var."

"Saklanmak güvende olmak değildir." diye yanıtlamış fare. "Sahip olduğum en iyi korunma yolu bilgidir, çünkü tehlikeden nasıl uzaklaşacağımı bulabiliyorum; sen öyle çok saklanıyorsun ki saklanmak dışında bildiğin bir şey yok."

Ama bu konuşmaya rağmen kaplumbağa pek ikna olmamış. Fare, ormanda keşfe çıkıp yeni arkadaşlar edinmeyi teklif ettiğinde bile saklanmayı sürdürmüş. "Bir şey öğrenmeye ihtiyacım yok." demiş kendi kendine. "İhtiyacım olan tek şey güvenli kabuğum."

Bir gün kaplumbağa, her sabah su içmek için gittiği dereye ulaşmak için tepede yürüyormuş. Etrafına pek dikkat etmediği için, fırtınanın tepenin kenarındaki toprağın gevşemesine neden olduğunu da fark etmemiş. Önündeki tehlikeyi fark etmeden bu gevşek toprağa basmış ve tepetaklak düşüvermiş.

Ters dönmüş bir kaplumbağa, bir kaplumbağanın yaşayabileceği en büyük sorundur. Bacakları kısa olduğu için düz dönememiş ve birisi yardım etmezse kaplumbağa bu hâlde kısa sürede açlıktan ya da susuzluktan ölebilir. Hiç kimse kaplumbağanın düştüğünü görmemiş, zaten çok fazla arkadaşı da yokmuş, bu yüzden yokluğunun fark edilmeyeceğini düşünmüş. Daha da kötüsü, kaplumbağanın etrafı uzun otlarla çevriliymiş, tepeden tesadüfen geçen ve aşağıya bakan bir hayvanın kendisini görmesi neredeyse imkansızmış.

Kaplumbağa, sorununu unutmak için kabuğunun içine çekilmeye çalışmış çünkü saklanmak kaplumbağanın öğrendiği tek problem çözme yoluymuş, yaptığı tek şey kabuğuna çekilip saklanmakmış. "Bu sorunu düşünmeyeceğim." demiş kendi kendine. Böylece derin bir uykuya dalmış.

Birkaç saat sonra kaplumbağa uyanmış, acıkmış ve de susamış. Üstelik de hâlâ tepetaklak bir hâlde ve yapayalnızmış. Yeniden uyumaya ve kabuğunun içine çekilmeye çalışmış ama midesi guruldamaya başladığından bu pek mümkün olmamış. Bir süre sonra kaplumbağa korkmaya başlamış. Kapana kısıldığını fark etmiş ve kendini bu durumdan kurtaracak bir yol da bulamıyormuş. Aslında kabuğuna çekilip saklanmak dışında da başka bir yol gelmiyormuş aklına.

Gece olmuş ama kaplumbağa hâlâ ters bir hâldeymiş. Kendini kurtarmak için bir şeyler düşünmeye çalışmış ama aklına hiçbir şey gelmemiş. Dostu farenin kendisine öğrenmenin ne kadar önemli olduğunu anlattığı ama kendisinin de bunu hiç umursamadığını hatırlamış.

Susuzluktan kaplumbağanın ağzı kurumuş; düşündüğü tek şey dereden su içmekmiş. Susuzluğunu unutmak için kabuğuna girip çıkmış ama geçmişte sorunlarından kurtulmasını sağlayan bu yöntem bu kez işe yaramıyormuş.

Kaplumbağa, birisinin kabuğunu dürttüğü hissetmiş. Tesadüf bu ya, gelen dostu fareymiş ve kendisini düz çevirmeye çalışıyormuş. "Ne zamandır buradasın" diye sormuş fare. "Her yerde seni aradım."

"Bilmiyorum." demiş kaplumbağa. "Ben ne saati söylemeyi, ne de sayı saymayı bilmiyorum ki..."

Ancak fare, kaplumbağayı tek başına eski hâline döndürecek kadar güçlü değilmiş ve bir süre kaplumbağayı nasıl düz çevirebileceğini düşünmüş. Sonunda yerden uzun ve kalın bir sopa kapmış. Bu sopayı bir taşın üzerinden uzatarak kaplumbağanın altına yerleştirmiş ve kendisi de bu sopanın diğer ucuna geçerek hızla zıplamış. Kaplumbağa, hareket ederek düz dönmüş, artık eskisi gibi ayaklarının üstündeymiş. Fare, arkadaşının dereden su içmek için yürümesine yardım etmiş.

"Beni nasıl buldun?" diye sormuş kaplumbağa.

"Ortadan kaybolduğunu fark edince senin her zaman geçtiğin yollara baktım." demiş fare, arkadaşına. "Seni aradım. Bu yollarda seni bulamayınca ağaçların ve otların arasına baktım."

Kaplumbağa öyle minnettarmış ki arkadaşına yeterince teşekkür edemediğini düşünüyormuş. "Kabuğundan çıkıp dünyayla ilgili bir şeyler öğrenerek bana teşekkür edebilirsin." demiş fare. "Ben kaybolmuş olsaydım, sen kabuğuna çekilir ve beni bulmaya çalışmazdın. Benim kendimi güvende hissetmemi sağlayacak bir dosta ihtiyacım var, artık saklanmaktan vazgeçmenin zamanı geldi."

Böylece kaplumbağa, ters dönüp kaybolunca bir şeyler öğrenmeye başlamış. Dünyayı keşfederek yeni şeyler öğrenen arkadaşı fareyi izlemiş bir süre. Kaplumbağa, sorunları nasıl çözeceğini ve nasıl arkadaş edineceğini öğrenmiş. Zihnini bomboş tutmak yerine yeni maceralara atılmanın yollarını bulmuş. Kabuğuna çekilmek yerine yaşamdan keyif almanın yollarını keşfetmiş.

Bir gün kaplumbağa, arkadaşı fareyi bulmaya çalışırken uzun otların arasında kaybolmuş. Eskiden olsa kabuğuna çekilir kaybolduğunu unutmaya çalışırdı. Ama fareden çok şey öğrenen kaplumbağa, bu kez kabuğuna çekilmemiş.Uzun otların arasından çıkmak için yeni öğrendiği teknikleri denemiş ve kısa süre sonra, gururla fareye kendi sorununu nasıl çözdüğünü anlatmış. Kaplumbağa artık sorunlardan kaçmanın çözüm bulmaya hiçbir faydasının olmadığını anlamış.

©1995

Nancy Davis Ph.D.

BÖLÜM 12

Modern Peri Masalları

Pek çok peri masalı, kadının bir meta olarak görülüp hiçbir hakkının olmadığı zamanlarda yazılmış. Pek çok popüler peri masalında kadınlar hem kötü (cadı, üvey anne) hem de kurbandır, bunun sebebi ise dünyaya ait kendi farkındalıklarının olmamasıdır. Erkekler ise bu masallarda, kadının geri kalan hayatını "sonsuza dek mutlu yaşamasını sağlayan" güçlü kurtarıcılar olarak görülmektedir. Terapötik öyküleri defalarca dinlemek bilinçaltına güçlü mesajlar verebilir, aynı şekilde kadının toplumdaki yeriyle ilgili zaman aşımına uğramış peri masallarını sinemada izlemek de. Pasif ve güçsüz kadın rolünün vurgulandığı bu mesajları defalarca dinleyen, küçücük kızların değerlerine ne oluyor? Bu bölümde yer alan masallar, modern kadının kurban rolünden çıkarak kendi değerlerini görmeleri ve toplumda eşit bir konum elde etmelerine yardımcı olmak için yeniden yazılmıştır.

YEŞİL BAŞLIKLI KIZ

Ele Alınan Sorunlar:

Algı bozukluğu, başkalarının kötü olduğunu düşünme sorunları

Uygun Yaş Grubu:

Her yaş

Mesaj:

Net bir şekilde gören gözleriniz varsa bir kurtla insanı ayırt edebilirsiniz.

Sembol ve Metaforlar:

Kurt: İstismar eden erkek

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Ana karakterin cinsiyeti, büyük ebeveynin cinsiyeti.

Not:

Bir kadın (ya da erkek), kendisini istismar edenle yararlı olan kişi arasındaki farkı söylemeyi öğrenirse kurtarılmaya ihtiyacı yoktur.

Yeşil Başlıklı Kız

Bir zamanlar, tıpkı Kırmızı Başlıklı Kız'ın başlığına benzeyen bir başlık takan Crystal adında küçük bir kız varmış, ancak Crystal'in başlığı yeşilmiş. Bir yaz günü Crystal, pişirdiği kurabiyelerden büyük annesine götürmeye karar vermiş.

Büyükannesi, kocaman pencereleri olan bir evde yaşıyormuş. Crystal, önceden büyükannesini arayıp geleceğini haber vermediği için büyükannesi de markete gitmek için evden ayrılmış. Büyükanne dışarıdayken eve bir kurt girmiş. Gördüğü her şeyi çalmayı planlayan Kurt, Crystal'in geldiğini duyunca başka planlar yapmış. Büyükannenin kılığına girmeye karar vermiş. Kurt, büyükannenin geceliğini giyip yatağa yatmış. Kurt, Kırmızı Başlıklı Kız masalını biliyormuş. Crystal'in de yeşil başlık taktığını görünce, odaya girdiğinde "Oo, büyükanne ne kadar büyük kulakların var" diyeceğini sanmış.

Ancak Crystal, Kırmızı Başlıklı Kız değildi. Odaya girmiş ve yatakta biri olduğunu görünce "Büyükannem nerede?" diye sormuş.

"Ben büyükannenim." demiş Kurt sesini değiştirmeye çalışarak "Sabahtan beri kendimi kötü hissediyorum, o yüzden yataktan çıkmadım."

"Haaaayıır... sen büyükannem değilsin." demiş Crystal kararlılıkla "Sen bir kurtsun."

"Benim, büyükannen olmadığımı nasıl anladın?" diye sormuş Kurt. "Bu numara senin yaşlarında kırmızı bir başlık takan kızda işe yaramıştı."

"Benim aptal olduğumu sandın herhalde, ben kesinlikle büyükannemle bir kurt arasındaki farkı söyleyebilirim." diye bağırmış Crystal, bu arada da Kurt, kendisine zarar vermesin diye elinden geldiğince hızlı koşmaya başlamış.

Yeşil Başlıklı Kız, sonunda büyükannesini markette bulmuş. "Biliyor musun evinde bir kurt var." demiş Crystal, büyükannesini elinden çekiştirerek "Senin geceliğini giyip yatağına yatmıştı ve beni sen olduğuna inandırmaya çalışıyordu."

"Sahi mi?." demiş büyükannesi kaşlarını çatarak "Hemen polisi arayalım."

Böylece Crystal ve büyükannesi polis yardım hattını aramış ve bir polis arabasıyla birlikte eve gitmişler. Kurt hâlâ evdeymiş ve eşyaları çalmaya çalışıyormuş. Polis, kurdu, eve zorla girip hırsızlık yaptığı ve başkasının kılığına girdiği için tutuklamış.

Crystal, kurdun yakalanmasına yardım ettiği için ödül almış ve polis, Crystal'i, bir kurt ile sevdikleri kişi arasındaki farkı anlamayan kadınlara ders vermesi için görevlendirmiş.

©1995

Nancy Davis, Ph.D.

SİNDERELLA

Ele Alınan Sorunlar:

Kadınları güçlendirme

Uygun Yaş Grubu:

Her yaşta kadınlar

Mesaj:

İstismarcı ilişkilerden uzaklaşmak ve başarılı olmanın anahtarı eğitim, yol gösterici kişiler, motivasyon ve özgüvendir.

Sembol ve Metaforlar:

Cadı üvey anne ve üvey kız kardeşler

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Sinderella'nın yaşamının detayları bireyselleştirilebilir.

Not:

Periye ve kendisini istimrarcı ailesinden kurtaracak bir prense ihtiyaç duyan bir kadının anlatıldığı Sinderella masalının modern biçimidir.

Sinderella

Bir zaṃanlar, bundan çok da uzak olmayan bir zamanda Sinderella adında bir kız yaşıyormuş. Sinderelle henüz küçükken, annesi babasını terk ederek başka bir adamla kaçmış. Sinderella ve babası kendi başlarının çaresine bakmak için uğraşıp durmuş. Babası, Sinderella'nın bir anneye ihtiyacı olduğunu düşündüğünden uygun bir eş aramaya başlamış. Sinderella'nın annesinin yaşattıklarından ders alan babasının ikinci eş olarak seçtiği kadın daha da kalpsiz birisiymiş.

Sinderẹlla'nın babasıyla çıkarken Sinderella'ya karşı oldukça ilgili ve nazik görünse de evlenince gerçek yüzünü göstermeye başlamış. Sinderella ve babası kısa süre sonra üvey annenin ne kadar kötü olduğunu anlamış. Tüm bunlara ek olarak, kadın Sinderella'dan yaşça büyük kötü kalpli ve bencil iki kızını da eve getirmiş.

Sinderella'nın babası, problem çözmede çok iyi değilmiş. Yeni eşiyle başa çıkmak yerine gittikçe ailesinden uzaklaşmaya ve şehirdeki barlarda vakit geçirmeye başlamış. Gece eve döndüğünde genelde sarhoş olduğu için yeni eşinin nasıl davrandığını önemsemiyormuş, hissizleşiyormuş.

Üvey anne, babası dışarı çıktığında Sinderella'ya köle gibi davranıyormuş. Sürekli aşağılayıp azarlıyormuş. Sinderella'dan temizlik, çamaşır, yemek gibi tüm işleri yapmasını istiyormuş. Sinderella'nın arkadaşlarıyla sohbet etmesine, dışarı çıkmasına izin vermiyormuş. Üvey anne ve kötü kalpli kız kardeşler sürekli alışveriş merkezlerinde alışveriş yapıyorlarmış ve Sinderella'ya da giymekten bıktıkları eski kıyafetleri kalıyormuş.

Sinderella, babasından yardım istemeye çalışmış ama babası problemlerden kaçan bir adam olduğu için Sinderella sessizliğini korumuş.

Üvey annesi hayatına ilk girdiği dönemde Sinderella, annesinin terk edişi yüzünden depresyondaydı ve içine kapanmıştı. Bu yüzden, Sinderella'nın ailenin yeni üyelerinin kötü sözlerine inanıp onların emirlerini yerine getirmesi, yemek pişirmesi ve ayak altında dolaşmaması çok kolay olmuştu. Ancak üvey anne, Sinderella'yı okuldan koparamamıştı. Sinderella'nın kendini güvende ve yeterli hissetiği tek yer sınıfıydı. Sinderella, bir derste, en belalı öğrencileri bile motive edebilen, sıra dışı bir anlayışı olan bir öğretmenle tanışmış. Bu öğretmen, Sinderella'nın potansiyelini fark etmiş ve ona danışmanlık yapmış, sonunda da onu asistanı olarak görevlendirmişti.

Öğretmenin de cesaretlendirmesiyle Sinderella, evde temizlik yaparak geçirmesi gereken saatlerini gizlice kitaplara ayırmaya başlamış. Kütüphaneden aldığı kitapları, yastığının altında saklıyormuş. Öğretmenin önerdiği ve kendisini bilgilendiren videolar izlemiş, öğretmenin okulda kendisine söylediği cesaret verici cümleleri kendi kendine tekrarlamayı öğrenmiş. Kısa bir süre sonra Sinderella, sınıfta en yüksek notları almaya başlamış. Karnesini üvey annesinden saklıyormuş, zaten Sinderella ile fazla ilgilenmeyen üvey annesi bu durumu umursamıyormuş. Üvey annesi Sinderella'nın okulda notları çok kötü olduğu için karnesini sakladığını sanıyormuş.

Sinderella, gelecekte doktor olmaya karar vermiş. Kendisine ilham veren öğretmeni, danışmanı, cesaretlendiricisi ve dostu olmayı sürdürmüş. Sinderella, tıp kitaplarını, üniversitede ve tıp fakültesinde başarılı olmayla ilgili kitapları karıştırmaya başlamış. İtfaiye departmanı, Heimlich Maneuver'de İlk yardım ve acil kurtarma dersleri açtığında, bu kursa kaydolan ilk kişi Sinderella olmuş.

Bir hafta sonu, kötü kalpli üvey anne, Sinderella'yı temizlik malzemesi ve perde alması için alışveriş merkezine göndermiş. Sinderella'dan habersiz, önemli bir prens de aynı alışveriş merkezindeymiş. Sinderella, alışveriş merkezindeki mağazaların önünden geçerken, parası olmadığı için alamayacağı şeyleri hayranlıkla izliyormuş. Sonra prensin güzel bir biftek yediği restoranın önünde durmuş. Tam o anda prensi koca bir et parçasını ağzına atmış ve et boğazında kalmış. Bir anda kıpkırmızı kesilen prens, bir yandan ağzını göstererek panik olmuş. Etrafındakiler, prensin nesi olduğunu bilmediklerinden 911'i aramasını istemişler. Sinderella, aldığı dersler sayesinde, prense tam olarak ne olduğunu biliyormuş. Prensten daha küçük olmasına rağmen, restorana koşmuş ve güvenli bir şekilde kollarını prensin karnına sarmış ve sert bir şekilde kendine doğru çekmiş. İkinci çekişte, prensin ağzından bir et parçası restoranın ortasına fırlamış. Prens, kurtulduğu için öyle mutluymuş ki, yanından hızla uzaklaşan Sinderella'ya adını sormayı unutmuş.

Aradan günler geçmiş, Prens, yaşadığı olayı düşünüyor ve kendisini kurtarmak için tam olarak ne yapması gerektiğini bilen Sinderella'nın sıra dışı yüzünü hatırlıyormuş.

Bu kızı bularak evlenmesi gerektiğine karar vermiş. Prens, yanında çalışanları, bir dedektif tutmaları için görevlendirmiş. Kısa bir süre sonra, Sinderella'nın temizlik malzemesi aldığı mağazalardan birinde çalışan bir görevli, kart slibi ve adrese bakarak Sinderella hakkında bilgi vermiş.

Prens, en iyi takım elbisesini giymiş, büyük taşlı elmas bir yüzük almış ve limuzine binerek Sinderella'nın evine doğru yola çıkmış. Limuzinden indiğinde, kötü ve bencil üvey anne ve kız kardeşler prensi hemen tanımışlar; onun hakkında pek çok haber okumuş ve onu gazetelerin cemiyet sayfalarında görmüşlerdi. Sinderella ise arkada yerleri siliyormuş ama yorumları duymuş. Sessizce pencereye yaklaşmış ve yardım ettiği prensin geldiğini görmüş.

Prens, kapıyı çalmış ve hayatını kurtaran kadını aradığını söylemiş, üvey kardeşler, bu kişinin kendileri olduğunu söylemeye çalışmış. Ama prensin aradığı kişinin, bu kız kardeşler olmadığı anlaması uzun sürmemiş. Öncelikle prens, kör değilmiş ve bu kızların Sinderella'ya hiç benzemediğini görebiliyormuş. Ayrıca onlara Heimlich Maneuver'ı sormuş ama ikisinin de bunun ne olduğu hakkında bir fikri yokmuş. Sinderella'yı görmek istediğini söylemiş ama kötü kalpli üvey anne evlerinde o isimde kimse yaşamadığını söylemiş.

Ancak, okulda kendinden emin olmayı öğrenen Sinderella, cesur bir şekilde odaya girmiş ve prense aradığı kişinin kendisi olduğunu söylemiş. Prens, dizlerinin üstüne çökerek Sinderella'ya evlenme teklif etmiş. Üvey kız kardeşleri ise, evde köle olarak gördükleri, üstü başı dökük Sinderella'nın prensi nasıl büyülediğini düşününce az daha şaşkınlıktan küçük dillerini yutacaklarmış. Sinderella, prense bu teklifini konuşmak için yemeğe çıkmayı önermiş. Prens de eğer kendisine yeni bir elbise hediye etmesine izin verirse memnuniyetle yemeğe çıkacağını söylemiş.

Sinderella, en son ne zaman yeni bir elbisesi olduğunu hatırlamıyormuş. Prensin teklifini kabul etmiş. Prensle birlikte güzel bir mağazaya gitmişler ve Sinderella kendi seçtiği bir elbiseyi almış. Bu alışverişin ardından şehrin en iyi restoranında pahalı bir yemek yemişler. Gecenin sonunda prens, hayatını kurtararak hayallerinin kadını olan Sinderella'ya evlilik teklifini tekrarlamış.

Sinderella, bu teklifi için prense teşekkür etmiş. Ama gerçekten yaşamını kurtardığı için bir şeyler yapmak istiyorsa tıp fakültesinde okuması için mali destekte bulunabileceğini söylemiş. Sinderella, kendi evinde köle olabilirdi ama babasının eş seçimindeki hatasından ders çıkarmıştı. Prense, henüz birbirlerini tanımadıklarını ve sadece yaşamını kurtarmış olmanın bir evliliğin temeli olamayacağını anlatmış. Prens, eğitimine destek olursa bu süre içinde birbirlerini tanımak için görüşebileceklerini söylemiş.

Prens, bu Amerikalı genç kızın bilgeliği ve davranışları karşısında bir kez daha büyülenmiş. Avukatını çağırmış ve Sinderella'nın seçeceği okulda eğitimini tamamlaması için mali detek kredisi vereceğine dair bir sözleşme imzalamışlar. Ayrıca sözleşmede, Sinderella'nın istediği gibi kötü kalpli üvey annesinden ve kız kardeşlerinden uzakta kampüste yaşamını sürdürmesi için destek olmaya da söz vermiş.

Sinderella, zeki bir kız olduğundan ve notları yüksek olduğu için hemen üniversiteye kabul edilmiş. Okulda çok çalışmış ve başarılı olmuş; annesinden, babasından ve üvey annesinden farklı biri olmaya kararlıymış. Üniversiteye devam ettiği yıllarda prensle de görüşmüş ama çok az ortak noktaları olduğunu görmüşler.

Üvey annesi ve kız kardeşleri de Sinderella'nın mezuniyetine katılmak istemiş, bir doktorun yakını oldukları için itibar görmeyi planlıyorlarmış. Ancak Sinderella, onları davet etmemiş, mezuniyet davetiyeleri sınırlıymış. Bir davetiye, kendisine ilham kaynağı olan öğretmenine, bir davetiye babasına ve bir davetiye de prense göndermiş. Prens, Sinderella diplomasını alırken beş düzine gül hediye etmiş. Güllerin arasındaki kutuda ise parçalar hâlindeki kredi sözleşmesi varmış. Öğretmeni, Sinderella adına çok mutlu olmuş, babası ise Sinderella'ya sımsıkı sarılmış. Kızının yaptıklarını görerek kendine bakmayı öğrenmiş. Artık aklı başına gelmiş. Sinderella ve prens ise yollarını ayırmış.

O gece Sinderella, tıp fakültesi diplomasına bakmış, kötü kalpli üvey annesinden ve içinde olduğu kötü durumdan kurtulmak için zengin bir prensle evlenmek zorunda kalmadığı için kendisiyle gurur duymuş. Biraz kararlılık, çok çalışma, kendisine ilham veren birinin desteğiyle Sinderella, kendisini nasıl kurtaracağını bulmuştu.

©1995

Nancy Davis

GÜZEL VE PRENS

Ele Alınan Sorunlar:

Bir erkeğin istismarcı ya da kötü olduğunu gösteren işaretleri görmezden gelen, algı bozukluğu yaşayan kadınlar; "bakan ama görmeyen kadınlar."

Uygun Yaş Grubu:

Her yaşta kadın

Mesaj:

Algılarınızdaki bozukluklardan kurtulabilirsiniz ve insanları oldukları gibi görmeyi öğrenebilirsiniz; kendinizi istismarcı ilişkilerden korumak için net bir şekilde görmek önemlidir.

Sembol ve Metaforlar:

Kostüm: İstismarcı erkeklerin, kurban olarak seçtikleri kadınların algılarını bozacak numaraları

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Pek çok erkek, istismarcı kadınların kurbanı olduğu için bu öykü, erkekler için de uygulanabilir.

Not:

Çocukluk döneminde, istismar kurbanı olan kişilerin yaşadıkları istismarın bir sonucu olarak algı bozukluğu görülmekte ve aynı zamanda istismar döngüsü devam etmektedir (Putnam, 1996). Terapistler ve öğretmenler, özgüveni sağlamak ve istismarcı ilişkilerden korunmak için, çocukların algılarını bozuk ilişki süreçlerinden uzak tutmaya çalışmalıdır.

Güzel ve Prens

Bir zamanlar, "Güzel" adında bir prenses varmış. Oldukça sevimli olan bu prenses, büyüdükçe çok güzel bir kadın olmuş. Büyüleyici prensesle ilgili söylentiler uzak yakın pek çok krallıkta duyulmuş. Evlilik çağına geldiğinde, pek çok erkek evlenme ümidiyle, prensesin yaşadığı kaleyi ziyarete gelmiş. Prensesle evlenmeyi başaran erkek yalnızca prensesin zenginliğini paylaşmakla kalmayacak aynı zamanda bir süre sonra miras kalacak olan krallıkta büyük bir güç elde edecekti.

Zamanı geldiğinde, kral ve kraliçe kızlarını tüm dünyaya tanıtmak için bir dans partisi düzenledi. Talipleri, kendileri tanıtmaları için davet ettiler, böylece herkesin eşit şansı olacaktı. Bir erkek kendini tanıtırken prenses tahtta oturuyordu. Eğer ilgi duyarsa o erkeği dansa davet ediyordu.

O gece, prensesi selamlamak için pek çok erkek sıraya girmişti. Ancak bu erkekler arasında, yakışıklı bir erkek kılığına girmiş bir canavar da vardı. Kostümü çok iyiydi, ancak yakından bakan biri bir kostüm giydiğini fark edebilirdi.

Güzel, o gece pek çok erkekle dans etti, bunlar arasında kılık değiştirmiş prens de vardı. Bir canavar olduğu için, ortalama yakışıklılıktaki erkeklerin prensi etkilemek için sahip olduğu özelliklerden daha fazlasına sahipti. Canavar, prensesi diğer adaylara göre daha fazla etkilemişti ve ertesi gün akşam yemeğine davet edilmişti. Prenses, ne kostümün arkasındaki fermuara ne de açılan dikişlerin arasından fırlayan kürküne hiç dikkat etmemişti. Güzel, bütün erkeklerin iyi olduğuna inanıyordu ve gözleri yalnızca inandığı şeyleri görüyordu. Bu durum elbette canavarı mutlu ediyordu. İsteği zaten bakan ama görmeyen bir kadındı.

Canavar, Güzel'e çiçekler ve hediyeler aldı, sevgi ve övgü dolu kelimelerle onu etkiledi. Prensesin kendisini her zamankinden daha özel hissetmesini sağlayacak övgüler yağdırıyordu. Kısa bir süre sonra, prensesin gözleri yalnızca canavarı görmeye başlamıştı ve zamanının büyük bir kısmını onunla geçiriyordu.

Bir gece şarap içtikten sonra canavar, Güzel'e kötü davranmaya başladı ve prensese tokat attı. Ancak hemen özür diledi ve kendi istediği için değil şarap yüzünden tokat attığını söyledi. Prenses, kendisine tokat atan adamın sevdiği adam olmadığını söyledi ve canavarın yalanına da hemen inandı.

Canavarın kostümü artık yıpranmaya başlamıştı ama prenses bunu görmüyordu. Ellerinin yerine çıkan pençeleri fark etmiyordu. Canavarın kostümünden sızan kötü kokuyu almıyordu. Canavarın, kızgın olduğu zamanlarda söylediklerini dinlemiyordu.

Canavar, bir gece Güzel'i kollarına aldı. Dudakları birbirine değdiğinde canavarın kostümü yere düştü. Kibar ve yakışıklı prens bir canavara dönüşmüştü.

Canavar o anda Güzel ile yalnız olduğunu düşünüyordu ama prensesin erkek kardeşi de oralardaydı ve canavarın ortaya çıkışını görmüştü. Prensin gözleri iyi görüyordu ve hemen muhafızları çağırdı. Prensesin tüm karşı çıkmalarına karşın canavarı, nazik ve sevgi dolu bir adam kılığına girerek kimseyi kandıramayacağı zindana attılar.

Kardeşleri geri döndüğünde prenses ağlıyor ve canavarın aslında iyi bir adam olduğu konusunda ısrar ediyordu. Ama kardeşi gerçeği biliyordu. Kız kardeşini bir göz doktoruna götürdü, kız kardeşinin hiçbir bozukluk olmadan gerçekleri gördüğünden emin olmak istiyordu. Daha sonra kardeşi, prensesi bilge öğretmenlere götürdü, bu öğretmenler de prenses canavarlar ve kostümleri hakkındaki her şeyi öğrenene dek onunla çalıştılar. Eğitimi tamamlandıktan sonra prens, prensesin "Güzel ve Çirkin" adındaki kitabını attı. Prenses, kardeşine karşı çıktı ama kardeşi artık peri masallarına inanmaktan vazgeçmesi gerektiğini söyledi. "Aşk, bir canavarı, bir prense dönüştürmez." dedi prens kız kardeşine. "Sen hiçbir cadının güzel bir prensese dönüştüğünü duydun mu? Erkekler, böyle masallara inanmaktan daha fazlasını bilirler."

Kısa bir süre sonra, prenses daha farklı gözlerle görmeye başladı. Yalnızca güzel olduğu için kendisini dansa kaldıran erkeklerin olduğu bir dans partisinde görücüye çıkmaya ihtiyacı olmadığına karar verdi. Dans sırasında iyi davranışlar sergileyen birinin eş olarak seçilemeyeceğini anlamıştı.

Böylece prenses, kısa bir süre sonra yazar oldu, peri masalları yerine gerçekleri anlatan öyküler yazmaya başladı. Ve artık, canavara dönüşen yakışıklı bir erkeği asla öpmemeye kararlıydı.

©1995

Nancy Davis

UZUN SÜRE UYUYAN GÜZEL

Ele Alınan Sorunlar:

İstismar sorumluluğunu kendisi yerine istismar eden kişiye yükleyemeyen kurban, istismar eden kişinin davranışına kızamayan kurban

Uygun Yaş Grubu:

13 yaş ve üstü

Mesaj:

İstismarı olduğu gibi görün ve istismar eden kişileri davranışlarından dolayı sorumlu tutun.

Sembol ve Metaforlar:

Uyku: Çocuk istismarı, tecavüz ve dayak kurbanlarının yaşadığı sorumluluk algısındaki bozukluk.

Öyküde Değiştirilebilecek Ögeler:

Erkekler istismarı dile getirmediği ya da istismar eden kişinin kendi davranışlarından dolayı davrandığını düşündüğü için bu öykü erkeklere de uyarlanabilir.

Not:

Kurbanlar, istismar nedeniyle kendilerini suçladıkları için inkâr, üzüntü, utanç ve suçluluk duygusu yaşarlar. Öfke, iyileşme aşamasında ilerlemeyi sağlayan bir adımdır, bu duyguyla kurban dışında birinin sorumlu olduğu kabul edilir. Öfke, tedavinin başında motivasyonu sağladığından sağlıklı olabilir.

Uzun Süre Uyuyan Güzel

Bir zamanlar, kocaman bir kalede yaşayan bir Kral ve Kraliçe varmış. Kale bomboşmuş, çünkü Kral'la Kraliçe'nin çocuğu olmuyormuş. Kral ve Kraliçe bir çocuk sahibi olmayı çok istiyormuş, ama yıllar süren uğraşların ardından hâlâ çocukları yokmuş. Tavsiye almak umuduyla Krallığın en iyi doktorundan randevu almışlar.

Bu doktor, çok bencilmiş; insanlardan ve bebeklerden çok parayı seviyormuş. Kral ve Kraliçe'ye bebek sahibi olma şanslarının %40 olduğunu ve bunun için de çok paraya gerek olduğunu söylemiş. Doktor, çok kurnazmış ve emekliliğini düşünüyormuş. Doktor, çifte tedavi başarılı olursa ödeme alacağını söylemiş. Hatta, bebeğin doğumundan 16 yıl sonra ödeme yapacaklarını anlatmış. Bu durum Kral ve Kraliçe'ye makul gelmiş ta ki 16 yılın sonunda ödemeleri gereken rakamın beş milyon dolar olduğunu duyana dek.

"Hayır." diye yanıtlamış Kral ve hemen gitmek için ayağa kalkmış. Kraliçe hemen ağlamaya başlamış, Kral, eşinin ağlamasına dayanamıyormuş. Böylece Kral ve Kraliçe doktora doğacak çocuklarının on altıncı doğum gününde beş milyon dolar ödeyeceklerini belirten bir sözleşme imzalamış.

Çocuk sahibi olmayı çok istedikleri için Kral ve Kraliçe her gün doktorun verdiği tedaviyi uygulamış. Aklında beş milyon doları hayaliyle doktor, bir sürü araştırma yapmış ve Kral'la Kraliçe'nin çocuk sahibi olmaları için en son tıbbi yöntemleri uygulamış. Güzel bir bahar sabahı, doktor kraliçeye hamile olduğu haberini vermiş. Dokuz ay sonra bir kız bebek dünyaya geldiğinde Krallığın her yanında çanlar çalmış. Kral ve Kraliçe, yaşamlarına getirdiği neşe nedeniyle bebeğe "Neşe" adını vermiş. Kral ve Kraliçe, kızlarını büyütme işine öyle dalmışlar ki doktorla yaptıkları sözleşmeyi unutmuşlar.

Prenses Neşe, her geçen yıl biraz daha uzuyor, akıllanıyor ve güzelleşiyormuş. Prensesin doğumunun ardından Kral ve Kraliçe'nin birkaç çocuğu daha olmuştu ve çift çocuklarıyla ilgilenmekle meşguldü. Prenses Neşe'nin on altıncı doğum günü, bu tarihin önemini unutmamışlardı.

Prensesin doğum günü sabahı, doktor parasını almak için kalenin kapısını çalmış. Ne yazık ki, on altı yıl boyunca Krallık, zor dönemler geçirmiştir. Kral ve Kraliçe çok mutlu olmalarına karşın artık eskisi gibi zengin değildi. Kral, çekinerek doktora beş milyon doları olmadığını söyledi ve ödemeyi mal şeklinde yapmayı önerdi.

Doktor, ödemeyi tam olarak almanın hayalini kurmuş ve hatta parasını almadan üç milyon dolar harcamıştı bile. Kraliyet ailesinden çek alır almaz kredilerini ödemeyi planlamıştı. Doktor, parasını tam alamayacağını öğrenince çok öfkelendi. Parasını almak için pek çok yol denedi ama başarılı olamadı. Kendi yöntemleri başarısızlığa uğrayınca kredi toplama merkezine başvurdu. Bu merkez, başka davalarda başarılı olduğu her yolu denedi. Ancak Kral ve Kraliçe'nin parası yoktu ve bu yüzden de hangi yöntemin denendiğinin bir anlamı yoktu.

Doktorun, kredi aldığı kişiler de doktorun peşine düşmüştü. Umutsuzluk içindeki doktor, hesapları alabilmek için pek de yasal yöntemler kullanmayan karanlık birini tuttu. Kraliyet ailesinden para tahsil etmek riskli bir işti, bu yüzden de doktor, paranın tahsil edilmesi durumunda beş yüz bin dolar ödemeyi teklif etti. Bu karanlık kişinin kitabında çok kirli yöntemler vardı. Kralı bacaklarını kırmakla tehdit etti. Bu yöntem, diğer insanlarda işe yaramış olsa da kralın muhafızları vardı ve bu yöntem hiç işe yaramamıştı. Bu karanlık adam, hayatı boyunca öğrendiği her tekniği kullanmıştı ama kralla Kraliçe'nin parası olmadığından borçlarını tahsil edemedi.

Bu adam, normal yöntemlerin işe yaramayacağını anladığında çok öfkelenmiş. Kendisi gibi öfkeli ve mutsuz olan doktorla konuşmuş. Bir plan hazırlamışlar. Sonunda Prenses Neşe'ye bir ilaç verip onu derin bir uykuya sokmaya karar vermişler. Doktor da Kral'la Kraliçe'ye, Prenses'i uyandıracak olan ilacın kendisinde olduğunu söyleyecekmiş. Prenses, komaya girdiğinde, Kral'la Kraliçe'nin kızlarını uyandırmak için beş milyon dolar ödeyeceğinden eminmiş.

Doktor, adama gerekli olan ilacı vermiş, adam da ilacı gizlice Prenses'in kahvaltısına koymuş. Prenses, mısır gevreğini yer yemez derin bir komaya girmiş. Kısa bir süre sonra doktor, Kral ve Kraliçe'ye borçlarını ödedikleri takdirde kızlarını uyandıracak panzehiri vereceğini söyleyen bir mektup göndermiş. Kral ve Kraliçe her ne kadar istese de parayı ödeyememiş. Hâlâ paraları yokmuş ve gelecekte de paralarının olacağı konusunda ümitleri yokmuş. Ne Kraliyet doktoru ne de Krallıktaki diğer doktorlar Prenses'i uyandıramamış. Kral ve Kraliçe, kalpleri kırık bir şekilde günlerce, derin uykuda olan kızlarını izlemiş. Prenses'i uykuya sokan ilaç çok şaşırtıcıymış çünkü Prenses ne kadar zaman geçerse geçsin ilacı aldığı günkü gibi görünüyormuş. Kral ve Kraliçe, Prenses'i yanlarında görmek istiyormuş, bu yüzden de Prenses'i cam bir kafese yerleştirip kalenin girişine koymuşlar. Uyuyan Prenses'in öyküsünü duyan herkes kaleye ziyarete geliyormuş.

Yıllar geçmiş ve doktor da parasını almaya çalışmaktan vazgeçmiş. Kendisinden para isteyen adamlardan kurtulmak için panzehiri de yanına alarak Krallıktan kaçmış. Böylece Prenses Neşe'nin yeniden uyanma umudu da ortadan kaybolmuş.

Bir gün başka Krallıktaki yakışıklı bir Prens, Prenses Neşe'yi görmek için gelmiş. Prens, kalenin girişine gelmiş ve bir süre Prenses'i hayranlıkla izlemiş. Sonra etrafta kimsenin olmadığı bir anda camı açıp Prensesi öpmüş. Sonra Prenses'in bedenine dokunmaya başlamış.

Pek çok kadının bildiği sebeplerden, komada bile olsa Prenses Neşe öfkelenmeye başlamış. Prens, izinsiz dokunup öptükçe Prenses daha da öfkelenmiş. Öfkenin en derin komada olan kişileri bile uyandıran bir gücü olduğu için Prenses hemen gözlerini açmış. O anda tam kendisini öpmek için uzanırken, Prenses bütün gücüyle Prens'e vurmuş.

"Seni terbiyesiz." diye bağırmış prenses. "Nasıl bir erkek, ölü gibi uzanan bir kadına dokunur ve onu öpersin?" Prenses Neşe, gittikçe sinirlenmiş ve öyle yüksek sesle bağırmış ki bir anda bütün muhafızlar gelmiş. Hepsi Prenses Neşe'nin uyandığını görünce şaşırıp kalmış.

Kral ve kraliçe, kızlarının geri dönmesiyle büyük bir sevinç yaşamış. Kızlarına doktor ve ilaçtan söz etmişler. Prenses Neşe de prensi anlatmış. Kısa bir süre sonra, prens tutuklanmış ve hapse atılmış. Prenses'in öfkesi, sesini çıkartarak tanık olmasını sağlamış.

Zaman ilerledikçe prenses avukat olmaya ve sözleşmelerle ilgili ders vermeye karar vermiş. İnsanlarla, tutulamayacak sözler verme konusunda konuşmuş.

Önce annesi ve babasına ders vermekle işe başlamış. Yaşamı oldukça iyi gitmiş ve Prenses sonsuza dek mutlu yaşamış.

Diğer yandan Prens'in hayatı pek de mutlu sürmemiş. Mahkemede suçlu bulunmuş. Hapse atılmış ve bir Prens olarak utanç kaynağı olmuş. Prens, cezasını çekerken, mahkemeyi ve de neden ölü gibi görünen bir Prenses'i öptüğünü düşünüp durmuş.

©1995

Nancy Davis, Ph.D.

KAYNAKÇA

American Psychiatric Association, (1995). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-Revised.* (4th ed.). Washington, D.C.: Author.

Briere, J. (1992). Studying delayed memories of childhood abuse. *The APSAC Advisor:* Summer.

Briere, J., & Runtz, M. (1993). Childhood sexual abuse: Long-term sequelae and implications for psychological assessment. *Journal of Interpersonal Violence.* 8 (3) 312-330.

Brett, E. A., and Ostroff, R. (1985). Imagery and post-traumatic stress disorder: An overview. *American Journal of Psychiatry.* 142, 417-424.

Browne, A., & Finkelhor, D. (1986). Initial and long-term effects: A review of the research. In D. Finkelhor (Ed.), *A sourcebook on childhood sexual abuse.* (pp. 143-179), Beverly Hills, CA: Sage.

Burgess, A. W. (1983). Rape trauma syndrome. *Behavioral Sciences & the Law.* 1(3), 97-113.

Burgess, A. W. & Holmstrom, L. L. (1974). The rape trauma syndrome. *American Journal of Psychiatry,* 131, 981- 986.

Ceci, Stephen J. & Bruck, Maggie. (1996). *Jeopardy in the Courtroom.* American Psychological Association: Washington, D.C.

Cole, P. & Putnam, F. W. (1992). Effects of incest on self and social functioning: A developmental psychopathology perspective. *Journal of Consulting & Clinical Psychology.* 60, 174-184.

Conte, J. R. & Schuerman, J. R. (1987). Factors associated with an increased impact of child sexual abuse. *Child Abuse & Neglect.* 11, 201 - 211.

Creamer, Mark. (1993). Recent developments in post traumatic stress disorder. *Behavior-Change.* 10(4), 219-227.

Crittenden, Patricia M. (1996). Attachment and memory systems in maltreated children. *Psychological Trauma.* 133-134.

Davis, Nancy. (1985). *Therapeutic Stories to Heal Abused Children.* Psychological Associates. Oxon Hill, MD: Author.

Demi, A. S. & Miles, M. S. (1987). Parameters of normal grief: A Delphi study. *Death Studies.* 11, 398- 412.

Dietz, P. E., Hazelwood, R. R. & Warren, J. (1990). The sexually sadistic criminal and his offenses. *Bulletin American Academy of Psychiatry and the Law.* 18(2), 163 -178.

Doris, John. (Ed). *(1991). The Suggestibility of Children's Recollections.* American Psychological Association. Washington, D.C.

Downs, W. R. (1993). Developmental considerations for the effects of childhood sexual abuse. *Journal of Interpersonal Violence.* 8 (3), 331-345.

Ellen, P. & Van-Kammen, D. P. (December 1990). The biological findings in post-traumatic stress disorder: A Review. *Journal of Applied Social Psychology.* 20, 1789-1821.

Elliott, D. (1994). Trauma and disassociated memory: Prevalence across events. Paper presented at the meeting of the International Society for Traumatic Stress Studies: Chicago, IL.

Ellis, A. & Harper, R. (1974). *A Guide to Rational Living.* North Hollywood, CA: Wilshire Book Company.

Epstein, Richard. S. (1993). Avoidant symptoms cloaking the diagnosis of PTSD in patients with severe accidental injury. *Journal of Traumatic Stress.* 6(4), 451-458.

Erickson, M., Rossi, E. and Rossi, S. (1976). *Hypnotic realities: the induction of clinical hypnosis and forms of indirect suggestion.* New York: Irvington Publishers, Inc.

Everly, George S. Jr. (1993). Psychotraumatology: A two-factor formulation of post traumatic stress. *Integrative Physiological and Behavioral Science.* 28(3), 270-278.

Everly, George S. Jr. (1994). *A Clinical Guide to the Treatment of the Human Stress Response.* New York: Plenum Press.

Everly, George S. Jr. (1994). *Post Traumatic Stress Disorder.* Educational Associates: New Jersey.

Famularo, Richard; Kinscherff, Robert and Fenton, Terence. (1990). Symptom differences in acute and chronic presentation of post traumatic stress disorder. *Child Abuse and Neglect.* 14(3), 439-444.

Finkelhor, D. (1984). *Child Sexual Abuse: New Theory and Research.* New York: The Free Press.

Foa, E. B.; Riggs, D. S. & Gershuny, B. S. (1995). Arousal, numbing & intrusion: Symptom structure of PTSD following assault. *American Journal of Psychiatry.* 152 (1), 116-120.

Friedrich, W. N. & Reams, R. A. (1987). The course of psychological symptoms in sexually abused young children. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice.* 24, 160 -170.

Goldfield, A. E.; Mollica, R. F.; Pesavento, B. H. & Faraone, S. V. (1988). The physical and psychological sequelae of torture: Symptomology and diagnosis. *Journal of the American Medical Association. 259, 2725-2729.*

Goodman, G. S.; Taub, E. P.; Jones, D. P. H.; England, T.; Port, L. K.; Ruby, L. & Prado, L. (1992). Testifying in criminal court. *Monograph of the Society for Research in Child Development.* 57(5).

Groth, A. N. & Burgess, A. W. (1978). Rape: a pseudosexual act. *International Journal of Women's Studies.* 1(2), 207- 210.

Haley, J. (1973). *Uncommon Therapy: The Psychiatric Techniques of Milton H. Erickson, M.D.* New York: Norton.

Hammond, D. Corydon. (1990). *Handbook of Hypnotic Suggestions and Metaphors.* New York: Norton

Hancock, LynNell. (1996) Mother's little helper. *Newsweek.* March 18, 51- 56.

Hazelwood, Robert R., & Burgess, Ann Wolbert. (1987). *Practical aspects of rape investigation: a multidisciplinary approach.* Elsevier: New York.

Hazelwood, Robert R., Warren, Janet & Dietz, Park. (1993). Compliant victims of the sexual sadist. *Australian Family Physician. 22(4), 474-479.*

Holaday, M. & Whittenberg, T. (1994). Rorschach responding in children and adolescents who have been severely burned. *Journal of Personality Assessment.* 62(2), 269-279.

Holmstrom, L.L., & Burgess, A.W. (1975). Assessing trauma in the rape victim. *American Journal of Nursing.* 75 (8) 1288 - 1291.

Janet, P. (1909). *Les nervoses.* Paris: Flammarion.

Kinzie, J.D. (1993). Posttraumatic effects and their treatment among Southeast Asian refugees. In J.P. Wilson & B. Raphael (eds.), *International Handbook of Traumatic Stress Syndromes (pp.311-319).* New York: Plenum Press.

Lanning, Kenneth.V. (1991). Personal communication.

Lanning, Kenneth V. (1986). *Child Molesters: A Behavioral Analysis for Law Enforcement.* U.S. Department of Justice.

Lindemann, E. (1979). *Beyond Grief: Studies in Crisis Intervention.* New York: Aronson.

Loftus, E.F.; Polensky, S., & Fullilove, M.T. (1994). Memories of childhood sexual abuse: remembering and repressing. *Psychology of Woman Quarterly.* 18, 67-84.

Madakasira, S., & O'Brian, K. (1987). Acute posttraumatic stress disorder in victims of a natural disaster. *Journal of Nervous and Mental Disease,* 175, 286-290.

Marcey, Marcella M. (1995). *A Comparison of the Long-Term Effects of Bereavement After Four Types of Death: Anticipated Death, Sudden Death, Drunk Driver Crash and Homicide.* Unpublished doctoral dissertation: George Mason University.

McFall, Murburg, Michele; Roszell, Douglas & Veith, Richard. (1989). Psychophysiological and neuroendocrine findings in post traumatic stress disorder: A review of theory and research. *Journal of Anxiety Disorders,* 3, 243-257.

McFarlane, Alexander. C. (1993). Abnormal stimulus processing in post traumatic stress disorder, *Biological-Psychiatry,* 34 (5) 311-320.

McFarlane, Alexander C. & Yehuda, Rachel. (1996). Resilience, vulnerability, and the course of posttraumatic reactions. *Traumatic Stress.* Guilford Press: New York.

Mills, J.C. & Crowley, R.J. (1986). *Therapeutic Metaphors for Children and the Child Within.* New York. Brunner/Mazel.

Nemiah, J.C. (1995). Early concepts of trauma, dissociation and the unconscious: Their history and current medications. In D. Bremner & C., Marmar (Eds.), *Trauma, Memory, and Dissociation.* Washington, D.C: American Psychiatric Press.

Parkes, C.M. (1975). *Bereavement: Studies of Grief in Adult Life.* New York: International Universities Press.

Perry, B.D. (1993). Medicine and psychotherapy: Neurological development and the neurophysiology of trauma: Conceptual considerations for clinical work. *APSAC Advisor.* 6 (1).

Petrick, N. D., Olson, R. E., & Subotnik, L. S. (1994). Powerlessness and the need to control. *Journal of Interpersonal Violence.* 9(2), 278-285.

Putnam, F. (1996). Developmental pathways in sexually abused girls: psychological and biological data from the longitudinal study. Research presented at conference: Psychological trauma: Maturational processes and therapeutic interventions. Boston, MA.

Rauch, S.; van der Kolk, B.A.; Fisler, R.; Orr, S.P.; Albert, N.M.; Savage, C.R.; Fischman, A.J.; Jenike, M.A. & Pitman, R. K. (1994). *Pet imagery: Positron emission scans of traumatic imagery in PTSD patients.* Paper presented at the annual meeting of the International Society for Traumatic Stress Studies. Chicago, IL.

Riggs, D.S., Rothbaum, B.O., & Roa, E.B. (1995). A prospective examination of symptoms of post-traumatic stress disorder in victims of nonsexual assault. *Journal of Interpersonal Violence* 10(2), 201-214.

Rosen, E. (Ed.) (1982). *My Voice Will Go With You: The Teaching Tales of Milton H. Erickson, M.D.* New York: W.W. Norton & Company.

Rosen, Jules, & Fields, Robert. (1988). The long-term effects of extraordinary trauma: A look beyond PTSD. *Journal of Anxiety Disorders*, 2(2), 179-191.

Rossi, E. & Ryan, M. (Eds.) (1985). *Life Reframing in Hypnosis. Vol. II. The Seminars, Workshops and Lectures of Milton H. Erickson.* New York: Irvington.

Rowan, Anderson B. & Foy, David W. (1992). Post traumatic stress disorder in child sexual abuse survivors: A literature review. *Journal of Traumatic Stress.* 6(1), 3-20 .

Sample, William E.; Goyer, Peter; McCormick, Richard, & Morris, Evan. (July 1993). Preliminary report: Brain blood flow using PET in patients with post traumatic stress disorder and substance-abuse histories. *Biological-Psychiatry.* 34 (1-2), 115-118.

Saunders, B.E.; Kilpatrick, D.G.; Resnick, H.S.; Hanson, R. A. & Lipovsky, J.A. (1992). *Epidemiological characteristics of child sexual abuse: Results from Wave II of the National Women's Study.* Paper presented at the San Diego Conference on Responding to Child Maltreatment, San Diego, CA.

Saywitz, Karen J.; Geiselman, R. Edward & Bornstein, Gail K. (1992). Effects of cognitive interviewing and practice on children's recall performance. *Journal of Applied Psychology. 77(5). 744-756.*

Saxe, G.N.; Chinman, G.; Berkowitz, R.; Hall, K.; Lieberg, G.; Schwartz, J. & van der Kolk, B.A. (1994). Somatization in patients with dissociative disorders. *American Journal of Psychiatry.* 151, 1329-1335.

Schreiber, S. & Galai-Gat, T. (1993). Uncontrolled pain following physical injury as the core-trauma in the post-traumatic stress disorder, *Pain,* 54(1), 107-110.

Seligman, Martin E.P. (1995). *The Optimistic Child.* New York; Houghton/Mufflin Company.

Shapiro, Francine. (1995). *Eyemovement Desensitization and Reprogramming: Basic Principles, Protocols and Procedures.* New York: Gilford Press.

Siegel, B. (1986). *Love, Medicine & Miracles.* New York: W.W. Norton & Company.

Swedo, Susan; Leonard, Henrietta; Mittleman, Barbara; Allen, Albert; Rapoport, Judith; Dow, Sara; Kanter, Melissa; Chapman, Floresta and Zabriskie, John. (1997). Identification of children with pediatric autoimmune neuropsychiatric disorders associated with streptococcal infections by a marker associated with rheumatic fever. *American Journal of Psychiatry.* 154:1, 110 - 114.

Tannen, Deborah. (1991). *You Just Don't Understand.* New York: Ballantine Books.

Trickett, P.K., & Putnam, F.W. (1993). Impact of child sexual abuse on females: Toward a developmental, psychobiological integration. *Psychological Science.* 4(2), 81-87.

van der Kolk. (1996). The role of memory and attention in the integration of experience. Workshop presented at conference: Understanding Trauma and Memory in Clinical and Forensic Settings. Boston, MA.

van der Kolk. (1995). Post traumatic stress disorder. Workshop presented at conference: Third World Congress on Stress, Trauma & Coping. Baltimore, MD.

van der Kolk, B.A., & Ducey, C.P. (1989). The psychological processing of traumatic experience: Rorschach patterns in PTSD. *Journal of Traumatic Stress.* 2(3), 259-74.

van der Kolk, B.A. & Fisler, R.E. (1994). Childhood abuse and neglect and loss of self-regulation. *Childhood Abuse and Neglect* 58 (2), 145 - 168.

van der Kolk, B.A., & Kadish, W. (1987). Amnesia, dissociation, and the return of the repressed. In B.A. van der Kolk (Ed.) *Psychological Trauma.* (pp. 173-190). Washington, D.C: American Psychiatric Press.

van der Kolk, B.A., & van der Hart, O. (1991). The intrusive past: The flexibility of memory and the engraving of trauma. *American Imago,* 48(4), 425-454.

Vargas, Adriana M, & Davidson, Jonathan R. (December 1993). Post-traumatic stress disorder, *Psychiatric Clinics of North America.* 16 (4), 737-748.

Williams, L.M. (1992). Adult memories of childhood abuse: Preliminary findings from a longitudinal study. *The APSAC Advisor.* Summer.

Williams, L.M.(1994). Recall of childhood trauma: A prospective study of women's memories of child sexual abuse. *Journal of Consulting & Clinical Psychology.* 62 (6), 1167-1176.

Zametkin, Alan J.; Nordahl, Thomas E.; Gross, Michael & King, A. Catherine. (1990). Cerebral glucose metabolism in adults with hyperactivity of childhood onset. *New England Journal of Medicine* 323(20), 1361-1366.