Beyaz Yayınları: 8

Doğu Hikayeleriyle Psikoterapi

Nossrat Peseschkian

Kitabın Özgün Adı Oriental Stories as Tools in Psychotherapy

Springer-Verlag Berlin Heidelberg, 1986

İngilizce'den çeviren: Hürol Fışıloğlu

Yayına hazırlayan: Ferma Lekesizalın

(c) Nossrat Peseschkian

(c) Bu kitabın tüm yayın hakları Beyaz Yayınları'na aittir. Yayınevimizden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, coğaltılamaz ve yayınlanamaz.

Birinci Basım: Şubat 1998/istanbul

ISBN: 975-8261-06-1

Kapak Tasarım: Zehra Yılmaz

Cilt: Güven Mücellithanesi

Basım: Kurtiş Matbaacılık

Yayın ve Dağıtım: BEYAZ YAYINLARI

Cağaloğlu Yokuşu, Cemal Nadir Sok. Eser Han No:5/4-5 Cağaloğlu/İSTANBUL

Tel: (212) 522 38 68 - 69 Faks: (212) 522 38 70

Nossrat Peseschkian

DOĞU HİKAYELERİYLE PSİKOTERAPİ

100 Örnek Vakada Eğitim

ve Kendi Kendine Yardım

İngilizce'den çeviren: Hürol Fısıl oğlu

BEYAZ YAYINLARI

NOSSRAT PESESCHKİAN

Nossrat Peseschkian, M.D., nöroloji ve psikiyatri uzmanıdır. 1933 yılında İran'da doğmuştur ve 1954'den beri Almanya'da yaşamaktadır. Psikoterapi eğitimini Almanya, İsviçre ve Amerika Birleşik Devletleri'nde yapmıştır.

Uluslararası bir eğitmen olan Dr. Peseschkian Amerika Birleşik Devletleri, Hawai, Kanada, Yeni Zelanda, Avustralya, Papua Yeni Gine, Kenya, Japonya, Hindistan, Brezilya, İsviçre, Avusturya ve Almanya'nın çeşitli üniversitelerinde konuşmalar yapmıştır. Almanya Hassen Tıp Birliği, Sürekli Tıp Eğitimi Akademisi'nde profesördür ve 1969'dan beri Wiesbaden'de Psikosomatik Tıp, Psikoterapi ve Aile Terapisi ağırlıklı çalışan bir merkezi vardır.

Çevirenin Önsözü

Bu çeviriyi gerçekleştirmemin temel nedeni Prof. Dr. N. Peseschkian'ın Pozitif Psikoterapi ve Pozitif Aile Terapisi yaklaşımını Türkiye'ye sunulması sürecini başlatmaktı. Atılan bu ilk adımdan sonra dilek ve beklentim bu sürecin alana ilgi duyan kişilerin katkıları ile devam etmesi.

Kitapta sunulan, psikoterapi ve günlük yaşamda kolaylıkla kullanabileceğimiz içerik bizlerin yabancısı olmadığı hatta birçok yerinde bizim diyebileceğimiz ölçüde de bildik bir içerik. Başka dilde yazılanı Türkçe'ye çevirmek olarak tanımladığım çevirmen sorumluluğum içinde bu çeviriyi değiştirmeden, çarpıtmadan ve eksiltmeden yaptım. Dileğim bu çalışmanın, okuyucuları hikâyeleri kullanma olasılığını sorgulamakla başlayan bir yolculuğa çıkarması.

Son olarak, yukarıda belirttiğim dilekte bulunmamı o-lanaklı kılan Y. Doç. Dr. Ayşegül Fışıloğlu'na, Onur Gürol Fışıloğlu'na, Y. Doç. Dr. H. Gürkan Tekman'a, Dr. Reyhan Bilgiç'e, Dr. Sibel Kazak'a ve Mevhibe Kayabaşı Uzun'a sonsuz teşekkürlerimi sunmak istiyorum.

Y. Doç. Dr. Hürol Fışıloğlu

O.D.T.Ü. Uygulamalı Psikoloji

Anabilim Dalı Öğretim Üyesi

Tüccar ile Papağan

Doğulu bir tüccar bir papağan satın almış. Bir gün hayvan yağdanlığı devirmiş. Tüccar buna çok kızmış ve papağanın kafasına bir yumruk indirmiş. Daha önce çok zeki gözüken papağan o andan itibaren konuşamaz olmuş. Başındaki tüyler dökülmüş ve papağan kabak kalmış. Bir gün sahibinin işyerindeki kitaplıkta dururken, içeri kel bir müşteri girmiş. Müşterinin görüntüsü papağanı çok heyecanlandırmış. Kanatlarını çırparak zıplamış, acı acı bağırmış, herkesi şaşırtarak konuşmaya başlamış ve şöyle demiş:

"Senin de mi yağdanlığı devirdin diye kafana vurdular ve bütün saçların döküldü?"

(Mevlâna)

"3*

:. t

İÇİNDEKİLER

İnsanlığın birliği için

Hikâyeler Listesi.....ıiii

Önsöz.....xi

I. Bölüm: Hikâyelerin Teorisine Giriş

Denemeyi Göze Alma Cesareti.....3

Ortadoğu'nun Halk Psikoterapisi.....5

Binbir Gece Masalları.....8

Pozitif Psikoterapi.....12

Kültürlerarası Psikoterapi.....27

Psikoterapide Araç Olarak Hikâyeler.....31

Hikâyelerin İşlevleri.....33

Okuyucu İçin Kurallar.....45

Hikâyelerin Kaynakları.....49

Ortadoğu Edebiyatındaki En Gözde Karakter.....51

Kendini Keşfetme.....54

II. Bölüm: Uygulamada Hikâyeler

Meseller.....59

Doktorların Şaşkınlığı ve Umut.....80

Cinsellik ve Evlilik.....105

Psikoterapide Hikâyeler.....137

Üzerinde Düşünülecek Hikâyeler.....190

Biyografik Özetler.....203

Kaynakça.....205

Hikâyeler Listesi

ÖNSÖZ

Herşey Aynı Anda Olmaz

Erteleme 5

Üç Küçük Altın Heykel 8

Bilgi Hazinesi 12

Yaşamın İki Yönü 16

Ona Elini Uzat 24

Bir Damda İki Ayrı Dünya 27

Yarım Gerçek 31

Peygamber ve Uzun Kaşıklar 33

Tehdit 43

Doğru Fiyat 45

Şehir Kapısı ile Ağız Arasındaki Fark 49

Karga ile Papağan 51

Kusursuz Deve 54

Allah'a İnan ve Deveni Sağlam Bağla 59

Hurma Yiyici 60

Alim ile Deve Sürücüsü 61

Doğru Sözlü Hırsız 63

Doğru Dua 64

Ferisi ile Vergi Toplayıcısı 64

Kendi Gözündeki Çomak 65

Güneş Tellâlı 66

Güneş Saati Üzerindeki Gölge 67

Öğretmen ile Bahçıvan 69

Ruh ile Beden Arasındaki İlişki 69

Krizin Yarattığı Olanak 71

Hz. Süleyman'ın Adaleti 74

Gelecekteki Adalet 76

GelecekteKi awi" HekMPeyganteden Ayıran Necbr? 77

Yakutun Mucizesi 80

Paylaşılan Üzüntü 82

Sihirbaz 84

İstek Düş 86

Kime İnanacaksın? 88

Doktor Herşeyi Bilir 90

Dolaylı Tedavi Yolları 91

Hekimin Bilgeliği 92

Halifenin "İyileşmesi" 95

Uygun Tedavi 99

A Diyen B de Demeli 100

Mutlu Adamın Gömleği 102

Karnı Acıkan Kaftan 104

Ziyaretçiler ile Fil 105

Gezginin Hikâyesi 108

İki Eşli Olmanın Talihi 113

Kirli Yuva

İki Arkadaş ve Dört Kadın

Evlilik Çiçek Gibidir

Yanlış Karşılaştırma

Demir Her Zaman Katı Değildi

Elli Yıllık Kibarlık

Tohumun Sırrı

Serçe-Tavus

Gerçeği Görme Cesareti

Teşekkür Etmenin Nedeni

Evet Diyen Adamın İntikamı

İyi Örnek

Yün Sakal

Pahalı Tutumluluk

Uzun Sakalın Sırrı

İnsan ve Sözü

Patlıcanın Uşağı

Cam lahit

Karga ile Tavus

Hiçbir Usta Gökyüzünden Zembille İnmiyor

Sen Herşeye Kadirsin!

K«k Yıl Önceki Kadar GüdüytuTi

Tedavi Edilen Delüzyon

Akıllı Hakim

Bir Başka Uzun Program

Altın Çadır Çivileri

Herkes İçin Doğru Olanı Yapmanın Zorluğu 190

Lağım Temizleyicisi ile Aktar 191

Kişi Kendinde Olanın Sahibidir 192

Unutmamak İçin Uyarı 193

Temizliğin Ödülü 193

Ebedi Hayata İlişkin 194

Paylaşılan Sorumluluklar 194

Ustanın Erdemi 195

Geç Kalan İntikam 196

Güneşin Karanlık Tarafı „. 196

İyi Ticaret 197

İnsanları Tanımanın Teori ve Pratiği 198

İncinin Değeri 201

Kibar Hoca 201

117

120 '

123

126

128

130

132

133

137

139

143

148

151

152

156

158

161

163

166

169 171 175 177 182 183 187

Bir insana bir balık verirseniz onu sadece bir defa doyurursunuz.

Ona balık tutmayı öğretirseniz, o kendini ömür boyu doyurabilir. :

(Doğu deyişi)

Bir Alman veya Amerikalı akşam evine geldiğinde huzur ve sessizlik ister. Bu en azından genelde böyledir. Sanki, "Beni rahatsız etmeyin. Bu kadar çalıştıktan sonra, bu benim hakkım," der gibi televizyonun önüne geçer, alın teriyle kazanılmış birasını yudumlar ve gazetesini okumaya koyulur.

Doğu'da insanların dinlenme tarzları farklıdır. Bir adam eve geldiğinde, karısının çoktan davet etmiş olduğu misafir, akraba veya iş arkadaşlarını karşısında bulur. Adam onlarla sohbet ederken, "Misafir tanrının bir armağanıdır" düsturunu doğrularcasına kendini dinlenmiş hisseder. Demek ki, dinlenme değişik anlamlara gelebilir. Dinlenmenin ne olduğunu belirten kesin bir tanım yoktur. İnsanlar öğrendikleri şekilde rahatlar ve öğrendikleri de kendi aileleri veya ait oldukları sosyal çevrede âdet haline gelmiş olan şeylerdir.

Doğu Hikayeleriyle Psikoterapi

Boş vakit ve dinlenme gibi âdet, alışkanlık ve değerlerin de birçok boyutu vardır. Bu, bir boyutun diğerinden daha iyi olduğu anlamına gelmekten çok, farklı değer sistemlerinin birbirine söyleyecek çok şeyleri olduğu anlamına gelir. Bir kültürde gelişen tutumların, farklı kültürdeki insanlara yararı olabilir. Bu kitabın oluşumundaki temel itici güç, kültürlerarası yaklaşımdır. Geçen on üç yılda kültürlerarası perspektife dayanan yeni bir psikoterapi ve kendini eğitme kavramı geliştirdim. Kültürlerarası bakış açısına kendi kültürlerarası durumum (Almanya ve İran) nedeniyle ilgi duydum. Aynı şekilde, Ortadoğu hikayeleriyle ilgilenmemin nedeni, bu hikâyelerin kaynak ve iletişim aracı olmaları yanında, uzmanlık alanım olan psikoterapide de birer araç olmalarıydı. Diğer bir neden, Ortadoğu'nun bilgeliğe ve sezgiye dayalı düşünceleri ile Ba-tı'nın yeni psikoterapi yöntemleri arasındaki ilişkiydi.

Neşeli karakterleri, fantaziye, sezgiye ve akıldışılığa yakınlıklarıyla bu hikâyeler, modern endüstri toplumlarının akılcı ve teknolojik modelleriyle tam bir zıtlık içindedir. Modern endüstri toplumlarının başarı yönelimleri bu hikâyelerin özüyle çelişir. Bu toplumlarda başarıya öncelik verilirken, insan ilişkilerinin kalitesi ikinci plana itilmiştir. Akıl ve zekâ, fantazi ve sezgiden daha değerlidir. Fakat biz, tarihsel ve kültürel olarak belirlenen bu dengesizliği, alıştığımız yaşam şekline, bazıları farklı tarihsel ve kültürel çerçevede gelişmiş olsalar bile (kültürlerarasının başlangıç noktası) değişik rol ve düşünce kalıplarını katarak sorgulayabiliriz. Çalışmalarımda kültürlerarası boyutun evrensel önemini açıklamaya, kültürlerarası sorunların içeriklerini sistematikleş-tirmeye ve bunun çatışmaların ortaya çıkmasındaki önemini

göstermeye çalıştım. Bunların yanında, çatışma-merkezli terapi için bir kavram geliştirmek gibi bir amacım da vardı. Farklı psikoterapi yöntemleri, sağladıkları yarara göre kısa süreli terapi içinde bütünleştirilebilirdi.

Bir Bahai olarak bu girişimin birçok sorunu beraberinde getirdiğini biliyorum. Fakat, coğrafi uzaklıklar bir tarafa bırakılırsa, bu tür girişimlerin zorunlu olmasa bile faydalı olacağına inanıyorum. Günümüzde, yanlış anlamalara rağmen, farklılıkların azalması yönünde umutlu bir eğilim var. Bahaullah bunu, önemi bu çalışmada tekrar tekrar ortaya çıkacak olan şu dizeyle açıklar: "Sizler bir ağacın yaprakları, bir dalın meyvalarısınız."

Terapist ile hasta arasında bir aracı olarak kullanılabilen hikâyeler önemli bir yardım kaynağıdır. Hikâyeler hasta için özdeşleşme zemini oluşturur. Aynı zamanda koruyucu da o-lur. Hasta hikâyeyle ilişkilendirerek kendi çatışma ve arzulan hakkında konuşur. Hikâyeler özellikle direnç noktalarında değerini gösterir. Hastaya veya onun kavramlarıyla değerlerine doğrudan karşı gelmek yerine, başlangıçta, daha çok bir oyun niteliği taşıyan, duruş noktasında bir değişiklik öneririz. Bu duruş değişikliği, sonunda, hastanın başkalarıyla olan ilişkisinde tek taraflı kavramlarını görmesi ve onları yeniden yorumlayıp genişletmesine olanak tanır.

Herşey Aynı Anda Olmaz

Hasta, öğretmen, anne-baba ve psikoterapistin kendisine zaman zaman yardım edebilecek hikâyelerden bir tanesi hoca ile seyis hikâyesidir.

'ttmm

XV

xiv

Doğu Hikayeleriyle Psikoterapi

Hoca vaaz vermek istediği salona girmiş. Salon, ön sırada oturan seyis dışında boşmuş. Konuşup konuşmama konusunda düşünen hoca sonunda seyise sormuş: "Buradaki tek kişi sensin. Sana göre konuşmalı mı, yoksa konuşmamalı mıyım?" Seyis cevap vermiş: "Hoca, ben basit bir insanım, bu konulardan anlamam. Fakat ahıra gelseydim ve bütün atların kaçıp bir tanesinin kaldığını görseydim, yine de onu beslerdim." Bu sözlere hak veren hoca duaya başlamış. İki saatin üzerinde konuşmuş durmuş, duadan sonra kendini mutlu hissetmiş, dinleyicisinin de vaazın çok iyi olduğunu onaylamasını isteyerek sormuş: "Vaazımı nasıl buldun?" Seyis cevap vermiş: "Sana daha önce basit bir adam olduğumu ve bu konulardan pek anlamadığımı söylemiştim. Gene de eğer a-hıra gelip biri dışında tüm atların kaçtığını görseydim, onu beslerdim ama elimdeki yemin hepsini ona vermezdim."

(Doğu Hikâyesi)

Hoca ile seyis hikâyesi, eğitim ve terapide yaşanan sorunları gösteriyor. Birden, ya çok az ya da çok fazla veriyorsunuz. İki durumda da insanın gelişimi dikkate alınmıyor. Ben hikâyelerde, mitoslarda, mesellerde ve kavramlarda, insanın kendisini tanıyıp çatışmalarını çözmesine yardımcı olacak fantazi ve sezgiye daha fazla yer olduğunu görüyorum.

Hikâyelerin "psikoterapötik" işlevi bu kitabın temasını oluş-turur. Daha önceki Günlük Yaşamın Psikoterapisi ve Pozitif Psikoterapi adlı kitaplarımda, kısmen düşüncelerimi örneklemek kısmen de psikoterapi yöntemi olarak hikâye ve meselleri zaten kullanmıştım. Okuyucularımın tepkileri ve hastalanma ilişkin gözlemlerim, bu hikâyelerin eğitimde, kendi kendine yardımda ve psikoterapide neler söyleyebileceğine ilişkin bende bir merak uyandırdı. Fakat amacım, hikâyelerin çağdaş şeklini araştırmak yerine, hangi çatışma ve rahatsızlıkta sorunun çözümüne yardımcı olabildiğini

belirlemekti. Zamanla, hikâyelerin ilaçla tedaviyle ortak yönlerinin olduğu konusundaki görüşüm netleşti. Uygun zaman ve şekilde kullanıldığında, bir hikâye

Önsöz

terapötik çabanın merkezi olup tutum ve davranışlarda değişikliğe neden olabilir. Ancak yanlış dozda, içtenliksiz bir biçimde ve ahlâk dersi gibi verildiğinde, tehlikeli sonuçlara yol açabilir.

Hikâyelerle ilgilendiğim ve bu kitaptakileri derlediğim sekiz yılda tekrar tekrar gördüm ki, hikâyelerde maceracı ve derinliklerine varılamaz bir yön var. Tanıdık ve bildik düşünce, fikir ve istekler birden yeni bir ışık altında görünüyor. Daha önce yabancı gelen düşünceler de artık bildik gelmeye başlıyor. İşte hikâyelerin en önemli işlevlerinden birisi olarak saydığım şey, bakış açısının bu şekilde değişmesidir. Okuyucularımın da bu yeni bakış açılarının macerasına katılabilmesini ve hikâyelerden zevk almasını umut ediyorum.

Bazen, bilimden, matematikten ve insan bilincinin gelişmesine yardımcı olan bilgiye dayalı tartışmalardan

uzak duramayız.

Fakat bazen de ruhumuzun haz duyup canlanması

için şiire ve hikâyelere gereksinimimiz olur.

(Sadi)

Elinizdeki kitabın birinci bölümü hikâyelerin kavramsal çerçevesini ana hatlarıyla vermektedir. Bu bölümde, Pozitif Psikoteraptnin. düşüncelerinden yola çıkarak, hikâyelerin insan ilişkilerinde, özellikle sorun çözme ve psikoterapötik durumlardaki işlevlerini belirlemeye çalıştık. İkinci bölüm' hikâyelerin pratiğe uygulanmasıyla ilgilidir. Hikâyelere bakış açısının çerçevesini büyük ölçüde din oluşturduğu için, birinci bölümde değişik dinlerdeki mesellerin pedagojik anlamlarım araştırdık. Terapist ile hasta arasındaki ilişki, bunun hikâyelere ive hikayelerdeki tarihsel açıklamalara yansıması, ikinci bölü-I mün içeriğini oluşturmaktadır. Üçüncü ve dördüncü bölümler, terapide hikâyelerin kullanımının örneklerini içermektedir.

Burada önce cinsellik ve ilişki soamlarını tartışıyor, daha sonra bir mozayiğe benzer biçimde çeşitli rahatsızlıklar, terapö-tik sorular ve çatışmaları gözden geçiriyorum.

Wiesbaden'deki psikoterapötik çalışma grubu ve Hassen Tıp Birliği Sürekli Eğitim Akademisi'nde benimle birlikte çalışan birçok meslektaşım, hikâyelerin kullanımına ilişkin kendi gözlemlerini biraraya getirdiler. Birçok hastam da hikâyelere tepkilerini benimle paylaşarak bu kitabın oluşmasına katkıda bulundu. Burada hikâyeleri tartışan ve onların pedagojik uygulamalarını gerçekleştiren psikoterapötik çalışma grubunun öğretmenler bölümünü özellikle belirtmek isterim. Ayrıca bu kitap için öneriler getiren arkadaş ve meslektaşlarıma da teşekkür etmek isterim. Tabii sundukları önerileri benim kullanma şeklimden onlar sorumlu değildir.

Meslektaşlarım Dieter Schön ile Hans Deidenbach'a, kitabın hazırlığı ve düzeltmelerindeki yaratıcı ve önemli katkılarından dolayı müteşekkirim. Sekreterlerim Mrs. Krieger, Mrs. Kirsch ve Mrs. Hofmann, samimiyet, ilgi ve güvenilir-likleriyle bana yardımcı oldular. Kendi kültürlerarası deneyimleriyle kız kardeşim Rezwan Spengler ve erkek kardeşim Houchang Peseschkian bana birçok fikir verdiler.

Çeviriyi yapan Mrs. Martha Rohlfing'e (Şikago) içten teşekkürlerimi iletmek isterim.

Eşim Manije, birçok Ortadoğu hikâyesi atasözü ve İ-ran'da yaşayan halam Mrs. Berdjis'in örnek oluşturdurduğu halk psikoterapisi yöntemlerinin toplanmasında en büyük yardımcımdı. Oğullarım Hamit ile Nawid de bu süre içinde Ortadoğu hikâyeleri konusunda uzmanlaştılar.

Nossrat Peseschkian

ÖÜ

I. BÖLÜM:

HİKÂYELERİN TEORİSİNE GİRİŞ

DENEMEYİ GÖZE ALMA CESARETİ

Kral maiyetini önemli bir görev için sınamak istemiş. Birçok güçlü ve akıllı adam etrafında toplanmış. Kral onları bugüne kadar görüp görecekleri en kocaman kapının önüne getirerek söyle söylemiş: "Siz akıllı insanlar, benim bir sorunum var ve hanginizin bunu çözebileceğini görmek istiyorum. Burada kralhğımdaki en büyük ve en ağır kapıyı görüyorsunuz. Hanginiz bunu açabilirsiniz?" Saray mensuplarından bazıları açamayız der gibi başlarını sallamış. Diğerleri, çevresindekilere göre daha akıllı sayılanlar, kapıyı daha yakından incelemiş, fakat onlar da açamayacak-lannı kabul etmişler. Bu akıllı insanlar böyle söyleyince saraylılar sorunun çözülemeyecek kadar zor olduğunda fikir birliğine varmışlar. Sadece bir vezir kapının yanına giderek onu şöyle bir gözden geçirmiş ve elleriyle yoklamış,

açmak için çeşitli yolları denemiş, en sonunda kuvvetle yüklendiğinde ağır kapı açılmış. Meğer kapı zaten tam kapalı değilmiş ve açmak için deneme isteği ve yüreklilikle davranma cesaretinden başka bir şey gerekmiyormuş. Kral vezire şöyle söylemiş: "Sadece gördüğün ve işittiğine bağlı kalmadan, kendi gücünü devreye soktuğun ve denemeyi göze aldığın için saraydaki görevi sen alacaksın."

Son yıllarda çok sayıda (çoğunluğu İran'a ait) mitos, masal ve hikâye topladım. Bu mitosları, çatışmalara, insanlar arasındaki yanlış anlamalara ışık tuttukları, bu sorunların neden ve sonuçlarını açıkladıkları için topladım. Doğu hikâyelerine başvurmam temelde çok önemli bir şey değil. Doğu ve Batı mitoslarıyla deyişleri ortak köklere sahip. Ne var ki, tarihsel ve politik gerginlikler sonucu birbirlerinden ayrılmışlar.

Hikâye, peri masalı, destan, mitos ve mesellerin çocukları ilgilendirdiğini düşünürüz. Hikâyelerde bir günü geç-mişlik vardır. Batı hikâyeleri anlatan bir nine de Doğu'nun profesyonel masalcıları kadar geçmişe aittir. Bunun nedeni, hikâyelerin akıl, mantık ve başarı ilkelerinden çok sezgi ve fantaziyle ilişkili olması olabilir. Hikâyeler uzun süre geleneksel birer eğitim aracı olarak kullanılmıştır. Değerlerin, ahlâki görüşlerin ve örnek davranışların insanların bilincine aktarılıp yerleştirilmesi için de

araç olmuşlardır. Eğlendirici özellikleri bu amaca çok uygundur. Hikâyeler en acı dersi bile tatlandıran ve ilginç kılan bir kaşık şeker gibidir.

Hikayelerdeki "ahlâk" değişik şekillerde ifade edilmektedir. Bazı hikâyelerde bu apaçık ortadayken, bazılarında gizli veya imalı şekilde verilir.

ORTADOĞU'NUN HALK PSİKOTERAPİSİ

Erteleme

Ölüm cezasına çarptırılan adam, yalvararak yargıcın ayaklarına kapanmış. Fakat ne yargıç adamın sözlerinde bir doğruluk payı bulabilmiş, ne de ortada adamın suçsuzluğunu belirtecek bir şahit varmış. Yargıç adalet gibi ka-tıymış. Tüm yalvarışları sonuçsuz kalınca, adam son isteğinin yerine getirilmesini istemiş. Yargıç ölüme yaklaşan insana son bir iyilik yapmanın kolay olduğunu düşünmüş. Hepsinden öte, herkesin bildiği gibi, yanlış sonuçlanacak bir karar karşısında insanı rahatlatan en iyi yol merhamettir. Yargıç, "İsteğin nedir?" diye sormuş. Cevap, "Efendim, tek isteğim iki bölümlü bir dua okumak," olmuş. Yargıç bir cömertlik ifadesi takınarak adamın isteğini kabul etmiş. Fakat adam yargıca korkulu gözlerle bakmış. Dudaklarından hiçbir kelime çıkmamış. Yargıcın sabrı

taşmış ve sert bir şekilde sormuş, "Duayı neden okumuyorsun?" Adam, "Efendim, kendimi güvende hissetmiyorum. Ben duamı bitirmeden önce celladın korkunç kılıcının kafamı ko-parmayacağını kim garanti edebilir?" demiş. Yargıç çevresindekilere dönmüş ve "Tamam, Allah ve peygamberler önünde yemin ederim ki duanı bitirmeden önce sana bir şey olmayacak, " demiş. Bunun üzerine adam dizlerinin üzerine çökmüş, başını Doğu'ya çevirmiş ve duasını okumaya başlamış. Fakat duasının birinci bölümü bittikten sonra birden ayağa kalkmış ve duasına devam etmemiş. Yargıç kızarak, "Bu ne demek? Adaletin kılıcını şimdiden ensende mi hissetmek istiyorsun?" demiş. Adam cevap vermiş, "Efendim, idamımdan önce iki bölümlü dua okuyabileceğime dair Allah'a yemin ettiniz. Birinci bölümü bitirdim ve şimdi ikinci bölüm için yirmi beş sene beklemeye karar verdim."

Doğu ülkelerinde hikâyeler uzun yıllar hayat dersi vermek amacıyla kullanılmıştır. Hikâyelerin bu işlevi mutluluk ve eğlenceyle yoğrulmuştur. Çoğu zaman hikâyeleri halka ulaştıran hikayeci ve dervişler, bu şekilde gereksinim duyulan bilgiyi ve özdeşleşmeleri sağlamış, hayatın güçlükleriyle mücadelede insanlara yardımcı olmuşlardır. Hikâyelerin bir kısmı Kuran'dan gelen dini söyleyişlerden, bir kısmı da doğrudan insan ilişkileriyle ilgili konulardan oluşur. Hikâyeler iyi öğüt verme ve katı yaptırımlar sunma işlevini yerine getirir. Cuma günleri Müslüman ülkelerinde tatil olduğu için, insanlar çoğunlukla perşembe akşamları kahvehanelerde, hikâye anlatmak üzere özel olarak düzenlenen mekânlarda ya da geniş aile toplantılarında biraraya gelirdi.

Hikâyelerin bazıları anlatılır, bazıları şarkı gibi söylenir, bazıları dramatize edilirdi. Bu şekilde duyguları canlanan dinleyiciler, dinledikleri hikâyelerle ağlayıp onlarla gülerdi-Bildiğim kadarıyla bu, eskiden erkeklerle kadınların -tabii peçeyle sıkı sıkı örtünmüş olarak- birlikte katıldığı tek toplumsal olaydı.

BİNBİR GECE MASALLARI

Üç Küçük Altın Heykel

Kralın biri, bir gün komşu kralın ve halkının zekiliğini, muhakeme gücünü denemek istemiş. Bu amaçla ona aynı görünüş ve ağırlıkta üç küçük altın heykel göndermiş. Kralın yapacağı, hangi heykelin daha değerli olduğunu bul-makmış.

Kral meclisini toplayarak heykellere bakmış, fakat aralarında en ufak bir fark bulamamış. Ülkenin en akıllı insanları bile üç küçük heykel arasında bir fark olmadığı konusunda garanti vermeye hazırmış. Krallığında heykellerin farklılığını değerlendirecek yetenekte kimsenin olmamasının utancı kral için büyük üzüntü kaynağı olmuş. Tüm ülke bu olaya katılmış, ellerinden geleni yapmışlar. Tam bütün umutlarını kaybedip pes edecekken, genç bir adam hapishaneden

haber göndermiş. Heykeller arasındaki farkı belirliyebilece-ğini, yeter ki incelemesine izin verilmesini iletmiş. Bunun üzerine kral genç adamı sarayına getirtmiş ve heykelleri ona vermiş. Genç adam heykelleri dikkatle incelemiş ve üç heykelin de kulaklarında küçük bir delik olduğunu görmüş. İncelemesine devam ederek bu küçük deliklere ince gümüş tel sokmuş. Birinci heykelde gümüş tel heykelin ağzından, ikincide kulağından, üçüncüde de göbeğinden çıkmış. Bu durum karşısında biraz düşündükten sonra, krala dönüp şunları söylemiş:

"Yüce kralım, bu bilmecenin cevabının açık bir kitap gibi karşınızda durduğunu düşünüyorum. Bizim sadece bu kitabı okumaya çalışmamız gerekiyor. Gördüğünüz gibi, her insanın birbirinden farklı olması gibi, bu üç heykel de farklı. Birinci heykel, bize hemen dışarı fırlayıp duyduklarını söyleyen insanları hatırlatıyor. İkinci heykel, söylenenler bir kulağından girip, diğerinden çıkanlara benziyor. Üçüncü heykel ise duyduklarını kendine saklayan ve ona göre davranan kimseler gibi. Hükümdarım, bu özellikleri göz önünde bulundurarak heykellerin değerine karar verebilirsiniz. Hangisini sırdaş olarak istersiniz? Hiçbir şeyi kendine saklayamayanı mı? Sözlerinize sabun köpüğü kadar değer vermeyeni mi? Yoksa sözlerinizi güvenilir biçimde saklayanı mı?" demiş.

Halk terapisinin bir unsuru olan hikâyeler, iç çatışmalarla, psikoterapi bilimsel bir disiplin haline gelmeden çok önce ilgilenmiştir. Hikâyelerin yaşamdaki sorunlarla mücadelede nasıl kullanıldığına, kelimenin en geniş anlamıyla,

nasıl psikoterapi olarak kullanıldığına ilişkin sayısız örnek vardır. Bu örneklerin belki en çok bilineni, ana çerçevesini akıl hastası bir hükümdarı nasıl tedavi edebileceğini gösteren bir hikâyenin oluşturduğu Binbir Gece Masallaradır. Bu ana çerçeveye iki değişik açıdan bakılabilir. Birincisi, hasta Sultan akıllı Şehrazat tarafından başarıyla tedavi e-dilmiştir. İkincisi, hikâyelerin içeriklerini özümseyen, onlardan sonuçlar çıkarıp içselleştiren dinleyici ve okuyucular için hikâyeler birer tedavidir. Diğer hikâyeler de ister Do-ğu'dan, ister Avrupa'dan, isterse diğer kültürel bölgelerden gelsinler, aynı şekilde işlev görür.

Hikâyeler, peri masalları, mitoslar, kıssadan hisseler, meseller, sanat eserleri, şiirler, fıkralar vb. sanat için sanat (l'artpourt l'art) değerleri dışında halk pedagojisi ve terapisinin araçlarıdır. Psikoterapinin gelişmesinden çok önce insanlar bu araçları kullanarak birbirlerine yardımcı olmuşlardır. Bütün bunlar şu soruyu sormama neden oluyor-. Bunlar duygusallık dışında değeri olmayan çocukça saçmalıklar veya nostaljik ıvır zıvır olarak bir tarafa atılmak yerine, kendi kendine yardımda ve çatışmaların tedavisinde bilinçli ve a-maçlı olarak kullanılamaz mı? Tıp pratiğim, seminerlerim ve derslerimde, hastalara ve dinleyicilere ulaşanların özellikle mesel ve Doğu hikâyeleri olduğunu gördüm. Benim için bunlar dildeki imgeler. Kavramayı sağlıyor ve anlayış gösterme yeteneğinin gelişmesine yardımcı oluyorlar.

Birçok insan soyut psikoterapi teori ve kavramlarıyla karşılaşınca büyük bir yük altına girmiş gibi oluyor. Sadece uzmanlar arasındaki bir olay olmadığı, tersine hastaya, yani

uzman olmayana ulaşan bir köprüyü temsil ettiği için terapinin anlaşılır olması çok önemlidir. Anlama, mitolojik hikâyelerle, yani sözel imgeyle desteklenebilir. Bunlar manevi, insani ve sosyal içerik ve olaylarla yakından ilişkili olmanın yanında, olası çözümler sunarlar. Mitolojik örnek, bilinçli olarak kullanıldığında, hastanın kendi dünyasından olmadığı ve zayıflıklarının açığa çıkarılmasına bağlı direnci harekete geçirmediği için, hastaların, çatışmalarına karşı yeni tutum geliştirmelerine yardımcı olabilir. Bunun farkına varmak, terapötik süreçte kavrayışa yardımcı olduğu için, mitolojik hikâye ve kıssadan hisseleri olduğu kadar meta-forik düşünceyi de psikoterapi sürecine dahil etmemi sağlamıştır.

POZİTİF PSİKOTERAPİ

Bilgi Hazinesi

Çiftçinin traktörü bozulmuş. Diğer çiftçilerin ve arkadaşlarının tamir çabaları sonuç vermemiş. Sonunda tamir için bir usta çağırmaya karar vermiş. Usta gelmiş ve traktörün motorunu kontrol etmiş, kontağı açmış, motor kapağını kaldırmış ve herşeyi dikkatlice kontrol etmiş. Kontrolünün sonunda eline bir çekiç almış ve motorun bir yerine vurmuş. Vurmasıyla birlikte motor sanki bozulmamış gibi yeniden çalışmaya başlamış. Fakat çiftçi, ustanın istediği parayı öğrenince çok öfkelenmiş ve "Ne, tüm yaptığın çekiçle bir defa vurmak. Bunun için mi elli tuman istiyorsun?" demiş. Usta cevap vermiş, "Canım arkadaşım, bir tumanı sadece çekiçle vuruşa istedim, nereye vurmam gerektiğini bilmem ise sana kırk dokuz tumana patlıyor."

Iran parası, (ç.n.)

13

Pozitif Psikoterapi

1968 yılından beri Pozitif Psikoterapi olarak adlandırdığım yeni bir psikoterapi (farklılaşma analizi) ve kendi kendine yardım anlayışı üzerinde çalışıyorum. Bu yöntemin ilke ve teknikleri Pozitif Psikoterapi: Yeni Bir Yöntemin Teori ve Pratiği adlı kitabımda ayrıntılı biçimiyle anlatıldığı için burada özetle değineceğim. Pozitif Psikoterapinin üç boyutu vardır:

a) Pozitif başlama noktası,

b) İçeriğe uygun yöntem,

c) Beş evreli pozitif psikoterapi.

a) Pozitif Başlama Noktası

"Pozitif psikoterapi" kavramı kültürlerarası düşünceyi yansıtır. Orijinal anlamına (Latince positum) uygun olarak "pozitif1, "olgusal" ve "verili" anlamına gelir. Olgusal ve verili olan sadece hastalık, rahatsızlık ve sorun çözmedeki başarısızlıklar değildir. Olgusal ve var olanın içinde, her insanın sahip olduğu, yeni, farklı ve belki daha iyi çözümler üretmesini sağlayan yetenek ve potansiyeller de vardır. Bizler bu nedenle, çatışma, rahatsızlık ve semptomların geleneksel anlamlarına saplanıp kalmadık. Bunun yerine, sorunların tüm değerlendirmelerini dikkate alıp onları yeni bir bakış açısıyla görmeye çalıştık. Özellikle hastanın beraberinde yalnız hastalığını değil, onunla mücadele etme yeteneğini de getirdiğini akılda tutmak çok önemli bir noktadır. Bu konuda hastaya yardımcı olmak terapistin görevidir. Pozitif başlama noktasında, hastaya o ana kadar bilincin ufkunun ötesinde

bulunan alternatif olasılık ve çözümleri iletme çabası da vardır. Bu alternatif ve çözümler var olan çatışmaya hapsol-mamıza neden olan düşünce modellerinin dışında düşünmemizi ve bakış açımızı değiştirmemizi sağlar. Örneğin, eşimiz veya bir arkadaşımız sadakatsizlik yaptığında, emrimizde hepsinin kendi sonucunu doğurduğu "çözümlerimiz" vardır. "Adalet" ve "şerefimiz" için tabanca veya bıçak kullanabiliriz. Üzüntülerimizi alkole gömebilir, daha iyi bir dünya bulmak için ilaç alabilir, intikamımızı kendimiz sadakatsizlik ederek alabiliriz. Hatta, çoğunlukla bilinçdışı olarak fiziksel tepkide bulunabilir, sorunu "hastalığa kaçış'la çözmeye çalışabiliriz. Ayrıca, kavrayış ve içgörü kazanmak için tartışmayı da kullanabiliriz.

Benzer bir yöntem hastalığı anlamak için de uygulanabilir. Frijiditeyi örnek olarak alalım. Bu rahatsızlığı sadece "cinsel soğukluk" veya "orgazm olamama" olarak gören çift, diğer "pozitif" anlamları dikkate aldığı takdirde, olayı daha farklı yaşayacaktır.

Örneğin, muhtemel alternatif anlamların bir tanesi şu olabilir: Frijidite kişinin vücuduyla hayır demesinin bir yoludur. Bu yeni anlamın etkisi basit bir kelime oyununun ötesindedir. Getirilen bu yorum, kadının kendini anlaması, bu sorunun ilişkileri üzerindeki etkisini görmesi ve sonuçta tedaviye karar vermesiyle ilişkilidir. Pozitif başlama noktası, tıp, psikoterapi ve aynı zamanda potansiyel hasta açısından, yeni düşünce yolları açan bir katalizördür.

Hikâyeler bize bu yeni yollarla düşünme sürecinin örneklerini verir. Mantıksal düşüncenin doğrusallığı bizi

çoğunlukla sorunlardan kurtarmaz. Aslında paradoks gibi gelebilir, ama o tür düşünce genellikle sorunu daha da arttırır. Diğer taraftan, hikâyeler beklenmeyen, şaşırtıcı, fakat aynı zamanda "gerçek" ve "pozitif" çözümler sunar. Mantığa ve gerçeğe uymasa bile çatışmalarımızın kafesinden dev bir sıçrayışla kurtulmamızı sağlar. Aşağıdaki hikâye, pozitif yaklaşımla neyi anlatmak istediğimizi açıklamaktadır.

Sadece psikolojik rahatsızlığı olanın değil, genel olarak hasta bir insanın durumu, birçok yönden hikâyedeki uzun süre tek bacağı üzerinde duran adama benzer. Hikâye şöyledir: Tek bacağı üzerinde duran adamın bir süre sonra kasları kasılır ve ağırlığı çeken bacak ağrımaya başlar. Fakat ağrıyan sadece bacak değildir. Olağan dışı pozisyon, kişinin tüm kas sistemini gerginleştirir ve kasar. Sonunda ağrı dayanılmaz hale gelir ve adam yardım için bağırır.

Yardım çağrısı üzerine birçok kimse adamın yardımına gelir. Adam tek bacağı üzerinde durmaya devam ederken, yardımcı olmak için gelenlerden birisi bacağa masaj yapmaya başlar. Bir başkası kasılan boyun kaslarını gevşetmeye çalışır. Üçüncü yardımsever ise adamın dengesini kaybetmek üzere olduğunu fark edip destek olsun diye kolunu uzatır. Olayı kalabalık içinde seyredenlerden birisi, a-damın ayakta durabilmesi için iki eliyle kavramasını önerir. Bilge bir yaşlı, bacakları olmayan bir insana göre daha iyi durumda olduğunu söyler. Bir diğeri, adamın kendisini tüy olarak hayal etmesini ve ne kadar çok bu hayale yoğunlaşırsa, acısının o kadar azalacağını dile getirir. Bir başka bilgili yaşlı adam, "Zamanla çözüm bulunur," der. Sonunda

îSŞ:::

*ğffî4<$ı>i$

izleyenlerden birisi adama yaklaşır ve sorar: "Neden bir bacağının üstünde duruyorsun? Diğerini de uzat ve üzerine bas. Biliyorsun, bir bacağın daha var."

b) İçeriğe Uygun Yöntem

Yaşamın İki Yönü

Bir tekneye sahip olmakla gururlanan hoca kasabanın öğretmenini Hazar Denizi'nde geziye davet etmiş. Teknenin tentesinin altında bir şey yapmadan oyalanan öğretmen, hocaya sormuş: "Hava bugün nasıl olacak?" Hoca rüzgârın yönünü kontrol etmiş, güneşe bakmış ve yüzünü buruşturarak cevap vermiş: "Eğer bana soruyorsan, bugün olacak fırtınalı." Bu cevapla irkilen öğretmen yüzünü asmış ve eleştirir bir ifadeyle, "Hoca, sen hiç gramer bilmez misin? Bugün olacak fırtınalı, denmez. Bugün fırtınalı o-lacak, denir," demiş. Hoca bu paylanmaya sadece omuz silkmiş ve "Neden gramer öğrenecekmişim?" diye cevap vermiş. Öğretmen bu cevap karşısında iyice şaşırmış ve şöyle söylemiş: "Gramer bilmiyorsun. Bu hayatının boşa geçtiğini gösterir." Bu konuşmalar olurken, tam hocanın tahmin ettiği gibi gökyüzünde siyah bulutlar oluşmuş, kuvvetli rüzgâr dalgalan kamçılamış ve tekne bir ceviz kabuğu gibi sallanmaya başlamış. Dev dalgalar tekneyi suyla doldurmuş. Hoca öğretmene sormuş: "Yüzme biliyor musun?" Öğretmen cevap vermiş: "Neden yüzme öğrenecekmişim?" Bu cevap üzerine mutluluktan ağzı kulaklarına varan hoca cevap vermiş: "O halde şimdi tüm yaşamın boşa gitmiş durumda, çünkü tekne her an batabilir."

Terapi çalışmalarım ile daha sonra günlük yaşamda (dikkat etmeye başladıktan sonra) çok sık gözlemlediğim bir şey var: Avrupalı, Doğulu ve Amerikalı hastalarımın semptomları, zaman içinde tekrarlanan davranışlara dayanan çatışmalarla ilişkili. Genelde rahatsızlığa neden olan şeylerin büyük olaylar olmadığını gördüm. Tersine, çoğunlukla tekrarlana tekrarlana duyarlılık veya "zayıflık" oluşturan küçük şeyler, sonunda potansiyel çatışmalara dönüşüyor. Eğitim ve terapötik alanlarda potansiyel çatışma ve gelişimsel boyut olarak gösterilen şeyler, ahlâk, etik ve din alanlarında normatif anlamda bir erdem olarak yeniden ortaya çıkıyor.

Biz bu görünen davranış alanlarını sınıflamaya, çatışma ve yeteneklerin önemli boyutlarını tanımlamaya yardımcı olacak bir envanter çıkarmaya çalıştık. "Gerçek Yetenekler" olarak adlandırdığımız bu alanlar iki gruba ayrılabilir. Bir grupta (ikincil yetenekler) başarı yönündeki psikososyal normlar vardır: Dakiklik, düzen, temizlik, itaat, kibarlık, dürüstlük, sadakat, adalet, hırs/başarı, tutumluluk, güvenilirlik ve kesinlik. Diğer grupta (birincil yetenekler) ise duygulara yönelik kategoriler vardır: Sevgi, sabır, zaman, örnek alma, güven, ilişki, cinsellik, umut, inanç, birlik.

Gerçek yetenekler, sosyalleşme sürecinde sosyokültürel değerlerle ve bireysel gelişimin kendine özgü ö-zellikleriyle şekillenir. Bunlar, düşünceler olarak insanın kendi benliğini algılama tarzına yerleşir ve onun çevresini algılayış, sorunlarıyla mücadele ediş tarzını belirler. Gerçek yetenekler aşağıdaki dört yolla etkisini gösterir:

î

1. duyular yoluyla (kişinin bedeniyle ilişkisi),

2. mantık yoluyla, 3- gelenek yoluyla,

4. sezgi ve fantazi yoluyla (bakınız, Pozitif Psikoterapi). ,

Bu düşünceler bir anlamda davranışlarımızın dümen-cisidir. Örnek olarak "tutumluluk" ve "hırs/başarı" yetenekleriyle ilgili kavramı ele alalım: Bir şey biriktirirsen, bir şeyin olur; bir şeyin varsa o zaman bir şeysin. İnsan bu düşünceyi benimserse, bu kavram onun yaşantısını ve davranışlarını etkiler. Bedenine karşı tutumunu, yeme alışkanlıklarını, zevklerini, gereksinimlerini karşılamasını, mesleğini, eşini, diğer insanlarla ilişkilerini, fantazilerini, yaratıcılığım ve sonunda geleceğini belirler. Dahası, diğer düşüncelerle birlikte geniş bir yelpazeye yayılan bireysel olasılıklarını belirler: Örneğin, "Biriktirilen bir kuruş, kazanılan bir kuruştur," "Benim için önemli olan mesleki başarıdır," "Diğer insanlara sadece kendi çıkarlarımı gerçekleştirmeleri için gereksinim duyarım" veya "Duygular saçma, peri masalları çocukça" gibi.

Bu biçimiyle düşünceler duygularla çok yakından i-lişkilidir ve bir çatışma durumunda saldırganlık ve kaygıya yol açabilir. Bir kimse hırsa/başarıya veya tutumlu olmaya çok önem verirken, başka birisi düzenliliğe, dakikliğe, i-lişkiye, adalete, kibarlığa, vb. önem verebilir. Bu normların hepsinin durum, grup ve toplumca belirlenen ağırlıkları vardır. Bu farklı değer yaklaşımları, kişinin kendi davranışlarında ve başkalarıyla ilişkilerinde çelişebilir. Sonuçta bu çelişmeler uyumsuzluğa yol açabilir. Örneğin, bir kişinin

"yaşamına hayat veren düzensizliği", yaşamında çok fazla düzene gereksinim duyan bir başkası için başa çıkılamaz bir sorun olabilir. Böyle bir durumda, kişi, farklı değer sistemi ve onun sonuçlarıyla başa çıkma yerine partnerini değiştirmeyi tercih edebilir.

Gerçek yetenekler pozitif terapi açısından çok önemlidir. Biz, muhtemel çatışma alanları ile hastanın kapasitesini test edip durumunu farklılaştırmada ona yardımcı olmak üzere, gerçek yetenekler listesinden, Farklılaşma Analizi Envanteri'nden (FAE) yararlanırız.

Böylece artık stres, çatışma veya hastalık hakkında genel terimlerle konuşmamıza gerek kalmaz. Onun yerine çatışma tepkisinin hangi durumda, kiminle ve hangi içerikte meydana geldiğini belirleyebiliriz. Kocası akşamları eve çok geç gelen kadının sürekli şikayet ettiği aşırı kaygı atakları, yalnız kalma korkusunun ötesinde şeyler gösterir. Örneğin, gerçek yeteneklerden "ilişki"yle ilgili olabilir. Kadının tepkileri "dakiklik" ile bağlantılı da olabilir. Bu yaklaşım çatışmanın koşullarıyla daha doğrudan ilgilenmemizi sağlar.

Hikâyelerde gerçek yetenekler değişik biçimlerde ortaya çıkar. Struvoıvelpetei gibi pedagojik içerikli hikâyeler, genelde itaat, kibarlık ve düzen gibi bireysel normları yansıtırken, başka hikâyeler bu normlara karşı gelip okuyucuyu yabancı ve olağandışı düşüncelerle yüzleştirir. Gerçek yeteneklerin, ikincil yetenekler (başarı) ve birincil yetenekler (duygular) olarak gruplanması beyin araştırmalarından elde edilen verilerle desteklenmiştir. Bu çalışmalar

beynin iki yarısının, iki hemisferin bilgiyi iki farklı sistemle işlediğini gösterir. Sol hemisfer mantıksal, analitik düşünce | ve iletişimin sözel kısmından sorumludur. Diğer bir ifadeyle, sol hemisfer bir yerde başarı yönelimli ikincil yetenekleri içerir ve kavrayış ile aklı temsil eder. Daha az baskın olan sağ hemisfer ise, bütüncül düşünce ve kavrayış, metaforik yaklaşım, duygular ve az sansürlü bağlantılardan sorumludur. Sağ hemisfer duyguyla yönlenen birincil yetenekleri idare eder. Yani, sezgi ve fantazinin "yeri"dir. Bu hipoteze dayanarak hikâye ve mitosların psikoterapide kullanımı yeni bir değer taşır: Kişinin var olan yaklaşımlarında yapması istenen değişiklikler ancak sezgi ve fantazinin serbest bırakılmasıyla gerçekleşir. Akıl ve mantık tek başına sorunların üstesinden gelemediğinde, bu yol tera-pötik olarak önem kazanır. Kişi fantaziye ulaşır ve hikâyelerin sözel imgeleri içinde düşünmeyi öğrenir (Watzlawick ve ark. 1969).

Günlük yaşantıdan kesitler, gerçek yetenekler ile onların etkileri arasındaki dinamik ilişkiyi gösterebilir. Bir deneme olarak siz okurlar, aşağıdaki senaryonun gidişatını belirleyen yetenekleri bulmaya çalışabilirsiniz.

Kırk yaşında evli bir işadamı trende gitmektedir. Gazetesinin ekonomi sayfasını okumakta ve zaman zaman pencereden kayıp giden manzarayı seyretmektedıı. Kısa bir molada kompartımanın kapısı açılır ve içeri genç bir kadın girer. Kadın, taşıdığı oldukça büyük bir seyahat çantasını bavul kısmına koymaya çalışmaktadır. Adam gazetesini bir tarafa bırakarak ayağa fırlar ve "Yardımcı olabilir miyim?"

diyerek havalı bir şekilde çantayı rafa koyar. Kadın içeri girdiği andan itibaren onun cazibesine kapılmıştır. Fakat özellikle, kadının gösterişli bir şekilde bacak bacak üzerine atarak oturduğunu gördüğü anda, ona hayran olduğunu fark eder. Birden gençleştiğini hisseder ve kadının yardımından dolayı kendisine gülümsemesi onu kendinden geçirir. Artık gazetesinin ekonomi sayfası ilgisini çekmez. Kadına bakmak için sık sık gazetesini indirir, saçlarının rengine bakar, gözlerinin şekli ve rengi onu fena halde cezbeder. Bakışlarının kadının boynuna kaydığını fark e-der. Bir yandan da gazetesine yoğunlaşmaya çalışmaktadır. Fakat kendini korunmasız ve izleniyormuş gibi algılar. Bu süre içinde kafasından çok farklı düşünceler geçmekte ve bu düşünceleri durduramamaktadır.

Bu kadından hoşlandım. Karımı onunla karşılaştırdığımda... "Karım" sözcüğü kısa bir süre için kendisini gerçeğe döndürür. Bir zamanlar ona çok aşıktım. Fakat daha sonra birbiri ardına sorunlar çıktı. İçgüdüsel olarak, geçen gece karısının kendisine romantik olma şansı tanımadığını hatırlamıştır. Karısı, kendisine ilgi göstermediğinden ve her zaman bir acelecilik içinde olduğundan şikayet ederek, sırtını dönüp uyuyormuş gibi yapmıştır. Tam bunları düşünürken karşısındaki kadına gözü kayınca birden yutkunur. Parfümünün kokusunu hissettiğinde, kadının kendisiyle flört ettiği hissine kapılır. Ve şu düşünce kafasına yerleşir-. Bu kadını mutlaka tanımalıyım. Eğer ben işi berbat etmezsem karım hiçbir şey fark etmez. Bir anlamda değiş tokuş yapsam nasıl olur? Fakat bu kendisi için kolay bir düşünce değildir. Bunu gerçekten yapabilir miyim? Çocuklarım ne

olacak? Akrabalarım ne der? Oysa böyle çekici bir kız arkadaşla iş arkadaşlarımı etkileyebilirim. Hepsi onun gibi birine sahip olmak ister.

Birden çocukluğundaki bir olayı hatırlar: Babasının bir başka kadınla ilişkisi olduğunu öğrenen annesi ağlamaktadır. Bu anıyla birden sarsılır. Fakat kendini bu olumsuz düşüncelerden çabuk kurtarır. Hayatımda çok şey başardım ve bir şeyler olmayı hak ettim. Gün içinde, dışında bütün bu sorumluluklar. Erken kalk, karına bir gülücük ver (yoksa asık suratlı olur), işe git, düzgün ve hatasız ol, iş arkadaşlarına arkalarına tekme vuracakken arkadaşça davran. Bütün gün binlerce önemsiz şeye kız. Bütün bunlar bir yana geceleri karısı onu azarlamaktadır. Karısının sesini neredeyse o an bile duyar: "Benim için hiç zamanın yok. Beni ihmal ediyorsun. Sen çocuklarına bile gerçek bir baba olamadın." Karşısında oturan bu muhteşem yaratığı tanımak için bu kadarı yeterli değil de nedir... Köpek gibi yaşadıktan sonra bunu hak ettim. Şu saçma tereddütlerim olmasaydı. Gazetesini kucağına koyar, boğazını temizler, olabildiğince cazibeli bir şekilde güler... Ancak hiçbir şey söyleyemez.

Durumu fazla zorlamaz ve pencereden dışarı bakar. Tren yavaşlamıştır, kadın kalkar. Adam yardım için uzanmadan kadın çantasını alır, güler ve "Hoşçakalın," der. Tren istasyonda durur. Bizim işadamı, kadının peronda genç bir adama doğru koştuğunu görür. Kucaklaşırlar. İşadamı gazetesini alır ve "Ucuz fahişe," diye mırıldanırken, bir yandan da borsa haberlerini okumaya devam eder.

25

c) Beş Evreli Pozitif Psikoterapi

Ona Elini Uzat

Kuzey İran'da adamın biri bataklığa düşmüş. Vücudunun bataklığa saplanmasına karşın başı henüz batmamış. Bütün gücüyle bağırarak yardım istiyormuş. Yalvarışlarını duyan birisi zavallı adama yardım etmeye karar vermiş ve "Elini bana uzat, seni bataklıktan kurtaracağım, " diye seslenmiş. Fakat çamura iyice saplanan adam yardım için yalvarmanın dışında kendine yardım edilebilmesi için bir şey yapamıyor muş. Bu arada yardım edecek adam birkaç defa daha, "Elini bana uzat," diye seslenmiş. Fakat her seferinde aldığı cevap, yardım için perişan bir seslenişmiş. Tam bu sırada birisi ortaya çıkmış ve "Görmüyor musun? Sana elini asla uzatamayacak. Sen elini ona uzatmalısın. Ancak o zaman onu kurtarabilirsin, " demiş.

Pozitif Psikoterapi'de hikâyeler gelişigüzel kullanılmaz, beş evreli terapi çerçevesinde seçilir {Pozitif Psikoterapi, 1977). Bu terapiyi gündelik hayattan bir örnekle göstermek isterim. Bize kaba davranan birisine kızdığımızda kendimizi kötü hisseder, ondan açık açık şikayet eder veya kusurları hakkında dedikodu yaparız. Birden o insanı birçok yeteneği, olumlu yanı olan bir kişi olarak değil, sadece bize hakaret eden kaba bir insan olarak görürüz. Olumsuz yaşantılar bizim o insanla ilişkimize baskın çıktığı için, diğer olumlu özellikleriyle uğraşmayız. Sonuçta, sorunu çözemeyiz ve çatışmalar yıkıcı olmaya devam eder, iletişim

kısıtlanır. Bu olaylar zinciri zamanla psikolojik ve psiko-somatik rahatsızlıklara yol açabilir. Ancak bu olayı bir başlangıç noktası olarak değerlendirerek aşağıdaki tedavi planının evrelerini izleyebiliriz:

1. Gözlem ve Tanımlama: Olay, üzüntünün neden yaşandığı, buna kimin neden olduğu ve ne zaman olduğu gibi bulgular içerecek şekilde ve tercihan yazılı olarak ortaya konur.

2. Envanter. Farklılaşma Analiz Envanteri (FAE) kullanarak hasta ile partnerinin eleştirilen yönlerinin yanında olumlu özelliklerini gösteren davranışlarını belirleriz. Bu şekilde, genelleme yapma eğilimlerini önleyebiliriz.

3. Destekleme. Güvene dayalı bir ilişki oluşturmak için, kabul edilebilir bulduğumuz ve olumsuz nitelenen ö-zelliklere denk düşen bireysel özellikleri güçlendiririz.

4. Sözelleştirme. Suskunluğu veya çatışma yüzünden konuşmada ortaya çıkan bozukluğu ortadan kaldırmak için, eşle iletişim adım adım geliştirilir. Bu iletişim negatif özellik ve yaşantılar gibi, pozitif özellik ve yaşantıları da içerir.

5. Amaçların Genişletilmesi: Bakış açısının nevrotik darlığı bilinçli olarak yıkılır. Kişi çatışmalarını diğer alanlara taşımamayı öğrenir. Aynı zamanda, belki daha önce düşünmediği yeni hedefler oluşturmayı öğrenir. Yani tedavi, paralel ve içice geçmiş iki boyuta dayalıdır. Birincisi, terapist ile hasta arasındaki ilişkinin ön planda olduğu psikoterapi; ikincisi, hastanın yakın çevresiyle ilişkisinde terapötik işlerin sorumluluğunu aldığı kendi kendine yardım.

26

Doğu Hikayeleriyle Psikoterapi

Bunlar farklılaştırmaya dayalı analitik psikoterapinin bazı önemli evreleridir. Biz bu evrelere dayanan yöntemi kullanarak evlilik çatışmaları, sorunları öğrenme, depresyon, fobi ve cinsel rahatsızlıklara ilişkin gözlemleri biraraya getirip sindirim sorunları, kalp ve dolaşım rahatsızlıkları, romatizma ağrıları ve astım gibi psikosomatik şikayetlerle ilgili vakalarla çalıştık. Ayrıca çeşitli psikopatoloji ve şizofreni tedavilerimiz oldu.

Çalıştığımız vakalardaki başarı oranı, genelde kısa bir süre içinde (altı ile on seans arasında) önemli bir iyileşmenin olduğunu gösterdi. Bir yıl sonra yapılan izlemelerde, terapide sağlanan başarının çoğunun vakalarda devam ettiğini saptadık. Özellikle nevrotik ve psikosomatik rahatsızlıklarda çok iyi sonuçlar elde ettik. Bu sonuçlar, Pozitif Psikoterapi'nin, diğer alışıldık psikoterapi biçimleriyle karşılaştırıldığında, iyi bir alternatif olduğunu göstermiştir.

KÜLTÜRLERARASI PSİKOTERAPİ

4

Bir Damda İki Ayrı Dünya

Bir yaz gecesi aile üyeleri evlerinin damında uyuyor-larmış. Anne, oğlu ile gelininin (zor katlandığı) birbirine sarılıp uyuduklarım görünce çok rahatsız olmuş. Bu duruma dayanamayarak onları uyandırmış ve bağırmış: "Bu sıcakta nasıl birbirinize sarılarak yatabiliyorsunuz? Bu j sağlıksız ve tehlikeli." Damın bir köşesinde ise kızı ve hayranlık duyduğu damadı birbirinden en az yarım metre uzaklıkta uyuyormuş. Anne onları yavaşça uyandırarak, "Yavrularım, bu serin havada nasıl bu şekilde ayrı ayrı yatarsınız? Neden birbirinizi ısıtmıyorsunuz?" demiş. Bunu duyan gelin oturmuş ve yüksek bir sesle dua eder gibi şunları söylemiş: "Allahım, sen nelere kadirsin! Bir damda bu kadar değişken iklim."

*

Kültürlerarası Psikoterapi 29

Günümüzde, kültürlerarası zorluklar -özel yaşamda, çalışma hayatında ve politikada- gittikçe daha fazla önem kazanıyor. Toplumsal gelişmenin var olan şekli kültürlerarası sorunların çözümünün geleceğin en önemli işlerinden birisi olacağını gösteriyor. Eskiden değişik kültürden insanlar birbirlerinden büyük uzaklıklarla ayrılır ve ancak olağandışı durumlarda biraraya gelirken, günümüzde ulaşılan teknik düzey ilişki olanaklarını fazlasıyla arttırdı. Sadece sabah gazeteyi açmakla bile kendi yaşam alanımızdan çıkıp diğer kültür ve grupların sorunlarıyla karşılaşmaktayız. Karşılaştığımız bu olayları genellikle kendi yetişme şeklimize göre yorumlarız. Gerilik, saflık, vahşet veya kayıtsızlık gibi kendi varsayımlarımız doğrultusunda, onları eleştirmeye, lanetlemeye veya onlarla alay etmeye hazınzdır.

Biz kültürlerarası süreçte, belli bir kültür için geçerli olan kavram, norm, değer, ilgi, bakış açısı ve davranış kalıplarıyla ilgileniriz.

Tam bu noktada kültürlerarası süreç açısından bir tehlikeyle karşılaşırız: Kültürlerarası süreçle ilişkili sınıflama ("Alman", "Iraklı", "Doğulu," "İtalyan", "Fransız erkeği" vb.) kalıplaşmış fikirlere ve önyargıya neden olabilir. Bu nedenle, tipoloji, soyutlama ve istatistiki ilişkilerle ilgili kültürlerarası tanımların, istisnalara olanak tanıdığını ve bireysel duruma, tarihsel gelişmelere bağlı olarak reddedilebileceğini

daima aklımızda bulundurmalıyız. Bu anlamda paradokslar her zaman olasıdır ve şöyle bir paradoksla karşılaşabiliriz. Dakiklik, düzen ve kesinliğe çok önem veren bir "Prusyalı Ortadoğulu" olabileceği gibi, Doğu'nun ortamına

kolay uyum sağlamak üzere toleranslı ve dakiklik konusunda oldukça gevşek davranan bir "Ortadoğu Prusyalısı" da olabilir.

Aynı şekilde, kişinin kendi kültür ve eğitim çevresi sonucunda geliştirdiği kültürel sistem bir süre sonra başka sistemlerle çatışabilir. Yani, kültürlerarası sorunun temelindeki ilke, insan ilişkileri ve iç çatışmalar sürecinin ilkesi haline gelmekte, bu nedenle de psikoterapinin nesnesi olmaktadır.

PSIKOTERAPİDE ARAÇ OLARAK HİKAYELER

Yarım Gerçek

Hz. Muhammed ile ilgili şu olay anlatılır: Peygamber ve bir arkadaşı konuşma yapmak üzere bir şehre gitmişler. Bir süre sonra öğretisinin hayranı olanlardan birisi Hz. Muhammed'e gelmiş ve "Efendim, bu şehirde saçmalıktan başka bir şey yok. Yaşayanlar çok inatçı. Kimse bir şey öğrenmek istemez. Bu dikkafalılardan hiçbirini değiştiremezsiniz, " demiş. Peygamber kibarca, "Haklısın," diye cevap vermiş. Daha sonra topluluğun içinden başka birisi peygambere yaklaşmış ve büyük bir sevinçle, "Efendim, çok iyi bir şehirdesiniz. İnsanlar doğnı öğretinin özlemiyle kalplerini sizin sözlerinize açacak," demiş. Hz. Muhammed yine kibarca gülmüş ve aynı şeyi söylemiş: "Haklısın."

Peygamberin bu sözlerini duyan arkadaşı hayrette şöyle söylemiş: "Ama efendim, ilk adama da, onun tam tersini iddia eden adama da haklı olduğunu söylediniz. Siyah ve beyaz birarada olmaz ki." Hz. Muhammed şöyle cevap vermiş: "Herkes dünyayı olmasını istediği şekilde görür. Niye bu iki adamı oldukları gibi kabul etmeyeyim? Birisi kötüyü, diğeri iyiyi görüyor. Bunlardan birisinin yanlış yolda olduğunu iddia edebilir misin? Zaten hem buradaki hem başka yerlerdeki insanlar aynı zamanda hem iyi hem de kötü değiller mi? Adamların hiçbirinin söylediği yanlış değildi. Yalnızca eksikti."

Hikâyelerin çok değişik işlevleri olabilir. Biz sadece hikayelerdeki düşüncelerin ortaya çıkışı ve evrimi, bir de onların eğitsel, terapötik anlamlarıyla ilgili işlevleri üzerinde durduk. Bu nedenle, daha önce belirttiğimiz gibi, çatışmaların odak noktalarını oluşturan dört alanla, yani kişinin bedeni; başarısı/kariyeri; diğer kişi ve gruplarla ilişkisi (ilişki/gelenek); sezgisi, fantazisi ve gelecekle ilişkisiyle sınırlı kaldık.

Bir yanlış anlamayı önlemek için, bilinçli olarak kendimizi Doğu hikâyelerinin psikososyal işleviyle sınırladığımızı belirtmeliyim. Yani, psikoterapideki belli durumlarda veya buna benzer ilişkilerdeki rolü üzerinde durduk. Dolayısıyla, hikâyelerin sadece bir yönüyle çalıştık. Hikâyelere farklı bakış açılarıyla,

örneğin onlara birer sanat eseri, anlamı sadece psikolojik yorumlarla açıklanamayan minyatürler olarak bakmayı okuyuculara bıraktık.

HİKÂYELERİN İŞLEVLERİ

Peygamber ve Uzun Kaşıklar

Ortodoks bir dindar İlyas Peygamber'e gelmiş. Cennet ve cehennem konularına büyük ilgi duyan ve yaşamını ona göre şekillendirmeyi amaçlamış olan adam İlyas Peygamber'e sormuş: "Cehennem nerede? Cennet nerede?" Bunları söylerken bir yandan da ona yaklaşmış, fakat İlyas Peygamber cevap vermeden adamın elinden tutmuş ve onu karanlık yollardan geçirerek saraya getirmiş. Süslü demir bir kapıyı geçerek bazıları mücevherlerle donanmış, bazıları kilimlere sarınmış zengin ve yoksul insanlarla dolu büyük bir odaya girmişler. Odanın ortasında, ateşin üstünde büyük bir çorba kazanı durmaktaymış. Yavaş yavaş kaynayan kazandan odaya çok güzel bir koktı yayılıyormuş. Kazanın etrafında ise çökük yanaklı, boş gözlerle

?&¦$&

bakan insanlar çorbadan paylarını almak üzere bekleşi-yorlarmış. Ilyas Peygamber ile birlikte gelen adam insanların kendileri kadar büyük kaşıklarını görünce çok şaşırmış. Kaşık, demirden yapılmış büyük bir çukur bölüm, çok tizim bir sap ve ucunda da küçük, tahta bir tutacaktan oluşuyormuş. Aç insanlar, kazanın etrafında itişip kakışarak çorbadan paylarını almaya çalışıyorlar, ancak hiçbiri bunu başaramıyormuş. Ağır kaşığı kazandan kaldırmak çok zormuş. Ayrıca kaşığın sapı çok uzun olduğu için en kuvvetli adam bile kaşığı ağzına kadar getiremiyormuş. Daha arsız olanlar çorba içeyim derken, kollarını, yüzlerini yakıyor veya çorbayı diğerlerinin üzerine döküyormuş. Dahası birbirlerine bağırıyor, kavga ediyor ve açlıklarını gidermek için kullanmaları gereken kaşıklarla birbirlerine vuruyorlarmış.

îlyas Peygamber yanındaki adamı kolundan tutarak, "İşte bu, cehennem," demiş. Daha sonra o odadan ayrılmışlar ve bir süre sonra arkalarındaki cehennemi bağrışlan duymaz olmuşlar. Karanlık yollardan geçerek yaptıkları uzun yolculuktan sonra başka bir odaya girmişler. Bu oda daha önceki odanın benzeriymiş, ortada çorba kazanı, etrafında dev kaşıklarıyla insanlar varmış. Fakat buradaki insanlar iyi beslenmiş görilnüyorlarmış. Çorbaya dalan kaşık seslerinin dışında, yalnız sakin, mutlu bir mırıldanma duyulmaktaymış. Çorbayı her zaman iki kişi birlikte yiyorlarmış. Biri kaşığı kaba sokuyor ve eşine yedi-riyormuş. Eğer kaşık bir kişi için çok ağır olursa, diğer iki kişi bunlara yardımcı oluyormuş. Bu şekilde herkes kavga döğüş olmadan, barış içinde çorbasını yiyebilmekteymiş.

Bir kişi yeteri kadar yediğinde diğerinin sırası geliyormuş, îlyas Peygamber yanındaki adama dönmüş ve şöyle söy-'lemiş: "İşte bu da, cennet!"

Hikâyeler iki ayrı grup oluşturur:

a) var olan normları pekiştiren,

b) var olan normları göreceli hale getiren.

Bütün karşıtlıklarına rağmen, bu iki amaç birbirini dışlamaz. Birincisi, hikâyenin verdiği "dersler" büyük ölçüde okuyucunun bunun üzerinde düşünmesine bağlıdır. İkincisi, bireysel normların göreceleştirilmesi, "bakış açısında değişiklik," değerlerden bağımsız olarak gerçekleşmez, aksine kişinin sahip olduğu değerlerle ilişkilidir. Bunun tersi de doğrudur. Var olan normlara önem vermek, diğer bakış açılarının sorgulandığı veya reddedildiği anlamına gelir. İnsan etkileşiminde, yaşantısında ve bunların düşünce düzeyinde işlenmesinde, hikâyelerle yüzleşmeyle bağlantılı belli süreçler vardır. Biz bu süreçleri hikâyelerin "işlevleri" olarak tanımlıyoruz.

Ayna İşlevi: Hikayelerdeki imge zenginliği, hikâyelerin içeriğini egoya yakınlaştınr ve okuyucunun bu imgelerle daha kolay özdeşleşmesine yardımcı olur. Kişi gereksinimlerini hikâyeye yansıtabilir ve hikâyenin anlamını o anki psikolojik durumuna uygun olarak oluşturabilir. Bu tepkiler kendi başına terapötik çalışmanın nesnesi haline gelebilir. Hasta, hikâye ile bağlantı kurarak kendisi, çatışmaları, istekleri hakkında konuşabilir. Hikâyelerin kavranması ve kabulü hastanın fantazi ve anılarına yönelmeyle

kolaylaştırabilir. Günlük yaşamdan uzaklıklarıyla, hikâyeler, bilinçli olarak kullanıldıkları takdirde, hastaya çatışma-larıyla mesafeli bir ilişki içinde olması konusunda yardımcı olabilir. Böylece kişi artık hastalığının kurbanı olmaktan çıkar. Çatışmasına ve zaten çatışmalarla dolu alışılmış çözümlere ilişkin bir tutum geliştirebilir. Hikâye, yansıtan ve yansıtılan bir ayna haline gelir.

Model İşlevi: Hikâyeler birer modeldir. Çatışma durumlarını yeniden ortaya koyar ve olası çözümler sunarlar. Örneğin, çatışmanın çözümü için yapılan bireysel girişimlerin sonuçlarını gösterirler. Hikâyeler içerdikleri modelle birlikte çalışarak öğrenmeyi desteklerler. Fakat bu model katı bir model değildir. Var olan durumla ilgili birçok olası yorum ve bağlantıyı içerir. Hikâyeler duygu ve düşünceleri-mizdeki olağandışı çözümleri çıkarmak ve bunları çatışmalarımıza uygulamak için deneme ortamları yaratırlar.

Aracı İşlevi: Hastalar temel düşünceleri ve kişisel mitolojileri için yüksek bir bedel isterler. Doğru veya yanlış, bir biçimde bu düşünceler sonuçta var olan çatışma ile uzlaşmalarına yardımcı olur. Yüzme bilmeyen kişi yardım sandalına binmesine yardımcı olan can simidini çıkarmaktan nasıl korkarsa, hasta da kendisini bir çatışma girdabına sokmasına karşın yaşam boyunca kullandığı düşünceleri terk etmekten korkar. Bu durum, özellikle hasta, terapistin kendisine daha iyi veya en azından eşit ölçüde bir şey sunacağından emin olmadığında geçerlidir. Hasta bir yandan terapötik süreci engelleyen, ama öte yandan açıkça sap-tanabildiğinde, çatışmaya ulaşmayı sağlayan, direnç ve savunma mekanizmaları geliştirebilir.

Direnç, sessizlik, yorgunluk, seansa gelmemek gibi tutumların yanısıra vakit alması ve pahalı olması gibi yorumlarla ifade edilen terapinin değeri hakkında şüpheleri de içine alan değişik biçimler alabilir. Bu tür direnç, terapötik süreçle aşılabilir. Elbette bu çalışma hastanın hoşuna gitmeyebilir. Terapistin yanlış düşüncelere, dirence ve savunma mekanizmalarına cepheden hücumu, genellikle aynı yoğunlukta bir cephe savunması doğurur.

Terapi ortamında, terapist ile hasta arasındaki yüzleşme, bu iki farklı cephe arasında aracı dummunda olan hikâyelerin varlığıyla yumuşar. Bu, hastaya gösterilen saygının bir işaretidir ve onun narsist isteklerine hitap eder (krş. R. Battegay, 1977). Seanstaki konuşmanın konusu, konuşmadan dolayı semptomatik davranış gösterme olasılığı olan hasta yerine hikâyenin kahramanıdır. Bu yolla üç boyutlu, hasta-hikâye-terapist süreci başlar. Hikâye bir filtre işlevi görür. Hasta için hikâye, en azından geçici olarak onu çatışma yüklü savunma mekanizmalarından kurtaran bir sığınaktır. Hasta, hikâyeyle ilgili ifade ve yorumlarıyla, hikâyenin aracılığı olmadan açığa çıkması çok zor olan bilgileri veril-. Bu filtre işlevinden evlilik hayatı ve çocuk yetiştirme konularında da yararlanılabilir. Hikâyenin model olma özelliği sayesinde eşe, onda saldırgan davranışlar yaratma riski taşımayan birtakım bilgiler verilebilir. Ayrıca hikâyeler kişiye, normalde kendinde bulunmayan iletişim şekliyle kendini ifade etme şansı da sağlar.

Depo Etkisi: İmgeleri nedeniyle hikâyeler, kolayca korunup farklı durumlara uygulanabilir. Benzer durumlar hikâyeleri akla getirsin veya getirmesin, onların yarattığı

soruları kurcalama gereği doğsun veya doğmasın, hikâyeler hastanın günlük yaşantısının tedavisinde de vardır. Hasta değişik durumlarda hikâyeyi farklı yoaımlayabilir. Kişi hikâye ile ilgili, kendi mitolojisini farklılaştırmasına yardımcı olan, yeni kavramlar oluşturabilir veya asıl anlamı geliştirebilir. Bu anlamda hikâye bir depo gibidir. Kişiyi uzun süre etkiler ve onu terapistten bağımsızlaştırır.

Geleneğin Taşıyıcıları Olarak Hikâyeler. Gelenek ne anlama gelirse gelsin -kültür, aile, toplum veya bireyin kendi deneyimleri sonucunda oluşan bireysel gelenek- hikâyeler geleneği taşır. Yani hikâye, kişinin o anki yaşantısının ötesinde düşünce ve çağrışımlar iletir. Kuşaktan kuşağa aktarılan hikâyeler her zaman aynı gibi gözükmelerine karşın aslında dinleyene bağlı olarak yeni ve belki de bilinmeyen anlamlar kazanır. Dikkatimizi hikâyelerin içeriğine ve sunduğu düşüncelere yönelttiğimizde, nevrotik davranış ve çatışmaya yatkınlığın kendine özgü geleneğini oluşturan tutum ve davranış kalıplarını buluruz.

Klasik psikoterapi kavramları, hikâyelerimizle karşılaştırılabilecek tarihsel mitolojiler içerir. Bunun bir örneği Oedipus kompleksidir. Oedipus'un hikâyesi geleneksel modellerden çıkartılmıştır ve temelde otoriteye (anne baba otoritesine) karşı olan davranış için kullanılan bir metafor-dur. Bu metafor daha sonra Oedipus kompleksiyle ilgili psikanalitik teori ve pratiğe uygulanmıştır.

Kültürlerarası Taşıyıcılar Olarak Hikâyeler. Geleneklerin taşıyıcıları olan hikâyeler bu yönüyle kültürün temsilcileridir. Kültürün kabul edilen kural, kavram ve davranış

normlarını yansıtırlar. Bu içerikler, tartışılan kültürel grubun üyesi olan kişiler için bile destek ve garanti oluşturur. Çünkü kültürce kabul edilen çözümler önerir. Farklı kültürden hikâyeler ise o kültürde önemli olan kural ve kavramlar hakkında bilgi verir; değişik düşünce modelleri gösterir ve kişinin kavram, değer ve çözümler repertuarını zenginleştirmeyi sağlar.

Yalnız bunun olabilmesi başka bir sürece bağlıdır. Bu süreç yabancı düşünce ve davranışlara direnç gösteren, yeni şeylerin saldırgan ve tehlikeli olarak algılanmasına yol açan duygusal engellerin ortadan kaldırılması sürecidir. Bu duygusal engel, anlama ve kabul karşısında hemen bir savunma oluşturur. Fakat günümüzde önyargının var olan olumsuzlukları kültürlerarası hikâyelerle aşılabilir. Kişi, farklı düşünce şekillerini öğrenebilir ve belki kendi için benimseyebilir. Bu arada unutulmamalıdır ki, hikâyeler sadece toplumun o an için kabul edilmiş biçimlerini yansıtmaz. Farklı zamanlarda geçiyor olsalar bile, düşüncelerini uyararak, var olan fikirlere meydan okuyarak ve yeni bilinmeyen kavramlar sunarak kişinin muhakeme gücünü geliştirirler.

Regresyona Yardım Olarak Hikâyeler. Hikâyelerin anlatıldığı ortam, kuru, soyut veya terapist ile hasta arasında büyük uçurumların olduğu bir ortam değildir. Tersine, genelde açıklığın, dostluğun ve işbirliğinin olduğu bir ortam söz konusudur. Böyle bir ortamı ise sezgi ve fantazi şekillendirir. Bizim başarı odaklı toplumumuzda, fantaziye dönüş regresyon, yani daha önceki gelişim evrelerine dönme anlamına gelir. Hikâyelerle ilgilenirken, daha az

tipik Batılı bir yetişkin gibi davranırım. Daha çok da bir çocuk veya standart başarı normlarının dışına çıkıp fantazi dünyasına girmesine izin verilen bir sanatçı gibi olurum. Terapötik çerçeve içinde, hikâyeler yetişkinlerin edinmiş oldukları davranış kalıplarını bir kenara bırakarak eski zamanların zevk-eğlence veren düşünce ve tutumlarını denemelerine olanak tanır. Kişi, hikâyeleri, üzerinde fazla düşünmeden anında anlamak ister. Hikâyeler fantaziye, metaforik düşünceye, fantastik içeriğe, korkusuz ve engelsiz tepki vermeye ve hayranlık duygularına kapıları açar. Yani, bir anlamda yaratıcılık iletir. Aynı zamanda gerçeklik ve haz arzusu arasında aracıdır. Hikâyeler kişisel isteklere, yakın ve uzak amaçlara köprü oluşturur, ütopyalara, gerçeğin alternatiflerine var olma olanağı tanır.

Önceki gelişim dönemlerine dönüş, hikayelerdeki temalarla yönlenir. Başlangıçta az olmakla beraber, belli ölçüde regresyona, böylece zayıf egolu hastaların bile dağılmadan terapötik sürece başlamalarına olanak tanır. Bu bağlamda, özellikle bilgilendirici olacağına inandığım bir deneyimi anlatmak istiyorum.

Bir psikiyatri kliniğinde manik hastalar ile şizofren, depresif ve nevrotik hastaların birarada bulunduğu karışık bir psikoterapötik grubu yönetiyordum. Gruba, amaca uygun olarak, canlı, fakat iyi kontrol edilebilen bir grup aktivitesi oluşturan mitolojik hikâyelerle başladık. Bu hikâyelerin yardımıyla zor ulaşılabilen hastalar bile büyük o-randa katılım sağlayabildi. Bu uygulama analitik psiko-terapinin fazla uygulanmadığı bir klinikte gerçekleşti. Grupta

yaşanan duyguların kontrol edilebilirliği önceden net şekilde bilinemediği için, genelde analitik yöntemler sorunlu olabilmektedir.

Karşıt-Düşünceler Olarak Hikâyeler. Terapist hikâyeleri sunarken yerleşik bir teori ortaya koymaz. Terapistin yaptığı, hastaya kabul veya reddedebileceği bir karşıt-kavram sunmaktır. Bu süreçte, bilgi bilinçli olarak yeni veya bildik duruma uygulanır. Bu, tabii, keyfi bir biçimde yapılır. Bilgi tek taraflı olarak çatışmaya müdahale eder. Bu nedenle hikâyeler, insan iletişiminin, kavramların değiş tokuş edildiği özel bir şeklidir. Aşağıdaki, eski İran edebiyatından alman bir karşılıklı konuşma buna örnek olarak gösterilebilir.

Çile çeken bir baba oğluna şöyle öğüt vermiş: "Ah oğlum, her zaman 'her çiçek farklı kokar' atasözüne kulak ver ve kadınlığın o zengin ve hissizleştirici çiçekleriyle her türlü zevki tadarım düşüncesini unut." Oğul ise bu sözlere, "Baba, sen kadınların cennetlik yüzlerini görmemişsin. Gözlerin onların siyah saçlarına dalmamış, bakışların çene-lerindeki gamzeden zevk almamış; sen düşünceler içinde kaybolarak uzak bir köşede oturmamış, aşktan sarhoş olup uykuya dalmamış, fırtınalı rüyalarla uyanmamışsın," diyerek cevap vermiş.

v Oğlunun bu sözleriyle düşünmeye zorlanan baba şöyle söylemiş: "Sevgili oğlum, sen ekmek ve yemeksiz bir masa görmemişsin. Bir kadının sertliğini, çocukların ağlamalarını, bir köşede borçlarını kara kara düşünürken beklenmedik misafirlerin gelmesinin ne demek olduğunu bilmiyorsun."

Bu konuşmadan baba ile oğul arasında yakın bir ilişkinin olduğunu anlıyoruz. Aralarındaki farklılığa karşın ortak noktalarının olduğunu da hissediyoruz. Hiç kimse değişikliğin birdenbire, daha doğru bir ifadeyle "şimdi, burada" olmasını bekleyemez. Hikâyede bilgi baba-oğul arasında gidip geldi, değişik açılardan anlaşıldı ve sonunda ikisinin de pozisyonları netleşti. Fakat önce bilginin, onların düşüncelerine uyup uymadığını veya iki taraftan birine kendi düşüncelerini değiştirtmenin zor olup olmadığını görmek için bu bilginin sınanması gerekir. Kişi yeni görüşüyle geçici olarak veya deneme amacıyla özdeşleşir. Ayrıca hangi kısımları kabul edeceğine, hangi kısımların gerçeği daha iyi anlamada ona yardımcı olacağına ve uygulamanın olanaksızlığı yüzünden hangilerini eleyeceğine karar verir. Diğer bir deyişle, iki insanın da yeni bilgiden sonuçlar çıkarabilmesi için zamana ihtiyaç vardır.

Psikoterapide karşıt-düşünceler reçete gibi sunulur. Hastaya karşıt düşünceyle çalışması ödevi verilir. Bu, hastanın hikâye okuması, hakkında düşünmesi veya anladığını yazması şeklinde olabilir. Terapist bu ödevi açık veya üstü kapalı bir şekilde verebilir. Yani, hikâyenin mücadeleye davet özelliği, hastanın karşıt düşünceyi denemesini sağlayabilir. Karşıt düşüncenin biçimi, durum ve şartlara bağlı olarak değişebilir. Kişi, bilgiyi sık tekrar ve şiirsel imgeyle veren hikâyelerden; "hikâyenin mesajı"nm verilmek istenen düşünceyi özetlediği kısımlardan; düşünceyi ifade eden atasözü ve deyişlerden veya hastanın sunmak zorunda olduğu şeye doğrudan bir cevap olarak ortaya çıkan "şekilsiz" karşıt düşünceler arasından bir tanesini seçebilir.

Hikâyelerin İşlevleri

Bakış Açısının Değişimi: Hikâyelerimizin çoğu yalın tanımlamanın ötesine geçer ve görsel yanılsamalarımızda yaşadığımıza benzer tersine çevrilmiş bir deneyimi içerir. Okuyan veya dinleyenler, fazla bir çabaya gerek kalmadan kendilerine de şaşırtıcı gelen ve "Gördün mü!" şeklinde tepkilere neden olan bir görüş değişikliği kazanırlar.

Tehdit

Bir gün hocanın eşeği çalınmış. Hoca öfkeyle pazara koşmuş ve yüksek sesle bağırmış: "Eşeğimi kim çaldıysa hemen geri getirsin." Kafası kızmış, kırmızı bir yüz ve boynundaki şişmiş damarlarla bağırmaya devam etmiş: "Eğer eşeğimi hemen geri almazsam, yapmamam gereken bir şey yapacağım." Çevredeki insanların bütün bu olanlardan korktuğu belli oluyormuş. Fakat birden eşek ortaya çıkmış. Hiç kimse onu kimin getirdiğini görmemiş. Kalabalık sorunun güzel bir şekilde çözülmesinden mutlu olarak dağılmış. Yaşlı bir adam ise hocaya dönmüş ve sormuş: "Bana söyle, eğer eşeğini geri almasaydın, yapmaman gereken neyi yapacaktın?" Hoca cevap vermiş: "Ne yapabilirdim? Yeni bir eşek alacaktım. Söyle bakalım, sahip olduğum a-zıcıkparayla bunu yapmak akıllı bir şey olur muydu?"

Bu hikâyenin birinci kısmı özdeşleşmeyi destekler, fişeğinin çalınmasıyla hoca haksızlığın kurbanı olur. Saldırgan bir şekilde ve herşeye gücü yeten insan fantazisiyle tepki verir. "Eğer... çok kötü bir şey olacak." Bizim için, adalet hakkındaki kendi düşüncelerimize dayanarak, hocanın tehdidini anlayıp onaylamak çok kolaydır.

Fakat aynı zamanda, kötü bir olayın, düşüncemizde canlandırabileceğimiz hoş olmayan sonuçları olabilir. Bu da bizde gerginliğe neden olur. Hoca bu gerginliği, durumu yeni bir bakış açısıyla değerlendirerek beklenmedik bir şekilde çözer. Adalet isteği birden tutumluluk güdüsü arkasında solar. Kısacası, yeni eşek çok pahalıya mal olacaktır. Kötü olay, başkalarına yönelik bir saldırganlık şekline dönmüyor. Tersine, var olan tutumluluk standartları ile hocanın maddi durumu arasındaki uyuşmazlık olarak ortaya çıkıyor. Bu kaynak değişikliği artan gerginliği azaltıyor. Rahatlamış olarak, gülümseme veya kahkahayla tepki veriyoruz. Kendimizi tehdit edici durumdan uzaklaştırıyoruz. Bu yer değiştirme süreci birçok hikâyede olur. Okuyucu veya dinleyiciye, bakış açısı değişikliğini hatırlatır. Bu yeni bakış açısı temel kavramlarla ilgilidir.

Hikâyelerde sunulan şekliyle karşıt düşünceler, bakış açısı değişikliğini, olağandışı kavram ve olası çözümleri denemeyi destekler. Fakat bu süreçte, hastanın çatışmalarına karşın tutmaya devam ettiği bakış açısına geri dönmesine yol açmak çok önemli değildir. Bakış açısı değişikliğinde başka bir özellik daha söz konusudur: Bildik durumlar yeni bir açıdan görülmeye başlar ve böylece farklı bir hal alırlar. Bazen sorunu çözmek için gerekli olan yalnızca daha fazla bakış açısı değişikliğidir.

8 OKUYUCU İÇİN KURALLAR

Doğru Fiyat

Kral Anoscbinvan tebasıyla birlikte topraklarında dolaşırken, dağlarda, derme çatma küçük bir çoban kulübesinin bile olmadığı ıssız bir alana gelmiş. Kralın aşçısı feryat etmiş: "Soylu sultanım, ben damağınızı tatlandırmak için buradayım. Fakat erzak depomuzda bir tuz zerresi bile yok. Ve tuzsuz yemeğin tadı çok kötü olur. Sultanım, ben ne yapacağım?" Anoscbinvan cevap vermiş: "En yakın kasabaya dön. Orada tuz satan bir tüccar bulacaksın. Fakat doğru fiyatını ödemeye dikkat et ve normalinden bir kuruş bile fazla verme." Aşçı krala cevap vermiş: "Soylu sultanım, bu dünyadaki herkesden daha fazla paraya sahipsiniz. Tuza biraz fazla ödeseniz ne olur? O biraz fazlalık sizin için nedir ki?" Kral bu sözler üzerine ciddi bir şekilde bakmış ve cevap vermiş: "Dünyadaki haksızlığa asıl yol

o

•»

9 HİKÂYELERİN KAYNAKLARI

Şehir Kapısı ile Ağız Arasındaki Fark

Doğu 'da bir zamanlar bilgeliğinin ülkesini bir güneş gibi aydınlattığı, zekâsı ve zenginliğine kimsenin ulaşamadığı bir kral yaşarmış. Bir gün vezir üzgün bir yüzle kendisine gelmiş ve "Yüce sultanım, siz ülkemizdeki en a-kıllı, en yüce, en güçlü insansınız. Yaşamımızın ve ölümümüzün efendisisiniz. Ülkede yolculuk ederken neler duydum, biliyor musunuz? Her yerde insanlar size şükrediyor. Fakat bazı insanlar sizin hakkınızda çok kötü konuşuyorlar. Alay ediyor ve akıllı kararlarınızı eleştiriyorlar. En güçlüden daha güçlü olan sizin gibi bir hükümdarın ülkesinde böyle bir başkaldırı nasıl olabilir?" demiş. Sultan hoşgörülü bir gülümsemeyle cevap vermiş: "Krallığımdaki her insan gibi sizler için neler yaptığımı biliyorsun. Yedi ülke tim kontrolümde. Benim yönetimimdeki bu ülkeler gelişti

50

ve zenginleşti. Bu yedi ülkedeki insanlar beni adaletimden dolayı seviyor. Tamamen haklısın. Birçok şey yapabilirim. Şehirlerimin dev kapılarını kapattırabilirim. Fakat yapamayacağım bir şey var. Tebamın ağzını kapatamam. Asıl önemli olan bazı insanların benim hakkımda kötü şeyler söylemeleri değil, benim iyi şeyler yapmam."

Bu kitaptaki hikâyelerin bazıları klasik Doğu edebiyatından alınmış olup, Hafız, Sadi, Mevlâna, Parwin Etassami ve diğerleri tarafından (bkz. biyografik özetler, s.202-204) uyarlanmıştır. Bu hikâyeler, Batı'da bir ölçüde, tıbbi tarih, Doğu araştırmaları ve edebi çalışmalar yoluyla bilinegel-mistir. Kitaptaki diğer hikâyeler ise halk hikâyeleridir. Bu hikâyeler sözel olarak aktarılmış, fakat şimdiye kadar hemen hiç kimse onları yazma gayretinde bulunmamış, psikoterapiye veya sosyal yaşama uygulamamıştır. Bu tür hikâyelerin bazıları Batı'da da aynı biçimlerle bilinmektedir. Batılılar bunların niye anlatıldıklarını, insanların bunlara niye güldüklerini veya hayret ettiklerini bilmeden bunları anektod veya fıkra olarak kabul etmektedir.

10

ORTADOĞU EDEBİYATINDAKİ EN GÖZDE KARAKTER

Karga ile Papağan

Papağan ile karga aynı kafesteymiş. Zavallı papağan siyah tüylü canavarın varlığından çok rahatsız oluyor ve "Ne kadar kötü bir siyah renk, ne biçimsiz şey, ne kadar sıradan bir yüz ifadesi. Bir insan güneş doğarken böyle bir şeye baksa, tüm günü kararır. Hiçbir yerde senden daha iğrenç bir kafes arkadaşı olamaz," diye söyleniyormuş.

Çok garip gelebilir, ama karga da papağanın varlığından şikayetçiymiş. Üzgün ve karamsar bir şekilde kendini bu zevksiz, çok renkli arkadaş ile biraraya getiren kaderden dert yanarken şöyle söylüyormuş: "Niye bu kötü talih beni buldu? Niye şans yıldızım beni terk etti? ttye mutlu günlerim böyle bir karanlıkla son buldu? Bir ibahçe duvarında başka bir kargayla oturmak, ortak şey-

lerimizden zevk almak ve mutlu olmak kim bilir ne güzel olurdu!"

(Sadi)

Birçok hikâye mizahi olduğundan, dinleyenler için ka-rakterler ve onların kaderleriyle özdeşleşmek daha az acı verir. Bu, aynı zamanda dinleyicinin üstünlük duygusu his-setmesini de sağlar. Kahramanın belirgin özellikleri hikâ-yede ön plana çıkarılır, diğer özellikler kısaca yok sayılır. Bu tek yanlılık kişinin hikâyeyi anlamasına yardımcı olma-sının yanında, hikâyenin amacı için de gereklidir. Bu dengesizlik ve farklılaşma olmadan, hikâyenin amacı etkisini kaybeder. Dar görüşlülük sonucu, nevrotik dengesizlik ve hikâyeler arasındaki ilişki açıklık kazanır. Genel bir ifadey-le, kendi sosyokültürel sistemimizde kabul edilmiş göreceli değerlere dar bir bakış açısıyla baktığımızda, hepimiz başkalarının gözünde komik olabiliriz.

Birçok Doğu hikâyesinde "kahraman" prototipi hocadır. Genellikle eşeğiyle ülkeyi dolaşan halk vaizidir. Bazı çok ilginç gezici vaizler fıkraları, ironi duyguları ve sakar davranışlarıyla halkın ilgi ve dikkatini topladığı için, hoca İran folklöründe popüler bir figür haline gelmiştir. İyi dav-ranış örneği olmadığı, terbiye ve nezaket kurallarına uy-madiği için açıkça söylenemeyen birçok şey hocanın ağ-zından söylenir veya hocanın merkezi rol oynadığı hikâye-lerde ortaya çıkar. İran halkı için hocanın, Ortaçağ Avru-pasının krallık toplumlarındaki saray dalkavuğuna benzer bir işlevi vardı. Bir karikatür olarak, doğruluğu ve bilgeliği çoğunlukla abartılı bir şekilde sunar ve bunları hikâyeyle

şakanın ötesine taşırdı. Bu süreç içinde tarihi modeller vardır. Sekiz yüz yıl önce, efsanevi halife Harun el Reşitln yakın akrabası olan ünlü şair ve sosyal eleştirmen Behlül, kendine deli denmesini kabul etmiş ve bu şekilde soruşturmadan uzak, soytarı külahı altında halkı eğitmeye yardımcı olabilmişti.

Hoca, şakalar aktaran kimse ve dar görüşlülüğün örneği olarak, kişinin egosunun bir parçası olur. Bir kimse kendinde hissettiklerini veya kişiliğinin dışlanan kısımlarını ona atfeder. Böylece kendi iç dengesini yeniden kazanır: Bu mantıksız şeyleri söyleyen ben değilim, benim içimdeki hoca. Onun ismini vererek kendimi, benliğimin tehdit edici içeriğinden koruyorum.

Dinleyici, düşünce ve bakış açılarındaki değişiklikler a-racılığıyla, en azından deneme düzeyinde, bu yabancı, görünüşte tehlikeli veya en azından net olmayan düşüncelere yönelmeye zorlanır. Dolayısıyla kendi düşüncelerini, duygu ve deneyim düzeyinde genişletir. Sonuç olarak, benzer yöntemler tutum ve davranışların terapötik değişimine başlamak için uygundur.

i Kendini Keşfetme

55

11 KENDİNİ KEŞFETME

Kusursuz Deve

Yıllar önce dört alim Kaunr çöllerinde bir kervanla yolculuk ediyormuş. Akşamları ateş etrafında oturuyor, deneyimleri hakkında konuşuyorlarmış. Dördünün de develere hayranlığı varmış. Develerin huzurlu hallerine şaşıyor, güçlerini takdir ediyor ve sabırlarını anlaşılamaz buluyorlarmış. İçlerinden biri, "Biz kalem ustalarıyız. Bu hayvanı övmek ve onurlandırmak için yazalım veya çizelim," demiş. Bu sözleri söyler söylemez bir parşömen kâğıdı alıp yağ lâmbasıyla aydınlanan çadıra girmiş. Birkaç dakika sonra dışarı çıkmış ve çalışmasını üç arkadaşına göstermiş. Kâğıtta dinlenme pozisyonundan kalkmaya hazırlanan bir deve çiziliymiş. Hem de o kadar güzel çizilmiş ki, insan canlı olduğunu düşünebilirmiş. Daha sonra bir başkası çadıra girmiş ve bir süre sonra çıkmış. Onunkisi, develerin

kervana sağladıkları yararların kısa bir anlatımıymış. Ü-'çüncü olarak çadıra giren alim ise büyüleyici bir şiir yazmış. En son dördüncü adanı çadıra girmiş ve diğer arkadaşlarını kendini rahatsız etmemeleri konusunda u-yarmış. Birkaç saat sonra ateş sönmüş, çadırın dışındakiler tçoktan uykuya dalmış. Fakat loş çadırdan hâlâ kalem ses-îleri ve monoton bir şarkı geliyormuş. Arkadaşları onu dör-idüncü gün de ikinci ve üçüncü gündeki gibi boşuna beklemişler. Alaaddin'in arkasından kapanan kayalar gibi, Içadır dördüncü alimi saklamış. Sonunda beşinci gün çaldırın girişi açılmış ve çalışkanların çalışkanı ölesiye yortulmuş halde, morarmış gözler ve çökmüş yanaklarla dışarı \adım atmış. Çenesi kısa ve sert sakalla kaplıymış. Yorgun \adımlarla ve yüzünde yeşil limon yemiş gibi bir ifadeyle Sdiğerlerine yaklaşmış. Canından bezmiş bir halde bir to-\mar parşömen kâğıdını halıya atmış. Birinci rulonun dı-Işında büyük harflerle şu yazıhymış, "Kusursuz deve, veya I bir deve nasıl olmalı..."

Birçok şeyde olduğu gibi, hikâyeler, kıssadan hisseler ive peri masallarıyla ilişkilerimiz de öğrenme sonucu kurulmuştur. Onları sevmeyi, reddetmeyi veya onlara aldır-mamayı öğreniriz. Hikâyelere karşı olan tutumumuzu anlamamıza yardımcı olacak bazı soruları şöyle sıralayabiliriz?

- Size hikâyeyi kim okudu veya anlattı (baba, anne, kardeşler, büyükanneler, büyükbabalar, hala, yuva öğretmeni, vb.)?

56

Doğu Hikayeleriyle Psikoterapi

- Hikâyelerin size anlatıldığı durumları hatırlayabiliyor musunuz?
- Kendinizi nasıl hissettiniz?
- Hikâye ve masallar hakkında ne düşünüyorsunuz?

- Hangi hikâye veya masal kendiliğinden aklınıza geliyor?
- En beğendiğiniz yazar kim?
- Hangi kavram veya atasözlerinin sizin için önemi var?

Çoğu insanın hikâyelerle olan ilişkisinin temelini peri masalları veya kıssadan hisseler oluşturmaz. Onlar hikâyeleri daha çok dini mesel ve İncil hikayeleriyle ilişkilendirir. İnsanların bazısı hikayelerdeki hayal gücü öğesini tercih eder, ancak bazısı da onlara derine yerleşmiş bir güvensizlik veya duygusal bir antipatiyle yaklaşır. Fakat bu tepki bazen tek başına hikâyeye karşı geliştirilen tepkiden çok, hikâyenin dinsel çağrışımlarına karşı gösterilen tepkidir.

Dini mesellerin anlamlarıyla ilgili bazı örnekler II. Bö-lüm'ün birinci kısmında verilmiştir.

ÖÜ

II. BÖLÜM: UYGULAMADA HİKÂYELER

1 s

1 MESELLER

İnsanların ve meleklerin diliyle konuşuyorsam, ama sevgim yoksa, gürültülü bir çan veya çınlayan bir zilden başka bir şey değilim.

(I Korint 13:1)

Allah'a İnan ve Deveni Sağlam Bağla

Müminler Hz. Muhammed'i dinlemek için toplanmışlar. Bir adam onu özellikle dikkatli, kendini vererek dinlemiş, inanç ve şevkle dua etmiş ve akşam olduğunda peygamberden ayrılmış. Fakat henüz fazla uzaklaşmadan koşarak geri gelmiş ve heyecanlı bir sesle bağırmış: I "Peygamber efendimiz! Bu sabah sizi, Allah 'in peygambe-\rini dinlemeye devemle geldim. Fakat görüyorum ki deve \gitmiş. Görünürlerde yok. Peygamber efendimiz, devem I kayboldu. Bu mu ilahi adalet? Bu mu manamın ödülü?

60

Doğu Hikayeleriyle Psikoterapi

Meseller

61

Bu mu dualarıma teşekkür'''" Hz. Muhammed bu çaresiz sözleri dinlemiş ve yumuşak bir gülümsemeyle cevap vermiş: "Allah'a inan ve deveni sağlam bağla."

Dinlerin dili imgelerin dilidir. Hemen hemen tüm din kitapları, Allah'ın emir ve yasaklarını doğrudan ve açık bir biçimde belirtmekten kaçınır. Bu kitaplar, dili yalın olup kesinlik adına nüanstan vazgeçilen hukuk kitaplarıyla kı-yaslanamaz. Dini kitaplarda teşbih, mesel ve sözel imgelerin kullanılıp

kullanılmaması ya da anlatılanın bir model olarak sunulup sunulmaması hiçbir şeyi değiştirmez. Birçok yerde hikâye, kıssadan hisse ve mitolojilerde bulunanlara benzer anlatım araçları buluruz.

Hikâyeler ahlâki, felsefi ve dini mesajları iletmenin uygun araçlarıdır. Dini mesellerde bile taklit edilecek ya da caydırıcılık görevi gören modeller sunulur. Bunlar, inanana üyesi olduğu dini çevrede ne şekilde davranması gerektiği yönünde somut bilgiler verir; hangi modeli kendine rehber olarak alacağını gösterir. Hz. Muhammed'in damadı Hz. Ali'yi anlatan aşağıdaki hikâye Kuran'clan alınmıştır. . ^

Hurma Yiyici

Bir kadın, küçük oğluyla bilge Hz. Ali'ye gelmiş ve şöyle demiş: "Oğlumun ciddi bir rahatsızlığı var. Sabahtan akşama kadar hurma yiyor. Ona hurma vermezsem, bağırıp çağırıyor. Ben ne yapacağım? Ne olur bana yardım et." Hz. Ali çocuğa şefleatle bakmış ve şöyle demiş: "Benim iyi kalpli kadınım, şimdi evine dön ve yarın aynı saatte gel." Ertesi gün kadın ve oğlu tekrar Hz. Ali'nin önüne gelmişler.

Büyük usta çocuğu kucağına oturtmuş, kendisiyle bir arkadaş gibi konuşmuş ve sonunda elindeki hurmaları alırken şöyle söylemiş: "Evlâdım, daima ölçülü ol. Hayatta tadı güzel olan başka şeyler de var." Bu sözlerle anne ve çocuğu göndermiş. Buna şaşıran kadın sormuş: "Büyük usta bunu niye dün söylemedin? Niye bu uzun yolculuğu yeniden yaptık?" Hz. Ali cevap vermiş: "Benim iyi kalpli kadınım, dün oğluna bugün söylediğimi aynı inayıdırıcılıkla söyleyemezdim. Çünkü dün benim de canım hurma istiyordu."

Hemen hemen tüm dinler belli bir alanda uzmanlığa yönelmişlerdir. Hahamlar Eski Ahit'in öğretilerini iletenlerdi, kilise pederleri ve Roma Katolik papazları Yeni Ahit'in öğretmenleri oldular. İslamda, imamlar ve daha alt düzeyde hocalar dini bilgileri öğrettiler.

Diğer taraftan, dinlerin kutsal kitapları, bu öğretileri anlamanın sadece erdemli kişilere özgü olmadığını vurgular. Yani, hiç kimse başkalarından daha üstün değildir. Bu yazıların hepsi, çeşitli meseller yoluyla, herkesin dinin içeriğini anlayabileceğini ifade etmektedir. Hz. İsa, çocuğu, dini gerçeğe, safsataya yer vermeden kendi çabasıyla yaklaşan insanın sembolü olarak kullanmıştır.

Aşağıdaki hikâye Bab'm (Bahai dinin habercisi) müridi Babi hakkında anlatılmıştır:

Alim ile Deve Sürücüsü

Çölü geçen bir kervanda çok iyi eğitim almış bir vaiz varmış. Bu kişi öyle bilgeymiş ki, yanında her biri ağır sandıklarla yüklü yetmiş deve götürüyormuş. Sandıklarda sadece

İti: •&

geçmişin ve bugünün bilgilerini içeren kitaplar varmış. Bu kitap yükü ise vaizin kafasında taşıdığı bilgiye oranla kovadaki bir damlaya benzemekteymiş.

Bir de kervana eşlik eden ve son peygamberin geldiğine inandığı bilinen zavallı bir deve sürücüsü varmış. Beklendiği gibi vaiz bir gün deve sürücüsünü çağırmış ve "Benim ülkedeki ve tüm dünyadaki alimler arasında ne kadar ünlü olduğumu biliyorsun. Gördüğün gibi, yetmiş deve bilgilerimin sadece bir kısmını taşıyor. Nasıl olur da sen, yırtık pırtık elbiseler içindeki basit deve sürücüsü, akademi bitirmek bir tarafa, okuma yazmayı bile öğrenmemiş, okula bile gitmemiş birisi, hangi cesaretle son peygamberin geldiğine inanabiliyorsun?" demiş.

Deve sürücüsü zarif beyefendinin önünde tevazuyla durmuş, hürmetle eğilmiş ve şöyle söylemiş: "Efendim, hu-" zıırunuza gelip yetersiz sözcüklerimi size söylemeye hiçbir zaman cesaret edemezdim. Fakat siz istediniz. Ne düşündüğümü size küçük bir örnek vererek göstermeye çalışacağım. Efendim, ancak denizdeki en şahane inciyle kıyaslıya-bileceğim eşsiz bir bilgi hazinesinin sahibisiniz. Bu inciler o kadar değerli ki, çok güzel düzenlenmiş kutu içinde, yumuşak kadife kumaşlara sarılı olarak saklanmalı. Bunun yanında, benim bilgim sıradan, çölde üzerine bastığımız taşlar gibi. Ama bir de güneşin yükseldiğini hayal edin. Güneş bize ışınlarını yollar. Efendim, size sorum şu: Güneşin ışınlarını, parklaklığını ne yakalar ve yansıtır? Sizin kadifelere hapsolmuş değerli incileriniz mi, yoksa benim yolun kenarında duran acınacak taşlarım mı?"

İster kutsal kitaplara ait olsun ister onlarla ilişkili olarak söylenmiş ve iletilmiş olsun, hikâyeler peygamberlerin dini düşüncelerini açıklama işlevini görür. Musevilikte, Hıristiyanlıkta, İslamda ve Bahai dininde de geçerli olan Hz. Musa'nın on emri, hikâyelerle örneklendirilmiş ve daha anlaşılır hale getirilmiştir. Bunlar "Yapmayacaksın..." şeklindeki soyut emirlerin ötesinde, inananın gerçek dünyasına gir-|mislerdir. Burada aynı zamanda dini düşüncelerle ilgili pe-jdagojik gerçekler de vardır. Hz. Ali'yle ilgili aşağıdaki hikâye, bir ölçüde "Çalmamalısın" emrinin örneğidir. Hikâye bu emre uymayanların veya ait oldukları grubun standart norm ve yasaklarını çiğneyenlerin tedavisine başlangıç olarak da kullanılabilir.

Doğru Sözlü Hırsız

Namuslu, bilge adama, bir gün hırsızlık yaparken yakalanan genç birini getirmişler. Fakat halk, hırsızı gençliğinden dolayı yasaların gerekli gördüğü kadar ağır cezalandırmayı istemiyormuş. Bilge adamdan, hırsızlığın kötülüğünü ve acı sonunu göstererek, genci bu yanlış davranıştan vazgeçirmesini bekliyorlarmış. Onların bu beklentisinin tersine adam hırsızlık hakkında tek söz hile söylememiş. Hırsızla yumuşak bir şekilde konuşup güvenini kazanmış. Tek isteği genç adamın daima doğru sözlü olacağına söz vermesiymiş. Genç adam kolay kurtulduğu düşüncesi içinde, hemen bunu yapacağına söz vererek, rahatlamış bir biçimde evine dönmüş. Fakat gece boyunca, çalmakla ilgili düşünceler ayı gölgeleyen bulutlar gibi aklına gelmiş. Yeni bir hırsızlık için evin yan kapısından gizlice

çıkarken bir düşünceyle sarsılmış: "Eğer yolda birisi beni durdurur ve ne yaptığımı sorarsa ne cevap vereceğim? Yarın ne söyleyeceğim? Doğru sözlü olmak için verdiğim sözü tutarsam, herşeyi itiraf etmem gerekir. Bunun sonucu olarak da hak ettiğim cezadan kurtulamam." Genç adam bütün

alışkanlıklarına karşın doğru sözlü olmaya çalıştıkça, hırsızlık yapmak ona çok zor gelmeye başlamış. Doğru sözlülüğünün gelişmesi onun dürüst ve adil olmasını sağlamış.

Doğru Dua

Bahai dininin kurucusu Bahaullah'ın oğlu Abdülba-ha, bir aile tarafından yemeğe davet edilmiş. Evin hanımı tüm iyi niyetiyle yemek pişirmedeki ustalığını göstermek istiyormuş. Fakat yemeği yakmış. Sofraya getirdiğinde onu yaktığı için özür dilemiş. Yemek yanmış, çünkü kadın yemek pişerken güzel olsun diye dualar okuyormuş. Ab-dülbaha dostça gülümsemiş ve şöyle söylemiş: "Dua etmen çok güzel. Fakat bir daha ki sefer mutfaktayken yemek kitabından dua oku."

Yürekten inanan bir dindarın açıkça algılayabileceği gibi, bu hikâye din ile günlük yaşam arasındaki sıkı bağı gösterir. Günlük yaşam ile din arasındaki farklılıklarla ilgilidir. Uygun bir şekilde, dinsel dar görüşlülük ve ahlâk dünyasının ruhani kurallarıyla yüzleşmekten doğan psikolojik rahatsızlıkları belirtir.

Ferisi ile Vergi Toplayıcısı

Hz. İsa bu meseli kendilerinin dürüst olduğıma inanan ve başkalarını küçük gören insanlara söylemiş:

Meseller

65

Birisi Ferisi, diğeri vergi toplayıcısı olan iki adam mabede dua etmeye gitmişler. Ferisi ayakta durmuş ve kendi kendine dua etmeye başlamış-. "Tanrım, şükürler olsun, ben diğer insanlar gibi haraççı, adaletsiz, sahtekâr, hatta şu vergi toplayıcısı gibi değilim. Haftada iki defa oruç tutarım, bütün sahip olduklarım için aşar vergisi veririm." Bu arada uzakta duran vergi toplayıcısı gözlerini hiç yukarı kaldırmadan göğsünü döverken, "Tanrım, bu günahkârına merhametli ol," diye yalvarıyormuş. Sizlere söylüyorum, diğeri yerine bu adam evine temiz olarak dönecek: Kim kendini yüceltirse, alçalacak ve kim kendini alçaltırsa, yücelecek.

(Luke 18: 9-14)

Bu hikâye doğrudan mesel ya da didaktik parça olarak kullanılmıştır. Bu türlerden Yeni Ahit'te çok vardır. Somut bir durumla ilgili soruyu ortaya attıktan sonra, mümin ve dinleyiciler mesel şeklindeki hikâyeyle karşı karşıya kalırlar. Bu meseller o dönemin günlük olaylarından alınmıştır ve karakterleri, rol ve önemi o dönemde belirgin olan kimselerden oluşur. Bunun bir örneği, aynı zamanda hem vergi toplayıcısı hem polis olan yetkilidir.

Kendi Gözündeki Çomak

Yargılanmak istemiyorsan, sen de yargılama.

Verdiğin yargı ile yargılanır, yaptığın değerlendirme ile değerlendirilirsin. Niçin kardeşinin gözündeki çöpü görürsün de kendi gözündeki çomağı görmezsin? Veya kendi gözünde çomak varken kardeşine nasıl, "senin gözündeki çöpü çıkarayım," dersin? Sen, ikiyüzlü insan, önce kendi

66

gözündeki çomağı çıkar ki, daha iyi görebilesin. Ondan sonra kardeşinin gözündeki çöpü çıkarmaya çalış.

(Matta İncili, 7: 1-5)

Bu ayetteki gibi, metaforların birçok anlamı vardır. Metaforlann sunduğu imgeler, sözün söylediklerinden daha fazlasına sahiptir. Kişinin kendi gözündeki çomak örneği, sosyal ve bireysel hak gereksinimini vurgulamanın yanısıra yansıtmanın (projeksiyon), yani bireysel gereksinim ve suçluluk duygularını iletmenin çok güzel bir anlatımıdır. Bu ayet, aynı zamanda ister terapötik ister yargıcın rolü anlamında olsun, kişinin eşinin, arkadaşının veya hastalarının sorunlarına dönmeden önce kendi sorunlarına bakması buyruğunu da içerir.

Başkasının gözündeki çöpü görmeden önce kendi gö-zümüzdeki çomağı görmemiz buyruğu, bir anlamda psikoterapistin profesyonel etiğini oluşturur. Eğitimi sürecinde kişi, hastalarını tedavi etmeden önce kendisi psikoterapi-den geçer.

Güneş Tellâlı

Kümesteki horoz o kadar hastaymış ki hiç kimse onun ertesi gün ötebileceğim tahmin etmiyormıış. Kümesteki diğer hayvanlar, efendileri öterek güneşi çağırmadığı takdirde, güneşin doğmayacağını düşünerek telaşa kapılıyor-larmış. Anlaşıldığı gibi, hepsi güneşin horozun ötmesiyle doğduğuna inanıyormuş. Ertesi gün güneş onların bu boş inançlarını ortadan kaldırmış. Horozun çok hasta olmasına

ve ötmek için gücünün olmamasına karşın, güneş doğmuş ve hiçbir şe;y onun seyrini etkileyememiş.

(İran Masalı-Abdülbaha)

İnsanın tanrıyla olan ilişkisi sadece teşbih ve imgelerle anlatılabilir. Evreni kontrol eden gücün varlığını ispata çalışan matematiksel formüller bile eninde sonunda teşbihten ibarettir. Bütün bunlar, bilinmeyene ve tanınmayana birkaç adım daha yaklaşma çabasını ifade eder.

Güneş Saati Üzerindeki Gölge

Doğu'da bir kral bir gün halkını mutlu etmek istemiş. Halkı saatin kaç olduğunu bilemediği için, bir yolculuğundan dönüşte onlara güneş saati getirmiş. Getirdiği hediye kralhğındaki insanların hayatını değiştirmiş. Halk artık günün değişik zamanlarını ayrıt etmeye ve zamanını ayarlamaya başlamış. Dakik, düzenli, güvenilir ve üretken olarak zenginleşmişler ve yaşam düzeyleri yükselmiş. Kral öldüğünde, halkı ona olan hayranlıklarını nasıl ifade edebileceklerini düşünmeye başlamış. Sonunda, güneş saati kralın cömertliğinin ve başarılarının simgesi olduğu için, onun çevresine altın kubbeli güzel bir tapınak inşa etmeye karar vermişler. Fakat tapınak bittiğinde ve kubbe güneş saatinin üstünde yükseldiğinde, güneş ışınları artık kadrana ulaşamaz olmuş. Güneş saati kapanmış ve halka zamanı gösteren gölge yok olmuş. Bunun sonucunda insanlar dakiklik, güvenirlik ve üretkenliklerini kaybetmişler. Herkes kendi bildiği şekilde hareket etmiş. Sonunda krallık çökmüş.

Bu Doğu halk hikâyesi, ışığı teşbih olarak kullanmıştır. Zerdüşt'ün izleyicileri için gerçeğin özünü temsil eden ışık, insanın yetenekleriyle ilgili görülmüştür. Bir başka metafor-da, insanın yeteneklerinin karşısında olan etmenler, aynanın üstünü karartan kire benzetilir. Fakat yukardaki hikâyede bütün bunlar tapınak olarak yeniden yazılmıştır. Bir sonraki örneğin göstereceği gibi, Abdülbaha insan yeteneklerinin çok renkli özelliğini, benzersizlik kavramıyla genişletir. Öğretmen bahçıvana benzetilirken, insan ve çocuk da birer bitki olarak gösterilir.

Öğretmen ile Bahçıvan

Bir öğretmen çeşitli bitkilere bakan bir bahçıvan gibi çalışır. Bir bitki güneşi, diğeri serin gölgeyi sever; biri akarsu kıyısını, diğeri çorak dağ tepesini sever. Biri kumlu toprakta gelişirken, diğeri bereketli topraklarda gelişir. Hepsinin kendine en uygun bakıma ihtiyacı vardır; yoksa sonuç başarısız olur.

(Abdülbaha)

Burada, beden ile ruh arasındaki ilişkinin Bahaullah tarafından yapılan tanımını vermek uygun olur:

Ruh ile Beden Arasındaki İlişki

"Biliyor musun ki insan ruhu çok yücedir ve bedenle aklın tüm zayıflıklarından bağımsızdır. Hasta insanın zayıflık belirtisi göstermesi ise ruh ile beden arasına giren engellere bağlıdır. Ruh hiçbir bedensel rahatsızlıktan etkilenmez. Lâmbanın ışığını düşün. Etrafına konan bir eşya

'r-,

lâmbanın aydınlığına engel olabilir, ama ışığın kendisi azalmayan gücüyle aydınlatmaya devam eder. Aynı şekilde, insanın bedenine acı veren her hastalık ruhun kendinde olan kuvvet ve gücü göstermesine engeldir. Ancak hastalık bedeni terk ettiğinde, o, üstünlüğünü, dünyadaki hiçbir güçte olmayan etkisini gösterecektir. Her saf, arınmış ve kutsanmış ruh müthiş bir güce sahip olacak ve artan bir mutlulukla sevinecektir.

"Çalılıklar altına gizlenen bir lâmbayı düşün. Işık vermeye devam etmesine karşın aydınlığı insanlardan gizlenmiştir. Aynı şekilde bulutlarla kaplanmış güneşi düşün. Gerçek ışık kaynağında bir değişiklik olmadığı halde parlaklığının nasıl kaybolduğunu izle. İnsan ruhu bu güneşe, dünya üzerindeki herşey de insan bedenine benzetilmen. Dış bir engel ikisinin arasına girmedikçe, beden, bütünlüğüyle ruhun ışığını yansıtmaya ve onun gücüyle var olmaya devam edecektir. Fakat ikisinin arasına bir engel girdiğinde, ışığın parlaklığı azalmış gibi olacaktır.

"Yine, tamamen bulutların arkasına gizlenmiş güneşi düşün. Işığıyla dünya aydınlanmaya devam etse de gelen ışıkta büyük bir azalma olmuştur. Bulutlar dağıtmadığı takdirde güneş olanca gücüyle aydınlatamayacaktır. Ne var ki bulutların olması veya olmaması, hiçbir şekilde güneşin parlaklığını etkileyemez. İnsanın ruhu bedenini aydınlatan ve varlığının devamını sağlayan güneştir ve böyle kabul edilmelidir.

"Bir de meyvanın ağaçta nasıl oluştuğunu düşün. A-ğaç parçalara bölünse bile meyvanın en ufak parçası veya işareti anlaşılamaz. Ortaya çıktığında ise eşsiz güzellik ve

müthiş mükemmelliğiyle kendini gösterir. Hatta bazı meyvalar gelişmelerinin en son noktasına ağaçtan kopanldıktan sonra ulaşır."

(Bahaullah'ın Yazılarından Seçmeler, s.153)

Krizin Yarattığı Olanak

Bir zamanlar yıllardır sevdiğinin ayrılık hasretini çeken, uzak olmanın ateşinden harap olan bir âşık varmış. Aşkın kanununa göre, kalbi sabırsız, bedeni ruhunun yorgunuy-muş. Sevdiği olmadan yaşamayı anlamsız ve kendini tüketen bir şey olarak görüyormuş. Günlerce onun özleminden huzursuz, acısından uykusuz kalmış. Bedeni bitkinmiş, acı çekiyormuş ve kalbinin sızmyla ağlayıp duruyormuş. Bir fincan tadımlık varlığı için binlerce hayat verebilirmiş. Fakat isteği olmamış. Doktorların bu aşk hastası için sevdiğinin getireceği yardımdan başka yapabilecekleri, verebilecekleri bir ilaç yokmuş. Artık, dostları kendisiyle dostluk etmez olmuş.

Sonunda özlem ağacı umutsuzluk meyvasını vermiş ve umutlarının ateşi küle dönmüş. Bir gece, daha fazla dayanamayarak evinden çıkmış ve pazar yerine doğru yola koyulmuş. Birden bir bekçi onu takip etmeye başlamış. Bekçi takip ederken, o koşmaya başlamış, daha sonra diğer bekçiler de biraraya gelmişler ve yorgun adamın tüm kaçış yollarını kapatmışlar. Tükenmiş haldeki adam tüm gücüyle bağırarak oradan oraya koşmuş ve kendi kendine inlemiş: "Kesin, beni çok yakından takip eden bu bekçi ya benim Azrailim, ölüm meleğim; ya da bir zorba ve bana kötülük yapmaya çalışıyor." Aşkın okuyla kalbi kan ağlayan adamı ayaklan

Meseller

73

**.¦*;*¦

taşımaya devam etmiş. Sonunda bir bahçe duvarına gelmiş, anlatılamayan ağrılanyla çok yüksek olan duvara tırmanmış ve hayatını unutarak kendini bahçeye atmış.

Ve orada sevdiğini elinde bir lâmba ile kaybettiği yüzüğünü ararken görmüş. Kalbi tutsak âşık, büyüleyici sevgilisine baktığında derin bir iç çekmiş, ellerini havaya kaldırmış ve ağlayarak şöyle dua etmiş: "Oh, Allahım, sen bekçiye mutluluk, zenginlik ve uzun hayat ver. O bu zavallıyı yönlendiren Cebrail ya da hayat veren İsrafil'di.

Aslında adamın sözleri doğruymuş, çünkü bekçinin görünürdeki zalimliğinde birçok gizli adalet olduğunu anlamış. Maskenin arkasında ne kadar merhamet yattığını görmüş. Öfkesiyle, aşkının

çölünde sevdiğinin denizine hasret olan bu âşığa yol göstermiş ve yalnızlığın karanlığını tekrar biraraya gelmenin ışığı ile aydınlatmış. Uzakta olanı yakınlığın bahçesine yönlendirmiş, ruhu kalbin doktoruna götürmüş.

Âşık ileriyi görebilseydi, baştan bekçiyi takdir eder, o-nun adına dua eder ve bu zalimliği bir adalet olarak değerlendirebilirdi. Fakat işin sonu ondan gizlendiği için baştan sızlandı ve şikayet etti. Diğer yandan, bilginin bahçesinde yolculuk edenler, sonu başlangıçta görebildikleri için savaşta barışı ve kızgınlıkta kardeşliği görür.

Bu Vadideki yolcuların durumuna benzer, Vadide gezenler sonu ve başı bir olarak görür. Hatta ne başı ne sonu görür ve ne "ilk"e ne "son"a şahit olurlar.

(Bahaullah, Yedi Vadi, 1975, s.14)

"Yolcunun toz topraktan cennetlik vatanına yolculuğunun yedi aşaması olduğu söylenir. Bazıları buna Yedi Vadi, bazıları da Yedi Şehir, der. Ve yolcu benliğinden kurtulmadan, bu aşamaları geçmeden, ne yakınlık ve birlikteliğin okyanusuna ulaşabilir, ne de eşsiz şaraptan içebilir."

(Bahaullah, Yedi Vadi, s.4)

Hz. Süleyman'ın Adaleti

İki fahişe kralın huzuruna gelmiş ve önünde durmuş. Kadınlardan birisi, "Ab hükümdarım, bu kadın ve ben aynı evde oturuyoruz ve o evdeyken bir çocuk dünyaya getirdim. Benim doğumumdan otuz gün sonra bu kadın da doğum yaptı. Bizler yalnızdık, evde bizimle beraber kimse yoktu. Ve bu kadının oğlu gece öldü, çünkü üstüne yatmıştı. Gece yarısı uyandı ve hizmetçi kadın uyurken benim oğlumu yanımdan aldı, kendi koynuna koydu. Kendi ölü oğlunu da benim kucağıma verdi. Sabah çocuğumu doyurmak için uyandığımda bebeğin ölmüş olduğunu gördüm. Fakat dikkatle bakınca bir de ne göreyim, o benim doğurduğum çocuk değildi," demiş. Öbür kadın ise, "Hayır, yaşayan çocuk benim, ölen çocuk seninki," demiş. Birinci hemen, "Hayır, ölen çocuk seninki, yaşayan benimki" demiş. Bu şekilde kralın önünde iddialaşmışlar. Kral, "Biriniz yaşayan benim oğlum, seninki öldü; diğeriniz, hayır senin oğlun öldü, yaşayan benim oğlum, diyor. Bana bir kılıç getirin, " demiş. Hemen krala bir kılıç getirilmiş. Ve kral şöyle devam etmiş: "Yaşayan çocuğu ikiye bölün ve yansını biriniz,

yansını diğeriniz akın." Yaşayan çocuğun annesi kalbi oğlu için yandığından krala, "Ah, yüce hükümdanm, çocuğu ona verin ve öldürmeyin," diye yalvarmış. Diğeri ise, "O ne benim ne senin olacak, bölün onu," demiş. Bu konuşmadan sonra kral cevabını vermiş: "Çocuğu birinci kadına verin ve onu öldürmeyin; çocuğun annesi o," demiş. Kralın verdiği bu karan duyan tüm Museviler ona hayran olmuşlar. Çünkü onun adalet dağıtmak için Allah'ın erdemine sahip olduğunu-anlamışlar.

(I Krallar 3: 16-28)

Musevilerin kutsal kitaplarından birisi olan Eski Ahit, ilk bakışta İsraillilerin atalarının soyağacı ve ilginç bir tarih kitabı gibi gözükür. Fakat olayların anlatımı ile sadece tarihsel özetin veya ahlâki ve etik emirlerin sıralanmasından öte imge ve meseller içerir. Dahil edilen her olay birçok yönden bugünün insanı için önemli^ve bilgilendiricidir. Hatta halk psikoterapisi anlamında da etkili olabilir. Bunun en güzel örneği, Hz. Süleyman'ın adaletidir. Bu örnek çok günceldir ve boşanma ile çocuk vesayeti kararlarında hâlâ geçerlidir. Katı bir şekilde hakkın yerini bulmasını savunan yerine, çocuğu ve eşi için fedakarlıkta bulunabilen kişi sorumluluğu taşımayı hak eder.

Bertolt Brecht, Hz. Süleyman'ın adaletindeki temayı modern şekliyle ele almıştır. Fakat feodal Kral Süleyman'ı sözcü olarak kullanmak yerine, akıllı hakim Azdak'ı kullanmıştır. Brecht ayrıca kılıç yerine, annelerin çocuğu kendi tarafına çekme çabalan şeklinde gerçekleşen kavgayı kullanmıştır.

Hz. Süleyman'ın adaletinde sadece ima edilen ve kavga eden taraflardan birisinin iyilik ve annelik duygularıyla önlenen çocuğun ortadan ikiye bölünmesi durumu, herhangi bir boşanma halinde sık sık çocukların yaşantıları ve duygu dünyalarında gerçekleşmektedir.

Anneleriyle bir yürek ve beden olan çocuklar, suçluluk duygusu veya adalet istemiyle babalarının karşısına çıkartılıyor. İçten parçalara bölünüyorlar. Bütün bu gözlemler çok iyi düşünmeyi gerektiriyor. Hz. Süleyman'ın verdiği hüküm anne kalbini tanımayı ve bir kadının isteklerini ortaya koyabilme yeteneğini gerektirmektedir. Acaba Hz. Süleyman bugün çok sık gördüğümüz gibi, iki tarafın da kendi haklarını, savaştıkları kişiyi hiç düşünmeksizin savundukları bir durumda nasıl tepki verirdi?

Gelecekteki Adalet

Hoca vaaz veriyormuş: "Yoksulluk içinde yaşayanlar mübarektir. Bu dünyada elbise alamadığı için çıplak dolaşanlar, öbür dünyada en pahalı elbiseleri giyecektir." Yırtık pırtık elbiseleri içinde kendisine aç gözlerle bakan yoksul bir çıdama dönmüş ve şöyle söylemiş: "Sen benim iyi dostum, komşum sana söylüyorum, öbür dünyada daha önce hiç dokunma fırsatı bile bulamadığın kumaşlarla giyineceksin. Fakat bunu sana bir koşulla söylüyorum: Öbür dünyada yanına geldiğimde ve senden bir şey istediğimde, senin komşun olduğumu unutmayacaksın."

Yoksul ve haksızlığa uğramış insana öbür dünyada hak vaat ediliyor. Fakat bu bile bireysel çıkardan arınmış

I ?¦.

değil. Hocanın dilenciye verilen sadaka gibi sunduğu u-mudun adama bir yararı yok. Sadece kişinin kendi suçluluk duygusunu ve sorumluluklarını azaltarak, kendi kurtuluşunu güvenceye alıyor. Hoca yoksul adama açlığını giderecek bir dilim ekmek veya para vermiyor. O, sadece umut doğuran bazı sözcükler veriyor.

Hekimi Peygamberden Ayıran Nedir?

Bir gün îbni Sina'ya çok saygı duyan bir öğrencisi yaklaşmış ve şöyle söylemiş: "Büyük usta, sen zamanımızın en bilgili insanından daha akıllısın. Sen bir felsefeci; fizikçi, şair ve astrologsun. Günümüz bilimi için gerekli olandan daha fazlasını biliyorsun. Neden peygamberliğini ilan etmiyorsun? Eminim, binlerce insan seni ve senin sözlerini dinler. Görüyorsun, Hz. Muhammed sadece bir deve sürücüsüydü, bilim deneyimi yoktu, ama sözleri milyonların kulağına ulaştı."

îbni Sina, "Zamanı gelince bunun nedenini sana açıklayacağım. Sadece sabırlı ol," diye cevaplamış.

Bir sonraki kış, en yaşlı insanın bile hatırlayabildiğinden daha soğuk bir kış olmuş. îbni Sina hasta yatıyormuş. Aynı odada onu sorgulayan öğrencisi de varmış. Gece, a-teşten kuruyan îbni Sina bir yudum soğuk suya mıihtaç-mış. Oda arkadaşına, "Çok susuzum. Bana dışardan bir bardak su getirir misin?" diye sormuş.

Buz gibi soğuk havada dışarı gitme düşüncesi öğrencinin battaniyesinin altına iyice girmesine neden olmuş ve şöyle cevap vermiş: "Hayır üstad, tüm doktorlar senin durumundaki insana soğuk suyun zehir olacağında hemfikir."

İl

İbni Sina'nın susuzluğu daha da artmış. Dili kurumuş bir şekilde seslenmiş: "Git, bana biraz su getir. Benim hastalığım için soğuk bir şey en iyi ilaçtır."

Ne var ki ustasının isteğini yerine getirmek için dışarı çıkıp çeşmedeki buzu kırma düşüncesi öğrencinin tüylerini diken diken etmiş. Israrla soğuk sudan daha kötü bir şey olamayacağını iddia ediyormuş. Fakat ünlü hekim İbni Sina sadece soğuk suyun ızdırabmı dindireceğinde ısrar-hymış. İki adam sonuçta tüm gece bunu tartışmışlar.

Sabaha karşı minarenin tepesinden, inananları peygamberin emrettiği gibi kendilerini temizlemeye, yönlerini Mekke'ye çevirmeye ve namaz kılmaya çağıran müezzinin sesi duyulmuş. İbni Sina'nın öğrencisi battaniyesini bir tarafa a-tarak yataktan fırlamış ve odanın dışına çıkmış. Çeşmedeki buzu kırmış ve abdestini almış. Daha sonra seccade üzerinde sabah namazını kılmak, duasını okumak üzere eğilmiş.

Genç adam namazını bitirdikten sonra İbni Sina ona şöyle söylemiş: "Sevgili dostum, bana, niye peygamberliğimi ilan etmediğimi sormuştun, hatırlıyor musun? Bugün sana cevabını vermek istiyorum. Görüyorsun, sadece bir deve sürücüsü olan Hz. Muhammed, bizden üç yüz yıldan daha önce yaşamış, ama sözlerinin hâlâ seni sıcak yatağından çıkartacak gücü ve kudreti var; senin soğuk su ile yıkanmanı ve soğuğa karşın dua etmeni sağlayan güce hâlâ sahip. Beni üstadın olarak gördüğün halde bütün gece boyunca bir bardak su için sana yalvardım, ama tüm sözlerim etkisiz kaldı. İşte bu, bütün bilgeliğime karşın asla peygamberlik iddiasında olmama nedenlerimden biridir."

Yukarıda belirtilenlere ek olarak, bu hikâye bir şeyi çok açık biçimde belirtir: Hasta ne kadar güvenirse güvensin, bir terapist sadece peygamberlere özgü olan karizmaya başvuramaz.

i t

DOKTORLARİN ŞAŞKINLIĞI VE UMUT

Yakutun Mucizesi

Şeyh kahvede, halifenin şarkı söylemeyi yasakladığını açıklamış. Bunu duyan bir derviş o kadar üzülmüş ki, sanki içinde bir şeyler düğümlenmiş. Sonunda çok ciddi bir hastalığa yakalanmış. Deneyimli bir hekim hasta yatağına çağrılmış. Fakat, hastanın nabzını dinleyen, gerektiği şekilde muayene eden hekim, okuduğu büyük tıp kitaplarındaki bilgilere, hatta yılların deneyimine rağmen hastalığı açıklayamamış.

Derviş son nefesini vermiş. Hekim bilgi açhğıyla cesedi açmış ve dervişin en çok acı hissettiği yerde yakut kadar kırmızı, büyük bir parça bulmuş. Daha sonraları hekim maddi sıkıntıya düştüğü bir zaman bu taşı satmış. Taş elden ele geçerek en sonunda halifenin olmuş. O da taşı yüzüğüne takmış.

Doktorların Şaşkınlığı ve Umut

81

Bir gün halife yüzük parmağında iken şarkı söylemeye başlamış. Fakat anında vücudunda en ufak bir yara olamamasına karşın kaftanı kan kırmızısına dönmüş. Şaşkınlıkla, yakutun kızgın yağ gibi sıçrayıp kaftanının üze-' rine kan gibi yayıldığını izlemiş. Bunun üzerine halife tek tek, hekime ulaşıncaya kadar taşın eski sahiplerini çağırmış. Ve hekim artık bu bilinmeyeni açıklayabilecek du-rumdaymış.

(Mevlâna)

Eski Doğulu doktorlar, daha çok zengin sınıflara hizmet vermekle beraber, rolleri aynı zamanda dini hükümlerle ilişkilendirilebilen yardımseverliği de içeriyordu. Birçok muayenehanede, "Perşembe öğleden sonraları (kutsal cuma gününden bir gün önce) yardıma gereksinimi olan hastalar bedava tedavi edilir," yazısı bulunurdu. Bu ifade aynı geleneği taşıyan bazı merkezlerde bugün de vardır.

Hekim birçok rol ve görevi kendinde birleştirmiştir. O-nun çalışması bugünün doktorlarmınki gibi belli bir alanla sınırlı değildi. Bu çalışma, teşhise yönelik idrar testi, nabız sayımı gibi ölçümlerin, hastanın dikkatli muayenesinin yanında bugünkü psikosomatik tıbbı hatırlatan terapötik konuşma ve değerlendirmeleri de içerirdi.

Eski İran'ın şair ve yazarları, ünlü doktorların çalışmalarından övgüyle söz ederken, şarlatan hekimlerin şarla-ınlıklarıyla da alay ederlerdi. Tabii ki seçkin ve zengin [hastalar iyi, deneyimli doktorlara daha kolay ulaşabiliyordu. ¦Fakat hikâye dizileri ve didaktik eserlere benzer yazılardan,

masraflarını karşılayamayanların bile ücret ödemeden hekimin bilgeliğinden faydalanıp ve ondan ders çıkartabileceğini öğrenmekteyiz.

Bu hikâyeleri anlayabilmek için, o dönemde yaşananları dikkate almak gerekir. Sultan, kral, hükümdar ve şeyh, feodal kuralların uygulayıcılarıydı. Şurası gerçektir ki, doktor, toplumda saygınlığı yüksek olmasına karşın, aynı saray görevlisi, asker veya vali gibi hizmet vermekteydi. Buna paralel olarak, doktor oradan oraya dolaşıp mal veya becerilerini satmak için uğraşan tüccar gibiydi. Dahası, hastanın ağrılarının dini kurallarla uyumunu sağlamak ve dini bilgelikle bağlantı kurmak doktorun göreviydi. Bunun sonucunda, yaşanan bir haksızlık nedeniyle Allah'a kızgın- i lık duyulduğunda da doktora başvurulabilirdi.

¦¦V

Paylaştlan Üzüntü

Kıpır kıpır olan ve belki yüz kere bir yanından öbür yanına dönen kocasına kadın şöyle söyler: "Haydi uyu, yarın Allah'ın yeni bir günü. Sen böyle huzursuzken, ben de uyuyamıyorum."Kocası cevap verir: "Ah hanım, sende de bendeki sorunlar olsaydı. Birkaç ay önce bir kâğıt imzaladım ve yarın söz verdiğim paranın ödenmesi gerekiyor. Ben bir zavallıyım! Biliyorsun ki hiç param yok ve yine biliyorsun ki borçlu olduğum komşu, konu para olunca bir akrepten daha zehirli olabilir. Durum böyleyken nasıl uyuyayım?" Ve bu arada hâlâ dönüp durmaktadır. Karısının sakinleştirme ve uyumasına yardım etme çabalarının hiçbiri sonuç vermez. Kadın, "Yarına kadar bekle; yarın herşeyl

Doktorların Şaşkınlığı ve Umut

83

farklı olabilir, belki para bulabiliriz," diyerek onu yatıştırmaya çalışır. Adam ise, "Hiçbir şey fayda etmez, herşeyimi kaybettim," diye inler. Sonunda karısının sabrı taşar. Dama çıkar ve komşuya seslenir: "Biliyorsun, kocamın sana yarın ödemesi gereken borcu var. Sana bilmediğin bir şeyi söylemek istiyorum. Kocam yarın borcunu ödeyemeyecek." Kadın gelecek cevabı beklemeden yatak odasına koşar ve "Eğer ben uyuyamıyorsam, komşum da uyuyamamalı," der. Kadın, kocası yorganı başına çekip kaygı içinde dişleri birbirine vururken, tam bir meydan okuma havasında yatağa girer. Bir süre sonra karı kocanın nefeslerinden başka bir şeyin duyulmadığı bir sessizlik hakim olur.

(İran Hikâyesi)

Doktorlar tarafından uygulanmayan halk psikoterapi-sinde, kurnazlık ve hünerin ağır bastığı yöntemler kullanılır. Yukarıdaki örnekte olduğu gibi, insan çeşitli yollarla eşinin, rakibinin, var olan norm ve sosyal güçlerin, hatta kendi korkularının üstesinden gelmeye çalışabilir. Bu ba-şarılınca, hikâyedekine benzer rahatlamalar yaşanır. Kadın kendisi ve kocasına, kendi anladığı şekilde adaleti yerine getirerek yardım etmiştir. "Eğer ben sorunlarım yüzünden uyuyamıyorsam, neden öbürü uyusun?" şeklindeki bu bireysel adalet anlayışı, tabii ki sorunu çözmez, borçlar bu k Şekilde ödenmez. Fakat o da borçlu olduğu insana çaresizlik içinde teslim olmadığını hissettirir. Artık alacaklı olan, borçlu olandan daha iyi durumda değildir.

84

Doğu Hikayeleriyle Psikoterapi

Doktorların Şaşkınlığı ve Umut

85

Sihirbaz

Hoca bir gün karısına fındık almak istemiş, çünkü karısı ona fındıkla "fesenjan" yemeğini yapmaya söz vermiş. Hoca en sevdiği yemeği beklemenin verdiği mutlulukla elini kavanozun içine daldırmış ve bir elle alabileceği en fazla fındığı avuçlamış. Fakat elini kavanozdan çıkarmak istediğinde, elinin sıkıştığını görmüş. Ne kadar zorladı ve çevirdiyse de elini kavanozdan kurtaramamış. Normalde yapmayacağı şeyleri yapmış, ağlamış, inlemiş, söylenmiş. Fakat hiçbir şeyin faydası olmamış. Hatta karısının kavanozu alıp bütün gücüyle çekmesi de sonuç vermemiş. Hocanın eli kavanozun ağzında sıkışıp kalmış. Yeni birkaç girişimden sonra komşuları yardıma çağırmışlar. Herkes önlerinde oynanan bu oyunu büyük bir dikkatle izlemiş. Komşulardan birisi soruna şöyle bir göz atmış ve hocaya bu olayın nasıl olduğunu sormuş. Acıklı bir ses ve çaresizlik inlemeleriyle hoca olayı anlatmış. Komşusu, "Söylediklerimi aynen yaparsan, sana yardım ederim," demiş.

Hoca cevap vermiş: "Beni bu berbat kavanozdan kur-tarabilirsen, söz veriyorum, söylediğin h erseyi yapacağım." Bunun üzerine adam, "O zaman kolunu kavanozun içine iyice sok," demiş.

Elini kurtarmak isterken iyice içine sokması isteği hocaya biraz garip gelmiş, fakat söyleneni yapmış.

Komşu devam etmiş: "Şimdi elini aç ve tuttuğun fındıkları bırak." Bu istek hocayı çok üzmüş. Bu fındıkları en sevdiği yemek için istediği halde bırakmak zorundaymış.

İsteksizce kendine yardım eden komşusunun söylediğini yapmış. Adam daha sonra da, "Elini kapa ve yavaşça kavanozdan çıkar," demiş.

Hoca söyleneni yine yapmış, elini kapamış ve kolayca elini kavanozdan çıkartmış. Fakat o kadar mutlu olmamış. "Elim şimdi serbest, ama fındıklar nerede?" diye söylenmiş. Tam bu sırada komşusu kavanozu almış, yan yatırmış ve hocanın istediği kadar fındığı çıkartmış. Hoca gözleri faltaşı gibi açık, ağzı da hayretle açılmış bir şekilde seyretmiş ve "Sen bir sihirbazsın," demiş.

(İran Hikâyesi)

Psikoterapide, eski Doğu'daki psikoterapötik uygulamalardan günümüze çok şey değişti. İçsel sorun ve huzursuz davranışları tanıma becerisi gittikçe sistematikleşti ve bilimsel bir çerçeveye oturtuldu. Öğrenmenin işlevleri farklılaştı, kişiliğin özü ve dinamiklerinin sosyal çevre içinde olduğu ortaya kondu. Fakat en azından bir açıdan, terapistin rolü temelde değişmedi.

Terapist bugün de, sihirbazın bilinmez, doğaüstü ve mistik olanı kontrol edebilen imajını taşır: Bir anlamda röntgenin insan vücudunu göstermesi gibi, ruhun karanlıklarına aydınlatabilir. Bu, terapist için onur verici gibi görünse de, terapi sürecini engelleyici bir faktördür. Beklenen düzelme birden olmazsa, hayal kırıklıkları oluşur. Terapötik olarak tabii ki böyle bir tepki anlaşılabilir ve savunma mekanizması, direnç veya herşeye kadir "Baba" gereksinimi olarak ele alınabilir. Buna karşın,

birçok potansiyel hastanın bilincinde oluşan şekliyle sihirbaz-terapist, halk arasındaki imajıyla psikoterapi için bir sorundur. ,

İstek Düş

Beyaz sakallı, dişleri dökülmüş bir şeyh hekime gelmiş ve şikayetçi olmuş: "İnsanların yardımcısı, bana dayardım et. Uykuya çok zor dalıyoruım. Uyur uyumaz da bir rüya beni kıskıvrak ele geçiriyor. Düşümde haremin ön kapısına geliyorum. Kadınlar bahçenin çiçekleri, ağacın elması ve cennetin hurileri gibi oradalar. Zorla avluya giriyorum. Ben girer girmez de gizli bir koridorda kayboluyorlar."

Hekim kaşlarını çatmış, dikkatle düşünmüş ve sonunda sormuş: "Herhalde seni bu düşe karşı koruyacak bir toz veya ilaç vermemi istiyorsun, değil mi?"

Hayretler içinde kalan şeyh bağırmış: "Hayır, kesinlikle. Tek isteğim, düşümde gizli yolun kapısı kapansın ki, kadınlar benden kaçamasın."

Çocuklar, "Düşler uykudaki filmlerdir," der. Bu basit tanımda büyük bir gerçeklik payı vardır. Düşte olaylar kendi seyrini takip eder, deneyim ve olaylar öyle bir gerçekleşir ki, düşü gören, düşün kahramanı mı yoksa sadece izleyicisi mi olduğu konusunda kararsızlığa düşer. Fizyoloji, düşü uykunun bir dönemine bağlar. Düşün ne anlama geldiği konusunda çeşitli görüşler vardır-. Geleceğin tahmini, deneyimin sindirilmesi, bilinçaltının dili. Son görüş psikanalizin temel ilgisidir ve şu varsayıma dayanır: Uyanıkken,

düşünceler bastırılır ve bir tarafa itilir, kontrolün daha az olduğu uykuda ise bastırılan düşünceler değişik sembollerin kisvesi altında ortaya çıkar. Bu semboller, yorumcuyu temsil ettikleri içeriğe götürür. Sembollerin düşsel dili neyse, ona göre, kişinin gözleri önüne bazen düş süresince bilinçte kalıp sonra unutulan, bazen de saatler, günler hatta yaşam boyu aklı kurcalayan eylem, şekil ve hikâyeler gelir.

Düşlerin anlamları nadir olarak açık veya nettir; daha çok yorumlara ve kişinin düşten ne anladığına bağlıdır. Sosyal ilişkilerde nasıl birbirimize hikâyeler anlatıyorsak, düşlerde de kendimize hikâyeler anlatırız. Fakat başlangıçta bunların nereden kaynaklandığını veya sonuçlarını bilemeyiz. Sanki başkasının bize, şiddetli tepki gösterebileceğimiz veya paylaşabileceğimiz, bunun sonucunda sevineceğimiz sözler söylemesi gibidir. Belki mantıkla belirlenmiş günlük yaşantımızda önemi gözardı edilen fanta-zilerimiz, düşte kendine bir çözüm ortamı ve fırsatı bulur. Sonuç olarak düşler, kişiliğimizle çok yakından ilgilidir; kendi bildikleri şekilde gerçeği yansıtan ve gerçeğin kişisel anlamına ulaşmamızı sağlayan bireysel mitolojilerdir.

Psikanaliz ile derinlik psikolojisi, düşü bilinçaltına giden kral yolu ivia regid) olarak isimlendirir. Bunun terapötik olarak gerçekleşmesi, hastanın elverdiği ölçüde düşleri tartışması, onlara çağrışımlar yüklemesi ve terapistin bu süreçte düşleri açıklayarak onu desteklemesiyle sağlanabilir.

. Düş; terapist ile hasta arasında oluşan terapötik ortam |şlevini görür. Düşler temelde bireyin kendi tarihçesiyle

ilgilidir. Benzer işlev, kültür ve grupların birinden diğerine iletilen hikâyelerinde de vardır. Fakat bunlarda ortak olarak oluşturulan tarihçe söz konusudur. Bu nedenle, düş ile hikâye, bireysel mitoloji ile ortak mitoloji arasında çizgi çizmek zordur. Bunun bir nedeni, grubun veya kültürün hayatında rol

oynayan birçok şeyin, aynı zamanda kişinin ; kendi deneyimlerinin oluşmasında da rol oynamasıdır. İ- : kinci neden ise, grup üyelerinin ortak gelenekleri için hem benzer hem farklı tema ve motifleri sıkça kullanmalarıdır.

Kime İnanacaksın?

Çiftçi hocaya, "Eşeğini bu öğleden sonra bana ödünç verebilir misin?" diye sormuş.

Hoca, "Canım dostum, gerek duyduğun her zaman sana yardıma hazır olduğumu bilirsin. Kalbim eşeğimi sana vermemi çok istiyor, benim sadık dostum. Tarlanın ü-rünlerini eve benim eşeğimle götürmeni görmek beni sevindirir. Ancak, ne var ki, eşeğim şu anda başka birisinde," diye cevap vermiş.

Hocanın bu içtenliği karşısında çiftçi hocaya teşekkür ederek, "Pekâlâ, eşeğini veremesen bile, söylediğin güzel sözler yeter. Tanrı seninle olsun, asil, kibar ve akıllı hoca," demiş. Ancak çiftçi saygıyla hocanın karşısında eğildiği sırada, ahırdan tüyleri diken diken eden bir anırma sesi gelmiş. Çiftçi irkilmiş, şaşkınlık içinde bakmış ve sonundu kuşkulu bir şekilde sormuş: "Ben ne duydum? Eşeğin orada, eşeğinin sesini duydum."

İPoktorların Şaşkınlığı ve Umut

89

Hoca kızgınlıktan kıpkırmızı bir şekilde bağırmış: "Seni fnankör, kime inanıyorsun, hocaya mı yoksa aptal eşeğin aptal anırmalarına mı?"

Birçok insan, hasta, hatta doktor olaylara at gözlüğüyle bakar. Rahatsızlıkların sadece belli nedenlerinin ortaya çıkarılabileceğine inanır. Diğer nedenler ve hastalığın temelleri dikkate alınmaz. Uzun bir süre psikosomatik de genel çalışma alanının dışındaydı. Bu sınırlayıcı yaklaşım somatik ilaçların çok büyük başarısıyla desteklendi. Sosyal, zihinsel ve fiziksel alanlar arasında varolan ilişkiler gözardı edildi. İş hayatındaki sorunlar, sevilen bir kimsenin ölümünden sonra yaşanan anormal yas, aile içinde devamlı yaşanan sıkıntılar rahatsızlıkların kabul edilemez nedenleriydi. Sadece fiziksel semptomlar tedavi edilirdi, ama uygun ilaçladın keşfedilmesiyle birlikte psikolojik semptomlar tedavi pdilmeye başlandı. Diğer taraftan, tam tersi yöndeki dog-natik yaptırımları da gördük. Psikoterapiyi yalanlamamak /e zihinsel sorunların transferini önlemek için, hastaların çektikleri dayanılmaz acıları azaltacak olsa bile, bazı insan-ar, ilaç kullanımından tamamen uzak durdular.

Çeşitli yaklaşımlardan birini veya bu yaklaşımların ortak noktalarını kabul etmeden önce her vaka dikkatli bir şekilde gözlenmeli, dinlenmeli ve kendi özelliklerine göre değerlendirilmelidir. Kime inanacağı, büyük ölçüde, hastalık hakkında bilgilendirilme ve terapötik araçların anlamını bilme hakkına sahip olan hastaya bırakılmıştır. Dolayısıyla, bize göre, doktorların psikoterapi eğitimi görmeleri gerekmemekle beraber, psikoterapinin yararları ve sınırlarını bilmeleri önemlidir.

90

Doğu Hikayeleriyle Psikoterapi

' Doktorların Şaşkınlığı ve Wmut

91

Böylece hastalarını bir an önce en uygun terapiye yönlendirebilirler. Bu gereklilik, psikosomatik bir hastanın, yani fiziksel : rahatsızlığı psikolojik nedenlere bağlı olan bir hastanın psiko-terapide uzmanlaşmış bir kişiyi bulmasının altı yıla mal olduğu durumları aklımızda bulundurduğumuzda daha da acildir.

Kişinin kendini terapötik tedaviyle sınırlandırması, sonuçta hastanın "herşeye gücü yeten" bir doktora sahip olma arzusuyla çelişir. Hastaların doktorlarına olan güveniyle beraber, günümüzde doktorun herşeyi bilme beklentisi de vardır. Doktor profesyonel sınırlılıklarını kabul ederse, hasta bunu bir zayıflık işareti olarak yorumlar. Birçok hasta veya hasta yakını aşağıdaki hikâyede anlatılan türde bir doktor ister.

Doktor Herşeyi Bilir

Bir adam çok ağır bir hastalıktan yatıyor ve ölümünün yakın olduğunu hissediyornıuş. Korku içindeki karısı kasabanın doktorunu çağırmış. Doktor hastayı çok iyi muayene etmiş; yarım saatten fazla dinlemiş, nabzını ölçmüş, başını hastanın göğsüne dayamış, onu önce yüz üstü, daha sonra yan yatırmış, bacağını, bedenini kaldırmış, gözlerini açmış, ağzına bakmış ve çok emin bir şekilde kadına şöyle söylemiş: "Ne yazık ki haberler kötü! Kocan iki gündür ö-lü." O an, hasta adam başını şaşkınlık içinde kaldırmış ve kaygılı bir şekilde mırıldanmış: "Hayır canım, ben hâlâ yaşıyorum." Kadın hemen kocasının kafasına bir yumruk indirmiş ve öfkeli bir şekilde, "Kes sesini, doktor bir uzman,

ondan daha iyi mi bileceksin?" demiş"

(İran Hikâyesi)

Hasta, hem hastalık hem sağlık potansiyeline sahiptir. Terapist, hastanın hastalık ve sağlığını düzenleme görevini üstlenir. Hastanın hastalığa duyarlılığını etkileyebilir. Fakat aynı zamanda sağlık potansiyelini de harekete geçirip dengeleyebilir. Bu görev, önleyici tıp ve psikolojik sağlığın başlıca amacıdır.

Dolaylı Tedavi Yolları

İbni Sina, Kral Nuhe-Samani'nin saray doktoru olarak saraydaki törene katılmış. Saray görevlisi kadın büyük bir meyva kabı getirmiş. İbni Sina'ya bir parça meyva vermek için eğildiğinde, tekrar doğnılamamış ve acı içinde bağırmış. Meğer, lumbagosu tutmuş. Kral, İbni Sina'ya sertçe bakmış ve yardım etmesini emretmiş. İbni Sina içterı içe paniklemiş, bir süre düşünmüş. Bütün ilaçlarını evde bıraktığı için yeni bir çare bulmak durun ıındaymış. Bu düşünceyle kadının gömleğine sarılmış. Kadın korkudan kendini geri atmış ve daha da artan ağrısından dolayı iyice büzülmüş. Kral, İbni Sina'nın bu kaba davranışına kızmış. Fakat daha bir şey söylemeden, hekim çevik bir hareketle elini kadının eteğinin içine atmış ve iç çamaşırını indirmeye çalışmış. Kadın utanç içinde kızarıp kendini savunmak için kenara kaçmış, işte o anda sanki bir mucize olmuş ve tüm ağrıları geçmiş. En ufak bir ağrı duymadan doğrulmuş. İbni Sina mutlu bir şekilde ellerini ovuşturmuş ve "Çok güzel, ona bile yardım edebildim," demiş.

Teknik ve teorik zayıflıklarına karşın -ya da belki onlar sayesinde- eski hekimlerin müdahaleleri çok ustacadır. Bu hikâyedeki mizah payı bir tarafa, İbni Sina'nın davranışı öğreticidir.

fi

Diyelim ki İbni Sina, lumbagosu olan hastanın rahatsızlığının, daha fazla ağrı çekme korkusu içinde beli bükük durumda kalması nedeniyle arttığını biliyordu. Böyle bir durumda, kasılmayı masaj veya fizik tedavi yöntemleri kullanarak önleyebilirdi. Fakat durum acildi. Bir hekim ve aynı zamanda sanatını hemen göstermesi istenen bir sanatçıydı. Bu nedenle değişik bir yol seçti.

Stratejisini, kalabalık önünde cinsel tacize uğrayan bir kadının utanç duyacağını bilerek oluşturdu. Aklının bir köşesinde, namusun, diğer insanların önünde teşhir edilme korkusunun ve cinsel tabunun, kadını hareketsiz kılan daha fazla acı duyacağım korkusundan kuvvetli olacağı düşüncesi vardı.

Hikâyenin gösterdiği gibi, İbni Sina'nın tahmini doğruydu. Onun, davranışla birlikte bedeni etkilemek üzere psiko-sosyal normları kullanma yolu sosyal-psikosomatik tedavinin bir örneğidir.

Hekimin Bilgeliği

Sultan en iyi uşaklarından birisiyle gemideymiş. Daha önce hiç gemi yolculuğu yapmamış, aslında dağ çocuğu olarak kıyıyı bile görmemiş olan uşak, geminin boş durumdaki karın kısmında oturuyor, bağırıyor, ağlıyor, titriyor ve feryat ediyormuş. Herkes ona anlayışlı davranıyor ve korkularını gidermeye çalışıyormuş, ama onların yardımı uşağın korku dolu kalbine değil, sadece kulaklarına ulaşı-yortnuş. Kral uşağının bağırmalarına artık dayanamaz hale gelmiş. Mavi bulutlar altında mavi sulardaki yolculuk

Doktorların Şaşkınlığı ve Umut . 7^

onun için zevk olmaktan çıkmış. O an bilge hekim, krala yaklaşıp şöyle söylemiş.- "Yüce sultanım, izninizle onu sakin-leştirebilirim." Sultan bir an bile tereddüt etmeden izin vermiş. Hekim, denizcilere uşağı denize atmalarını emretmiş ve denizciler de bunu seve seve yerine getirmiş. Uşak önce suya batmış, daha sonra hava almak için suyun yüzüne çıkmış, gemiye tutunmuş ve kendisini tekrar güverteye almaları için yalvarmış. Gemiciler de onu saçından yakalayarak çekmişler. Uşak o andan itibaren bir köşede sessizce oturur olmuş. Artık hiç kimse onun ağzından en ufak bir korku sözcüğü duymamış. Bundan çok memnun olan sultan hekime "sormuş: "Bütün bu olanlarda nasıl bir bilgelik gizli?"

Hekim cevap vermiş: "O, denizin tuzunu hiç tutmamıştı ve sudaki tehlikenin ne kadar büyük olduğunu bilmediğinden, geminin güçlü tahtalarının üstünde olmasının ne harikulade bir şey olduğunuda bilemiyordu. Sadece tehlikeyle karşı karşıya kalan barış ve huzurun değerini bilebilir. Sizler, hiçbir zaman yiyecek sıkıntısı çekmeyenler, kır ekmeğinin tadını bilemezsiniz. Sizin güzel bulmadığınız kız benim aşkımdır. Sevdiği yanında olan adam ile onun gelmesini bekleyen adam arasında fark vardır."

(Sadi)

Eski Doğu hikâyelerinin psikosomatik tıp bilgisini i-çermesi -sistematik olmamasına karşın- modernliğin tek habercisi değildir. Bu hikâyeler son yıllarda öncelikle form ve bilimsel sistematiklik kazanan terapötik sürecin başlangıcını da gösterir. Bugün özellikle kaygının tedavisinde

kullanılan süreç, davranış değişikliğidir. Sözü edilen süreç, davranışın öğrenmeye dayalı olduğu ve buna bağlı olarak terapötik ortamda "öğrenmenin ortadan kaldırılabileceği" düşüncesine dayanır.

Bu öğrenme ve öğrenmemenin ortadan kaldırılması i-lişkisi günlük yaşantımızda vardır. Şunu bilmeliyiz ki, kaygı yaratacak durumlardan kaçınmak kaygımızı arttırabilir. Davranış değişikliğinde, nevrotik paradoks adım adım sistematik duyarsızlaştırmayla önlenir. Amaç, durum veya nesnenin her zaman olumsuz deneyimlerle eşleşmesinin gerekmediğinin farkına varmaktır. Eski kaygı terapisi örneği, Sadi'nin anlattığı, hekimin bilgeliğine dayanan hikâyede bulunabilir. Onun zamanında kaygı sadece hekimlerin ilgilendiği bir konu değildi. Kaygı temelde insanın ö-züyle ilgili felsefi bir sorundu ve insanın bilinmeyenle ilişkisine verdiği tepki olarak kabul ediliyordu. Doğulu filozoflar temel kaygılar diye isimlendirdikleri üç farklı kaygıdan söz ederler:

1. Geçmiş kaygısı: Adaletsizliklerin yüklendiği, tedavi için bağışlama ve özürün gerekli olduğu kaygı grubu;

2. Bugün kaygısı: Yalnızlık şeklinde kendini gösteren, sosyal ortamın terk edilmesi ve sade bir hayat sürmekle kurtulunan kaygı grubu;

3- Gelecek kaygısı: Anlamsızlık ve amaçsızlık şeklinde kendini gösteren, çare olarak duanın önerildiği kaygı grubu.

Doktorların Şaşkınlığı ve L/mut

95

Günümüzdeki psikoterapide de bu üç temel kaygı vardır. Geçmiş ve bugün korkusu tarihsel olarak yaşanan kaygılar olarak kabul edilir. Gelecek korkusu ise diğerlerinden farklı biçimde varoluş korkusu olarak kabul edilir.

Kaygının sistematikleştirilmesi ile ondan çıkartılan öğretilerin dinsel-kültürel temellere dayanarak anlaşılabileceği, hatta insanın asıl gözlenebilen özelliklerinden daha çok bu temellere yönlendiği söylenebilir. Bağışlama esas olarak üst düzeyde duyarlık için gerekli bir ahlâki değerdir. Sadece kendini reddetmeye yol açmıyorsa, genel olarak belli ölçüde içgörüyü gerektirir. Bu nedenle Hafız şöyle söylemiştir-. "İnsanlar başkaları hakkında herşeyi bilirlerse, daha kolay ve içtenlikle bağışlarlar."

Yalnızlık ilacı olarak çilecilik, "ölüm korkusundan dolayı intihar etmek" gibi mantık dışı gözükür. Bunun arkasındaki düşünce şudur: Gönüllü olarak çileciliğe dönen, bunda çevresi ve dininin de kabul ettiği bir değer gören kişi yalnızlık korkusundan kolayca uzaklaşabilir. Çilecilik aynı şekilde kaçmak, diğer insanlardan duyulan korkuya tepki anlamına da gelebilir. Dua ve meditasyon, gelecek korkusunun çaresi olarak yıllardır önerilmektedir. Bunların güven ve umut verdikleri düşünülür. Fakat dua isteği kişiyi gelecek için aktif önlemler almaktan alıkoyuyorsa, bu yöntemler aksıyor demektir.

Halifenin "İyileşmesi"

Kral ciddi bir hastalığa yakalanmış. Onu iyileştirmek için gösterilen çabaların hiçbiri sonuç vermemiş. Sonunda

konsültasyon yapması için ünlü doktor Rasi'ye başvurmuşlar. Önce bütün geleneksel yöntemleri deneyen ama başarılı olamayan Rasi, sonunda kraldan en iyisi olduğuna inandığı yöntemi kullanabilmek için izin istemiş. Çaresizlik içindeki kral izin vermiş. Rasi kraldan hizmetine iki at verilmesini istemiş. En hızlı, en iyi arap atlan kendisine getirilmiş. Ertesi gün erkenden kalkan Rasi, kralın Bahara 'daki ünlü "Joıize Mullan" kaplıcasına getirilmesini emretmiş. Kral hareket edemediği için sedyeyle taşınmış. Rasi kraldan soyunmasını istedikten sonra tüm uşaklara kaplıcadan olabildiğince uzaklaşmalarını emretmiş. Önce tereddüt eden uşaklar, kralın da hekimin söylediklerini o-naylaması üzerine geri çekilmişler.

Rasi atlan kaplıcanın girişine bağlatmış. Yanında çalışan öğrencilerinden birinin yardımıyla kralı küvete sokmuş ve sıcak suyu hızlı bir şekilde üstüne dökmüş. Aynı zamanda hastanın vücut ısısını arttmcı sıcak bir şurup i-çirmiş. Bunlar olup bittikten sonra Rasi ile öğrencisi giyinmişler. Rasi kralın önünde dikilmiş ve birden ona hakaretler yağdırmaya başlamış, lanetler okumuş. Kral şaşkına dönmüş ve özellikle çaresizlik içindeyken hiç de hak etmediği hakaret ve kabalıktan dolayı kahrolmuş. Derken kral kıpırdamış. Rasi bunu görünce bıçağını çıkararak krala yaklaşmış ve onu öldürmekle tehdit etmiş. Korkan kral, kendini korumaya çalışmış ve sonunda korkusu ona birden kalkıp kaçacak gücü vermiş. O anda da Rasi odayı hızlı bir şekilde terk etmiş ve öğrencisiyle atlara atlayarak oradan uzaklaşmış.
;

Doktorların Şaşkınlığı ve Umut

97

Bitkin düşen kral kendini kaybetmiş. Tekrar kendine geldiğinde ise kendini daha iyi hissediyor ve hareket edebiliyormuş. Eakat hâlâ kızgınmış, bu yüzden uşaklannı çağırmış, giyinmiş ve sarayına dönmüş. Toplanan halk krallannı hastalığından kurtulmuş olarak göriince çok sevinmişler.

Bir hafta sonra, krala hekimden bir mektup ulaşmış. Mektupta şunlar yazıhymış: "Hekim olarak öğrendiğim herşeyi denedim. Bir sonuç alamayınca, yapay olarak vücut ısınızı yükselttim ve sizi öfkelendirerek vücudunuzu hareket ettirme gücü verdim. İy.leşmeye başladığınızı göriince de cezanızdan kurtulmak için şehri terk ettim. O çaresiz durumunuzda haksızlık yaptığımın, kaba davrandığımın, hakaretler ettiğimin farkındayım ve bütün bunlardan dolayı beni yakalatmamanızı rica ediyorum." Bunları duyan kralın kalbini bir minnet duygusu kaplamış ve kendisine teşekkür edebilmek için hekimi saraya davet etmiş.

Duygusal katılımı harekete geçirmek tıpta çok eski bir yöntemdir. Ünlü İranlı doktor Rasi'nin (M.S. 850-923), diğer katkılarının yanında, "psikoterapi" sözcüğünü ilk kullanan kişi olduğu söylenir.

Halifenin tedavisi kelimenin gerçek - anlamında "ka-tarsiz" değildi. Tedavi, duyguyu engelleyen bir engelin ortadan kalkmasıyla sağlanmadı. Tersine, duygunun oluşması önce Rasi'nin tehdit ve hakaretleriyle sağlandı ve tedavide itici güç olarak kullanıldı. Rasi gerekli koşulları hazırlamıştı: Halife kendisine, çıplak ve yardıma muhtaç bir şekilde bırakılmalıydı. Bunlar yapılmasaydı, tedavi kaçınılmaz olarak çifte başarısızlık olacaktı. Birincisi, kralın yardım çağrısını

Doktorların Şaşkınlığı ve Umut

99

duyan uşaklar zamanından önce, güç kullanarak terapötik gelişmeleri önleyebilir ve buna bağlı olarak da kral tedaviyi sağlayan kışkırtılma durumuna gelemeyebilirdi. İkincisi, Rasi'nin kendi hayatı tehlikeye girebilirdi.

Hikâye çok eski olmakla beraber, çağdaş psikoterapi-deki bir sorunu ortaya koyar: Hastalarımız halife gibi, müttefikleri, aile üyeleri, arkadaşları ve doktorlarıyla sarılmıştır ve hastaların yanındaki bu kişiler, güvensizlik nedeniyle, tedavi süreci krize neden olduğunda veya kendi görüşlerine uygun düşmediğinde tedaviye müdahale etmekten çekinmezler.

Uygun Tedavi

Güçlü hükümdar Kerimhan hastalıktan yatağa düşmüş. Bütün doktorlar onun öfkesinden korkııyormuş. Sonunda uşaklarından birisi, yumuşak bir zorlama ve etkili tehditlerin yardımıyla korkan bir doktoru Kerimhan'ın yatağına getirmiş. Güçlü sesiyle Kerimhan kükremiş ve şöyle demiş: "Sen her yerde iyi bir doktor olarak biliniyorsun. Göster bakalım hünerini. Yalnız kimin önünde olduğunu unutma." Hekim kralı dikkatle muayene etmiş.

Muayenenin sonunda, "Size bir tek şey yardım edebilir. Lavman için gerekli olan şeyler hazırlansın," demiş.

Kral, "Ne, lavman mı? Kim için?" diye bağırmış.

Kralın korkutucu bakışı altında, "Hünkârım, lavman benim için," demiş. Kral bunun üzerine izin vermiş ve o andan itibaren durumunda bir iyileşme olmuş. Artık ne zaman hastalansa, hekimi lavman olması için çağırmaya başlamış.

il i!

Akşam sabaha kadar hasta adamın yatağının ucunda oturdu ve ağladı. Ertesi sabah o öldü, ama hasta yaşamaya devam etti.

(Sadi)

Eski Doğu'da, doktorluk kolay değildi. Doktorun ücreti genelde başarıya bağlıydı. Tedavide hata yaptığı zaman bunun intikamı alınırdı. Dahası, doktorlar sağlık alanında hizmet veren herkesin karşılaştığı sorunlarla karşı karşıyaydı. Bir anlamda değişik riskler arasından seçim yapma durumundaydılar. İbni Sina veya Rasi gibi en iyi doktorlar bile büyük hükümdarların hizmetkârları olarak efendilerinin her türlü kaprisine maruz kalırlardı. Hastaların hayatları için kaygılanmanın yanında, kendi hayatları için de kaygılanmaları gerekiyordu.

A Diyen B de Demeli

Öğretmenin sınıfta bir çocukla sorunu varmış. Öğretmen, "A, de," diyormuş, çocuk kafasını kaldırıyor, öne arkaya sallıyor ve dudaklarını birbirine yapıştırıyormuş. Öğretmen bir gün yine sabırla başlamış ve "Sen çok iyi bir çocuksun, lütfen A de. Bu, sana zarar vermez," demiş. Ama çocuktaki tek cevap boş bir bakış olmuş. Birkaç başarısız denemeden sonra öğretmenin en sonunda sabrı taşmış ve "A de, A de." diye bağırmış. Fakat çocuğun cevabı sadece "ııh... ıh... ıhhı" olmuş. Bunun üzerine öğretmen çocuğun

babasını çağırmış. Beraberce küçük çocuğun A demesini istemişler. Sonunda çocuk pes etmiş ve herkesi şaşırtarak net ve güzel bir A sesi çıkarmış. Öğretmen bu pedagojik

Doktorların Şaşkınlığı ve L/mut

101

başarı karşısında şaşırmış ve bağırmış, "Maşallah, ne kadar mükemmel! Şimdi de B de." Fakat çocuk sert bir şekilde karşı çıkarak küçük yumruğunu masaya vurmuş ve şöyle demiş, "Bu kadarı yeter. A dediğimde bana ne olacağını biliyordum. Peşinden B dememi, daha sonra bütün alfabeyi tekrar etmemi, daha sonra okumamı, yazmamı ve a-ritmetik yapmamı isteyecektiniz. Başından beri bunun içi A demek istemiyordum!"

Çocuk ne istediğini bildiği, davranışının sonuçlarını görebildiği için yetişkinlere göre iyi durumdadır. İnsanın davranışlarının sonucunu dikkate alma yeteneğinin, kendi-liğindenliğe karşı olsa da, faydalı olduğu durumlar az değildir. Eğer içki içersem, verdiği zevkin dışında benim için sonuçları nelerdir? Karımı aldatır ve metres edinirsem, ne tür sonuçlara katlanmalıyım? Çok yersem, sonuçları nelerdir? Politik veya dinsel düşüncelerden herhangi birini seçersem, sonucu ne olur?

Tıp da, A dedikten sonra bunun sonuçlarını kabul etme durumuyla yüz yüze kalır. Teorik düşünceleri benimsediğimizde bir tercih yapıyoruz. Bazı hastalıkların doğuştan olduğunu kabul etmek farklı bir şey, sonradan olduğunu kabul etmek daha farklı bir şeydir. Örneğin, depresyon ve şizofreniyi endojen formlar arasında kabul edersek, en uygun terapi ilaç tedavisi olacaktır. Tersine, rahatsızlıkların asıl belirleyicisinin psikososyal nedenler olduğunu varsayarsak, ilk tercihimiz psikososyal terapi, çevre terapisi, aile terapisi vb. olacaktır.

102

Doğu Hikayeleriyle Psikoterapi

Teşhis ile terapi çeşitleri arasındaki ilişki, somatik tıpta oldukça dolaysızken, psikosomatik tıp, psikiyatri ve psikote-rapide alınacak temel kararlar vardır. Bu kararlar henüz bilimsel düzeyde yeterince açıklanamadığı için, inanç ve kişisel yargı konularındaki tartışmaya büyük bir alan bırakmaktadır. ' ,

Mutlu Adamın Gömleği

Halife, ipek yatağında ölümcül bir hastalıktan yatıyormuş. Ülkenin tüm hekimleri etrafında toplanmış ve halifeyi tek bir şeyin iyileştirebileceği konusunda anlaşmışlar. Başının altına mutlu bir adamın gömleğini koymak gerekiyormuş. Mutlu bir adam bulmak için her şehre, kasabaya, köye haberciler gönderiliş. Ancak habercilerin sordukları her insan üzüntü ve kaygıyla kendini yiyip bitirmekteymiş. Sonunda haberciler bütün umutlarını kaybetmişler, ne var ki tam bu sırada sürüsünü güderken gülen ve şarkı söyleyen bir çobana rastlamışlar. "Mutlu musun?" diye sormuşlar. Çoban, "Benden daha mutlu bir insan olacağını hayal bile edemem," diye, gülerek cevap vermiş.

Haberciler, "O zaman bize gömleğini ver," diye yalvarmışlar. Ancak çobanın üzerine giyecek bir gömleği bile yokmuş. Haberciler durumu hemen halifeye iletmişler ve bu acıklı haber halifeyi düşüncelere itmiş. Üç gün üç gece kimsenin yanına gelmesine izin vermemiş. Sonunda, dördüncü

gün, ipek yatağını ve kıymetli taşlarını halkına dağıtmış ve efsanenin anlattığına göre o andan itibaren tekrar sağlığına ve mutluluğuna kavuşmuş.

(Doğu Hikâyesi)

Doktorların Şaşkınlığı ve Umut

103

Bu hikâyedeki doktorlar sihiri araç olarak kullanmak istiyorlar ve mutlu adamın gömleği de bu işe yarıyor. İronik bir biçimde, burada gömlek, mutlu olmaya gücü yetecek zengin insanın gömleği değildir. Hikâye didaktik bir özelliğe sahiptir ve aynı zamanda açıkça belli olan bir çift anlamlılık taşımaktadır. Bu hikâye, bir taraftan fakir insanı sonunda zengin insanlara yukarıdan bakabilen, gerçek zengin insan olarak tanımlarken, diğer taraftan yatıştırıcı bir özelliğe de sahip: Sosyal eşitsizlik karşısında üzülme, unutma ki senin de ödüllendirileceğin birçok şeyin var. Her iki yorum da doktorların, tedavinin yanında ideolojik unsurları da araç olarak kullanabileceğini gösterir. Bu ise kötü veya itiraz edilebilir bir şey değildir. Önemli olan, dar görüşlülüğü önleyebilmek için doktorun felsefi ve ideolojik varsayımların farkında olmasıdır.

Zenginliğin çoğunlukla kendine özgü bir tarzı vardır: Sağladığı prestijin, gerekli kıldığı rol ve davranışların, yarattığı seçkinlik veya zenginliğin özen isteyip çocuk gibi gelişmesinin sağlanmasını öngören yarı kalvanistik etik. Bu şekilde insanın kimliğinde, duygularının, açıklığının ve in-cinebilirliğinin bir tarafta, sosyal ve ekonomik durumunun ona yüklediği karakter zırhının diğer tarafta olduğu bir yarılma oluşur. Bazı insanlara yapay gelebilecek bu yarılma ile örneğin tutumluluk, başarı güdüsü, hatta ilişki gereksinimi gibi bazı özellikler önemle vurgulanır. En azından aynı sosyo-ekonomik sınıf içindeki insanları ilgilendirdiği kadarıyla. Ancak, başka özellikler bir tarafa itilir ve önemsenmez.

fisi

104

Doğu Hikayeleriyle Psikoterapi

Aşağıdaki Doğu hikâyesinde erdem için bir ölçüde gerekli olan sesini çıkarmama ve ironik protestonun yerine, hocanın kurnazlığını görüyoruz. Hoca tüm hakaretlerine karşın, züppe topluluğa ikinci defa katılmakla onların gözünü açar, yani boğayı boynuzlarından tutmuş olur.

Karnı Acıkan Kaftan

Hoca şehrin çok saygın bir kişisi tarafından verilen bir partiye her günkü sade ve basit kaftanını giyerek gitmiş. Etrafında kadife ve ipekten enfes elbiseler cirit atıyormuş. Diğer konuklar hocanın elbisesine küçümseyen bir edayla bakmışlar. Onu yok saymış, burun kıvırmış ve masadaki muhteşem yemeklerden ona vermemişler. Bunun üzerine hoca eve dönmüş, en iyi kaftanını giymiş ve partiye geri gelmiş. Bu haliyle halifeden daha asil görünüyormuş. Herkes onunla ilgilenmiş, onunla konuşmaya can atmış. En azından bilge laflarından bir iki kelime kapmaya çalışmışlar. Sanki soğuk büfe onun için hazırlanmış. Dört bir yandan insanlar en lezzetli yiyecekleri ona sunmuş. Eakat hoca sunulan yiyecekleri yemek yerine kaftanının kollarına doldurmuş. Şaşıran, aynı zamanda meraklanan insanlar onu soru yağmuruna tutmuşlar: "Hoca, ne yapıyorsun? Neden verdiklerimizi yemiyorsun?"

Bu arada hoca yiyecekleri kaftanına doldurmaya devam etmiş ve sakin bir şekilde cevap vermiş: "Ben dürüst bir adamım ve doğruyu söylemek gerekirse, sizin konukseverliğiniz bana değil, kaftanıma. Onun için de kim hak ediyorsa, o yemeli."

CİNSELLİK VE EVLİLİK

Ziyaretçiler ile Fil

Gece, karanlık bir odaya gösteri için bir fil getirilmiş. Eili görmek isteyen halk akın akın içeri dolmuş. Karanlık yüzünden gelen ziyaretçiler fili görememiş, dolayısıyla dokunarak onun hakkında bilgi sahibi olmaya çalışmışlar. Çok büyük olduğu için her ziyaretçi ancak hayvanın bir parçasına dokunabiliyor ve hissettiği şeylere göre onu tarif ediyormuş. Bacağını tutan ziyaretçi onu güçlü bir sütun, uzun dişini tutan ziyaretçi onu sivri uçlu bir nesne olarak tanımlamış. Kulağını tutan ise onun bir yelpazeden farksız olduğunu iddia etmiş. Elini sırtında dolaştıran da filin bir yatak kadar düz olduğunu söylemiş.

(Mevlâna)

u

Elli yaşındaki bir işçi evliliğindeki sorunlar ve mesleğinde yaşadığı zorluklar nedeniyle tedaviye gelmişti. Daha ilk seansta onu rahatsız ettiği belli olan bir sorundan söz etmeye başladı, "Kauçuk, rugan veya plastikten yapılmış yağmurluk giyen kız veya kadın gördüğümde cinsel olarak uyarılıyorum. Karım sadece parlak siyah seksi elbiseler giydiğinde onu kadın gibi görebiliyordum. Karım bunu kabul etmişti, ben de ona İngiltere'den kauçuk ve rugan kıyafetler getirtmiştim. Fakat karım bir süreden beri bunları giymek istemiyor. O andan itibaren evliliğimiz iyi gitmiyor."

Bu vakayı ele alırken, tedaviyi, bu isteklerin ardında yatan fetişizme getirmek ve tüm sorularla cevapları "kauçuk giysi-ler"le ilişkilendirmek mantıklı olabilirdi. Ne var ki, "pozitif psikoterapi" yaklaşımı ışığında, bu vakaya farklı yaklaştım. Karısıyla olan ilişkisinde, hastayı karısının onun cinsel isteklerini kabul etmesi dışında hiçbir şeyin harekete geçirmediği dikkatimi çekti. Bu nedenle özellikle yetişmesinin temellerini oluşturan düşüncelerle ilgilendim. Sorunu anlama ve açıklamada yardımcı olabilecek birçok net ipucu vardı.

"Evde asıl olan her zaman temiz ve becerikli olma-mızdı. Annem her zaman, 'Erkek kılık kıyafeti ile kabul görür ve ruhuna göre hareket eder,' derdi. Bu beni çok etkilemişti. Bugün bile benim için kravat takmayan, traş olmayan ve düzgün giyinmeyen insanları kabul etmek çok zordur." Hasta, "düzgün giyim" isteğini cinselliğe bile taşımış ve bu düşünceye öyle bağlanmıştı ki, karısının vücuduyla kişiliğinden büyülenme yerine, kauçuk elbisenin dış

özelliğinden etkileniyordu. Fantaziye açık olduğunu fark ettiğim için, ilk seansımızda ona "Ziyaretçiler ile Fil" hikâyesini anlattım.

Hasta bu hikâye hakkında derin derin düşündü. Bana sık sık onu düşündüğünü söyledi. Fakat düşüncelerinin sonucunu söylemesi için birkaç hafta geçmesi gerekti. "Karımı parlak siyah seksi kıyafetler içinde görme isteğim, bu isteğe saplanışım öylesine güçlüydü ki onun kişiliği gittikçe ikinci planda kaldı. Aslında gözlerini ve yüzünü artık görmüyordum bile. Bir ölçüde seksi elbiselerin askısı haline gelmişti. Ziyaretçilerin filin sadece bir parçasını görmeleri ve onu beklentileri doğrultusunda şekillendirmeleri gibi, karımın bütünlüğü benim gözümde kaybolmuştu."

Hasta, tedavisi için gerekli olan stratejiyi belli bir tarzda kendi oluşturdu. Bu stratejinin özellikleri bir anlamda a-maçlarının uzantısıydı: İş arkadaşlarıyla ilişkisinde, kişileri her yönüyle görmeyi istiyordu, sadece nezaketin formel kurallarına bağlılıkları veya kravat takıp takmamaları ö-nemli değildi; karısını sadece seksi kıyafet olarak değil, olduğu gibi kabul etmeyi istiyordu. Hasta o andan sonra karısını, çevresini, iş arkadaşlarını ve meslektaşlarını yeni bir gözle görmeyi denedi. Bu onun için o ana kadar bilinmeyen bir ülkeye yolculuk gibiydi. Sık sık seanslarımıza geldi ve yeni keşiflerini anlattı: Patronuna kendi fikirlerini söylemek ona iyi geliyordu ve hiçbir zararını görmemişti, daha önce sadece iş düzeyinde ilişkiye girdiği arkadaşlarıyla daha canlı ve uyarıcı konuşmalar yapıyordu. Ayrıca karısında ne

tür fiziksel özellikler bulabildiğinden, hangi özelliklerine hayran olduğundan ve son zamanlarda geliştirdikleri ortak zevklerden söz etti.

Pozitif süreç anlamında, fetişizmi ve hedonistçe vücudu saran kauçuk elbise takıntısı ikinci planda kaldı. Yani, sorunun tedavi yolu açılmıştı. Fetişizm, tıpkı buzdağının görünen kısmı gibi, daha kapsamlı çatışma durumunun su üstündeki kısmıydı.

Gezginin Hikâyesi

İran mistisizmi, sonsuz bir yolda yürüyen gezginden söz eder. Bu yolcu her türlü yükle yüklüymüs. Sırtında ağır bir kum torbası varmış; büyük su kabı yanından sarkıyormuş. Sağ elinde garip şekilli bir taş, sol elinde iri bir kaya parçası taşıyormuş. Boynunda yıpranmış bir ipin ucunda eski bir değirmentaşı sallanıyormuş. Ayak bileklerindeki paslı zincirlere bağlı ağırlıkları tozlu topraklarda sürüklüyormuş. Başında ise yarı çürümüş bir balkabağını dengede tutmaya çalışıyormuş. Attığı her adımda zincirler tıkırdıyormuş. Sızlana inleye adım a-dım ilerlemekte ve kötü talihinden, kendini tüketen yorgunluktan yakınmaktaymış. Öğle sıcağında bir çiftçiye rastlamış. Çiftçi sormuş: "Yorgun yolcu, niye bu iri kaya parçasını kendine yük ediyorsun?"

Gezgin cevap vermiş-. "Çok saçma, fakat daha önce fark etmemiştim." Bunun üzerine kayayı atarak kendini daha hafif hissetmiş.

Uzun süre yoluna devam ettikten sonra yeniden bir çiftçiye rastlamış ve o da sormuş: "Yorgun yolcu, söyle bana, niye başındaki yarı çürümüş bal kabağı ile kendine eziyet ediyor ve niye o demir ağırlıkları ayaklarında sürük-lüyorsun?"

Gezgin cevap vermiş: "İyi ki bunu söylediniz. Kendime ne yaptığımın farkında değildim." Zincirleri çözmüş ve bal kabağını yolun kenarındaki hendeğe fırlatmış. Yine kendini daha hafif hissetmiş. Fakat yol aldıkça tekrar yorgunluk bastırmış.

Tarladan gelen bir başka çiftçi kendisini şaşkınlık içinde izlemiş ve "Çuvalda kum taşıyorsun, fakat ilerde taşıyabileceğinden çok daha fazla kum var. Sanki Kaıvir Çölü'nü geçmeyi planlamışsın gibi, o büyük su kabını ne yapacaksın? Nasıl olsa yol boyunca uzun süre sana eşlik edecek temiz bir dere akıyor," demiş. Bunu duyan gezgin su kabının ağzını açmış ve içindeki acı suyu yola boşaltmış. Sırt çantasındaki kumu yere dökünce, bir çukuru doldurmuş. Bütün bunlardan sonra dalgın dalgın durmuş ve batmakta olan güneşe bakmış. Ona ulaşanlar güneşin son ışıklarıymış. Şöyle bir kendine baktığında boynundaki ağır değirmentaşını görmüş ve birden öne eğilerek yürümesine bu taşın neden olduğunu fark etmiş. Hemen gevşetmiş ve nehire, atabildiği kadar uzağa fırlatmış. Sonunda yüklerinden kurtulmuş bir şekilde akşamın serinliğinde kalacak bir yer bulmak üzere yoluna devam etmiş.

Cinsellik ve Evlilik

111

Elli bir yaşında depresyon geçiren bir hastam, tedavisi sırasında, Günlük Yaşamın Psikoterapist isimli kitabımı o-kumaya başladı. Sık sık yapıldığı üzere, kitabın sonundan okumaya başladı ve "Gezginin Hikâyesi"ni okudu. Bir sonraki seansta hasta çok canlı, hayat doluydu. Yük olarak gördüğü birçok tecrübe ve alışkanlıktan söz ederek gitgide coşuyordu: "Yetişirken nasihat olarak söylenen bir söz 'Tutumlu oll'du. O nasihat bugün bile aklımdan çıkmaz. Tutumlu olmaya çalışırken öyle şeyler yapıyorum ki, tutumluluk sonunda bana çok pahalıya mal oluyor. Bir örnek vereyim: İşliğimden bir şey almak için bodruma gider, fakat paradan tasarruf etmek için sadece merdivenin ışıklarını yakarım. Yarı karanlık işliğimde aranır, ama aradığımı bulamam. Sonunda ışığı yakar ve aradığımı hemen bulurum. Aşırı tutumluluğum zaman kaybı ve hayal kırıklığına neden oluyor. Hatta, 'Dikkatli ol ve güvenliğini düşün' ilkesi de benim için bir yüktür. El işlerinde becerikli olmama karşın oturup bir dolap yapmam. Çünkü hep bir şeylerin yanlış gideceğinden korkarım. Devamlı ertelerim ve bu erteleme de sorumluluk hissetmeme neden olur. Bir süre sonra karar verir, işe başlar ve başarırım. Aşırı güvenlik ihtiyacımın ve bir şeyi yanlış yapma veya bozma korkumum neredeyse gezginin başındaki yarı çürümüş bal kabağına benzediğini hissediyorum. Yine de bu streslerin bazılarıyla sadece kendi çabamla baş ettim ve bununla gurur duyuyorum. Mali yükünü çok zor kaldırdığım için annemle babam ev yaptırmamı istemiyordu. Devamlı bana, 'Güvenli yolu seç,' diyorlardı. Benim ise cesaretim vardı ve verdiğim emekle birlikte karımın yardımları amacımıza ulaşmamızı sağladı. Şimdi

Cinsellik ve Evlilik

113

ev tamamlandı ve borçların hepsi birkaç ipotek ödemesi dışında bitti. Yine de yükleri, boynumda asılı taş ve zincirler gibi hâlâ taşıyorum. Hikâyedeki gezgin gibi bunların farkına vardım ve artık kurtulmak istiyorum."

İki Eşli Olmanın Talihi

Şeyh dünyadaki en büyük şansa sahipmiş, çünkü iki karısı varmış. Kendini çok mutlu hissettiği bir gün çarşıya gitmiş ve birbirinin aynısı olan iki tane altın kolye almış. Eşleriyle geçirdiği güzel saatlerden

sonra onlara hediye olarak vermiş. Ne var ki, şeyh kolyeleri verirken, eşlerinden birbirlerine bunu söylememeleri konusunda söz almış. Fakat hiçbir dünyevi zevk sıkıntısız olmaz. Bir gün rekabet ve kıskançlık duyguları içinde kıvranan eşler gelmiş ve onu soru yağmuruna tutmuşlar: "Tüm erkeklerin en mükemmeli, söyle bize, hangimizi daha çok seviyorsun?"

"Canlarım, ikinizi de herşeyden çok seviyorum," diyerek şeyh kendini yumuşak bir şekilde savunmaya çalışmış.

"Hayır, hayır," diye kadınlar karşı çıkmışlar ve "Hangimizin senin sevginin daha fazlasına sahip olduğunu bilmek istiyoruz, " diye ısrar etmişler.

Şeyh, "Fakat yavrularım, niye mutsuzluk arıyorsunuz? İkiniz de kalbimdesiniz," demiş. Demiş, ama kadınlar bundan da tatmin olmamış.

"Bizden kurtulamazsın. Haydi söyle, kim kalbinin kraliçesi?" diye sormuşlar.

Eşlerinin bunaltıcı sorularına dayanamayan şeyh, ses tonunu yumuşatıp fısıldayarak, "Kesin olarak bilmek isti- ¦ yorsanız, size söyleyeceğim. Altın zinciri kime verdiysem,

I

en çok onu seviyorum," demiş. Bunun üzerine iki kadın da birbirine zafer kazanmış insan edasıyla bakmış. Artık ikisi de mutluymuş.

(İran Hikâyesi)

Tamamen kendini bırakmış, ağlamakta ve titremekte olan kırk bir yaşındaki bir akademisyen ofisime gelmişti. Konuşmamızın başlangıcında, tekrar tekrar, "Yaşamaya dayanamıyorum. Ölmek istiyorum," - diyordu. Daha sonra şu açıklamayı yaptı: "Ani kaygı ve huzursuzluk ataklarından rahatsızım, bu durum tansiyonumun aniden düşmesine neden oluyor. Her an olabildiği ve hiçbir belirti göstermediği için bende büyük bir güvensizlik yaratıyor. Fiziksel yetilerimde azalma var. Huzursuzluk duygusu, özellikle arabayla kırmızı ışıkta beklerken birdenbire çok kuvvetli bir biçimde geliyor. Beklemek benim için çok zor. Her tür bekleme odasından uzak durmaya çalışıyorum."

Hastada daha sonra kalp düzensizlikleri oldu. Hemen yapılan klinik muayenede organik bozukluğun bir nedeni bulunamadı. Düzensizlik, hasta klinikteyken, öğleden sonra 2'de başlıyor ve akşam 10'da kendiliğinden bitiyordu. Hasta klinikten bir hafta sonra taburcu oldu, ama durumu görünür şekilde kötüleşmişti.

Şöyle anlatıyordu: "Yalnız olmayı tercih ediyorum. Ani olaylardan (kapı çalması, habersiz ziyaretçi, kötü haber vb.) çok rahatsız olurum. Giderek yatak yerine ofisimi (kendi işim var) tercih ediyorum.

Düşünceye dalıyor ve birden hayatın anlamını düşünmeye başlıyorum. Daha fazla böyle yaşayamam. Ölmek istiyorum."

Uzun süre kendisinden bu türden kalıplaşmış ifadelerin dışında bir şey alamadım. Fakat, yavaş yavaş çatışma içinde olduğu ve çıkış yolu bulamadığından söz etmeye başladı. Çatışması şöyle özetlenebilirdi: Evli, iki çocuk babası, mesleğinde başarılı olan bu hasta, başka bir kadınla tanışmış. Şimdi onunla karısı arasında karar vermek durumunda kalmış. Şanssızlığı o ki, karısı ve çocuklarıyla ilişkisi uzun süredir iyi gidiyormuş. Bu gerçek, ailesini terk etmesini kolaylaştıracak geçerli bir nedeninin olmadığını gösteriyormuş.

Sadakata çok önem veren ve sadakatsiz bir evliliği kabul etmeyen karısı, bu ilişkiyi öğrenmiş ve bir karar vermesini istemiş. Çatışması ona çok acı veriyordu. Boşanmalarının ailesi, kendisi, karısı, çocukları, akrabaları, mesleği ve geleceği üzerindeki etkilerini düşünüyordu. Aynı zamanda, kız arkadaşına da çok önem veriyor, onu üzmek istemediğini, bunun kendini de üzeceğini düşünüyordu. Bu sorun artı ve eksileriyle onu gece gündüz meşgul ediyordu. Hatta kendisi düşünmediğinde de karısı veya kız arkadaşı konuyu açıyordu. Tüm tartışmalar mantıksal sırasını kaybedip kafasında hızla dönüyordu. Bütün hayatı veremediği karara odaklanmıştı. Yardım isteğine karşın yoğun bir karamsarlık içindeydi. Şöyle anlattı-. "Haftalarca, aylarca düşündüm. Bana uygun gelen çözümler aradım, ama faydası olmadı. Arkadaşlarım, olayı bildikleri kadarıyla nasihatlerde bulundular. Fakat bu duygularımı hiç mi hiç etkilemedi. Kendim gibi duygularım da karışık."

Hasta aşırı depresifti ve intihar riski taşıyordu. Nasihat vermek veya çözüm önermekten çok, yoğun ve sonsuz düşüncelerinden kurtulmasını sağlamak amacıyla ona, "İki Eşli Olmanın Talihi" hikâyesini anlattım.

Hikâyeyi dinleyen hasta gülmeye başladı, başını hafifçe salladı ve "İki eşe sahip olmanın talih olduğunu ben de düşünürdüm. Uykuya dalmadan önce iki kadın tarafından şımartılmanın nasıl olduğunu hayal ederdim," dedi. O ve ondan sonraki seansta, niye böyle bir isteği olduğu, eşini seçerken ne tür ölçüler kullandığı ve kız arkadaşının ne tür özellikleri olduğu konularını konuştuk.

Bu konuşmalar sırasında, daha derinde yatan psikodi-namik temel ve içerikle de ilgilendik. Bu konuşmalar yaşantısına bir düzen getirmesine ve bağımsız karar vermesine yardımcı oldu. Bana verdiği bilgiye göre, sonunda, "mutlu olmanın" ikisiyle birlikte olanaklı olmadığını görerek karısı ve ailesini seçmişti.

Fakat terapinin amacı bu somut karar değildi. Aslında bu kararla hasta gerçek çatışma ve sadakatin özel anlamından uzaklaşmıştı. Onun yerine, çatışmanın kişilikle ilgili diğer alanları ele alınmıştı. Var olan bu çatışmaların temelindeki nedenlere bağlı olarak da psikosomatik sorunlar gelişmişti.

Psikoterapi uygulamalarında, birliktelik ile evlilik, bazen ahlâki değerler ve doğru davranış normlarının zorunlu kıldığından çok farklı biçimlerde gözükür. Sanki evlilik, sadakat ve eş, oldukları iddia edilen şeyler değildir. Olan ve olması gereken arasındaki farklılık, ilişkilerde felakete

neden olan durumun temeli ve koşulları bilindiğinde, belirgin hale gelir. Bu koşullar, kişinin sadece iç dünyasıyla, bilinçaltıyla, kontrol edilemeyen geçmişiyle veya sadece dış gerçeklikle, sosyal, ekonomik ve toplumsal ilişkilerle sınırlı değildir. Tersine, daha çok iç ve dış dünya arasındaki yakın ilişkidedir.

Nietzsche evliliğin kötü yönünü kadın gözüyle anlatır. Şöyle yazar: "Bir evliliği bitirmek, razı olmak veya yalan yaşamaktan yeğdir. Nitekim bir kadın şöyle der: Belki evliliği ben bitirdim, ama evlilik beni çoktan bitirmişti."

Kirli Yuva

Bir güvercin devamlı yuva değiştiriyormuş. Yuvada zamanla gelişen koku ona dayanılmaz geliyormuş. Akıllı, yaşlı ve deneyimli bir güvercinle konuşurken üzgün bir şekilde bundan şikayet etmiş. Şikayeti dinleyen güvercin başını birkaç defa sallamış ve şöyle demiş; "Her yuva değiş-tirişinde aslında hiçbir şey değiştirmiyorsun. Seni rahatsız eden koku yuvadan değil, senden geliyor."

Tanınmış, başarılı bir gazeteci, kendisi de psikotera-pötik sorunlarla ilgilenen bir doktor arkadaşımın tavsiyesi üzerine bana geldi. Gazeteci oldukça atletik görünümlü, ince, uzun, adaleliydi ve hastalarda nadir olarak görünen bir kendine güven havası taşıyordu. Hemen konuya girdi: Altı defa evlenmişti. Son eşi de birçok defa boşanmıştı. Fakat şimdi profesyonel yardım aradığı bir sorun ortaya çıkmıştı. Karısı aşırı derecede kıskançtı ve tek başına çıkmasına asla izin vermiyordu. Bu nedenle kendini çok sınırlanmış

hissediyordu. Karısının davranışları onun hem iş hem özel yaşamını engellemekteydi. Kıskançlığın sadece karısının basit bir fantazisi olmadığını kabul etmek onun için zor değildi. Karısının kıskanç olmak için yeterli nedeni vardı. Şöyle söyleyerek bitirdi: "Tekrar hür olmak ve hür olduğumu hissetmek istiyorum."

Daha önceki evlilik ve boşanmalarını konuştuk. Şimdiki karısı, tıpkı onun gibi, onunla evlenebilmek için kocasından boşanmıştı. Kendisinin boşanma nedeni, karısının onu sınırladığını hissetmesiydi. Altıncı karısı olan bu kadının açık fikirli tutumu ona çok cazip gelmişti. Gazeteci için durum açıktı: Sorun eşlerindeydi; her seferinde doğru kadını bulamadığını anlıyordu. Bana öyle geliyor ki, terapötik yardım aramasının nedeni, bilinçaltında kendine, yanında duracak ve karısını terk etmek için kullanacağı psikolojik hilelere destek olacak bir taraftar aramasıydı. Diğer yandan, hastanın durmadan tekrarlayan sorunu göz ardı edilemezdi. Bu nedenle kendisini kirli yuva hikayesiyle yüz-leştirdim. Gazeteci şaşırmış göründü. Bir süre sessiz kaldı ki, bu hikâyenin onu etkilediğini gösteriyordu. Sanki ayaklarının altındaki halıyı çekmiştim, o ana kadar yüzleşmeye cesaret edemediği, onu rahatsız eden bir şeye dokunmuştum. Sonunda şöyle dedi: "Hikâyeyi niye bana anlattığını tahmin edebiliyorum. Ben pis kokan kuşum, yuva da eşlerim. Evliliğimi kiminle kurarsam kurayım, bir süre sonra sıkıntılardan pis koku yaymaya başlıyorum. Ben hep eşlerimin hatalı olduğunu düşündüm. Şimdi niye bu kokudan sorumlu olduğumu öğrenmek istiyorum." Bu soru bundan

(sonraki konuşmalarımızın temasını oluşturdu. Hasta anne-babasıyla ilgili iç mücadelesini anlattı. Babası sirk sahi-biymiş ve bu yüzden devamlı yolculuk yapıyorlarmış. Bu yolculuklara anne hiç katılmadığı için, hasta babasının kız arkadaşları olan "yedek anne'lerle karşılaşıyormuş. Bu sık yer ve eş değişikliğine dayalı ortamın, hastanın gözünde bağımsız ve serbest yaşamın bir örneği olduğu anlaşılıyordu. Şöyle açıkladı: "Gazetecilik bir meslek olarak sirk hayatına yakındır. Burada özgürlüğüm var ve kendimi ilgilendiğim konulara, özellikle yabancı kişilere, onların gelenek ve sorunlarına verebilirim."

Sevilmek için böyle davrandığından, fakat yakınlıktan korktuğu ve kaçındığı için de bu durumlara edilgin bir biçimde katlandığından söz ettik. Hasta ile sadece bir seans yapılabildi. Çünkü işi onun düzenli psikoterapi görmesine engeldi. Bu nedenle böyle kısa süreli tedaviyle somut bir ilerleme sağlama şansı oldukça azdı. Yine de konuşmalarımızın, özellikle kirli yuva hikâyesinin hasta üzerindeki etkisi devam etti. Haftalar sonra beni aradı, seans ve hikâye hakkında sık sık düşündüğünü söyledi. İlişkileriyle ilgili sorunları yeni boyutlar kazanmıştı.

Gazetecinin sorunu eşlerinde araması ve çatışmada kendi sorumluluğunu kabul etmemesi, psikoterapide değişik şekillerde karşımıza çıkan bir psikolojik dirençtir. Durum, çatışma içeriklerinin, kendi yerine başkalarıyla ilgili olduğu şeklinde yapılan bir yansıtmayı göstermektedir. Bu, insanın egosunu korumak için çatışmaları genelleştirmesine yol açar.

İnsan çatışmalarından kaçmak ister, fakat onları, yükünü sırtlamış bir eşek gibi her yere ve her yeni eşe kendiyle birlikte taşır. Konuyla ilgili olarak Wilhelm Busen bir keresinde şöyle demiştir: "Yer güzel, zaman uygun. Yaşlı çapkın yine orada." Bu şartlar altında, yani önemli olan ile olmayanın karıştırıldığı, gerçek sorun ile karşılaştırıldığında çok küçük olan çatışmalarla uğraşmaktan mutluluk duyulJ duğu durumlarda, kişinin kendine yardımcı olması bazen olanaksızdır. Sadi bu durumu şöyle açıklamıştır: "Şeyh devamlı sarayın dekorasyonu ve yeniden düzenlenmesiyle meşguldür. Böyle yaparak, sarayının temelden başlayarak çok kötü durumda olduğunu ve duvarlarda çatlakların o-

luştuğunu görmezlikten gelir." «i

'¦i

iki Arkadaş ve Dört Kadın

"İki eşe sahip olmak ne güzel," diye haykırmış kahvede nargile içen iki arkadaştan birisi. En süslü sözlerle iki çiçeğin çok farklı kokabileceğim anlatmış ve bunu yaşamanın güzelliğini övmüş. Bu sözleri duyan arkadaşının gözleri büyümüş, "Arkadaşım herhalde cennette. Niye ben de onun gibi iki kadının balında tatmayayım?" diye düşünmüş. Bir süre sonra ikinci bir kadınla evlenmiş. Düğün gecesinde onunla yatağı paylaşmak istediğinde kadın kızgın bir şekilde onu reddetmiş. "Uyumama izin ver. İlk karına git. Yedek teker olmak istemiyorum. Ya ben, ya o," demiş. Bunun üzerine adam teselli bulmak için diğer karısına gitmiş. Fakat yanına yatmak istediğinde, kadın söylenmiş: "Hayır, benimle olamazsın. İkinci birisiyle evlendiysen ve ben sana yetmiyorsam, derhal ona geri git." Adama

evini terk etmek ve uyuyacak yer bulmak için yakındaki bir camiye gitmekten başka yapacak şey kalmamış. Camide dua ediyor pozisyonunda uyumaya çalışırken arkasında birisinin boğazını temizlediğini duymuş. Şaşırarak arkasına dönmüş. Yeni gelen kişi iki eşli olmanın ne kadar güzel olduğunu haykıran arkadaşından başkası değilmiş. Hayret içinde, "Niye buraya geldin?" diye sormuş.

Adam, "Karılarım yanlarına yaklaşmama izin vermiyorlar. Bu durum haftalardır devam ediyor," diye cevap vermiş.

Bu cevap üzerine yeni evlenen adam, "O halde neden bana iki kadınla yaşamanın çok harika olduğunu söyledin?" demiş. Diğeri utanarak cevap vermiş: "Bu camide kendimi çok yalnız hissediyordum ve bir arkadaşım olsun istedim."

Psikoanaliz, geçerli nedenler yüzünden, terapistin özel yaşamının ve diğer hastalarla olan terapötik çalışmalarının seansta konuşulmamasını önerir. Diğer taraftan, hemen hemen tüm hastalar terapistin özel yaşamını öğrenmeye ve onunla özdeşleşmeye çocuksu bir gereksinim duyar. Bu eğilim bazen çözümü kolay olmayan sorunlara yol açar.

Oturduğu yeri değiştiren, otuz iki yaşındaki bir ekonomist, grup terapisi için bana geldi. Bu kişi daha önce bir süre bireysel terapi görmüş. Gaip çalışması sürecinde bir bayan hasta, kocasının sadakatsizliğinden nasıl yaralandığını anlatmaya başladı. Bazı gaip üyeleri, özellikle evli kadınlar dayanışma içine girerken, ekonomist şunları söyleyerek karşıt

durum aldı: "Ben de evliyim ve uzun süredir bir kız arkadaşım olsun istiyorum. Evliliğin sıkıcı günlük yaşantısından gerçek bir kopmanın çok harika olacağını düşünüyorum." (Grup hu-zursuzlaşti; erkeklerin çoğu sessizdi, bazı kadınlar gülmeye başladı, diğerleri şiddetle protesto etti. Konuyu ortaya getiren hasta ise sessizdi.) Grup ile adam arasında aşağıdaki konuşma geçti.

Üye : Böyle hissetmene ne neden oldu? Karınla so-

runların mı var?

Adam : Aslında işler yolunda. Tabii her zaman, kavga

ettiğimiz sıradan şeyler var. Fakat beni asıl rahatsız eden karımın hemen hemen patolojik ölçüde kıskanç olması.

Bayan Üye : Karını aldatmanın doğru olduğunu düşünmüyorum.

Adam : Niçin aldatmayayım? Son terapistimin de kız

arkadaşı vardı ve bu benim üzerimde büyük etki yaptı.

Bu noktadan sonra rastgele cinsel ilişkinin artı ve eksileri üzerinde tartışma başladı. Ne olduğunun doğrudan yorumu yerine, onlara sadece iki eşli olmanın yararları hikâyesini anlattım.

Hikâye grupta iki şeyi sağladı. Birincisi katılanlar sakin-leşti. İkincisi de taklit, özdeşleşme ve sadakat kavramlarını tartışma ortamını hazırladı.

Cinsellik ve Evlilik

123

Evlilik Çiçek Gibidir

Evlilikten yorulan kimseler sık sık terapötik yardım a-rar. Tekdüzelik günlük yaşantılarına girer ve bu tekdüzelik hemen berşeyin, hatta sevecenliğin, cinselliğin ve içten konuşmanın sıradanlaşmasına neden olur. Eşler çoğunlukla bu duruma umutsuzluk, depresyon ve pes etmişlikle yaklaşır. İlişkinin sorunlu olma olgusuna dayanarak iki insanın gerçekten birbirine uymadıkları sonucuna varılır. Karşı tarafa söylenecek bir şey yoktur. Kişi ne kadar çok ilişki isterse istesin sadece içsel yalnızlık ve boşlukla karşılaşır.

Benzer durumda olan, kırk üç yaşındaki bir bayan hasta ile aramda şu konuşma geçmişti. Hasta iletişim eksikliğinden, evliliğindeki tekdüzelikten ve ayrıca yaratıcılık ve istek açısından kendi eksikliklerinden yakınıyordu. Hastaya, küpe çiçeği gibi güzel bir saksı çiçeğine sahip olsa, ne yapacağını sordum.

Terapist: Bu çiçeğe nasıl bakarsın?

Hasta, soru ile evliliği arasında nasıl bir ilişki olduğunu anlamamış olmanın şaşkınlığı içinde başını salladı ve "Eğer öyle bir çiçeğim olsaydı, düzenli olarak sulardım," dedi. Çiçekleri seviyordu ve bu soru üzerine ciddi ciddi düşündü. Biraz sonra, "Altı ay veya bir sene sonra saksıyı değiştirir, yeni toprak koyarını. Bu arada gübre ekleyebilirim. Ve yeterli ışık a-labilmesi için pencere kenarına koyarım," diye devam etti.

Bu noktada hastayı durdurdum ve sordum: "Peki, evliliğin için ne yapıyorsun?"

<&¦

S

Cinsellik ve Evlilik

125

Sorum kadını görünür şekilde irkiltti. Kadının, çiçeklere gösterdiği duyarlı, sevgi dolu ilgi ile evliliğine gösterdiği sevgisizlik arasındaki farkı anladığını gördüm. Bu düşünceyle, "Eğer evliliğim çiçek olsaydı, çoktan solar ve kururdu, " dedi. Hasta, çiçek örneğini evliliğine transfer etmeye başlamıştı. "Her gün birbirimiz için birazcık daha bir şeyler yapabilseydik, belki birbirimize hoşa gidecek sözler söy-leseydik veya en azından birbirimizin başarılarını kabul etseydik, bu evliliğimiz için su olurdu," dedikten sonra, u-zun bir süre orada oturdu ve düşündü. Daha sonra şöyle söyledi: "Aslında kendimi de çok ihmal ettim. Kabul etmeliyim ki bir süredir ne yeni bir elbise, ne yeni bir saç modeli, ne de makyaj ilgimi

çekiyor. Açıkçası, kocam için güzelleşme isteğini yok. Aynı şey büyük olasılıkla eşim için de doğru. Oysa böyle bir şey evliliğimiz için gübre olurdu."

Daha sonraki seanslarda hasta sık sık çiçek örneğine döndü. Kendisinin ve kocasının bir ölçüye kadar kendilerini evde tecrit ettiklerini belirtti. Bir yolculuğun kendileri için "saksının değiştirilmesi" olabileceğini düşündü. Misafir ve arkadaşlar saksının toprağım oluşturabilir ve bu, tecrit durumlarıyla sosyal ilişki kurmadaki güçlüklerini ortadan kaldırabilirdi.

Buna benzer konuşmalar hastada düzelme olduğunu gösteriyordu. Artık evliliğini mutsuz olarak değerlendirmiyordu. Çiçek metaforunu kullanarak, genel duygularını örnekler ve tanımlar yoluyla somutlaştırabiliyordu. Durumu artık çok umutsuz değildi. Çift şimdi evliliklerini daha iyi anlayabiliyor ve ilişkilerini koruma yönünde çalışabiliyordu.

Yanlış Karşılaştırma

Bir gün doktora çok şiddetli ağrıları olan, ölecek durumda bir ayakkabı tamircisi gelmiş. Doktor adamı dikkatle muayene etmiş, ama yardımcı olacak bir ilaç bulaman, mış. Hasta kaygılı bir şekilde sormuş: "Beni kurtaracak bir şey yok mu?"

Doktor ayakkabı tamircisine cevap vermiş: "Ne yazık ki, önerebileceğim hiçbir şey yok."

Bunu duyan adam şöyle söylemiş: "Eğer bir yol kalmadıysa, son bir isteğim var. İki kilo kuru fasulye, bir litre sirke ve bir pişirme kabı istiyorum."

Doktor umursamazlık içinde omuzlarını silkmiş ve "Bunun bir faydasının olacağını zannetmiyorum, ama sen olacağına inanıyorsan, dene," demiş. Doktor gece boyunca adamın ölüm haberini beklemiş. Fakat ertesi sabah doktorun şaşkınlığına karşın ayakkabı tamircisi hâlâ hayat-taymış. Doktor notlarına şöyle yazmış: "Bu gün çaresiz durumdaki bir ayakkabı tamircisi geldi. Fakat iki kilo fasulye ve bir litre sirke onu hayata döndürdü."

Kısa bir süre sonra, doktorun ölümcül bir hastalığa yakalanan terziye yardım etmesi gerekmiş. Bu hasta için de doktor çözüm yolu bulamamış. Dürüst bir insan olarak bunu terziye açıklamış. Hasta adam ise yalvarmış: "Fakat hiçbir tedavi yolu bilmiyor musunuz?"

Bunun üzerine doktor bir an düşünmüş ve şöyle demiş: "Hayır, ama kısa bir süre önce bir ayakkabı tamircisi benzer şikayetlerle bana gelmişti. İki kilo fasulye ve bir litre sirkeden şifa bulmuştu."

"Tamam, başka tedavi yolu yoksa, ben onu deneyeceğim, " diye cevap vermiş terzi. Fasulyeyi sirke ile yemiş ve ertesi gün ölmüş. Bunun üzerine doktor notlarına şöyle yazmış: "Dün bana bir terzi geldi, onun için yapacak bir şey yoktu. Sirke ile iki kilo fasulye yedi ve öldü. Ayakkabı tamircisine iyi gelen, terziye gelmedi."

Hepimiz kendimiz için bazı şeylerin diğerlerinden daha kolay olduğunu, bazı şeylerle diğerlerinden daha fazla ilgilendiğimizi ve hepimizin farklı yetenekleri olduğunu keşfederiz. Kendimizi ve başkalarını algılamamız gibi, toplumdaki birçok şey karşılaştırmalarla tanımlanmış olsa bile, hepimiz aynı değiliz. İnsanların birçok ortak yönleri olmasına karşın önemli farklılıklarımız da var.

Otuz iki yaşındaki bayan gazeteci, kadınlar için yapılan grup terapisinde bir defasında şu şekilde yakındı: "Benim cinselliğimde bir bozukluk var. Normal değilim. Frijit olduğumu düşünüyorum..."

Grup üyeleri gazeteciyi ilgiyle dinledikten sonra içlerinden birisi, Bayan T, doğal bir şekilde sordu: "Böyle düşünmenize neden olan nedir?"

Hasta, "Bu duygum her zaman vardı. Fakat özellikle kız arkadaşımla yaptığım bir konuşma sonunda fark ettim. Bir dergide çıkan orgazm üzerine bir makale hakkında konuşuyorduk. Her sevişmesinde nasıl kendini cennette hissettiğini, nasıl zevkten bağırdığını ve orgazmın onun için ne kadar müthiş bir tecrübe olduğunu anlattı. Bazen bir an önce evde olmak istiyormuş. Günde üç veya dört defa seks yaptığı oluyormuş. Ona kıyasla benim fazla bir duygu yaşadığım yok.

Bayan T: "Senin için orgazm nasıl bir şey?" Hasta: "Şu ana kadar sadece kocamla seviştim. Haftada hemen hemen iki defa birlikte oluruz. Benim için zevksiz değil. Dürüst olmak gerekirse, eğlenceli bile. Fakat nedense muazzam bir tecrübem olmadı. Orgazma benzer duygular yaşıyorum, hatta bazen bir birliktelikte birden fazla oluyor. Yalnız bunların kız arkadaşımın gerçek orgazmlarıyla kıyaslanabileceğine inanmıyorum."

Terapist olarak hastanın sözlerini açıklamaya çalışmadım. Bunun yerine tüm gruba, "Yanlış Karşılaştırma" hikâyesini anlattım. Hikâyeden sonra ortam çok canlandı. Bir hasta cinsellikten hiç zevk almadığını söyledi. Kırk dokuz yaşındaki bir kadın düşüncesini şu sözlerle belirtti: "Benim yaşımda seks artık sorun değil. Benim için kocam ile huzur içinde yaşamak ve birbirimiz için var olduğumuz duygusuna sahip olmak daha önemli."

Birden grup içinde, herkesin olayları kendine göre yaşadığı ve herkesin kendi sorun, sonuç ve sorularıyla yoğrulmuş olduğu netleşti. Grup tartışması "kendine özgülük" teması etrafında gelişti. Bu temayla ilgili tecrübe ve fantaziler paylaşıldı.

Demir Her Zaman Katı Değildir

Genellikle cinsel ilişkide yaşananları etkileyen cinsel bozukluklarla ilgili olarak sık sık şu şikayeti duyarım: "Biz tamamen farklı insanlarız, birbirimiz için doğru seçim değiliz." Bu düşüncenin evlilik sorunlarıyla çok yakın ilişkisi vardır. Ayrıca bu düşünce gelişme kavramının tersini ifade eder: "Aynılık bizi hareketsizleştirir. Bizi üretken yapan ise zıtlıktır." (Goethe)

Cinsellik ve Evlilik

"Birbirimize uygun değiliz," ifadesi baştan ilişkinin kopmasını ifade ederken, gelişme ilkesi buna engel olmayı hedefler. İnsanlar katılaşmış savunmalarını açmaya, yıllarca varolan önyargı ve karşılıklı değerlendirmelerini sorgulamaya çalışır.

Bu açıklığın karşıtı olarak şöyle bir eleştiri getirilir: "Sorunlar yıllardır var ve şimdi çözüleceğine inanmıyorum; eşim asla değişmez."

Benzer düşünceleri ifade eden bir hastanın tedavisinde aşağıdaki örneği verdim. Örnek onu çok düşündürdü ve partneriyle ilişkisini yeniden değerlendirmesini sağladı. Masamdaki dökme demir heykeli göstererek, "Şu demir parçasına bak. Gri, sert, soğuk ve sivri köseli. Isıtıldığında bu özelliklerini kaybeder. Artık gri, sert, soğuk ve sivri uçlu değildir. Kar gibi beyaz, sıvı, sıcak ve şekilsizdir. Yani, bir ölçüde ateşin özelliklerini almıştır," dedim.

Hasta anlattıklarımı, kocasının "sivri uçlu" davranışlarının değişmez kişilik özellikler olmadığı, tersine, duruma ve hastaya bağlı olarak değişebileceği şeklinde anladı. Kocası, işi yüzünden karısına istediğinden daha az zaman a-yırmaktaydı. O da buna şikayet ve açık reddetmelerle tepki veriyordu. Bunun sonucunda adam zaman zaman başka partnerler aramış, aşırı tutumlulukla eşini bunaltmış ve onu gittikçe daha sık ihmal etmeye başlamıştı. Yaşananları verdiğim örneğe uygularsak: Demir soğumuştu. Onu tekrar işlemek için ısıtılmalıydı. Bu, kadının terapide çalışması gereken bir konuydu.

Elli Yıllık Kibarlık

Yaşlı bir çift uzun yıllar sonra evliliklerinin altın yılını kutluyormuş. Kahvaltı yaparken kadın şöyle düşünmüş; "Elli yıl boyunca hep kocamı düşündüm ve ekmeğin kabuklu kısmını ona verdim. Sonunda bugün bu tadı ben tatmak istiyorum." Ve ekmeğin kabuklu kısmına yağ sürmüş, diğer kısmını kocasına vermiş. Tahmininin tersine kocası çok mutlu olmuş, onun elini öpmüş ve şöyle demiş: "Sevgilim, bana günün en büyük mutluluğunu verdin. Elli yıl boyunca ekmeğin en çok sevdiğim yumuşak kısmını yiyemedim. Hep çok sevdiğin için o kısmın senin olmasını istedim."

Kendimiz için hedefler oluşturmak yerine bazen başkalarının bizim için oluşturduğu hedefleri benimseriz: "Ben her zaman kocamın istediği şekilde davranırım." Kendimizi, eşimizin istek ve düşünceleri olarak tahmin ettiğimiz şeylere bırakırız. Bu şekilde kendi yapacaklarımızdan vazgeçer ve kendi gereksinimlerimizi gerekçesiz olarak ihmal ederiz. Bu kibarlık, kendi gereksinim ve isteklerimizin susturulması, sadece yanlış anlamalara neden olmaz, aynı : zamanda rol paylaşımını da kısıtlar ki, zamanla bu bir yüke ¦ ve özgürlüğün sınırlanmasına dönüşür.

Aşağıda, depresyon, kaygı, mide, bağırsak ve dolaşım sorunları yüzünden tedavi görmüş, kırk beş yaşındaki bir ev hanımının kendi ifadelerini bulacaksınız.

"Ben her zaman diğer insanlara -kocama, çocuklara, anne-babalara, akrabalara, tanıdıklara, komşulara, vb.- saygılı oldum. Herkes için uygun olanı yapmayı istedim. Fakat hep sorunlu ilişkiler yaşadım. En başta, karar verme

sorunum vardı. Her zaman bir karar vermeden önce şu soruları sorardım: 'Başkaları ne diyecek?' 'Onlar için uygun mu?' 'Onlar ne düşünecek?' 'Mennun oldular mı?' Bir karar vermişsem ve birisinin buna katılmadığını görürsem, hemen vazgeçer ve hiç yapmayı istemediğim şeyleri yapardım. Devamlı şüphe ve suçluluk duygusundan rahatsız olurdum. Etrafım-daki anlaşmazlıklar beni çok rahatsız ederdi. Tamamen başkalarının görüş ve iyi dileklerine bağımlıydım. Dahası, altından kalkamayacağım kadar çok yük alırdım. Ev işleri aşılamayacak bir engel olurdu. Sonunda pes ettim, cesaretimi kaybettim ve ilaçla tedavi edilen kaygı ve depresyona yenildim. Kendimi umutsuz hissettiğimde yatağa düştüm. Fiziksel ve duygusal olarak tekrar iyileştiğimde ise herşey yeni baştan başladı. Durumum kötüleştiğinde, kaygı ve depresyon için ilaç alıyordum. Yavaş yavaş melankolik olduğumu ve bu ilaçlar olmadan yapamayacağımı hissetmeye başladım. İşler iyi gitmediğinde, kocamı mutlu edecek bir şey yapamadığımda, beni azarladığında, konuşmak yerine hemen pes ediyordum. Kendi kendime, 'Boş ver. Bir anlamı yok,' diyordum. Kendime güvenimi giderek kaybettim. Beni cesaretlendirecek hiçbir şey yoktu; herşey benim için aynıydı.

"Ümitlerimi kaybettiğim zamanlarda kendimi kurtarmayı hiç denemiyordum. Tersine, daha fazla yapamayacak duruma gelinceye kadar devam ediyordum. Bu içten gelen bir zorlama gibiydi. İçimden bir ses, 'Yapmalısın,' diğeri de 'Yapamıyorum. Daha fazlasını istemiyorum,' diyordu. İçimde vahşi mücadeleler oluyordu. Kendimle, şikayetlerim ve sorunlarımla o kadar meşgul olmaya başlamıştım ki, başka bir şey düşünemez olmuştum.

"Terapide, gözümdeki perdeler düştü. Birden hür o-labileceğimi fark ettim. Bunu başarmak bana bağlı. Ancak şimdi, bunca yıl ne kadar baskı altında olduğumu görebiliyorum."

Elli iki yaşındaki bir kadın, yetişkin oğlundan ayrılınca büyük kaygılar yaşamıştı. Ayaklarının altındaki zeminin kaydığını söylemişti. "Bazen boşuna yaşamış olduğum duygusuna kapılıyorum. Bu duygu, şimdiki durumumu düşününce geliyor. Hayatta neleri başardım ve oğluma gerçekten ne ifade ediyorum? Bana çok ender uğruyor." Bu sözlerle kadının düşüncesi açıkça ortaya çıkmıştı: "Artık oğlum (çocuklarım) yanımda olmadığına göre, hayatım anlamsız. Değersizim."

Bu fikre karşı görüş olarak hastaya kısa bir hikâye anlattım:

Tohumun Sırrı

Tohum, kendi sayesinde büyüyen ağaç için kendini sunar. Dışardan görünüşte tohum kaybolur, fakat yok o-lan tohum, ağacın içine, dallarına, çiçeklerine ve meyva-larına yerleşmiştir. Tohumun varlığı ağaç için feda edilmeseydi, ne dallar, ne çiçekler ne de ıneyvalar olurdu.

(Abdülbaha)

Hasta bu mitolojiyi övgü olarak, yaptıkları için verilen bir paye olarak kabul etmişti. Kendini feda eden ve kendi yapmak istediklerinden vazgeçen, fakat sonuçta oğlunun bağımsız ve mutlu bir hayat yaşamasını başaran kendisiydi.

Başarılarının takdir edilmesi hastaya iyi geldi. Kişisel başarılarının kabul görmesi ve gördüğü kabulden emin olabildikten sonra, adım adım yaşamının tek ve baskın nedeninden, yani oğlundan, bu konudaki saplantısından kurtulmaya başladı. Bu kurtuluş artık onun için sadece olumsuz bir süreç, annelik rolüyle çelişen bir süreç değildi. Yeni ilgi ve hedeflere giden yolda atılan bir adımdı.

Serçe-Tavus

Bir serçe, tavus gibi olmak istermiş. Büyük kuşun gururlu yürüşüyünden, dik başından, kuyruğuyla yaptığı o olağanüstü çarktan çok etkilenirmiş! "Ben de onun gibi olmak istiyorum. Herkes bana hayran olmalı," diyormuş. Derin bir nefes alarak göğsünü şişirmiş, kuyruk tüylerini kaldırmış ve tavus gibi asaletle yürümeye çalışmış. Heri geri sendelemiş, ama müthiş gurur duymuş. Yalnız bir süre sonra, bu normal dışı şeklin gerçekten büyük bir çaba olduğunu fark etmiş. Boynu, ayakları acımış ve en kötüsü diğer kuşlar, şişinmiş karatavuklar^ bütün güzellikleriyle kanaryalar ve aptal ördekler, hepsi serçe-tavusa gülmüş. Bir süre sonra bu durum serçe için dayanılmaz olmuş.

"Bu oyunu artık sevmiyorum. Tavus olmaktan yoruldum. Tekrar serçe gibi olmak istiyorum," diye düşünmüş. Fakat tekrar serçe gibi koşmaya çalışınca bunu başaramamış. Her zamanki gibi koşmak yerine olduğu yerde ani zıplayışlarla zıplıyormuş. Bunun dışında başka bir şey ya-pamıyormuş. İşte serçe zıplamayı böyle öğrenmiş.

Doğu Hikayeleriyle Psikoterapi

Bir işadamının kırk yaşındaki, İranlı karısı, Avaıpa yolculuğu sırasında bana geldi. Daha önce İran ve Amerika'da muayene ve tedavi gördüğü depresyon, uyku bozukluğu ve bağırsak sorunlarından yakınıyordu. Şöyle dedi: "Erken uyanıyorum, ama saat 10'a kadar yataktan çıkmıyorum. Kendimi çok yalnız hissediyor ve devamlı kendime neden erken kalkmam gerektiğini soruyorum. Hepsinden öte, çocuklarım artık yok. Davetleri kabul etmiyorum. Evde oturmayı tercih ediyorum. Hiçbir neden yokken ağlamaya başlıyor ve kendimi tutamıyorum. Eskiden farklı olarak artık banyo yapmıyor, saçımı taramıyor ve kıyafetime özen göstermiyorum. Çok gerginim. Telefon çaldığında, neredeyse kalp krizi geçireceğim. Hemen fırlıyorum ve 'Bu, Amerika'daki oğlum,' diye düşünüyorum. Kocam bana karşı çok anlayışlı, ama neden bilmiyorum, gün geçtikçe ondan uzaklaşıyorum."

Hasta, üç çocuk annesiydi ve en küçük oğlunun on altı yaşındayken kendisinin de zorlamasıyla okumak için Amerika'ya gönderilmesinden beri bu semptomlardan şikayetçiydi. Konuşmalarımız dönüp dolaşıp hayattaki en önemli rol modeli ve rakibi olduğu her açıdan belli olan kız kardeşine geliyordu. Kız kardeş bir diplomatla evliydi ve bu nedenle Amerika dahil birçok ülkeyi ziyaret ediyordu. Hasta için yolculuk büyük bir istekle benimseyeceği ideal yaşam şeklinin örneği haline gelmişti, ama kocası yüzünden İran'a bağlı kalmıştı. Büyük oğlu Almanya'da, küçük oğlu da Amerika'da okuyor, kız kardeşiyle birlikte Beverly Hills'de yaşıyordu. Bu en küçük oğul için anne

şöyle söylüyordu: "Diğer oğullarımdan çok farklı. Hali tavrı, ev hayatını eğlenceli ve hoş bir hale getirir." Yurt dışındaki iki oğlu hastaya yolculuk yapması için yeterli neden oluşturuyordu. Amerika'daki oğlunu üç ay, Almanya'daki oğlunu iki ay süreyle ziyaret etmişti. Şimdi Almanya'daki oğlu, yıllık iznini ve daha sonra aldığı ücretsiz bir ay iznini, onu bir doktordan diğerine götürerek kullanan şoförü haline gelmişti.

Ziyaretten dolayı, oğlu bu şekildeki bir anne sevgisini anlayamayan Alman eşi arasında anlaşmazlıklar çıkmış. Bütün isteklerinin karşılanmasına karşın hasta mutsuzdu. Ne Amerika, ne de Avrupa beklentilerini karşılayabilmişti. Kız kardeşi gibi olma isteğinden kaynaklanan çatışma umduğu gibi çözülmemişti.

Durumunu doğru tanımlamasına karşın, hastalığını organik nedenlere bağlamaya devam ediyordu. Kardeşiyle olan çatışmasının anahtar rol oynadığına gittikçe daha çok inandığım için ona serçe-tavus hikâyesini anlattım.

Hastanın hikâyeden olumsuz etkilendiği belli oluyordu. Hemen konuşmayı oğlunun üniversitede yaşadığı sorunlara çevirerek, hikâyenin içerdiği düşüncelerden uzak durmaya çalıştı.

Bir sonraki seansın başında bana şunu sordu: "O hikâyeyi anlatarak ne söylemek istediniz?"

Şöyle cevap verdim: "Siz hikâyeyi nasıl anladınız?"

Kadın: "Hikâyeyi sevmedim. Hoşuma giden bir şey olduğunu düşünmüyorum. Kendimi tavusu taklit etmek

isteyen ve sonunda sadece hoplayan serçe-tavus yerine koydum... Tavus kız kardeşim, bense serçe.... Ben her zaman kardeşime hayran oldum ve onu taklit ettim."

Birkaç dakika sonra şöyle devam etti: "Çok kibar ve sevecen bir kocam var. Maddi durumumuz çok iyi. Kardeşim kadar zengin değiliz, ama birçok şeyi yapabiliriz. Dürüst olmak gerekirse, Amerika'da bulunduktan sonra kardeşimin gerçekten mutlu olduğundan emin değilim."

Hasta, kız kardeşine benzeme ve onun yaptıklarım başarma uğrunda kendini aşırı yorduğuna dair gittikçe daha fazla içgörü kazandı. Tedavisi, kriz tedavisi olduğu için yalnız üç seans devam etti. Fakat bu düzeyde bir terapi daha yoğun çalışılabilirdi. Terapinin devamı yerine geçecek olan kendi kendine yardım amacıyla, hayattaki amaçlarını genişletme konusuyla ilgilendik. Sonuçsuz bir istek olan kardeşi gibi olma arzusu dışında, bu kadının ne tür amaç ve istekleri vardı? En başta, çocukların eğitimi ve o-lumsuz sosyal koşullarda yaşayan çocukların durumlarının düzeltilmesi gibi toplumsal kaygıları vardı. Sistematik olarak var olan çeşitli olanakları gözden geçirdik. Bugün de devam eden yazışmalarımızda onun çalışmalarını ve yeni alanlardaki başarılarını duyuyorum. Hatta bu çalışmalara kocasının ilgisini çekmeyi bile başarabilmiş.

PSIKOTERAPİDE HİKAYELER

Gerçeği Görme Cesareti

Hz. Muhammed gizlenir ve herkes onu ararken, kayınbiraderi Hz. Ali onu kurtarmanın bir yolunu bulmuş. Peygamberi büyük bir sepetin içine saklamış. Daha sonra bu ağır yükü başının üstüne koyarak dengede tutmaya çalışır bir biçimde şehir kapısındaki muhafızlarının arasından geçiyormuş. Tam bu sırada muhafızlar, "Sepette ne var?" diye sert bir şekilde sormuş. Hz. Ali, "Muhammed Peygamber," diye cevap vermiş. Bu gerçeği, zekice yapılan bir küstahlık olarak yanlış yorumlayan muhafızlar gülmüş ve Hz. Ali'yle sepetin içindeki Hz. Muhammed'in geçmesine izin vermişler.

Hz. Ali'nin bu küçük hilesi -kendini inanılmaz ve olanaksız olduğu için gerçekle savunması- gerçeğin kötü sonuçlar

doğurabileceği durumlarda hâlâ kullanılmaktadır. Aynı şey, bugünkü konumuna karşın, geçmişteki akıl hastanelerinin imajıyla lekelenen psikiyatri ve psikoterapi için de geçerlidir. Birçok çevrede analist, iyi yaşamın parçası olarak ve "benim analistim" unvanıyla belli bir statüye sahip olduğu halde, psikiyatri ve psikoterapi hakkındaki görüşler bugün de çağın oldukça gerisindedir. Bu nedenle, birçok hasta terapiste gittiğini gizler. Normal dışı, çatışma dolu veya hasta olarak görülmekten korktukları için hiçbir şey açıklamazlar. Terapiste gitmenin kariyerleri açısından zararlı olacağından çekinirler. Bu sorun özellikle orta sosyoekonomik sınıfta çok göze batar.

Çok ünlü bir hakim, bir keresinde beni verdiği partiye davet etmişti. Çok önceleri bana oğluyla ilgili sorunlarına yardım etmem için gelmişti. Birçok açıdan partideki durum oldukça gergindi. Diğer davetlilerin hepsi savcı, hakim ve a-vukattı. Sadece ben terapisttim. Eski hastam olan ev sahibi, bu gerginliği partide her an her yerde taşıyordu. Paltomu alırken şöyle söylüyordu: "Diğerleri bunu nasıl karşılayacak, merak ediyorum." Bir şekilde meslektaşlarının bizim hasta-hekim ilişkimizi anlayacaklarından ve olumsuz tepki göstereceklerinden korktuğunu hissettim. Bu korku onda gözle görülür bir , rahatsızlık yaratmıştı. Ben kendi açımdan, eski hastamın bu durumu kendi kendine çözmesi gerektiğini düşünüyordum. Kendine kurduğu açıkça belli olan kapandan nasıl kurtulacağını görmek istiyordum. Hz. Ali'nin hikâyesini bilmeden, o-nun doğruyu söyleme cesareti stratejisini kullandı. Kolumdan tutarak beni, "Dr. Peseschkian, psikiyatristim," diye tanıttı.

Partideki insanlar eğlenmiş görünüyordu. Ben hakimi dürüstlük ve içtenliğinden dolayı övdüğümde, misafirlerin bazıları gülmeye başlamıştı. Bu şekilde verdiği bilgi, meslektaşları arasında sır olarak açıklanan bir bilgi olarak kazanabileceği ciddiyeti kaybetmişti. Psikoterapiyi açıkça kabul etmesinin başka sonuçları da oldu. Hakim ve savcılar için oluşturulan kendini tanıma grubuna katıldı ve hukukta psikoloji ve psikoterapinin daha fazla kullanılması düşüncesinin kuvvetli bir savunucusu oldu.

Hakim, Hz. Ali'nin taktiğini kullanarak ilk bakışta mantıkla çelişen bir çözüm bulmuştu. Mantıksal olarak hakim, sonuçta kendisine zarar verebilecek bilgileri sakla-malıydı. Fakat bunun için psikoterapiyle ilişkisini reddetmeye devam etmesi gerekecekti. Böylece gerginlik sonsuza kadar devam edecekti. "Cüref'i, doğruyu söyleme cesareti, bakış açısını -yani oyunun kurallarını-

değiştirerek sorunu çözmesini sağladı. Bu da misafirlerin şaşırtıcı tepki göstermesine neden oldu ve hakime mutluluk getirdi.

Teşekkür Etmenin Nedeni

Adamın birisi arkadaşına sormuş: "Paraya ihtiyacım var. Bana yüz tuman borç verebilir misin?"

Arkadaşı, "Param var, ama sana vermeyeceğim. Bunun için de bana teşekkür et," diye cevap vermiş.

Bu cevap üzerine diğer adam kızgın bir şekilde söylenmiş: "Paranın olmasını ve bana vermek istememeni anlayabilirim. Fakat bunun için minnettar olmam sadece anlaşılmaz değil, aynı zamanda tam bir aşağılama."

Diğeri cevap vermiş: "Canını arkadaşım, benden para istedin. Şöyle diyebilirdim, 'Yarın gel.' Ertesi gün geldiğinde ise şöyle diyebilirdim: 'Özür dilerim, bugün de veremem; yarın değil, öbür gün gel.' Ve o gün bana gelseydin, o zaman da şöyle diyebilirdim: 'Hafta sonu gel.' Bu şekilde zaman doluncaya kadar veya en azından başka birisi sana para verinceye kadar seni oyalayabilirdim. Fakat bu arada başkasını bulamayabilirdin, çünkü bana gelmekle o kadar meşgul olacaktın ve benden parayı alacağına o ka- ' dar güvenecektin ki başkasını aramayacaktın. Halbuki ben ¦ dürüstçe sana para veremeyeceğimi söylüyorum. Böylece başka bir yere bakabilir ve şansını orada deneyebilirsin. Bana teşekkür et."

Kırk sekiz yaşında bir İranlı mühendis, Almanya'da öğrenci olan kardeşinin tavsiyesi üzerine bana geldi. Adam altı yıldır kolit benzeri bir mide rahatsızlığı çekmekteydi. Diğer semptomları ortaya getiremiyordu. Genelde, psikoterapistin odasında olmaktan pek memnun değildi. Çatışmalarından konuşmadı. Onun yerine, ülkesinde ve dışarıda tedavi edilemeyen kolite benzer mide ağrıları üzerinde durdu. İlk görüşmemizde olası çatışma nedenlerinden söz ettik: bedeni, kariyeri, başarıları, geleceği ve fantazileri. Öyle görünüyordu ki, hasta bedenini, özellikle midesini yaşadıklarının merkezine koymuştu. Bunu daha ilk görüşmemizde gözlemlemiştim. Konular bir şekilde onun için çatışma yaratıcı, kötü veya rahatsız edici olduğunda yüzünü acıyla buruşturarak, elini midesinin üstüne koyuyordu. En büyük kaygısı mesleki durumuydu. Bu kaygı, her yönüyle

yaşadığı çatışmayı belirliyordu. Üniversiteden diplomalı mühendis olarak mezun olduktan sonra büyük bir fabrikaya girmiş ve genelde "pratik şoku" diye bilinen durumla karşılaşmış. Alanında oldukça iyi olmasına karşın, iş arkadaşlarıyla iyi geçinemiyormuş. Zorlukların sebebi açıkça yaşanan tartışmalar değilmiş. Tersine, hasta oldukça popü-lermiş. Fakat bazı huzursuzluklar yaşamaya başlamış. Bir görev verildiğinde, hiç söylenmeden kabul edermiş. Bir arkadaşına yardım etmek gerekirse, hemen yardıma ko-şarmış. Birisinin tavsiyeye ihtiyacı olsa, hemen yetişirmiş. Birisi onu azarlarsa, sadece gülermiş. Birisi ona kaba, haksız veya keyfi davranırsa, bunu önemsemezmiş. Bu tür hareketleri dışarı vurmadan içine atmış. Hatta kendi ailesinde bile uzlaştırıcı ve çatışmaları yumuşatan kimseymiş. İyi bir sırdaş ve her zamanki verici rolünden memnun olmakla birlikte, tüm çevresinden

üzerine yığılan yük ve görevlerden için için rahatsızdı. Bu yük, bir yük hayvanının sabrıy-la, içinde tüketilmekteydi.

Terapötik konuşmamız çok verimli olmadı. Kendini rolüyle öyle özdeşleştirmişti ki, rolü ile arasına bir uzaklık koyamıyordu. Bu nedenle onunla hayat felsefesi hakkında konuştum. Hiç düşünmeden ve tam bir inançla bana Sadi'nin sözlerini aktardı:

Birisi seni üzerse, üzüntüye dayanmasını öğren; feragat ve bağışlayıcılıkla suçluluktan arınırsın.

Bu düşünce hastanın yükü, çatışmaları ve stresinin büyük kısmını açıklıyordu. Kurtulmak istediği suçluluk duygusu,

reddedilme korkusu, kibarlığı, kendi isteklerinin bastırılması, başkalarını düşünmesi, dürüstçe hayır diyememesi, hepsi onun için Sadi'nin sözlerinde billurlaşmıştı. Daha sonraki konuşmalarda, Sadi'den yapılan alıntının adamın diğer insanlarla ilişkilerinde yaşadığı sorunların çekirdeğini oluş- ' turduğu tekrar tekrar görüldü. Bakış açısını değiştirmeye ' başlaması için ona yine Sadi'den, var olan düşüncesini ge- ¦ liştiren karşıt bir düşünce aktardım:

İki şey ruhumuzu karartır; konuşacakken susmak, susacakken konuşmak.

Birinci düşüncenin ötesine geçilerek, kibarlığın anlamı, dürüstlüğü de içine alacak şekilde genişletildi. Terapi seansımız bu noktada bitti. Bir hafta sonraki, yeni başlayan seansta ise hasta, kendisi bu düşünce ve karşıt düşüncenin getirdiklerini sorgulamaya başlamıştı. Aynı zamanda çocukluğundaki deneyimlerini de anlattı. Yoğun bir iç çatışma yaşadığı besbelliydi. Bu çatışmayı şöyle açıkladı: "Biliyorum, acı çekiyorum, ama diğer insanları kıramam."

Burada yine, suçluluk duygusu ve başkalarının takdiri ile dostluğunu kaybetme korkusunu, herkese iyi davranma gereksinimini ve üzerine aldığı tüm sorumlulukları gerçekleştirmenin olanaksızlığını kabul etmemesini açığa vuruyordu. Seansın sonunda ona, "Teşekkür Etmenin Nedeni" hikâyesini verdim.

İlk başta, hasta bu ödeve itiraz etmek ister gibiydi. Birkaç defa yutkundu, fakat çok iyi bilinen kibar tavrı içinde yine

de bir şey söylemedi. Tepkisi, gecikmiş-davranış patlaması gibi bir sonraki seansta geldi. Benden ve psikoterapiden yakındı, bağırdı, masayı yumrukladı ve kollarını sağa sola savurdu. Bunlar onda daha önce görmediğim davranışlardı. Sanki engel kalkmış, saldırganlığı ve kızgınlığı bana akmıştı. Dürüstlüğün gerçekten işleyip işlemediğini görmek istiyor gibiydi.

Bu duygusal patlamadan sonra hasta çok dostça davrandı ve özür diledi. Birden kendini kaybettiğini ve elinden hiçbir şey gelmediğini söyledi. İlk şaşkınlıktan sonra, olumsuz duygularını reddedilmeden ifade edebildiğini görmekten mutlu oldu.

Altı haftaya -Almanya'da kaldığı süreydi- yayılan sekiz seansta asıl sorunu üzerinde çalıştık. Bu süre içinde, semptomları azalmasına karşın tekrar ediyordu. Sanki bedeni, bilincinde ve deneyiminde

başardıklarını yavaş yavaş tamamlıyordu. Eve döndükten altı hafta sonraki ilk mektubunda, artık mide sorununun kalmadığını yazdı. Herşeyi yiyebildiğini ve işinde kendini oldukça iyi hissettiğini belirtiyordu. Sonuçta başarılı bir tedaviydi ve öyle devam etti.

Kimsenin işine yaramayan düşünceleri dile getir-mektense, hiçbirini söylememen ve dilsiz olman daha iyidir.

(İran Atasözü)

Evet Diyen Adamın İntikamı

Bir zamanlar adamın birisinin bahçesinde, çok güzel bir tavus yaşıyormuş. Kendini ona adayan bahçıvan için

bu güzel yaratık özel bir mutluluk kaynağıymış. Diğer taraftan, açgözlülük ve kıskançlıkla dolu komşusu, çitin ü-zerinden devamlı tavus kuşuna bakıyor ve bir başkasının kendinden daha güzel tavus kuşuna sahip olmasını kabul edemiyormuş. Bu kıskançlık içinde tavus kuşuna taş atıyormuş. Bir gün bahçıvan bunu görmüş ve öfkelenmiş. Ancak tavus kuşu komşuda rahat huzur bırakmamış. Komşu bir süre sonra en azından bir yavru dişi tavus kuşu verip veremeyeceğini sorarak bahçıvana yağ çekmeye başlamış. Bahçıvan bunu ilke olarak reddetmiş. Sonunda başka çaresi kalmayan komşu, akıllı ev sahibine saygıyla, en azından bir tavus kuşu yumurtasına sahip olup olamayacağını sormuş. Bunu bir tavuğun altına koyup kuluçkaya yatmasını sağlayacakmış. Ev sahibi bu istek üzerine, bahçıvana tavus kuşu yuvasından bir yumurta alarak komşuya vermesini söylemiş. Bahçıvan söyleneni yapmış. Fakat bir süre sonra komşu gelmiş ve adama dert yanmış: "Bu yumurtada bir gariplik var. Tavuklarım haftalarca üzerinde oturdu, ama tavus kuşu çıkmadı." Daha sonra, öfkeyle evine dönmüş. Ev sahibi bahçıvanı çağırmış ve sormuş: "Komşuya yumurta vermiştin. Niye tavus kuşu çıkmadı?" Bahçıvan cevap vermiş: "Yumurtayı pişirmiştim." Bu cevabı duyan adam şaşkınlık içinde ona bakakalmış. Bahçıvan özür diler bir ses tonuyla şöyle devam etmiş-. "Siz bana tavus kuşu yumurtasını vermemi söylemiştiniz. Fakat pişirip pişir-mememi söylememiştiniz..."

Sosyal ilişkiler, insanların istekleri doğrultusunda veya dışında, tek bir düzen veya birden çok düzenle biçimlenir.

Sosyal ortaklık, geniş bir alan içinde eşit roller halinde veya aşağıdan yukarıya doğru yapılanabilir. Yani, üst ve alt düzeni oluşturmak üzere bölünebilirler. İnsanlar bu ilişkileri otorite, itaat ve disiplin gibi kavramlarla tanımlar.

Otoritenin nasıl onaylanacağı veya onaylanıp onaylanmayacağı sorusunun yanında, ona nasıl tepki verdiğimizi sorgulamamız da önemlidir. Psikoanalizde, evladın babasını öldürmesini koşulsuz itaat ve otoriteye başkaldırı şeklinde sembolize eden yaklaşımın dışında, sayılamayacak kadar çok tepki vardır. Bu tepkiler, yoğunluğu ve otorite krizinin çeşidine göre farklılık gösterir. Belirleyici olan hangi ucun -

itaat veya itaatsizlik- ön planda olduğudur. Uyumlu ve itaatkar davranış kadar cüretkar ve otorite karşıtı davranış da ağır ve yaşam boyu süren çatışmaya tepkidir. İtaatsizlik ve direnç bir insanın davranışını tanımlasa da, kişinin güvenebileceği bir otoriteye gereksinimi vardır. Diğer taraftan, görünürde itaatkar ve uyumlu görünmesine karşın, otoriteyle gizli ve sessiz bir kriz içinde olan, yoğun iç isyan yaşayan kimseler de vardır. Bu kriz ve iç isyanlar genellikle garip davranışlarla ortaya çıkar.

Babasının işyerinde çalışan, yirmi bir yaşındaki Peter S. bu sorunu şöyle anlattı:

"Bir süreden beri kendimi sorumluluk alma konusunda gittikçe daha güçsüz hissetmeye başladım. Çok çabuk yorulduğum için işimin gereklerini yapmakta zorlanıyorum. Dikkat yeteneğim çok azaldı. Kendimden memnun değilim ve başkalarına karşı saldırgan c i av anıyorum. Babam beni sık sık azarlar. Görünürde bu t.ıvrları umursamayıp katlanıyorum, ama için için anne-babama karşı olumsuz tutum

içinde olduğumu hissediyorum. Fiziksel şikayet olarak da baş ağrılarım iyice sıklaştı. Çoğu zaman kendimi çok yor-gun ve hiçbir şey yapamayacak gibi hissediyorum. Bu za-yıflıklarımı, beni rahatlatmasa da değişik hilelerle gizleme-ye çalışıyorum." (İlk görüşmeden bir bölüm)

Hastanın aşırı kibarlık şeklinde ortaya çıkan itaati, kendi i-radesini bastırma ve babasının baskıcı otoritesine uyma bici-ininde açıklanabilir. Babasının oğlu üzerinde mutlak bir oto-İ ritesi vardı; en azından hasta öyle hissediyordu. Kendisine çok f! fazla gelse bile, babasının verdiği tüm görevleri kabul etmişti. 0 "Hile" tek kurtuluşuydu. Cevap veremediği iş mektuplarını"" kaybetmiş, önemli telefon konuşmalarını not etmeyi "unut-'* muş", yapılacakları yapmayıp, müşteri isteklerini karşılama-; mıştı. Mesleki eksikliklerinin tek özürü, "İşten bunaldım. Yapılacak çok fazla şey var. Bu işe uygun değilim," demekti.

Bu görüş aslında psikoterapötik tedaviden çok mesleki eğitim gereksinimine işaret edebilirdi. Fakat hastanın terapiyi kendinin seçmiş olması da ortadaydı. Besbelli, çalışmalarıyla ilgili yardıma gereksinim duymuş ve bir iş değişikliğinin gerçek çözüm olabileceğini düşünmemişti. Aslında bunun sadece bir kaçış olabileceğine inanmıştı. Terapiye başladığında, bu düşünceler zincirinin henüz bilincinde değildi. Bunu kavraması için biraz hazırlık yapılması gerekiyordu. Ona tavus kuşu yumurtası ve komşunun hikâyesini anlattım. Üçüncü seansımızın sonuna gelmiş, rahat, dostça bir ortam oluşturmuştuk. O hikâyeyi, otoriteyle ilgili olması ve kişinin otoriteyle nasıl baş edebileceğini göstermek için anlattım.

Peter S. önce surat astı, ama sonra güldü ve şunları söyledi: "Babam herhangi bir mektupla veya telefonla ilgilenmem gerektiğini söyler. Söyleneni, haliyle kendime göre yapıyorum. Bana göre o andan sonra mektup veya telefon olmuş bitmiş bir vazifedir ve babamdan bir kez daha kurtulmuş

olurum. İşte komik olan bu. Gerçekte mesleğimi seviyor, fakat babamdan görev veya emir aldığımda sanki kilitleniyorum. Vitesimi boşa alıyor ve bir santim bile ileri hareket etmiyorum."

Terapist: "Baban bu dikkatsizliğinin anlamını fark etti mi?"

Peter S.: "Zannetmiyorum. Sadece güvenilmez, düzensiz, dikkatsiz, tembel ve belki aptal olduğumu düşünüyor. Otoritesine karşı geliyor olduğumu fark etmiyor olabilir. Beni sıksa bile, herşeye evet derim. Hepsinden önemlisi, beni düşünmeden direktifler vermesine kızıyorum."

"Kibarlık-dürüstlük" sorunu çerçevesinde gerçek çatışmayı sistematik bir şekilde inceledik. Bu sorun, babasının itaat talebini hasta için bir çatışmaya dönüştürmüştü. Pasif direncinin karşıt kavramı aktif dirençti: "Yapılamayacağını ve neden yapılamayacağını anlat." Bu yolla, çatışma, uygun olmayan çocukça küstahlıktan çıktı ve hastanın daha kolay kontrol edebileceği somut tartışma alanına taşındı. Bu da, hastaya babasının denetimi karşısında kontrolsüz olmadığı hissini verdi; kendi istek ve gereksinimlerini ceza göreceğim korkusu olmadan dile getirebilirdi. Aynı zamanda, temel çatışmalarını ve çatışmalarının geçmişini inceledik. Böylece babasıyla ilişkisinde, savunucu-mazoşistçe

tutumu benimsemesinin nedenini çözdü. Bunun yanında dürüstlük ve açıklığın önündeki engellerin de farkına vardı.

İyi Örnek

Hoca kızını bayatın tehlikelerinden korumak istiyormuş. Zamanı geldiğinde ve kızının güzelliği tam bir olgunluğa eri0ğindt: onu karşısına oturtarak dünyanın alçaklık ve kötülüklerini anlatmış. Şöyle söylemiş: "Sevgili kızım, sana söyleyeceklerimi asla unutma. Bütün erkekler tek bir şey ister. Erkekler çok kurnazdır. Her an kapan kurmaya çalışırlar. Onların arzularının batağına gittikçe nasıl daha çok battığını anlamazsın bile. Sana mutsuzluğa giden yolu göstereceğim. Erkek önce senin en güzel özelliklerine bayılır ve sana hayran olur. Daha sonra seni dışarı bir yere davet eder. Sonra evinin önünden geçerken ceketini almak istediğini söyler. Kendisiyle içeri gelmeni ve oturmanı ister. Sana çay ikram eder. Beraber müzik dinlersiniz ve uygun zaman gelince de birden kendini senin üstüne atar. Bu şekilde kirletilmiş olursun, tabii bizler de kirletilmiş oluruz. Ailemiz kirletilmiş olur ve temiz ismimize kara leke sürülür. "

Kızı babasının bu sözlerini kafasına yerleştirmiş. Bir süre sonra babasına gelmiş, gururla gülümseyerek şöyle söylemiş: "Baba sen peygamber misin?" Nasıl tüm olacakları önceden bildin? Tam söylediğin gibiydi. Önce benim güzelliğime hayran oldu. Daha sonra çıkma teklif etti. Sonra sanki rastlantıymış gibi onun evinin yanından geçtik. Oradan geçerken, zavallı adam ceketini unuttuğunu fark etti. Ve orada yalnız bekleyemeyeceğimden, beni evine davet

etti. Kibar davranış örneği olarak, bana çay ikram etti ve hoşça vakit geçirtmek için müzik çaldı. Tam bu noktada, bana söylediklerini düşündüm. Olacakları tamamen biliyordum. Eakat gördüğün gibi sana layık bir evladım. Zamanın geldiğini hissettiğimde, kendimi onun üzerine attım ve ben onu, onun annesini, babasını, ailesini, ismini ve itibarını lekeledim."

Kırk sekiz yaşındaki bir tüccar, bir dergide Pozitif Psikoterapi adlı kitabımla ilgili bir yazıyı okuduktan sonra bana gelmişti. Sorunu temelde otorite krizi, kuşak farkı, özsaygı çatışmaları, ahlâki değerlerle ilgili tereddütleriydi. Kendisi için değil, kendine üzüntü veren kızı için geldiğini iddia etti. Kızı Susanna liseden sonra üniversiteye devam etmek için hemen başka bir şehre gitmiş. Adam bu fikri benimseyememişti ve hâlâ tatlı bir şekilde Susi diye çağırdığı kızının şimdi yabancı bir şehirde, savunmasız bir biçimde yaşadığını kabul edemiyordu.

Söyledikleri hep aynı noktaya, kendi konumunun kızını kötülüklerden korumak için daha yeterli olduğu noktasına gelip çatıyordu. Şöyle söylüyordu: "Hayatımda kötüleri de olmak üzere çok deneyimim oldu. Günümüzün gençleri çok dikkatsiz, serbest ve sonuçları düşünmüyorlar. Tehlikenin nerede yattığını biliyorsunuz, değil mi? Kızım olayları benim deneyimlerime göre değerlendirebilse, kendini ve bizi birçok üzüntü ve öfkeden kurtarabilir." Hasta tedavi için Ruhr bölgesinden gelip gidiyordu. Bu nedenle tedavi bazı temel alanlara odaklanmıştı. Hatta başta hastanın kompulsif özellikleri bir tarafa bırakıldı.

Hasta aşırı koruyuculukla tüm tehlikeleri uzaklaştırmak, düşünceleri sorgulandığında, başına gelebilecek tehlikelerden uzak durmak istiyordu. Şüphesiz, bastırılmış ve uzun süreli tedavi gerektiren oldukça yoğun cinsel-saldırgan dürtüleri vardı. Bu süre içinde bu dürtülerin bilincinde olmadığından, müdahalede başka yollar denemek zorunda kaldım. Ona görünüşte çok ilgili ve içten içe tasalanan babanın hikâyesi, "İyi Örnek"i anlattım.

Hasta büyük bir ilgiyle dinledi. Hikâyenin sonunda şok olmuş bir yüz ifadesi takındı ve gülmeye başladı. Hocayla özdeşleştiği ve bakış açısındaki ani değişikliğin onu, hikâyenin kahramanı gibi şaşırttığı izlenimini edindim. Birden ben sormadan, kendi ailesindeki durumu anlatmaya başladı ve babasının oteritesi altında ne kadar acı çektiğini belirtti. Babasının tutumu şöyleymiş: "Su dağdan yukarı doğru akar diyorsam, yukarı doğru akar." Hikâye ve hikâyenin kendi durumuna uyarlanmasıyla aşırı koruyuculuğun muğlaklığı ortadan kalktı. Bilinçsizce yerine getirmeye çalıştığı kendi kuşağının görev edindiği şeyleri görebildi. Bu görevler, aile içinde otoriteyi koruma, kendi isteklerini çocuklarına yansıtma, yetişkin kızından bile itaat talep etme ve kendisinin babalık rollerinin ortadan kalkması anlamına gelen bağımsızlığı engellemeydi.

Bu düşünceleri daha sonraki konuşmalarımızda inceledik. Hasta sanki bir keşif yolculuğundaydı. Daha önce bilinmeyen ilişkileri görebildikçe, buna çok şaşırıyordu. Bütün bunlar, tam bir tedavinin gerçekleştiğini göstermekten uzaktı, ama çatışmalarıyla yüzleşebiliyor ve bunların

kızıyla ilişkisindeki etkilerini görebiliyordu. Bana yazdığı bir mektupta hâlâ hikaye ve onun temasıyla meşgul olduğunu, kendini çok daha fazla eleştirdiğini anlatıyordu.

Yün Sakal

Pazardaki bir kumaş ve iplik dükkânında, kadının biri kocasına dikmek istediği bir palto için uzun uzun ve dikkatle yün kumaşları inceliyormuş. En çok önem verdiği şey kumaşın saf koyun yününden yapılmış olmasıymış. 'Tüccar, "Bu şahane kumaşı al," demiş, bir yandan kumaş topunun kalitesine övgüler yağdırırken. "Kocan bu kumaş içinde kendini öyle iyi hissedecek ki melekler tarafından cennete taşındığını zannedecek," diye devam etmiş. Bu sözler üzerine kadın incelemeyi bırakmış. Sadece bir konuda emin olmak istiyormuş. Tüccara, "Bunun saf yünden yapıldığına yemin edebilir misin?" diye sormuş. "Tabii, bütün peygamberler adına yemin ederim ki bu," derken, bir yandan da elini kumaştan çekmiş, uzun beyaz sakalını okşamaya başlamış ve devam etmiş, "tamamen saf yünden yapılmıştır."

"Artık kocamın söylediği hiçbir şeye inanmıyorum. Herşeyi istediği gibi çarpıtıyor." Bu sözler, İranlı bir doktorla evli olan, kendisi de doktor, kırk beş yaşındaki Alman bir kadın tarafından söylendi. Yakınmaları sürekli, hep tekrarlanan bir olayı anlatmakla bitiyordu: Kocası evden, çoğu memleketlisi olan misafirlerle ayrılıyordu. Onlarla genellikle tren istasyonu gibi değişik yerlere gidiyor ve saatlerce dışarda kalıyordu. "Her seferinde erken döneceğini söyler." Hasta buna çok içerliyordu. Yakınmalarından aynı zamanda

"Doğu yaşam şeklini" suçladığı anlaşılıyordu. Zaten hasta, kocasının sorunlarını bu yaşam şekline bağlıyordu. Ona i yün sakal hikâyesini verdim ve okumasını rica ettim. }

Hikâye kadını güldürdü. "Kocam doktor olmasına karşın kolayca bir kumaş tüccarı olabilirdi. Fakat ben öyle değilim. Bir şey söyledim mi benim için kesindir." Bu sözlerden sonra artık kültüıierarası sorunu çözmeye başlamıştık. Yün sakal hikâyesi, kadının kocasının düşünce sistemini daha iyi anlamasına yardım etti.

Pahalı Tutumluluk

Adam -rüşvet suçundan hakimin önüne gelmiş. Herşey adamın suçluluğunu gösterdiği için hakime kararını açıklamaktan başka bir şey kalmamış. Adama ceza olarak, bir tanesini seçebileceği üç seçenek sunmuş. Suçlu ya yüz tu--man ödemek, ya elli kere kamçılanmak ya da beş kilo soğan yemek durumundaymış. Adam, "Bu kesinlikle çok zor olmayacak," diye düşünmüş ı,U soğana sarıldığında. Fakat s yarım kiloya yakın çiğ soğanı yedikten sonra kalan soğanlara baktığında tiksinmiş. Gözleri sulanmış ve yanaklarından yaşlar akmaya başlamış. "Yüce mahkeme, beni soğanlardan kurtar. Elli kamçıyı tercih ederim," diye yalvarmış. Aklınca kurnazlıkla parasını kurtarabileceğine inanıyor-muş. Zaten aç gözlülüğüyle ünlüymüş. Mübaşir hırsızın üstünü soymuş ve sıraya yerleştirmiş. Fakat mübaşirin güçlü göiiintüsü ve kırbaç onu titretmiş. Sırtına inen her kırbaçta daha fazla bağırmış ve onuncu vuruştan sonra feryat figan etmiş. "Bana acıyın. Beni bu kırbaçlardan

kurtarın," demiş. Hakim başını sallamış. Bu şekilde parasını korumak için kırbacı tercih eden ve sonunda üç cezayı da tadan adam yalvarmış: "Ne olur yüz tumanı ödememe izin veriyi."

Kırk iki yaşındaki hasta tedavide gittikçe savunucu bir hale gelmişti. Seansları iptal ettiyse de rahatsızlıkları yüzünden gelmeye devam etti. Rahatsızlığı kaygı ve depresyondu. Daha Farklılaşma Analiz Envanteri'ni alırken, para konusunda çok tutumlu olduğunu farkederek şaşırmıştım. Para tutacak hizmetleri almıyor ve "çok pahalıya geleceği ve faydası olmayacağı için" evine misafir davet etmiyordu. Savunuculuğu nedeniyle kaçırdığı bazı seanslarımız için, "Yapacak çok işim vardı, randevuyu unuttum," gibi şeyler

söylüyordu.

Konu tutumluluğa geldiği anda sihir bozuldu. Sözcükler ağzından döküldü, "Buna uzun süredir dayanıyorum. Psikoterapi için, aile doktoruma ödediğimden daha fazlasını ödüyorum. Ona tedavi için sekiz yıldır gidiyorum. Psikoterapiye bu kadar ödeyemem..." Hasta psikoterapi için çok önemli bir şey yapmıştı: Onu neyin rahatsız ettiğini açıklamıştı.

İlk bakışta, söyledikleri öyle ikna ediciydi ki, insan te-*; rapiyi bırakmayı düşünebilirdi. Diğer taraftan, para konula nun özü değildi. Hastanın yeteri kadar parası vardı. Olmasaydı bile, harcamaları kolaylaştırmanın birçok yolu bulunurdu. Eleştirisi, psikoterapi ve kendi çatışmasıyla ilgili bir semptom olarak gözüküyordu. Tutumluluğu önemsemesi

P

156

Doğu Hikayeleriyle Psikoterapi

Psikoterapide Hikâyeler

157

Uzun Sakalın Sırrı

Bilgisi ve muhteşem beyaz sakalıyla ünlü bir bilgin bir akşam üstü Şiraz'ın dar sokaklarında yürüyormuş. Düşünce içinde kaybolmuşken, kendisiyle alay eden bir sucu kalabalığıyla karşılaşmış. Grubun içindeki en cesur adam sonunda öne çıkmış, başını eğerek bilgini selamlamış ve şöyle söylemiş: "Büyük usta, ben ve arkadaşlarım bir iddiaya girdik. Lütfen bize söyle, gece uyuduğunda sakalın nerede duruyor!' Yorganın üstünde mi yoksa altında mı?" Bilgin, düşüncelerinden sıyrılmış, şaşkınlık içinde bakmış ve kibarca cevap vet~miş: "Bilmiyorum. Hiç düşünmedim. Dikkat edeceğim. Yarın beni burada aynı saatte bekleyin. Size o zaman söyleyeceğim."

Bilgin gece olup yatağına yattığında, uyuyamadığını fark etmiş. Alnını kırıştırıp sakalını koyduğu yeri düşünmüş. Yor-, ganin üstüne mi? Altına mı? Ancak belleği cevap veremiyor-mtts. Sonunda bir deneme yapmaya karar vermiş. Sakalını yorganın üstüne koymuş ve uyumaya çalışmış. Fakat bir iç huzursuzluğu onu sarmış. Bu gerçekten doğru pozisyon mu? Eğer doğnı\ pozisyonsa neden hâlâ uyuyamıyor? Bu düşünceyle sakalını yorganın altına koymuş. Fakat bunun da faydası olmamış. Uykusu yine gelmemiş. "Bu şekilde olamaz," sonucuna varmış ve sakalını tekrar yorganın üstüne çıkarmış.

Bütün gece bu şekilde mücadele etmiş -sakal önce yorganın üstünde, sonra altında- bir an bile uyuyamamış. Ertesi akşam genç sucuya yaklaşmış ve şöyle söylemiş: "Genç arkadaşım, her zaman bu muhteşem sakalımla tiyi ir ve her defasında tatlı uykudan zevk alırdım. Fakat batta sorduğun andan itibaren artık uyuyamıyorum. Soruna

cevap vermem olanaksız, bilgeliğimin görkemi, soylu yaşamımın işareti olan sakalım artık bana yabancılaştı. Bundan sonra bir daha onunla kendimi rahat hissedebilecek miyim, bilmiyorum."

Kırk bir yaşındaki bir teknisyen, kompulsif davranış ve düşüncelerinin tedavisi için gelmişti. Daha önce iki defa psikiyatri-psikoterapi kliniğinde tedavi görmüştü.

"Daha fazla dayanamıyorum. Uykusuzluk çekiyorum. Çevremde bir şey değişirse, bu beni son derece huzursuz ediyor. Herşey alıştığım düzen içinde olmalı. Bunun garip olduğunu hissediyorum, ama karım yatak örtüsünü değiştirdiğinde bile uyuyamıyorum. Kalkıp tekrar eskilerini örtmem gerekiyor. Karım benim akıl hastası olduğumu söylüyor. Kesinlikle böyle olmasını istemiyorum, ama elimden bir şey gelmiyor."

Hastanın hatırlayabildiği kadarıyla, babası çok mükemmeliyetçi, titiz ve düzensizliğe tahammülü olmayan biriymiş. Odasını toplamamışsa, akşamın yedisinde yatağa girmek zorunda kalırmış. Böyle zamanlarda fantazilere dalar ve babasından intikam almayı hayal edermiş. Bir seansta oldukça umutsuzdu. Pek normal olmayan, acıklı bir sesle şöyle dedi: "Tamamen deliyim. Araba bile süremiyorum. Geçen hafta yanlışlıkla koltuğun duruşunu değiştirdim ve şimdi nerede olması gerektiğini bilemiyorum. İleri geri oynatıyorum, ama tam olmuyor. Kendimi arabada hiç böyle güvensiz hissetmemiştim." Hasta için kontrol edemediği davranışlar ön plandaydı ve bilincini tamamen

I

kaplamıştı. Terapötik diyalogumuzun doğrudan amacı, kontrol edemediği davranışlarına belli bir uzaklık oluşturmaktı. Ona bu amaçla, "Uzun Sakalın Sırrı" hikâyesini anlattım. Beklenmedik şekilde hasta gülmeye başladı ve hikâyeyle kendi durumu arasında ilişki kurdu. "O adamın sorunu da benimkiyle aynı. Akıllı biri olmasına karşın rahat ettiği bir an bile yok." Daha sonraki bir seansta, hasta bu adam hakkında çok düşünmek zorunda kaldığını söyledi. Kendisi de şaşırıyordu ama, artık hasta için araba sürmek kolaylaşmıştı. "Onu çok düşündüm: Öne doğru veya arkaya doğru oturma, sakalın altta mı yoksa üstte mi olduğuna benziyordu." Hikâyenin yardımıyla hasta kendi durumuna benzer durumu canlandırabilmiş ve bu, ona en azından araba sürerken çok yardımcı olmuştu.

İnsan ve Sözü

Hocadan şevkli ve güçlü bir vaaz dinledikten sonra ar- :ı kadaşı sormuş: "Hocaların en yücesi, kaç yaşındasın?" Hoca soruyu soran genç adama bakmış ve cevap vermiş: "Gü- ,,: neşte senden daha çok gömlek kuruttum. Yaşımın bir gizli- . ligi yok. Kırk yaşındayım."

Yirmi yıl sonra ikisi tekrar karşılaşmış. Hocanın saçları beyazlamış, sakalı ise unla beneklenmiş gibiymiş. Arkadaşı sormuş: "Hocaların en yücesi, seni görmeyeli çok oldu. Şimdi kaç yaşındasın?"

Hoca cevap vermiş: "Sen ey meraklı adam, herşeyi bilmek istiyorsun. Kırkımdayım."

Şaşıran arkadaşı, tekrar sormuş: "Nasıl olur? Yirmi yıl önce sorduğumda da aynı cevabı vermiştin. Bu doğru olamaz."

Hoca bu sözlere kızgın bir şekilde cevap vermiş: "Neden doğru olmasın? Yirmi yılın ne önemi var? Sana o zaman kırkımdayım demiştim ve hâlâ öyle söylüyorum. Benim için tek bir şey önemlidir: İnsan ve sözü."

Genelde toplum, özelde bireyin yaşadığı grup, zamana bağımlıdır. Talep ve beklentiler değişebilir (çoğalma, kentleşme ve farklılaşma süreci). Çevredeki değişikliklerin sonuçlarından o çevrede yaşayan kişilerin etkilenmemesi o-lanaksızdır. Kişilere yüklenen veya kendi kendilerine oluşturdukları rol beklentileri, çevrenin gereksinimleriyle değişebilir.

Kişinin yaşadığı değişim ve gelişmeler temeldeki tarihsel, kültürel ve sosyal olaylarla birlikte oluşur. Ancak psikoterapi genel temadan çok bireyin değişebilme kapasitesiyle ilgilenir. "Uyum" sözcüğü günümüz dünyasında sorgulanan bir sözcüktür ve "değişime uyabilme yeteneği" gibi bir kavramla değiştirilmelidir. Bu değişme yeteneği, terapi için zorunlu koşuldur. Demek istediğimi dahiliye ve endokrinoloji dalından bir örnekle açıklamak istiyorum.

Aşırı aktif tiroidden rahatsız bir hasta, soğuk havalarda bile kısa kolla dolaşabiliyordu. Başkaları donarken, o rahatsız olmuyordu. Bunun fiziksel açıklaması aşırı aktif tiroid ile hastanın metabolizmasının hızlanması ve yüksek ısı oluşturmasıydı. Hasta özellikle yaz sıcağında rahatsız oluyor, bu rahatsızlığı uyum zorluğu şeklinde ortaya çıkıyordu.

Sağlıklı insanın vücudu değişik ısılara uyum sağlayabilirken, hastanın durumunda bu yetenek oldukça sınırlanmıştı. Çevredeki ısı değişikliğine karşı çok duyarlıydı.

Nevrotik hastanın durumu da bu tür uyum zorluklarına benzer. Sorun yaratan, ısı değişiklikleri yerine, sosyal dünyadaki davranış ve beklentilerdeki değişikliklerdir. Bu nedenle, kompulsif kişiler ya da düzenliliği yaşamdaki en önemli faktör olarak kabul edenler, düzen sistemindeki değişikliklere uymada zorluk çekecektir. Belli bir düzen içindeyken kompulsif hasta oldukça uyumludur. Bu düzene müdahale edildiğinde ve başka düzen fikirleri ortaya çıktığında ise, kişinin uyum yeteneği ve esnekliği aşırı zorlanır. Yeni durumla baş edemez. Kaygı, panik, saldırganlık veya fiziksel şikayetlerle tepki verir. Otuz dokuz yaşındaki, koroner ve dolaşım sorunları, kronik kabızlığı ve uyku bozukluğu olan bir kadın hastanın söyledikleri bunlara bir örnek oluşturur: "Odamı temizlemezsem, 'Bu sizi artık sevmiyorum' demekti. Bu bende panik yaratıyordu. Ayrıntılar üzerinde o kadar çok duruyorum ki, çocuklarım ve kocamla aramda çatışmalar çıkıyor." Otuz beş yaşındaki bir ekonomist ise şöyle demişti: "Herşeyi sırayla yapmayı öğrenmiştim. Herşeyin bir sırası olmalıydı. Önce dişlerimi fırçalamak, sonra yıkanmak, daha sonra traş olmak, giyinmek, kahvaltı masasına oturmak, iki bardak kahve içmek, gazete okumak ve en son tuvalete gitmek. Bu sıra aksarsa, tamamen kontrolümü kaybediyorum; bağırsaklarım rahatsızlanıyor ve sonuçta bütün günü kaybediyorum."

i!

Böyle katı tutumlar kriz zamanlarında sorgulanabilir. Fakat sadece bakış açısını değiştirmekle tam bir değişim sağlanamaz. Birçok durumda, duygusal kriz beraberinde kuvvetli duygusallığı, iç şüpheleri, hayal kırıklıklarını ve cesaret kaybını getirir.

İnsanın düşüncesini değiştirmek, hatta geçici bir yönelim bozukluğu o kadar korkunç gelir ki, bu nedenle herhangi bir aşırı ucu kabul eder. Kendisini şüpheden, daha iyi bir ifadeyle çaresizlikten korumak için, karakter tutarlılığı ve sadakat olarak kabul ecilen katılığa kayar. Davranışlarını değiştirmemek için şüphelerini arttıracak bilgileri yok sayar.

Patlıcanın Uşağı

Eski Doğu'nun güçlü bir hükümdarı patlıcan yemeyi çok severmiş. Yer yer, doyamazmış. Hatta tek işi, olabildiğince güzel patlıcan pişirmek olan bir uşağı varmış. Hükümdar patlıcanı öve öve bitiremezmiş, "Ne kadar şahane bir sebze bu. Ne kadar mükemmel tadı var. Ne kadar güzel gözüküyor. Patlıcan dünyadaki en iyi şey."

Bu sözlere uşak, "Tamamen haklısınız," diye cevap verirmiş.

Aynı gün, hükümdar aç gözlülükle o kadar çok patlıcan yemiş ki, sonunda hastalanmış. Midesi alt üst olacak gibi his-sediyormuş. Yediği bütün patlıcanlar tekrar gün ışığına çıkmak istiyor gibiymiş. İnlemeye başlamış: "Artık patlıcan yok. Bu cehennem yemeğini artık görmek istemiyorum. Düşüncesi bile beni hasta ediyor. Patlıcan bildiğim en kötü sebze."

Bu sözlere de uşak, "Tamamen haklısınız," diye cevap vermiş.

Hükümdar bunu duyunca şaşırmış, "Bugün, patlıcanın ne kadar güzel olduğunu söylerken, bana hak vermiştin. Şimdi ne kadar kötü olduğunu söylüyorum, yine bana katılıyorsun. Bu da ne demek oluyor, böyle'"' Uşak cevap vermiş.-"Hünkârım, ben patlıcanın değil, sizin uşağınızım."

İşte size akıllı bir uşak. Sarayda oynaması gereken rolü biliyor. Otoriteyi tanır, tehlikenin nereden geleceğini bilir ve kendi çıkarlarına zarar gelmeyecek biçimde davranır. Kralın mantıksızlığını belirtmediği gibi, patlıcanın savunuculuğunu da yapmaz. Davranışı pratik ve amaca yöneliktir. Tabii birçok kimse kendini yansıtmadığı için onu eleştirebilir.

Yirmi yedi yaşındaki bir işçi psikoterapiye tesadüfen başlamıştı. Mide sorunlarından rahatsız olan işçiye, aile doktoru bu rahatsızlığın temelinde psikolojik nedenler o-labileceğini söylemiş. Terapinin başlarında mesleğinden, özellikle patronuyla sorunlarından söz etti. Ne zaman bir proje geliştirse, patronu reddedermiş. "O ne isterse yapabilir, ama ben yapamam," diyordu. Gerçekten yapabileceği herşeyi yapmış. Boş zamanlarında bile akşam geç saatlere kadar yeni modeller geliştirmeye çalışmış. Fakat düşüncelerinin her sabah reddedilmekte kalmayıp, aynı zamanda sıkıcı olarak

değerlendirildiğini fark etmiş. Kazanma ve mesleki başarıya çok önem veren hasta için, işteki bu durum gittikçe dayanılmaz olmuş. Açık bir şekilde tepki veremediği için vücuduyla tepki veriyordu. Mide ağrıları patronunun haksızlığına karşı bir protestoydu.

Psikoterapide Hikâyeler

163

Burada vakanın temel çatışması ve psikodinamiğine girmeyeceğiz. Asıl amacı hastanın çektiklerini azaltmak o-lan krize müdahaleyi incelemek bizim için daha önemlidir. Hastadaki çatışmanın nedenleri ne profesyonel kaygılar, ne hırs, ne de şirkette etkili olma gereksinimi ve bu düşünceyi hayata geçirme isteğiydi. Hastanın terapisinde iki nokta önemliydi: Çeşitli uğraşlarının arkasında gizli tuttuğu beklenti ile otoriter patronunun onun psikolojik durumunu dikkate almaması. Bu anlamda, "Patlıcanın Uşağı" hikâyesi hastaya karşıt bir düşünce sundu. Bir model değildi, ama kendi tipik tepkilerinin farkına varmasını, onları daha farklı görmesi ve uzlaşmasını sağlayan bir uyarıcı oldu.

Cam Lahit

Bir Doğu kralının dünyada herşeyden çok sevdiği, büyüleyici bir karısı varmış. Onun güzelliği hayatını aydın-latırmış. Her an onunla birlikte olmak istermiş. Fakat bir gün güzel karısı aniden ölmüş ve kral büyük bir acı içinde yapayalnız kalmış. "Ölüm onun güzelliklerinden yaşamı almış olsa bile, asla, asla sevgili karımı terk etmeyeceğim," diye haykırmış. Karısını cam bir lahit içinde sarayın en büyük odasına yerleştirmiş ve bir an bile ondan ayrı olmamak için yatağını da yanına koymuş. Ölmüş karısına olan bu yakınlık onun tek mutluluğu ve huzuruymuş.

O yıl çok sıcak bir yaz yaşanıyormuş. Sarayın serinliğine karşın kadının vücudu yavaş yavaş bozulmaya başlamış. Bir süre sonra kadının asil yüzünde ter kabarcıkları oluşmuş. Güzel yüzünün rengi değişmiş ve gün be gün şişmiş. Buna karşın büyük sevgisi yüzünden kral bunun

farkına varmamış. Bir süre sonra çürümenin kötü kokusu bütün odayı kaplamış. Hiçbir uşak kapıdan içeri burnunu dahi uzatamıyormuş. Kral bile, ağırlaşan vicdanıyla, yatağını başka odaya taşımış. Bütün pencereler açık olmasına karşın faninin kokusu onu takip etmiş. Hiçbir gül-yağı bu kokuyu bastıracak kuvvette değilmiş. Sonra krallığının simgesi olan yeşil kuşağı almış ve burnuna sarmış. Fakat fayda etmemiş. Bütün uşak ve arkadaşları kralı terk etmiş. Hâlâ ona eşlik etmeye devam edenler ise yalnızca etrafında vızıldayan iri siyah sineklermiş.

Sonunda kral bilincini kaybetmiş. Hekim, sağlığına kavuşturmak için onu muhteşem bir bahçeye getirmiş. Kral kendine geldiğinde, taze bir esinti hissetmiş. Çiçeklerin kokusu yavaş yavaş duyularını uyandırmış. Çeşmelerin çağıltısı kulağına müzik gibi gelmiş. Kral böyle bir ortamda, sevdiğini sanki hâlâ yaşıyormuş gibi hissetmiş. Birkaç gün sonra tekrar sağlığına ve canlılığına kavuşmuş. Dalgın bir şekilde güle bakmış ve birden karısının sağlığında ne kadar güzel olduğunu ve cesedinin günden güne ne kadar kötü hale geldiğini hatırlamış. Gülü koparmış, cam lahitin üzerine koymuş ve uşaklarından karısını gömmelerini istemiş.

(İran Hikâyesi)

Kırk dört yaşındaki kalifiye işçi bir kadın, aile doktorunun isteği üzerine ön görüşme için geldi. Patolojik yas içindeydi. Yirmi seans devam eden tedavinin başıydı ve benim için de hasta için de zor bir mücadeleydi. Kadının . durumunu açıklamak için önce ilk görüşmesinden bazı bölümleri aktaracağım.

"Sağlıklı ve normal olan kocamın birden akıl hastası olup intihar etmesinden sonra umutsuzluğun eşiğine geldim. Dayanılmaz acıyla on bir yıllık evliliğimiz süresince ona kötü davrandığım için kendimi suçluyorum. Onu çok azarladım ve küçük şeyler için çok bağırdım. İnanıyorum ki daha yumuşak huylu ve mutlu bir eşin onun rahatsızlığını veya en azından bu rahatsızlığın çok ciddi bir hal almasını önleyebilirdi.

"Hem üzülüyor hem de çok genç ölen kocama acıyorum. Bu acıma hissi ölümden duyduğum üzüntüden daha kötü ve sık sık kendimi öldürmeyi düşündüğümü itiraf etmeliyim. Beni önleyen, kendimi bakmakla sorumlu hissettiğim yaşlı annemin varlığı."

Terapinin başında kadın devamlı şöyle söylüyordu: "Acaba kocama karşı davranışlarım onu hasta ederek kendini öldürmesine mi neden oldu?" Aklına her geldiğinde, bu soruyu sormak için beni arayabiliyordu.

Benzer şekilde, sorunuyla ilgili olarak aile doktoruyla, komşularıyla ve daha önceden tanıdığı herkesle konuştuğunu öğrendim. Çevresine sıkıntı veren bu yardım arayışları sonunda tüm arkadaşlarını rahatsız etmişti. Gittikçe daha yalnız kalmıştı. Akıllı, mantıklı konuşmak olanaksızdı. Hasta herşeyin en iyisini biliyor, kendinden yakınma ile suçluluğunun kalıpyargısal kabulü dışında her türlü içgö-rüyü reddediyordu. Bütün bunlar olumsuz prognozu gösteriyordu. Fakat, adım adım, kompulsif hareketlerini azalttık. Sürekli depresif düşünceleri üzerinde durmak yerine, kocasına ilişkin zaman içinde geliştirdiği imajı farklılaştırmaya

yardımcı olmaya çalıştım. Bu onun için zor oldu. Ölen kocasının olumlu özelliklerini coşkuyla benimsiyor, ama o-lumsuz konular geldiğinde kendini geri çekiyordu. Ona karşı öfkesinin açığa çıkmasını önlemek için, onun eksikliklerini kendi yetersizlik ve suçluluk duygusuna çeviriyordu. Şöyle eliyordu: "Ona yeteri kadar para vermedim. Kendimin daha çok hak ettiğini söyledim. Uzun süre onunla sevişmeyi reddettim. Onun gereksinimlerine karşı duyarsızdım." Daha sonraları bu sözleri biraz yumuşattı. Her zaman şunu eklerdi: "Ona yaptıklarımı gerçekten yapmak istemiyordum. Her zaman özür dilerdim. Kızmamasını rica , ederdim."

Bu noktada okuması için aşağıdaki hikâyeyi verdim.

Karga ile Tavus

Sarayın bahçesinde, bir siyah karga portakal ağacının dalına tünemiş. Bahçenin çok iyi bakılan çimlerinde bir tavus gururla dolaşıyormuş. Karga acı bir çığlık atmış ve şöyle söylemiş: "Kim bu garip kuşun parka girmesine izin verebilir? Etrafta öyle gururlu dolaşıyor ki, sanki sultan. Hele o çok çirkin ayaklan yok mu! Tüyleri de mavinin en kötü tonu! Öyle bir rengi asla taşımazdım. Kuyruğunu bir fok

gibi taşıyor." Bu sözlerden sonra susmuş ve sessizce cevap beklemiş. Tavus bir süre bir şey söylememiş, fakat sonra melankolik bir gülümsemeyle konuşmaya başlamış, "Bence haksızsın. Hakkımda söylediğin kötü şeyler yanlış anlamalara dayanıyor. Gururlu olduğumu söylüyorsun, ama başımı öyle dik kaldırıyorum ve omuz tüylerim öyle kalkıyor ki, çift

çene boynumun şeklini bozuyor. Aslında herşey olabilirim, ama gururlu asla. Çirkin özelliklerimi ve ayaklarımın derisinin kırışık ve kösele gibi olduğunu biliyorum. Aslında bu beni o kadar rahatsız ediyor ki, bu yüzden çirkin ayaklarımı görmemek için başımı dikleştiriyorum. Sen benim sadece kötü taraflarımı görüyorsun. İyi taraflarıma ve güzelliğime gözlerini kapatıyorsun. Fark etmedin mi? Çirkin dediğin şeyler insanların bende hayran olduğu şeyler."

(P. Etessami)

Hasta için bu hikâye kendini yönlendirişinin bir örneğiydi. Karganın, tavusun olumlu özelliklerini yok sayması gibi, hasta da kocasının hata, çatışma ve duyarlı olduğu konuları reddettiğini belirtti. Tedavinin bu evresinde bana yazdığı mektupta şunları anlatıyordu: "Aslında olumlu ö-zelliklerim yerine, olumsuzluklarıma ağırlık vermişim. Geçmişe ilişkin iyi bir belleğimin olması benim şanssızlığım. Hâlâ kocamın olumsuzluklarını görmekte zorlanıyorum. Ama ben de gerçekten o kadar kötü değildim." Bu düşünceler hastanın kendini içinde bulunduğu kısır döngüden çıkarabilmesinin başlangıç noktasıydı.

Geçmişte kalan çatışmaların ve kendini suçlamaların kompulsif tekrarından, tedavinin yeni evresine geçtik. Hasta kendi geçmişini, anne-babasıyla olan ilişkisini ve kocasından beklentilerini anlattı. Hastanın mesleki başarısına karşın, hâlâ yardıma muhtaç küçük kız rolünü oynadığı anne-kız ilişkisi gelişmişti. Kocasının rolü, bu anne-kız bağı tarafından belirlenmişti. Koca davetsiz misafirdi ve iki kadın da onun kendi

tutumluluk, düzenlilik, cinsellik ve ilişki düşüncelerine uymasını istemişti. Buna karşın açık yüzleşmeler çok az olmuştu. Hasta çoğunlukla davacı rolünü oynamıştı. Karısının aşırı di-' rendiği anlaşılan koca, kadına göre daha zayıf ve boyun eğen taraftı. Çatışmalar yarı bilinçli olarak, kadının suçluluğu kabul ; etmeye yatkınlığıyla cevap buluyordu. Bu, hastanın çatışmalarla mücadele mekanizması içinde iyi işliyordu.

Üzerinde yoğun çalışılan envanter evresinden sonra reddetme dönemi aşıldı ve hasta, suçluluk duygusuyla bunun nedenlerinin farkına vardıktan sonra, kendi gereksinimlerini ve ilgilendiği şeyleri ifadeye başladı. Amaçlarını genişletti. İlk başta olanaksız gibi görülen düzelmeye karşın, hasta zaman zaman ölen kocasını nostaljik olarak idealize etme biçiminde eskiye dönüyordu. Kocasının sevdiği eşyalardan ayrılması o nun için neredeyse yeni bir yas nedeniydi. Bu ayrılmaya suçluluk duyguları, kaygı ve iç çözülmelerle tepki gösterdi.

Bir seansta bu zorluklardan söz etti. Kendisinin nefret ettiği, ne var ki kocasına ait bazı mobilyaları verme düşüncesini aklından geçirmiş, fakat bir türlü kendini toparlayıp bunu yapamamış. Ona "Cam

Lahit" hikâyesini anlattım. Hasta hemen hikâyeden etkilendi. Çürüyen vücudun anlatılması onu derinden etkiledi. Hikâye ona daha önce kabul edemediği öfkeyi hatırlattı-. Çürüme ve ayrılmayla ifade bulan öfke. Yetiştirilme tarzı ve annesiyle olan ilişkisi yüzünden kopmanın kötü ve cezalandırılacak bir davranış olduğu düşüncesini geliştirmişti. Bu hikâyeyle, dolaylı olarak kopmanın yeni bir şeye ulaşmak için iyi olabileceğini kavranmasına çalışıldı.

Psikoterapide Hikâyeler

169

Hiçbir Usta Gökyüzünden Zembille İnmiyor

Bir sihirbaz, sultanın huzurunda sanatını gösteriyor ve izleyicilerin hayranlığını kazanıyormuş. Sultan da hayranlık içinde bağırmış: "Allahım, bana yardımcı ol, nasıl bir mucize, nasıl bir cinlik!"

Fakat vezir söyledikleriyle sultanın düşüncelerini bölmüş: "Sultanım, hiçbir usta gökyüzünden zembille inmez. Sihirbazın sanatı onun çalışkanlık ve pratiğinin sonucu."

Sultan kaşlarını çatmış. Vezirinin kendisine katılmaması sihirbazın gösterisinden aldığı zevki bozmuş. Veziri hor görerek bağırmış: "Seni nankör adam. Nasıl bu becerinin pratikten geldiğini iddia edebilirsin. Yeteneğin ya vardır ya yoktur. Senin zaten beraberinde zindana götüreceğin hiçbir yeteneğin yok. Orada benim sözlerimi düşünürsün. Ama orada yalnız olmayacaksın, kendi türünden bir de dana hücre arkadaşın olacak."

Birinci günden başlayarak, vezir danayı kaldırıp zindanın kulesinin merdivenlerini çıkartmaya başlamış. Aylar geçmiş. Dana büyüyüp güçlü bir öküz olmuş ve her gün pratik yapmaktan dolayı vezirin de gücü artmış.

Bir gün sultan hücredeki adamı hatırlamış ve getirilmesini istemiş. Onu gördüğünde, sultan çok şaşırmış ve haykırmış: "Allahım bana yardım et, bu ne mucize, bu ne cinlik."

Öküzü kollarımda taşıyan vezir daha önce söylediği sözlerle cevap vermiş: "Sultanım, hiçbir usta gökyüzünden zembille inmez. Bağışlayıcıhğınız ile bana bu hayvanı verdiniz. Gücüm, çalışkanlığımın ve çalışmalarımın bir sonucudur."

170

Doğu Hikayeleriyle Psikoterapi

Kral, sihirbazda başkalarında olmayan eşsiz ve mükemmel becerilere sahip birisini görmek istiyordu. Sihirbazın başarılarını gerçek bağlantılarından koparıp onu idealleştirmişti.

Şöyle bir söz vardır: İnsanlarla ya ilişki kurabilirsin, ya da kuramazsın. Ya sorunları çözecek yeteneklere sahipsin, ya da değilsin. Ya şanslısın, ya da değilsin. Bu kesin "ya o ya şu" yaklaşımı bir insanın ya belli yeteneklerle doğduğu ya da onlara asla sahip olamayacağı düşüncesinin temelidir. Hikâyemizdeki vezir, bu "ya o ya şu" koşulunu üçüncü bir olasılıkla karşılar. Ona göre sihirbazın sanatı çalışkanlığı ve pratiğinin sonucudur. Bu şekilde, "ya o ya şu" kalıbı gerçekte insanın yeteri kadar zamanı ve zamanını bu amaca ulaşmak için kullanmaya hazır olduğunda, herşeyi başarabileceği düşüncesiyle yer değiştirir. Vezir bu varsayımı kendi örneğiyle ispatlar.

Bir aile terapisi vakasında tedavi öyle bir aşamaya gelmişti ki, ailenin esas hasta konumundaki üyesi psikoterapötik gözetim altında kendi çevresinde "terapist" olarak görevlendirilebilirdi. Otuz sekiz yaşında bir işçi olan hasta, özellikle başkalarına göre daha az başarma yeteneği, yaratıcılığı ve bağımsızlığı olmasından yakınıyordu. Otuz iki yaşındaki karısı da onu buna inandırmıştı. Onun düsturu şuydu: "Başkalarının yaptıklarına bak. Sen onları asla yapamazsın." Bu "Sen asla yapamazsın," cümlesi, hastanın hemen hemen tüm yaşamını etkisi altına almıştı. Bana şöyle söyledi: "Annem her zaman bir şeyler başaran, okulunu bitiren ve üniversiteye giden kimselere hayrandı. Bana örnek olarak gösterilen hep bunlardı. Bunlar benim yaklaşamadığım modellerdi."

Hasta sanatla, özellikle resimle ilgiliydi. Karısıyla beraber sergilere gitmiş, sanatçılara hayranlık duymuş, ama kendisi hiçbir şey çizmemiş. Terapide eline fırça alıp bir resim kursuna kayıt olma cesaretini geliştirdi. Bu fikri beğenmeyen karısı ise şunları söyledi: "Resim yapmayı profesyonellere bırakmalısın. Sen bir deha değilsin." Fakat hasta bunun cesaretini kırmasına izin vermedi. Dahası, ilk başarısından sonra karısında da kara kalem deneme isteği oluştu.

Altı ay kadar sonraki kontrolde karısı şöyle söyledi: "İnsanlardaki yetenekler hakkında hiçbir fikrim yoktu. Kocam benim çok hoşuma giden şeyler çiziyor. Eskiden oturma o-danuzın duvarlarında Chagall, Franz Marc ve Picasso'nun kopyalan varken, şimdi onları kocamın yaptığı orijinal resimlerle değiştirdik. Benim yaptığım bir resmi de çerçeveleyip astı. Sanırım, bu deneyim ikimizin de kendine güvenini yerine getirdi ve bizi başka deneyler yapma konusunda kışkırttı."

Bizlere öyle geliyor ki, herkesin herşeyi yapması olanaksız. Fakat önemli olan bu değil. Önemli olan gelişmeleri için yer ve zaman ayırdığımızda, birçok beceri geliştirebildiğimiz.

Sen Herşeye Kadirsin!

İslami bir mezhebin sempatizanı olduğu söylenen bir adam, cemaatinin dini liderine, hem falcı hem de gaipten haber vermekle ünlü şeyhe gelmiş. Ona şöyle söylemiş.-"Şeyhim, karım hamile. Korkarım kız çocuğu doğuracak. Sana yalvarıyorum, Tanrı'ya dua et, onun inayetiyle bana oğul evlat ver."

Şeyh cevap vermiş, "Git, biraz kavun, ekmek ve peynir al. İnananlarımın karnı doysun ki, senin için dua okuyabilsinler. "

"Söz veriyorum, alacağım," demiş adam. Daha sonra gitmiş ve şeyhin istediği herşeyi almış.

Yemekten sonra, inananlar dua etmiş. Hatta şeyh ona doğru eğilme lütfunda bulunarak, "Emin ol, erkek evladın olacak ve on yaşına geldiğinde bize katılacak," demiş.

Ne var ki, adamın karısı bir kız çocuğu dünyaya getirmiş. Ama çocuk çok çirkinmiş. Adam çok üzülmüş, şeyhe gitmiş ve yakınmış, "Dualaın vaat ettiklerini getirmedi. Erkek çocuğumun olacağını söylemiştin. Şimdi ise çirkin mi çirkin bir kız çocuğum var, " demiş.

Şeyh cevap vermiş: "O zaman bana getirdiğin yiyecekler gerçek bir inanç ve iyi niyetle hazırlanmamış. Eğer iyi niyetin ve tüm kalbinle yapsaydın, yemin ederim, erkek çocuğun olurdu. Fakat kız olmasına karşın emin ol ki, sana erkek çocuktan daha fazla mutluluk ve kazanç getirecek. Kızının saygın bir bilgin olacağını kestirebiliyorum." Bu sözlerle avunan adam gitmiş.

İki ay sonra kız çocuğu ölmüş. Adam tekrar şeyhe gitmiş ve şöyle söylemiş: "Aman şeyhim, kızım öldü. Dualarının hiçbir faydası olmadı."

Şeyh cevap vermiş-. "Sana, kızının erkek çocuktan daha fazla şey getireceğini söylemiştim. Eğer kızın yaşasaydı, kalbi dünyanın bütün çirkinliklerinden sıkılacaktı. Onun için ölmesi iyi oldu."

Şeyh bunu söylediğinde, inananları ayağa kalkıp kendilerini şeyhin ayaklarına atmış. Ve hep bir ağızdan şöyle söylemişler: "Yüce Şeyh, Allah sana sağlık versin. Biz daima aciz kullarınız. Aslında sen herşeye kadir olansın. Nefesinde yaşam gücü var ve varlığın bir peygamberden farksız!"

(Şeyh Behai)

Düşünceler gerçekle uyuşmadığında, çoğunlukla gerçekler düşünceye uydurulur. Bu tür direnç ve içten karşı çıkışlar çok kuvvetlidir ve çoğu zaman onları yenmek olanaksızdır. Şöyle bir eğilim vardır-. "Hata yapmış olamam. Anne babamın söyledikleri her zaman doğrudur. Doktorumun söylediği doğrudur. Sen ne söylersen söyle, ben haklıyım."

Bu haklı olma oyunu istendiği kadar genişlet ilebilir; eğitime, evliliğe, mesleğe, bilime, politikaya ve dine uyarlanabilir. Düşüncenin kendisi gerçekten korunur, çünkü gerçek ya olanaksız kabul edilir ya da düşünceye göre yeniden yorumlanır. Bu tepki, insan ilişkilerinde tek bir gerçeğin olmadığını gösteriyor. Tersine, kendi düşünce ve tutumlarımız ile filtreden geçirerek algıladığımız birçok gerçek var. Yalnız düşünceler, gerçeğin sağladığı tüm kontrollerden uzaklaştığında, kritik bir durum oluşur; düşünceler gelişemez. Bu durumda iletişim karşılıklı olma özelliğini kaybeder. Bir hasta bunu şöyle anlatmıştı: "Kauçuk bir duvara taş fırlatmak gibi. Taşlar devamlı geri geliyor."

Benzer şekilde, birçok insan ve hasta düşünceleriyle oynar. Tartışma yoluyla bunlarla mücadele etmek çok zor, bazen tamamen olanaksızdır. Böyle insanların kendi düşünceleri dışındaki herşey için uygun bir cevapları vardır.

Kırk Yıl Önceki Kadar Güçlüyüm

Üç yaşlı arkadaş oturup gençliğin güzellikleri ve yaşlılığın zorluklarından konuşmaya başlamışlar. İlki şöyle demiş: "Ah, elim ayağım istediklerimi yapmıyor. Eskiden tazı gibi koşardım. Şimdi ayaklarını beni öyle sendeletiyor ki, birini öbürünün önüne zor atıyorum."

¦ İkincisi cevap vermiş: "Haklısın, gençliğimde gücümün çölde kaybolan su gibi akıp gittiğini hissediyorum. Çok zaman geçti ve zaman içinde biz de değiştik."

Üçüncüsü, sıradan bir vaiz olan ve arkadaşlarından daha dinç gözüken hoca başını sallayıp şöyle söylemiş, "Arkadaşlar, sizleri anlamıyorum, yakındığınız şeyleri ben yaşamıyorum. Ben kırk yıl önceki kadar güçlüyüm." Diğer ikisi buna inanamamış. "İnanın ki öyle, " diye ısrar etmiş hoca. Ve şöyle devam etmiş: "Daha dün bunun kanıtını yaşadım. Çok eskiden beri odamda büyük meşeden yapılmış bir sandığım var. Kırk yıl önce onu kaldırmayı denemiş, fakat başaramamıştım. Aklıma dün onu tekrar kaldırmak geldi. Bütün kuvvetimle kaldırmak istedim, ama yine başaramadım. Bu bir şeyi doğruluyor, hâlâ kırk yıl önceki kadar güçlüyüm."

Alkolik bir hastanın mesleği ve ailesiyle ilgili büyük sorunları vardı. "Nasılsın?" diye sorduğumda her zaman aynı cevabı aldım: "Değişiklik yok." Bu soru-cevap oyunu bir I ritüel halini almıştı. Birisinin kendisini değiştiremediğini I görmenin onun için bir zevk olduğu izlenimindeydim. Ne zaman terapi seansında bu konuyu açsam, hasta konuşmak-I tan kaçınırdı. Bir gün yine aynı rimelden sonra, "Kırk Yıl I Önceki Kadar Güçlüyüm" hikâyesini anlattım.

Hikâye sembolik olarak alkolik hastanın gerçekleri reddetmesi ve kendini gerçekçi olmayan iddialarına kaptırmasını yansıtıyordu. Hasta, kahramanla özdeşleşmeyi hemen başarmıştı. Hikâyenin ilk bakışta önemsiz gibi değerlendirilebilecek, semptomatik bir etkisi oldu. Hasta "Değişiklik yok," biçimindeki basmakalıp cevabını bir yana bıraktı. Bunun yerine, gerçek durumu daha farklı şekilde anlatmayı denedi.

Kral Amirnuhe Samani öldüğünde, âlimlere, belâ olarak kabul ettikleri İbni Sina'ya karşı gizli bir ittifak yapma olanağı çıkmış. Bunun sonunda, İbni Sina için Gorgan şehrini terk edip Dailamin hanedanına ait Rey şehrine taşınmaktan başka seçenek kalmamış. Rey, Kral Madzdeldowleh tarafından yönetiliyormuş. Kral aşırı melankoli ve anorek-siadan rahatstzmış. İbni Sina değişik bir yöntem kullanarak krala yardım edebilmiş. Eski İran Şairi Nizami bu tedaviyi şu şekilde anlatır:

Tedavi Edilen Delüzyon

Bir hükümdar insan olduğunu tamamen unutarak, bir inek olduğuna inanmaya başlamış. Bu nedenle inek gibi ses çıkartıp yalvarıyormuş: "Gelin, beni götürün, kesin ve etimi kullanın." Hiçbir şey yemiyor ve gelen bütün yiyecekleri geri gönderiyormuş. "Niye beni otlağa götürmüyor-sunuz?" diye soruyormuş. Hiçbir şey yemediği için devamlı kilo kaybetmiş ve neredeyse bir iskelet halini almış.

Artık hiçbir yöntem veya ilaç fayda etmediği için öğütleri alınmak üzere îbni Sina çağrılmış. İbni Sina, hükümdara kendisini kesmek için kasabın geleceği, etini parçalayıp insanlara yemeleri için dağıtacağı haberinin verilmesini istemiş. Bunu duyan hasta adam çok mutlu olmuş ve özlemle ölümü beklemeye başlamış. Belirlenen günde İbni Sina hükümdara yaklaşmış. Kasap bıçağını sallamış ve müthiş bir sesle, "Keseceğim inek nerede?" diye bağırmış. Hükümdar, kasabın kurban edilecek hayvanın nerede oluduğunu anlaması için 'möö' diye bağırmış. İbni Sina emir vermiş: "Hayvanı buraya getirip bağlayın ki başını kesebileyim." Fakat bıçağı sallamadan önce kasapların genelde yaptıkları gibi varolan et ve yağı anlamak üzere hayvanın bel ve midesini kontrol etmiş. Daha sonra ise yüksek bir sesle bağırmış, "Hayır hayır, bu hayvan kesilecek kadar olgun değil. Çok zayıf, onu götürün ve şişmanlatıp getirin.

Uygun kiloya geldiğinde, tekrar geleceğim." O andan itibaren hasta adam önüne sunulan herşeyi, bir an önce kesilmek umuduyla yemiş. Kilo almış, durumunda gözle görillür bir düzelme olmuş ve îbni Sina'nın tedavisiyle tekrar sağlığına kavuşmuş.

Bir zamanlar, rahatsızlığına önce paranoid halüsinasyonlu psikoz, daha soma kronik delüzyon teşhisi konmuş, elli bir yaşında bir bayan hastam vardı. Bana şunları söylemişti: "Önce seslendiler ve hep öyle seslenirlerdi ki, hep onu düşünürdüm, sonra daha erken bir vakitte, Ren kuaıduğunda, Mao Tse-tung'u ve Vietnam'dan Profesör Chap'i başımın üstüne kaldırır ve Şeytan, Şeytan diye çığlıklar atarlardı. Ben kontrol ettim, gerçekten öyle olmalı. Daha sonra Vietnam savaşı yüzünden çığlık

çığlığa bağırdılar. Vietnam'da bombaları iki katına çıkardılar, her gün bombalar yağıyordu. Her zaman bu şekilde bağırırlardı. Bu çok uzun yıllar önceydi. Nasıl bir dehşet olduğunu bilemezsiniz. Beni ameliyat masasının üstüne koydular -ne kadar sık olduğunu bilmiyoaim. Çocuğuma yapılan ameliyatlar, çocuk işkencesi, mezarlıktaki babam, kocamın ameliyat edilişi... İşte bu nedenle mahkemeye gitmek istiyorum. Onlara karşı sekiz defa dava açtım. Yaptıkları tek şey bana psikiyatrist göndermek oldu. Bütün kanıtlar aleyhlerine, tam bir bahane, onları dava ettim, iş mahkemesinde bir avukat buldum, fakat bilmiyorum, umuyorum ki artık işler yoluna girer. Hayatımın bundan sonraki kısmında aptal, sarhoş, kahrolası Katolikler tarafından baskı görmek istemiyorum. Onlar dindar bağnazlar, alçakgönüllü kıyafetleri içinde dindar insanlar, kilisede her pazar benim yanımda diz çökerler. Bilseydim onları öldürürdüm. Bize evde söylenen vaaz buradakinin aynısı: Acı ve bütün hastalıklar Tanrı tarafından günahlarımızı ıslah etmek için gönderildi. Çocuklar bile doğuştan günahkâr ve bunu hasta olarak ödemeliler. Durduğun yer orası, kilisedeki aptalların yanı. Annem orada otuaır ve dua eder. Ben oradayken, niye dua ettiğini sordum. Yiyecekler için teşekkürler. Senin işin halledildi, ama o hâlâ sessizce dua eder. Onun kalp krizi geçirmesine neden oldular. Kalbine çok fazla vurdular. Yürümeye ve konuşmaya başlamadan önce, benim çocuğuma da bunu yaptılar, üç nesil boyunca. Şimdi hepsi kaybetmek üzere. Umarım dava hemen görülür ve asılırlar. İsterlerse yüz kez

deli olduğumu söylesinler, W.....'deki insanlar buna asla i-

.^nanmaz, kesinlikle inanmazlar..." "'

Bu metin ilk bakışta karışık görünse bile, bundan çok somut deneyimler çıkartılıp geliştirilebilir. Tabii ki, karışık sözcük düzenini yok sayarak ve deneyimleri oluşturan temel kurallara yoğunlaşarak. Elli bir yaşındaki hastanın söylediklerinin temelinde aşırı adalet isteği yatmaktaydı. Adalet bir durumda meslekle, bir başka durumda dinle, daha sonra seks, insanlık, politika, doktorlar, anne-babası, çocukları, kocası vb. ile ilişkiliydi. "Adalet" onun ana temasıydı ve bu tema etrafında çeşitli "adalet" deneyimleri toplanmıştı. Sanki gerçek tarafından kontrol edilmeyen bir "adalet programı" kendi sürecini takip ediyordu.

Hastanın geçmişi incelenirse ve gerçek yetenekleri dikkate alınırsa, birbirinden kopuk sözler bir anlam kazanır. Özetle belirtmek gerekirse, hasta bütün bu kurum ve insanlardan haksızlık gördüğüne inanıyordu ve gerçekten öyle olmuştu. Şimdi bu haksızlıkları dile getirmek için "kuruntu delüzyonu"nu

kullanıyordu. Farklılaşma Analiz Envanterimiz (FAE) yardımıyla psikososyal dürtülerinin araştırılmasında, gerçek yeteneklere ilişkin sorulara tamamen mantıklı ve tutarlı cevaplar verdi. Sadece repertuarı tükendiğinde, "adalet programı" tekrar devreye girdi. Delüzyonların biçimlendirdiği anlatımlarına bakıldığında, olanaksız gibi görünmesine karşın, FAE hastanın oldukça farklılaşmış bir benlik imgesi kazanmasını sağladı.

Hastanın dünyanın adaletsiz olduğuna ilişkin inancı sarsılmaz olmakla birlikte, kuruntusunu adım adım kırmayı başarabildik. Tabii doğrudan karşı gelmeyi kaldıramazdı. Onu tedavi eden bir psikoterapist olarak, hemen o adaletsiz

dünyanın bir üyesi görülebilirdim. Bu nedenle tedavi, çatışma alanlarının ve onlarla ilgili adaletsizlik durumlarının analizi yoluyla oldu. Onun deneyimlerinin dünyasında yer almayı denedim. Ancak, bu şekilde onları anlayabilir ve bunu hastaya yansıtabilirdim. İbni Sina da buna benzer bir şey yapmıştı. Bu yöntem modern psikoterapide de, örneğin Benedetti (1976) tarafından dile getirilmiştir.

Öte yandan, gerçek olmayan düşüncelerin inatçılığı halüsinasyonlu hastayı ve onun söylediklerini anlamamızı zorlaştırır. Bunun sonucunda hastanın ve onun dünyasının tecrit edilmişliği artar. Terapötik süreç için, bize ne kadar garip gelirse gelsin, hastanın deneyim ve düşünceleriyle özdeşleşmek çok önemlidir. Yalnız hasta ile tam bir özdeşleşme zorluklar doğurur, bazen terapist için ürkütücü o-labilir. Diğer taraftan, üzerinde durulan içerikle ilgili kısmi bir özdeşleşme ise çok yararlıdır.

Hasta sadece düşünce sisteminin sorgulandığını hissettiğinde kızgın ve olumsuz tepki verdi. Fakat "Adalet" ile ilgili hikâyeyi anlattıktan sonra kuruntularına gülebilmeyi ve onlarla kendisi arasına mesafe koyarak konuşmayı başarabildi.

Akıllı Hakim

Çok üzgün görünen bir kadın, gezici hakime gelmiş ve bir adamın kendisini zorla öptüğünden şikayet etmiş. Kadın şöyle bağırmış: "Sizden adalet istiyorum. Siz suçluyu cezalandınncaya kadar huzur bulmayacağım. Bunu sizden istiyorum. Bu benim hakkım." Kadın bu sözleri

söylerken hiddetle ayağını yere vurmuş ve hakime kızgın bir bakış fırlatmış. Hakim uzun süre düşünüp kararını a-çıklamış. "Hatalı bir davranışla karşılaşmışsın. Adam seni zorla ve isteğin dışında öpmüş. Bu nedenle adalet yerini bulacak. Kararım şu, sen de zor kullanarak, o istemese de, onu öpeceksin." Sonra mübaşire dönerek, cezasının verilmesi için adamın getirilmesini istemiş.

Hasta, hikâyeyi faltaşı gibi açılmış gözleriyle dinledi ve espriye kahkahayla güldü. Onun için hikâyeye dahil olmak kolaydı, çünkü oradaki adalet kavramı da cinsel içerikliydi. Daha sonraki seanslarda da hasta hikâye hakkında konuştu. Adalet hakkındaki tartışma ne zaman kritik bir noktaya gelse, hasta hikâye ile arasında köprü kuruyordu. Görünen oydu ki, hikâye ile ilişki kurmak hastanın "adalet yanılsa-ması"nı incelemeyi daha dayanılır hale getirmekteydi.

Bir Başka Uzun Program

Bir tüccarın yüz elli devesi ve her isteğini yerine getiren kırk uşağı varmış. Bir akşam arkadaşını (Sadi) kendisiyle birlikte olması için davet etmiş. Bütün gece bir türlü sakin-leşememiş ve devamlı sorunları, zorlukları ve iş koşuşturmasından söz etmiş. Türkistan'daki servetini, Hindistan 'daki gayri menkullerini anlatmış, mücevherlerini göstermiş ve unvanlarından bahsetmiş. "Oh, Sadi," diye iç çekmiş ve şöyle söylemiş: "Yakında yeni bir yolculuğum, var. Bu yolculuktan döndükten sonra hak ettiğim tatili yapacağım. Bunu herşeyden çok istiyorum. Çin'de çok kıymetli olduğu için İran kükürdünü Çin'e, oradan alacağım Çin

vazolarını Romanya'ya götürmek istiyorum. Gemim daha sonra Koma mallarını Hindistan'a götürecek ve oradan aldığı Hindistan çeliğini Halep'e götürecek. Oradan da Yemen'e ayna ve cam ihraç edip İran'a kadife getireceğim." Bit sözlerden sonra, üzgün bir yüz ifadesiyle, kendisini hayretler içinde dinleyen Sadi'ye şunu belirtmiş: "Ondan sonra hayatımı huzura ve en büyük gayem olan düşünce

dünyasına ulaşmaya adayacağım."

(Sadi)

Kırk sekiz yaşındaki, yüz çalışanı olan büyük bir fabrikanın sahibi işadamı, iki çocuğunu terapi için bana getirdi, Dikkat eksiklikleri, okul sorunları olduğunu ve kendilerinin bu duruma çok üzüldüğünü söyledi. Yakınmalarında haklı olsa bile, adamın ifadeleri bende çocuklarını kendi sorunlarını gizlemek için kullanıyor izlenimi yarattı. Kaygılı ve tedirgin görünüyordu. Bu izlenimim çocukları konuşmayı bırakıp kendi hakkında konuşmaya başladığımız an doğrulandı. Sanki fıçı açılmış gibiydi. Yoğun duygulu konuşması ağlamalarla kesilerek devam ederken, kendisinden, sorunlarından ve durumunun görünen umutsuzluğundan söz etti. Sözlerini kendisinin de terapiye katılmak istediğini söyleyerek bitirdi. Yeri geldiğinde, ekonomik başarısından söz ettiği halde, devamlı "Kimse benimle ilgilenmiyor. Hiçbir şey başaramadım," diyordu.

Tabii bu sözler, alçak gönüllülük görüntüsü içinde kendisiyle övünen başarılı bir adamın cilveleri sayılabilirdi. Bu doğru olsa bile, hastanın tanımladığı duygusal kriz yeteri kadar ciddi gözüküyordu. Fabrika herşeye sıfırdan

başlayan babasından kalmış. Hayat felsefesi, "İnsan alm teriyle kazanılmış ekmek yemeli," şeklindeymiş. Hasta aslında başka bir mesleği seçmek, mimar olmak istiyormuş. Fakat babası engellemiş. Baba çocuklarına bütün bunları onlar için yaptığını, fabrikayı sadece onlar için kurduğunu söylüyormuş. Hastanın, babasının mirasını devam ettirme şeklindeki ahlâki öğretiden bir türlü kurtulamadığı ortaydı. Derken baba aniden, daha hasta kendini şirkette yetişti-remeden ölmüş. Bu nedenle kendini tam anlamıyla hazır his-setmeksizin, şirketin tüm sorumluluklarını almış ve onları yerine getirme yükünü üstlenmiş. Yükü kardeşiyle paylaştığı sürece işler kontrolündeymiş. Fakat kardeşi bir trafik kazasında öldükten sonra sorumluluğun hepsi kendisine kalmış.

Aklında babasının oluşturduğu örnekle üzerine aşırı yük almış. Şirketi babası gibi yönetebileceğini ispatlamak için, uzman personeli kovmuş, onların sorumluluklarını da yüklenmiş ve kendinden giderek daha çok şey beklemiş. Bu başarma saplantısı özel yaşantısına da yansımış. Herşeyi işte bitiremediği için, eve raporlar, makbuzlar, iş dokümanları getirerek, evde çalışmaya başlamış. Ne var ki, hem ailesinin istekleriyle çatışmaya hem de işten geri kalmaya başlamış ve birden farklı davranır olmuş. İşle uğraşmaktan vazgeçmiş, ofise gitmemeye başlayıp yataktan çıkmaz olmuş. Derin derin düşünmeye başlamış, çok duyarlı bir hale gelmiş ve şirket, babası veya kardeşi hakkında en ufak bir söz edildiğinde, çok kuvvetli duygusal ataklar biçiminde tepki veriyormuş. Gözyaşlarını zor tutarak şöyle söylüyordu: "Çıkmazdayım, ne yapacağımı bilemiyorum. Tamamen bittim."

Hastanın şirketi büyütmek ve değeri milyonlarca dolan bulan yeni binalar yapmak için tam bu zamanı seçmesi ilginçti. Aslında işten emekliye ayrılmak, huzur ve sükûnetin tadını çıkarmak niyetinde olduğunu, fakat bir gün çocuklarına kalacak aile mülkünü arttırmayı bir borç bildiğini söyleyerek, bu paradoksu açıklamaya çalıştı. Çok net olan zıtlıklar henüz hasta için çok açık değildi. Bu nedenle ona Sadi'nin Gülistan kitabında anlattığı "Bir Başka Uzun Program" hikâyesini aktardım. Bu hikâye aslında bir karikatürdü, hastaya ızdırap veren aşırı tempoyu, hareketliliği ve tutarsızlığı güzel bir şekilde anlatıyordu.

Hikâyede kendini hemen tanıdı. Bu, konusu hırs, başarı, baba etkisi ve kendine yüklediği aşırı sorumluluk olan birçok konuşmanın başlangıcıydı. Adım adım, hastanın babasıyla özdeşleşmesinin ve ideal haline getirdiği düşüncelere ulaşmak için gösterdiği umutsuz çabanın yarattığı sorunlara yaklaştık. Fakat bu temayla çalışmaya bir yandan da karşı çıkıyordu. Çünkü hastanın babası hakkındaki düşünceleri katıydı ve şimdi kendi sorunlarının bir vasiyeti olarak çocuklarını şirkete karşı sorumlu oldukları konusunda ikna etmeye çalışıyordu. Aynı zamanda "hikâyedeki tüccar gibi" sık sık, kendisi olma şansı vermediği ve kendi hayatım yaşamasına olanak tanımadığı için şirketten nefret ettiğini vurguluyordu.

Terapinin amacı, görevleri dağıtmakla hastayı iş yükünden kurtarmak ya da işi küçülterek ve daha verimli yöntemleri uygulayarak organizasyon sorunlarını çözmek değildi. Amaç, hastanın çatışmasının, "bilinmezlik içindeki

mücadelesinin", yoğun duygusal bağımlılıklarının farkına varmasını sağlamaktı. Uzun süre terapinin temel özelliği, hastadaki baba imajını bana transfer etme, kararları bana verdirme ve sorumlulukları bana yükleme girişimleri oldu. Ancak hasta, giderek iş, başarı güdüsü ve kendi kişisel gereksinimleri arasındaki farklılıkları görmeye başladı. Amaçların genişletilmesi, içeriklere dikkat ve daha önce reddedilen yeteneklerin araştırılmasını içeren terapinin son evresinde, bu süreç içinde gösterdiği gelişmeyi, tabii dolaylı olarak gösteren bir hikâye anlattım.

Altın Çadır Çivileri

Mutluluğu kendinden vazgeçme, umudu cennet olan bir derviş, günün birinde serveti bildiği, gördüğü her şeyi a-şan bir prensle karşılaşmış. Soylunun çadırı dinlenmek a-mactyla şehrin dışında kuruluymuş. Çadır çok kıymetli bir kumaştanmış, hatta çadm tutan çiviler bile som altından-mış. Sade hayat sürmeyi savunan derviş, prense dünya varlıklarının, altın çadır çivilerinin anlamsızlığı ve insan

çabasının sonuçsuzluğuyla ilgili bir araba laf etmiş. Diğer taraftan da kutsal yerlerin ne kadar ölümsüz ve görkemli olduğunu söylemiş. Tevekkülün en büyük mutluluk olduğunu belirtmiş. Prens büyük bir ciddiyet ve dikkatle dinlemiş. Dervişin elini tutmuş ve şöyle söylemiş: "Benim için sözlerin öğle güneşinin parlaklığı ve akşam üstü esintisinin serinliği gibi. Dostum, benimle gel, kutsal yerlere yolculukta bana eşlik et." Bu sözlerden sonra prens bir kez bile geriye bakmadan, yanına para veya uşak almadan yola koyulmuş.

Derviş bu duruma şaşırmış, prensin arkasından koşmuş ve bağırmış: "Prensim, gerçekten kutsal yerlere gitme konusunda ciddi misiniz? Eğer ciddiyseniz, gidip hac cübbemi almam için beni bekleyin."

Prens yumuşak bir şekilde gülerek cevap vermiş; "Ben servetimi, atlarımı, altınlarımı, çadırımı, uşaklarımı ve sahip olduğum herşeyi bıraktım. Senin ise zavallı bir cübbe için geri gitmen gerekiyor." Derviş yine şaşkınlık içinde sormuş; "Prensim, lütfen bana açıklayın, nasıl bütün servetinizi, hatta prenslere layık kaftanınızı almadan gidebilirsiniz?"

Prens yavaş, ama anlaşılabilir bir ses tonuyla şöyle söylemiş: "Biz altın çadır çivilerini toprağa çaktık, kalbimize değil."

I

ÜZERİNDE DÜŞÜNÜLECEK HİKÂYELER

Bu bölümde bazı hikâyeleri yorumlamadan veriyorum. Okuyucu bu hikâyeleri kendi yorumlayabilir, söylenmek isteneni bulmaya çalışabilir ve yorumlarını eşi, ailesi veya diğer insanlarla paylaşabilir. Böylece iki şeyi fark edecektir. Birçok açıdan yorumların birbirine benzediğini; öte yandan birçok düşüncenin bakış açısına göre farklı algılandığını. Yorumların okuyucunun kendi durumunu yansıttığı, kişisel bakış açıları olduğu oranda, hikâyeler hakkındaki konuşmalar ve bunların yorumları bir kendini tanıma yöntemi olabilir.

Herkes İçin Doğru Olanı Yapmanın Zorluğu

Günün sıcağında bir baba, oğlu ve eşeğiyle Keşan'ın tozlu sokaklarında ilerliyormuş. Baba esekteymis, oğlu ise hayvanın peşinden gidiyormuş. Yoldan geçen biri, "Zavallı

çocuk, küçük bacaklarıyla eşeğe yetişmeye çalışıyor. Hem çocuğun perişan halde koştuğunu görüyorsun, hem de e-şeğin üstünde tembel tembel oturuyorsun? Pes vatta!" demiş. Babaya bu sözler çok dokunmuş ve ilk köşede eşekten inerek oğlunu bindirmiş. Fakat bir başka yolcu sesini yükselterek şöyle söylemiş: "Rezalet! Zavallı babası yanında yürürken, küçük velet orada sultan gibi oturuyor."Bu sözler de küçük çocuğu çok üzmüş. Babasının arkasına oturmasını istemiş. Bir süre sonra ise onları gören peçeli kadın, "Böyle şey hiç gördünüz mü? Hayvanlara ne eziyet, zavallı hayvancık!" demiş. Bu eleştiriye hedef olan baba ve oğul birbirine bakmış, hiçbir şey söylemeden eşekten

inmişler. Fakat henüz birkaç adım atmamışlar ki, bir yabancı onlarla şöyle söyleyerek alay etmiş: "Tanrıya şükürler olsun, ben bu kadar aptal değilim. Siz ikiniz eşekten faydalanmak yerine niye yürüyorsunuz?" Baba bir avuç dolusu samanı eşeğin ağzına uzatırken, bir elini de oğlunun omuzuna koymuş ve şöyle söylemiş: "Ne yaparsak yapalım, beğenmeyen birisi çıktı. Galiba biz kendimiz neyin doğru olduğuna karar vermeliyiz."

Lağım Temizleyicisi ile Aktar

Yaşamı boyunca şehrin lağım pisliğini temizleyip çevredeki boş alanlara döken bir lağım temizleyicisi bir gün pazara gelmiş. Bu adam zaman içinde işi gereği lağımın o feci kokusuna alışmış. Rahatsız olmadan, şehrin lağım depolarında cesurca dolaşabilir ve burnunu tıkamadan en derin lağım hendeğini boşaltabilirmiş. Daha önce kimsenin pazarda görmediği bu adam, pazarın sokaklarında dolaşırken,

bir tüccarın gül kokuları sattığı aktar dükkânına gelmiş. Herkesin çok güzel bulduğu koku ona o kadar kuvvetli gelmiş ki, düşmüş bayılmış. Tüm ayıltma girişimleri sonuç vermemiş. İnsanlar kendinden geçmiş olan adamın etrafında toplanmış ve ne yapacaklarını düşünmüşler. Bir hekim adamın mesleğini üstündeki elbiseden anlamış ve yerden bir avuç çamur olarak adamın burnuna tutmuş. Birden, sanki sihirli bir değnek değmiş gibi lağım temizleyicisi gözlerini açmış. İzleyenler bu mucize karşısında hayretler içinde bakakalmışlar. Fakat hekim soğukkanlı bir şekilde şöyle söylemiş: "Adam gül kokusunu bilmiyordu. Onun kokusu başka maddeden yapılmıştı. Varlık hakkında hiçbir şey keşfetmemiş bir insan varlığın ne olduğunu nasıl bilebilir?"

(Sadi)

Kişi Kendinde Olanın Sahibidir

Bir mümin camide dizlerinin üzerinde dua ediyormuş. Yakınındaki biri onun çok güzel, ustaca yapılmış sivri uçlu ayakkabılarına vurulmuş. Adam böyle bir ayakkabıya sahip olmanın ne hoş olacağını düşünüyormuş. Düşünceden davranışa geçmek genelde sanılandan daha kolaydır. Adam hemen dua edene arkadan yaklaşmış ve kulağına fısıldamış; "Ayakkabıyla okunan dualaların Tan-rı'nın kulağına gitmediğini bilmiyor musun?" Mümin duasına ara vermiş ve aynı yumuşaklıkla fısıldamış: "Olsun duam duyulmasa bile, en azından ayakkabılarım hâlâ ayağımda."

Unutmamak İçin Uyarı

İran 'in sıcak bölgelerinde, su hayattaki en kıymetli şeylerden biriymiş. Özel su depolarında toplanır ve genelde büyük testilerle uzak yerlere taşmırmış. Bir baba oğlunu su almaya göndermiş. Gönderirken şöyle söylemiş: "Oğlum, şu testiyi al ve bize biraz su getir, ama testiyi düşürmemeye ve suyu dökmemeye dikkat et." Bu sözlerden sonra elini uzatıp oğlunun yanağına esaslı bir şamar kondurmuş. Çocuğun gözleri yaşla dolmuş, ama testiyi yine de sıkı sıkı kavramış ve su deposuna gitmiş. Anne

kızgın bir şeldlde sormuş: "Niye çocuğa vurdun? Hiçbir şey yapmadı." Baba şöyle cevap vermiş: "Şamar ona unutmaması için bir uyarı. Artık hayatı boyunca içi su dolu bir testiyi düşürmeyecektir. Onu testiyi kırdıktan sonra şamar-lasaydım, ne faydası olacaktı?"

Temizliğin Ödülü

Adamın ev işlerinde aşırı titizliğiyle tanınan bir karısı varmış. Evdeki her toz zerresini kontrol etmekten, her mobilya parçasını, hatta bir köşede duran topraktan yapılmış tükürük hokkasını parlatmaktan daha iyi yapacak bir şey yokmuş. Fakat bütün bu ev işleri içinde kendini tamamen ihmal ediyormuş. Bunun sonucunda etrafta çok perişan şekilde dolaşıyormuş. Bir gün kocası uzun bir yolculuk sonunda eve döndüğünde, yolculuk boyunca yuttuğu tozlardan boğazını temizlemek için tükürme gereksinimi duymuş. Etrafa tükürebileceği kirli bir köşe bulmak için bakmış. Fakat herşey temizlikten pırıl pırıl parlıyormuş. Bu durumda karısının yüzüne tükürmekten başka yapabileceği bir şey kalmamış.

Ebedi Hayata İlişkin

Hz. Muhammed'in doğduğu yıllarda, insanların "Adil" diye isimlendirdikleri Kral Anoschirıvan ülkesini dolaşı-yormuş. Güneşli bir bayırda, saygıdeğer yaşlı bir adamın iki büklüm çalıştığını görmüş. Kral merakla yaşlı adama yaklaşmış ve onun bir yıllık fideler diktiğini görmüş. Kral, "Burada ne yapıyorsun?" diye sormuş. Adam, "Ceviz ağacı dikiyorum," diye cevap vermiş. Kral şaşkınlık içinde yine sormuş: "Sen oldukça yaşlısın. Niye yeşilliğini göremeyeceğin, gölgesinde dinlenemeyeceğin ve meyvasını yiyemeyeceğin fideleri dikiyorsun?" Yaşlı adam yukarı doğru bakmış ve şöyle söylemiş: "Bizden önce gelenler ektiler ve bizler onların ürünlerini topladık. Şimdi biz ekiyoruz ki, bizden sonra gelenler toplayabilsin."

Paylaşılan Sorumluluklar

"Daha fazla dayanamıyorum. Yapmam gereken dağ kadar iş var, kımıldayamayacak durumdayım. Sabah erken kalkmalı, evi toparlamalı, halıları süpürmeli, çocuklara bakmalı, pazar alışverişi yapmalı, akşam yemeği için en sevdiğin yemeği pişirmeli ve dahası akşam senin gönlünü hoş tutmalıyım." İşte kadının kocasına söyledikleri bunlarmış.

Adanı bir yandan yediği tavuğun budunu dişlerken, bir yandan da şöyle demiş: "Bunun nesi kötü? Bütün kadınlar senin yaptıklarını yapar. Şunu kabul etmelisin. Ben bütün sorumlulukları taşırken, sen sadece evde oturuyorsun. "

Kadın yakınmış: "Ah, bana biraz yardım edebilsen." Adanı alçak gönüllülükle sonunda şu çözümü kabul etmiş. Karısı evdeki herşeyden sorumlu olurken, kendisi ev dışındaki işleri yapacakmış. Bu iş bölümü çiftin uzun süre birlikte mutlu yaşamasını sağlamış.

Günün birinde adam arkadaşlarıyla alışverişe çıktıktan sonra kahvede oturmuş, halinden memnun bir şekilde nargilesini içiyormuş. Birden komşusu koşarak gelmiş ve heyecanlı bir şekilde bağırmış: "Acele et, evin yanıyor."

Adam nargilesini içmeye devam ederek şaşılacak bir ilgisizlikle şöyle söylemiş: "Lütfen, bunu eşime söyle, çünkü evde olan herşey için son sözü eşim söyler. Ben sadece dışardaki işlerden sorumluyum."

Ustanın Erdemi

Bir öğrenci güreş sanatını öğrenmek için çok tanınmış bir güreş şampiyonuna gitmiş. Yıllarca büyük bir istekle ve hayran olunacak yetenekle çalışmış. Bir gün ustasına sormuş: "Usta, bana öğreteceğin başka bir şey kaldı mı?"

"Öğretebileceğim herşeyi öğrendin," demiş usta. Bu sözler genç güreşçiyi çok gururlandırmış ve ülkenin her yerinde en iyi güreşçi olduğunu, hatta ünlü şampiyonu bile yenebileceğini söylemeye başlamış. Sonunda ustasıyla güreşe karar vermiş. Binlerce insan ikisi arasıyıdaki maçı seyretmeye gelmiş. Uzun ve ortada giden bir güreş sonunda usta öğrencisini şaşırtıcı bir oyunla tuşa getirmiş.

Nefesi kesilen öğrenci, "Garip. Senden herşeyi öğrendim. Beni nasıl bilmediğim bir oyunla yendin?" diye sormuş.

Şampiyon cevap vermiş: "Genç dostum, doğru, sana öğretebileceğim herşeyi öğrettim. Fakat sadece bu numarayı bugüne kadar kendim için sakladım."

(Sadi)

Geç Kalan İntikam

Bir adam köylüler tarafından kurumuş su, deposuna atılarak cezalandırılmış. Adamın haksızlık ettiği köy halkı böylece adaleti kendi elleriyle tecelli ettirmiş. Çukurun kenarında durup onu tükürük yağmuruna tutmuşlar. Bir kısmı da sokaktan aldıkları çamuru atmış. Birden adama bir taş rastgelmiş. Adam, şaşkınlıkla başını kaldırmış ve taş atan adama sormuş: "Diğer insanların hepsini tanıyorum. Fakat sen de kimsin ki, bana taş atabileceğini düşünüyorsun?"

Çukurun kenarında duran adam cevap vermiş-. "Ben yirmi yıl önce kötülük ettiğin kişiyim."

Suçlu bunun üzerine sormuş: "Bunca zaman neredeydin?" Adam cevap vermiş-. "Bunca zaman taşı kalbimde taşıdım. Şimdi seni bu perişan halde bulunca elime aldım."

Güneşin Karanlık Tarafı

Bir âlim her gün Hz. Muhammed'i ziyaret ediyormuş. Bir gün peygamber onu yanına çekmiş ve şöyle söylemiş: "Her gün buraya gelme ki, sevgimiz büyüyüp gelişsin."

Daha sonra da şu olayı anlatmış: Âlime bir gün sormuşlar, "Güneş çok heybetli ve mükemmel, fakat onu özellikle seven birisini hiçbir zaman duymayız." Âlim cevap vermiş: "Güneş üzerimizde her gün parlar ve biz onu sadece kışın bağrımıza basarız. Çünkü artık bulutların arkasındadır."

İyi Ticaret

Bedevi kumda tembelce ve cüretle yatan devesine sopayla vururken, "Ayağa kalk, Badmazhab, ahlâksız yaratık, " diye bağırmış. "Allah adına yemin ederim ki, sözlerimi bir daha dinlemezsen, seni pazarda bir tumana satacağım, değersiz yaratık," demiş. Fakat aradan bir gün bile geçmeden Bedevi tembel hayvanı tekrar dövmek zorunda kalmış. Adam bir kez yemin ettiği için sözünü yerine getirmesi gerekmiş. Kendisiyle, deveyle ve Allah ile tartışa tartışa hayvanı pazara satmaya getirmiş. Alelacele verdiği söze pişman, olmuş. Bir deve için bir tuman çok azmış. Yüz tumana satacağıma yemin etmeliydim, diye düşünüyormuş. Fakat birden kendini kurtarmanın bir yolu aklına gelmiş. Fvine koşmuş ve yaşlı, yarı kör kedisini almış. Kediyi deveye bağlamış ve pazarda bağırmış: "Muhteşem deve bir tumana. Ahali gel, al bunu. Bunun gibi bir fiyatı bir daha bulamazsınız. Bir tumana deve." İlgilenen birisi çıktığında ise Bedevi kurnazca şöyle söylemiş: "Devenin değeri bir tuman, fakat onu yalnızca bu kediyle birlikte satacağım ve kedi doksan dokuz tuman ediyor." Bedevi akşama kadar yanındaki pahalı ekiyle birlikte deveyi övmüş. Etrafında kalabalık insan grubu toplanmış ve Bedevi'nin kurnazlığına gülmüşler, ama kimse deveyi almak istememiş. O

akşam Bedevi evine deve ve kedisiyle mutlu bir şekilde dönmüş. Kendi kendine şunları söylemiş: "Deveyi bir tumana satmaya yemin ettim. Sözümü tutmak için herşeyi yaptım, fakat insanlar fikrimi sevmedi. Yeminim gerçekleşmediği için asıl onları cezalandırmak, Allahsız cimriler!"

İnsanları Tanımanın Teori ve Pratiği

Bilgi ve erdem susuzluğu çeken bir genç adam, dış görünüşten insanların karakterini çıkaran bir bilim dalı olan fizyonomi çalışmış. Altı yıl süren çalışmaları Mısır'da gerçekleşmiş ve bu durum kendi evinden uzakta birçok özveride bulunmasına neden olmuş. Fakat sonunda sınavlarını büyük bir başarıyla tamamlayarak, gurur ve mutlulukla ülkesine dönmüş. Yolda gördüğü herkese bilimsel gözle bakıyor ve bilgisini genişletmek için karşılaştığı herkesin yüz ifadesini okuyormuş.

Bir gün yüzünde altı özelliğin birden izleri olan bir a-dama rastlamış. Bu özellikler şunlarmış: Hasetlik, kıskançlık, hırs, açgözlülük, cimrilik ve düşüncesizlik. "Allahım, ne kadar canavarca bir ifade! Böyle bir şeyi daha önce ne gördüm ne de duydum. Teorimi burada deneyebilirim," demiş genç adam.

O böyle düşünürken, yabancı çok dostça, kibar ve alçak gönüllü tavırlarla kendisine yaklaşmış ve şöyle söylemiş: "Sevgili şeyh, çok geç oldu ve öbür kasaba çok uzakta. Benim kulübem küçük ve karanlık, ama sizi kollarımda oraya taşırım. Sizi bu akşam misafirim olarak göriırsem, benim için büyük bir şeref olur ve varlığınız beni çok mutlu eder!"

Buna şaşıran yolcu kendi kendine düşünmüş, "Ne kadar şaşırtıcı! Bu yabancının sözleri ile korkunç yüz ifadesi arasında büyük fark var." Bunun farkına varmak kendisini iyice korkutmuş. Geçmiş altı yılda öğrendiklerinden şüphe etmeye başlamış ve bazı şeylerden emin olmak için yabancının davetini kabul etmiş. Adam, genç âlimi çay, kahve, meyva sulan, pasta ve nargileyle şımartmış, kibarlık, ilgi ve iyiliğe boğmuş. Üç gün üç gece ev sahibi bizim yolcuyu orada tutmayı başarmış. Sonunda âlim ev sahibinin kibarlığına karşı gelebilmiş ve kesin olarak yolculuğuna devam etmeye karar vermiş. Ayrılma zamanı geldiğinde, ev sahibi bir zarf uzatmış ve şöyle söylemiş: "Efendim hesabınız. " Buna çok şaşıran âlim, "Ne hesabı?" diye sormuş. Kılıcın kınından çekilme hızıyla ev sahibi birden gerçek yüzünü göstermiş. Kaşlarını sert bir şekilde çatmış ve kızgın bir sesle bağırmış, "Bu ne yüzsüzlük! Yerken ne düşünüyordun;' Bütün bunların bedava olduğunu mu?" Bu sözleri duyan âlim birden kendine gelmiş. Hiçbir şey söylemeden zarfı açmış, bir de ne görsün, yediği ve yemediği herşey yüz misli fiyatla yazılmış. Kendinden istenen paranın yarısına bile sahip değilmiş. Zorunlu olarak atından inmiş ve onu ev sahibine vermiş. Daha sonra elbiselerini çıkarmış ve yola koyulmuş. Oradan uzaklaşırken, sevinçle kendinden geçmiş gibi her adımda hoplayıp zıplıyormuş. Uzaktan ise şöyle söylediği duyuluyormuş: "Tanrım şükürler olsun, Tanrım şükürler olsun, altı yıllık çalışmalarım boş değilmiş!"

(Abdülbaha)

Özerinde Düşünülecek Hikâyeler

201

İncinin Değeri

Bir horoz yerde gökkuşağı gibi renkleri olan bir inci görmüş. Hırsla üzerine atılmış, topraktan çıkarmış ve yutmaya çalışmış. Ancak bit parlayan nesnenin pirinç tanelerinin prensesi olmadığını anlayınca, onu geri tükürmüş. İncinin ne olduğunu anlamaya çalışmış, fakat başaramamış. Bunun üzerine inci dile gelmiş ve horoza seslenmiş: "Ben parlak ve değerli bir inciyim. Şahane bir kolyeden kazayla bu bahçeye düştüm. Hiçbir yerde, hiçbir okyanusta benim gibi şahane bir inci daha yoktur. Sadece rastlantı beni senin ayaklarına itti. İnsanlar beni denizdeki kum gibi görmezler. Bana aklın gözüyle baksaydın, binlerce hayran olacak şey ve güzellik görürdün. "Bu sözler karşısında horoz gururla ötmüş: "Şurada seni bir pirinç tanesiyle değişecek birisi olsaydı, hemen değişirdim."

(P. Etessami)

Kibar Hoca

Çok saygıdeğer bir şeyh yine büyük bir şölen vermiş. Şehrin tüm ileri gelenleri davet edilmiş, ama hoca edilmemiş. Gelgelelim hoca sudaki balık gibi, kendi evindeymişcesine davetliler arasında görülmüş. Hayrete düşen bir arkadaşı onu bir kenara çekmiş ve şöyle söylemiş: "Burada ne işin var? Sen davet edilmedin!" Hoca büyük bir nezaketle cevap vermiş: "Ev sahibi görevini bilip beni çağırmamış olsa bile, ben niye kibar bir misafir olma görevimi yerine getirmeye-yiın?"

BİYOGRAFİK ÖZETLER

Abdülbaha (1844-1921): Bahaullah'ın en büyük oğlu, babası tarafından öğretisinin resmi sözcüsü olarak seçilmiştir. Babasıyla beraber sürgün edilmiş ve 1908 yılına kadar hapsedilmiştir. Üç yıllık Mısır,

Avrupa ve Kuzey Amerika'ya yaptığı yolculuk sırasında Bahai dinini yaymış ve zamanın önemli kişileriyle ilişki kurmuştur.

Hz. Ali C6OO-66D: Fatma'yla yaptığı evlilik ile Hz. Muhammed'in damadı olmuştur. Öldürülmesi, kendisini ilk imam (Hz. Muhammed'in vekili) olarak kabul eden Şiiler ve Sünnilerin ayrılmasına neden olmuştur. İran Müslümanlarının çoğu Şiidir.

Anowschirwan (530 dolaylarında): Sasanilerin en büyük kralı kabul edilir ve en çok adaletiyle ünlüdür. Hükümdarlığı döneminde Kalile ve Dimne hikâyeleri (külliyesi) Hindistan'dan İran'a getirtilmiş ve Pahlvvi diline çevrilmiştir.

İbni Sina (980-1037): Bir asilzade olan İbni Sina, hekim, felsefeci ve diplomattır. Birçok felsefe ve tıp kitabı yazmıştır. Özellikle Tıp Kanunu kitabı Avrupa'da tıbbın gelişmesinde etkili olmuştur.

Bab (1819-1850): Şiraz'da doğmuştur. Kitabı Mukaddes'teki vahiylere dayanarak yeni bir peygamberin habercisi olduğunu iddia etmiştir. Bahai dininin müjdecisidir. Dini iddiaları nedeniyle hapsedilmiş ve Tebriz'de idam edilmiştir. Bu, yirmi bin kadar Babi'nin (Bab muridleri) öldürüldüğü kıyımın başlangıcını oluşturmuştur.

Bahaullah 0817-1892): Bab'ın öncüsü olduğu Bahai dininin kurucusudur. Sonunda Akka şehrinin hapishanesine sürgüne gönderilmiştir. Sürgünü yirmi dört yıl sürmüştür. Bu süre zarfında mesajını yazıya dökmüştür. Yüzden fazla belgede inancının temellerini anlatmıştır.

Behaedine Ameli (575 dolaylarında): Şeyh Behai olarak bilinir; felsefeci, hekim ve şairdir. Diğer kitaplarına ek olarak en sevilen mesel kolleksiyonu, fabllarla sosyal eleştiri yaptığı Fare ve Kedi'dir. Hz. İsa (Hıristiyan takmminin başlangıcı}. Hristiyanlığın kurucusudur. Otuz yıl boyunca Nasıra'da yaşadı. Daha sonra gezgin vaiz ve mucizeler yaratıcısı olarak değişik yerleri dolaştı. Günahkâr olduğu ve politik tehlike görüldüğü için çarmıha gerildi. Yeni Ahit kendi çalışması ve mesajlarını içerir. Etassami, Parunn (1906-1941): İranlı yazar Yusuf Etassami'nin kızıdır. Şiirlerinde birçok sosyal olayla ilgili görüşlerini yansıtmıştır. Kadınların tanınmaları ve eşit haklan için mücadele etmiştir. Amacı insanların karar verme becerilerinin geliştirilmesidir.

Hafız (1320?-1389?): Sadi'den sonra en meşhur İran'lı şair kabul edilir. Yaşamı Şiraz'da geçirmiştir. En ünlü çalışması Goethe'nin Westöstliches Diuıan'mı etkileyen Hafız Divan'ıdu. Moğolların İran'ı istilası döneminde hikâyeleri İran kültürünün aracı olmuştur. Hz. Muhammed (570-632): İslam dininin kurucusudur. Görevi 610'da vahiy yoluyla gelmiştir. Vahiylerinin temelinde Tanrı'nın tekliği vardır. Mekke'de gördüğü zulüm nedeniyle Medine'ye göçmüştür. Öğretileri Kuran'da açıklanmıştır.

Mevlâna (1248-1317): Tasavvufçulaın ve İran dilini kullanan şairlerin piridir. Tam adı Mevlâna Celâleddin Rumî olduğu için hikayelerinin birçoğu Rumî adı altında toplanmıştır. Mesnevi kitabı kırk yedi bin şiir içerir. "Yakutun Mucizesi" adlı hikâye Mesnevi Şems'e atfedilmiştir. Rasi (850-923): Yunan ve Arap tıbbini birleştiren en ünlü hekimlerden birisidir. Kendisini teoriyle sınırlamak yerine çiçek hastalığı, kızamık ve safrataşı gibi hastalıklara ilişkin gözlemlerini yazmıştır. Sadi (1211-1300): İran,

Hindistan, Arabistan ve Ku/.ey Afrika'yı dolaştığı kırk yıl süren yolculuklarında yazdığı şiirleri içeren Gülistan (Çiçek Bahçesi) en önemli kitabıdır. Şiir ve atasözleri İran folklorunun bir parçası olmuş ve günlük yaşama katkıları nedeniyle önem kazanmıştır. Hocaların hocası olarak bilinir.

Hz. Süleyman (M.Ö. 972-929): Davud'un oğlu, İsrail'in üçüncü kralıdır. Krallığın gücünü en üst düzeye çıkartmıştır. En fazla Kudüs'te yaptırdığı Yahudi tapınağıyla meşhurdur. Atasözleri Kitabı, Neşideler Neşidesi ve Bilgelik Kitabı Hz. Süleyman'a atfedilmiştir.

KAYNAKÇA

İngilizce

Baha'ul'llah: Gleanings from the Writings of Baha'n'Hah.

-------Seven Valleys, 1975.

Fromm, E., Escape from Freedom, New York. 1941.

-------"The Oedipus Complex and the Oedipus Myth," 1949. in: Anshen,

R.N., The Family: Jtsfunctions andDestiny. New York, 1949.

Gifford, E. W., Mohave and Yuma İndians, akt. R. Wood, World of

Dreams; An Anthology. New York, 1947.

James, W., The Dilemma of Determinisms, ilk basım 1884.

Jung, C.G., Momories,Dreams, Reflections. New York, 1963.

Peseschkian, N., in Search of Meaning. A Psychotherapy of Small Steps.

Berlin, Heidelberg, New York, Tokyo, 1985.

------ Psychotherapy of Eveıyday Life. Training in Partnership and Self-

Help. Berlin, Heidelberg, New York, Tokyo, 1986.

------- Positive Family Therapy. The Family as Therapist. Berlin,

Heidelberg, New York, Tokyo, 1986.

-------Positive Psychotherapy. Berlin, Heidelberg, New York, Tokyo.

-----Positive Psychotherapy in Psychosomatics. Berlin, Heidelberg, New York.

Almanca

Abdu'l Baha, Beantwortete Fragen. Frankfurt, 1962. Ackerknecht, E. H., Geschichte derMedizin. Stuttgart, 1955. Andrae, T., Islamische Mystiker. Stutttgart, 1960.

Battegay, R., Narzismus und Objektbeziehungen: über das Selbst zum Objeck. Bern, 1977.

Benedetti, G., Der Geisteskranke als Mümensch. Göltingen, 1976.

Daschti, A., ÜlberHafis, Tcheran, 1958.

Etcssami, P., Diıvan (Gesamtwerk). Teheran, 1954.

Fetscher, I., Wer hat Dornröschen wachgeküBt DasMarchenverunrrbuch.

Frankfurt, 1972.

Freud, S., Der Witz und seine Beziehıing zum UnbeumBten, Gesammelte

Werke, Bd. VI. Frankfurt, 1973.

Fromm E., Marchen, Mythen and Traıime. Zürich, 1957.

Ghowharin, S., Biographie über Avicena (persisch). Teheran, 1953.

Goeppert, S., "Vom Nut/en der Psychoanalyse für die Literaturkritik."

Confinia psychiat, 20:95-107, 1977.

Meves, Chr., Erziehen underzahlen: über Kinder und Marchen. Berlin, 1971.

Meyer-Steineg, Th., Sudhoff, K., Geschichte derMedizin im Überblick Jena, 1921.

Movvlana, Massnavi, Gesamtmerk. Teheran, 1960.

Peseschkian, N., Positive Psychotherapie: Theorie und Praxis einer nenen

Methode. Frankfurt, 1977.

-------Schatten aıif der Sonnenuhr, Erziehung, Selbsthüfe Psychotherapie,

Wiesbaden, 1974.

------Psychotherapie des Alltagslebens: Training zıı Partnerschaftserziebımg

und Selbshilfe. Frankfurt, 1977.

------Aıif der Suche nach Sinn. Frankfurt, 1983-

------ Positive Familientherapie. Eine Behandlımgsmethode der Zukunft.

Frankfurt, 1980.

Saadi, Gholesten (persisch). Teheran, 1953-

Sager, C. J., Kaplan, H. S. (Hrsg.): Handbuch der Ebe-Famüien-und

Gmppentherapie, 3- Bd. München, 1973-

Schnütgen, W., "DieKalifen ımdibreArzte". Naturheilkunde, Heft 4, April, 1978.

Towhidipour, M. (Hrsg.), Maus und Katze von Scheich Behai Teheran, 1958.

Watzlawick, P., Beavin, j. H., Jackson, D.D., Menschliche Kommunikation:

Formen, Störungen, Paradoxien. Bern, 1969-

------ Weakland, J.H., Fisch, R., Lösungen, zur Theorie und Praxis

menschlichen Wandels, Bern. 1974.

Wolpe, J., Praxis der Verhaltenstherapie. Bern, 1972.

DİZİN

Abdülbaha, 67, 69, 132, 199, 202 adalet. 5. 17, 43, 59, 73-76. 83, 181-183 adalet, Hz. Süleyman'ın, 74. 75. 76 ahlâk, hikâyeler, 4. 17. 60, 64 aile terapisi. 101, 170 alaylı tepki. 44

Ali, Hz.. 60. 63. 137. 138, 139, 202

amaca yönelik davranış, 162

Andrae, 204

Ano\vschirwan, 202

Anshen, 204

Azdak. 75

B

liab, 61. 202

Badmazhab. 197

bağışlayıcılık. 141

Iialıaullah. .<dii. 64. 69. 71, 73. 74, 202

bakış açısının değişimi. xv. 35, 43, 44.

139, 142, 150, 151 başarı normları. 40 başarı yetenekleri, 19. 20 Battegay. 37. 204 Beavin, 205 Behaedinc Ameli, 203 Behai, Şeyh. 174, 204 Benedetti. 182, 205 benlik algısı. 17, 22 benzersizlik, 69 beyin hemisferleri. 21 boşanma, 75. 76, 118 Brccht. Bertolt. 75 Busch. VVilhelm, 120

cepheden hücum, 37

çatışma-merkezli terapi, xiii

çatışmalar, 24. 30. 160

çatışmaların odak noktası, 32

D

Daschti. 205 davranış değişikliği. 93 Deidenbach. H.. xvi depresyon. 26. 101, 111, 123. 130-134 direnç, xiii, 36-39. 85, 145. 154, 174 duy»ular. 20. 103, 128 duygusal katılımın harekete geçirilmesi. 97 duyular. 19

envanter, 17, x,s Kski Ahit, 61, 75 ^tessami, 167, 201, P05 evlilik sorun];,,., 128~ evlilik, tekdüzelik, 123

Farklılaşma Analiz Knvanteri, 25, 153. 18 Fatma, 106, 202

>M2

Fetişizm, 108 Fetscher, 205 Fisch, 205 Freud, 205 Fromm, F., 204, 205

gelenek iletimi, 38 gerçek, savunma olarak. 137 Ghovvharin. 205 Gilîord, K. W., 204 Goeppert, S., 205 Goethe, 203

H

Hafız, 50, 95, 203 halk psikoterapisi, xvi Harun el Reşit, 53 hastalık-sağlık potansiyeli. 91 hedef oluşturmak, 25. 130 hırs yetenekleri, 17. 19. 186 hikâyeler karşıt kavramlar. 41 hikâyeler, işlevleri. \iv. .«, 6, 32, 35, 37; gruplar, 32, 35, 88; aracı işlevi. 36; ayna işlevi, 35; model işlevi, 36; regresytjna yardım. 39; depo etkisi, 37; gelenek ill

181

38; kültür-

y ydım. 39; 37; gelenek ileticileri. ierarası, ileticiler, 38 Hoca, xiv, 16. 43, 53, 76, 84, 88, 104. 148, 158, 159, 201. ix

İbni Sina, 77, 91, 100, 177, 182. 202

ilaç tedavisi. 101

İlyas peygamber, 33, 34. 35

imgcler-meseller, 60, 67

intihar, depresyon, 95. 116. 165

İsa, Hz... 61. 64. 203

iyi örnek, 148, 150

Jackson, D.. 206 James, W., 204

208

JU»K. C. G.. 205

kaçınma, 94

kahraman prototipi, 52

karşıt kavramlar, 147

Kaplan, 205

kaygı terapisi, 94

kendi güven kaybı, 117, 171

kendi kendine yardım. 10, 13. 136

kendini reci, 95

kendini tanıma, 139. 190

Kerimhan, 99

kibarlık. 17, 20, 146. 199

Korint, 59

kriz, 136, 145. 161, 184

Kuran, 6, 60. 203

kültürlerarası, problem, xii, 29, 30; tanımlar, 29; yaklaşım. xii

Lichtunberi*, 15t I.ukc, 65

M

MadzdekloNvleh. 177

mantık. 4, 19. 21, 95

meseller, 10, 61. 65. 75, vi metafor. 38 Mevkına, Mesnevi, 36 mizahi, 52

model, işlevi, hikâyeler. 36 iMuhammed, Hz.. 31. 32, 59, 60, 77, 78, 137. 194, 196, 202, 203

N

Nietzschc, 117 Nizami. 177 Nuhe-Samani, 91

O

Oedipu.s kompleksi. }8 otorite. 145, 149

ö

özdeşleşme. xiii, 122, 182

P

param >İd halüsinasyonlu psikoz, 179 pasif direnç, 147 Peseschkian. N

Doğu Hikayeleriyle Psikoterapi

psikosomadk, 26. 81. 89, 93. 102. 116

R

pozitif psikı

-Mo.ssr.ir, vi. 205 «terapi. 13, 206; basl

-'sı. 13; boyutları. 13; evreleıi'24

unu nok-

Iiasi, 95. 96. 97. 99, 100. 203 rasgele cinsel ilişki, 122 regresyon, 39

ruh beden ilişkisi, 69, 70, 85 rüyalar, 41

sadakat, 17, 116. 122. 161

Sadi. xv, 50, 52. 93. 94. 100, 120, 141.

142, 183. 184. 186, 192, 196, 203 . Sager, 205

Samanı, Amirnuhe, 117 Schön, xvi Schnütgen. 205 ses çıkarmama, 104 sistematik duyarsızlaştırma. 94 sonuçlarını, 4. 36, 87, 101 sosyal eşitsizlik, 103 Sözelleştirme, 25 Süleyman, 74, 75. 76, 203, vii

T

taklit, 60, 122. 135

tehdit, 44, 53, 96, 97

temel kaygılar, 94

terapist, sihirbaz. 84, 85, 86

Towhidipour, 205

tutumlar. 163

tutumluluk, 17, 19. 44. 103, 111, 154

U uyum, 3ü, 159, 160

W

Wat/.!awick, 21, 205 Weakland. 205 NK'olpe. 205 W'ood, K.. 205

yalnızlık, 95. 123

yanlış karşılaştırma, 126 1?8

yaratıcılık, 40, 123

yas, patolojik, 164

yetenekler, gerçek, 17, 20, 21

zenginlik, 73

Zerdüşt, 69

zıtlık, XII.

Arka kapak yazısı:

NossratPeseschkian

Nossrat Peseschkian, kültürlerarası yaklaşıma dayanan Pozitif Psikoterapi'nin kurucusudur. Çalışmaları kültür ve hastalık arasındaki ilişkinin ve on sekiz farklı kültürdeki kültürel kavramların incelenmesini içermektedir. Yazarın Pozitif Psikoterapi modeli, psikodinamik ve davranışçı terapinin sentezi olan ve çatışmaların, sorunların pozitif yönlerine ağırlık veren bir yaklaşımdır. Kültürlerarası yaklaşımı, hastanın kendini alegorik imgeler arasında tanıyarak kendine güven oluşturabileceği atasözleri ve fabllar ile sunar. Doğu Hikayeleriyle Psikoterapi -100 Örnek Vakada Eğitim Ve Kendi Kendine Yardım - kişinin çatışmaları çözme potansiyeleni güçlendiren fantezi ve sezgiye dayalı yeni bir yaklaşımı sunar.

DENİZYILDIZI ÖYKÜSÜ

Bir adam okyanus sahilinde yürüyüş yaparken, telaşla denize birşeyler atan birine rastlar. Biraz daha yaklaşınca bu kişinin sahile vurmuş

denizyıldızlarını denize atmaya çalıştığını farkeder ve"Niçin bu denizyıldızlarını denize atıyorsunuz? " diye sorar Topladıklarını hızla denize atmaya devam eden kişi, "Yaşamaları için" yanıtını verince, adama şaşkınlıkla "İyi ama burada binlerce denizyıldızı var. Hepsini atmanıza imkan yok. Sizin bunları denize atmanız neyi farkettirecek ki? " der. Yerden bir denizyıldızı daha alıp denize atan kişi, "Bak onun için çok şey farketti." karşılığını verir. BEYAZ YAYINLARI "Kıyıya Vurmuş Herşeyi" yaşatmaya çalışır.

ISBN 975-5 .915-8261-06-1

BEYAZ YAYINLARI

Tel : 0(212) 522 38 68-69 Faks; 0(212) 522 38 70