
Seans Sende
Her Yerde
William H. Erickson'un
Telkin Hikayeleri

Sesim Seninle Her Yerde

Milton H. Erickson'un
Telkin Hikâyeleri

Yorum ve Düzenleme:
Sidney Rosen

Sesim Seninle Her Yerde / Sidney Rosen
Orijinal Adı: My Voice Will Go With You

© Sidney Rosen, M.D.
© Dharma Yayınları, 2006

Yayın hakları Akcalı Telif Hakları Ajansı
aracılığı ile Dharma Yayınları'na aittir.
Yayıncının yazılı izni olmaksızın çoğaltılamaz.
Kaynak göstermek koşuluyla alıntı yapılabilir.

1. Basım: Eylül 2006

Yayıncı: Namık Kemal Atalay
Genel Yayın Yönetmeni: Hasan Öztoprak
İngilizceden Çeviren: Fahri Karabay
Redaksiyon: Psikolog Şebnem Karabay
Kapak Tasarımı: Mithat Çınar
Sayfa Düzeni: Çiğdem Dilbaz

Şefik Matbaası'nda basılmıştır.
Marmara San. Sit. M Blok No: 291
İkitelli - İstanbul
Tel: (0 212) 472 15 00/3 hat

Kütüphane Bilgi Kartı (CIP):
Sidney Rosen
Sesim Seninle Her Yerde
Psikoloji
İstanbul, Dharma Yayınları, 2006, 288 sayfa

ISBN: 9944-986-40-2

Dharma
Yayınevi: İstiklal Cad. Tütüncü Çıkmazı
No: 3/3-4, Galatasaray/Beyoğlu, İstanbul
Tel: (0 212) 249 10 65-66-67 • Faks: (0 212) 249 10 99
e-posta: editor@dharma.com.tr

Satış ve Dağıtım: Mollafenari Sok.
No: 17 Cağaloğlu/İstanbul
Tel: (0 212) 512 81 21 • Faks: (0 212) 512 50 21
e-posta: dharma@dharma.com.tr
internet satış adresi: www.dharma.com.tr

Sesim Seninle Her Yerde

Milton H. Erickson'un
Telkin Hikâyeleri

Yorum ve Düzenleme:
Sidney Rosen

İngilizceden çeviren:
Fahri Karabay

DHARMA® PSİKOLOJİ

Dr. Sidney Rosen, hipnoterapi ve psikoterapide Eriksoniyen yöntemlerinin dünyaca meşhur bir öğreticisidir. New York Milton H. Erickson Psikoretapi ve Hipnoz Derneği'nin kurucu başkanlığını yaptı ve artık emekli oldu.

Estelle, Jeff ve Joanna'ya.
Bütün sevgimle.

İçindekiler

Önsöz 13
Editör'ün Notu 17

1. Bilinçaltını Değiştirmek 25
İntrapsişik Değişim 30
Erickson'un Terapötik Yöntemlerinin Yorumlanması 33
Telkin Hikâyelerinin Terapide Uygulanması 35
Saldırgan Zevk 37

2. Motive Edici Hikâyeler 48
Ayağa Kalkmayı Öğrenmek 49
Oğlunuz Sabaha Çıkmaz 55
Gevşeme (Dilatation) 57
Tartışma 59

3. Bilinçaltına Güven 61
Çok Şey Öğrendim 61
İnce İnce Yağan Kar 62
Narwhal: Kuzey Kutbu Balinası 62
Konuşacak 63
Domuzları Tımar Etmek 63

Yedi Yıldız 65
Tuhaf 69
Profesör Rodriguez 71
Huey Duck, Dewey Duck ve Louie Duck 73
Caddede Yürüyüş 74
Otomatik Yazma 76
Bali Adası'nda Translar 79

4. Dolaylı Telkin 81
Hipnotik Süje Kelimesi Kelimesine Dinler 82
Portakallar 84
Direncin Etrafında Dolaşmak 86
Kaktüsler 87
Yarışma 89
Islak Rüyalar 90
Transtaymış Gibi Davranmak 92
Onu Duyuyor musun? 93
Deri Problemleri 95
Otohipnoz 97
Mahrem Kontroller 98
Kathleen: Bir Fobinin Tedavisi 99

5. Alışkanlığa Bağlı Sınırlamaların Üstesinden Gelme 109
Taşlar ve Kuantum Mekaniği 110
Bir Odadan Diğerine Gitme 112
Her Zaman Olimpik Şampiyonluklar Kazanırım 113
Donald Lawrence ve Altın Madalya 114

Ruslara Karşı Amerikan Atış Takımının Eğitilmesi 118
Bir Renk Parlaması 120
Cam Gibi Buz Üzerinde Yürümek 122
Tarahumara Kızılderilileri 124
Kuru Yataklar 125
Bolo Kravatı 130
Günah 132
Kilo Ver-Kilo Al-Kilo Ver 137
Diyet Yapmak İçin Muhteşem Bir Yol 140
Turistik Gezi 141
Alkoliğinizin Samimi Olması Gerek 143
Dostça Bir Boşanma 144
Topu Yuvarlamaya Başlamak 148
Klostrofobi 150
Sınır Yıldızlardır 152
Klavyede Kan İzleri 154

6. Yeniden Çerçeveye Alma 160
Büyüdüklerini Hissettirmek 161
Moda 162
En Kolay Baştan Çıkarılacak Kız 163
Bir Kilometre Yürü 167
Düdük Nohutları 169
Tarçın Surat 171
Sedef Hastalığı 173
İlişkisiz Geçen Yirmi Yıl 176
Şapır, Şapır, Şapır 178

7. Yaşayarak Öğrenmek 181
Altı Yaşında Olmak 181
Rüya Görme 181
Yüzme 182
Bir Tadına Bak 185

8. Hayatınızın Sorumluluğunu Almak 187
Ölüm ve Ölme Üzerine 187
Bir Çift İstiyorum 191
Anlaşmazlıklar 193
Üniversiteyi Çalışarak Okumak 193
Pearson'un Tuğlası 196
Nasırlar 198

9. Masum Gözler 200
Çocuklar Gibi Düşünmek 201
Hayalet Roger 202
O Bastonu Niçin Taşıyorsun? 203
Sihirbazlık Gösterisi 204

10. Gözle: Farklara Dikkat Et 205
Doğru Psikyatrist 206
İki Yaşındaki Bir Çocuğu Nasıl Test Edersiniz? 208
Lapa 208
Kaç Farklı Yol? 209
Yeşilin Farklı Bir Tonu 210
Yurtdışı 211

Hapşırma 214
Sihir, Doğaüstü Olaylar ve Altıncı His (ESP) 216
Falcılar 217
Zihin Okuma 218
Sihirli Numaralar 219
J.B.Rhine ile Duyum Ötesi Algılama (ESP) 220
Bir Kart Oyunu 221

11. Psikotik Hastaları Tedavi Etme 222
Tersyüz 223
Ayakta Duran Hasta 224
İki Tane İsa 225
Herbert 227

12. Manipülasyon ve Geleceğe Yönelim 237
Manipülasyon 239
Bert ve Kakao 241
İzin 243
Dolores 245
Jeff'e Telefon Ettirmek 246
Kaldırıp Seni Yere Çarpsam Ne Yaparsın? 249
Küçük Alman Köpeği ve Alman Çoban Köpeği 250
Onları Raydan Çıkarın 250
Lance ve Cookie 252
Biz Topallar 255
Boş Kâğıt 257
Ruth 259

Selamlama 261
Globus Histerikus 263
Yulaflar 265
Büyüme 266

13. Öğreten Değerler ve Öz Disiplin 268
Yapmak Zorunda Değilim 268
Çöp 270
Altı Yaşında Bir Kleptoman: Heide-Ho 271
Paskalya Tavşanı Mektupları 274
Robert-Onu Çok İyi Yapar 275
Pazar Günü Cumartesi Dersleri 280
Jill, Kendi Tarzında 281
Poposuna Bir Kaç Şaplak 282
Kapıları Çarpmak 284

Önsöz

Milton Erickson'un telkin hikâyeleri – hastalarına ve dünyanın dört bir yanından kendisine gelen öğrencilerine anlattığı hikâyeler - dâhice ve büyüleyicidir. Onlar, ikna sanatının olağanüstü örnekleridir. Bazı kimseler bu hikâyelerin psikiyatri raflarında saklanamayacak kadar iyi olduklarını söyler. Çünkü; her ne kadar terapötik amaçlı olsalar da, çok daha geniş bir geleneğin parçasıdırlar. Bu gelenek; en büyük örneği Mark Twain olan mizah ve nükte yüklü Amerikan geleneğidir.

İlk kez, 1963 yılında Palo Alto'daki Zihinsel Araştırma Merkezi'nde yazar ve editör olarak çalışmaya başladığımda Erickson'un müthiş kullanımlarının farkına vardım. Jay Haley ile birlikte, Aile Terapisi Teknikleri kitabı için malzemeleri bir araya getiriyordum. Erickson ile yapmış olduğu saatler süren görüşmeleri kasete kaydetmiş olan Haley, onun hakkında bana peş peşe hikâyeler anlatıyordu ve ben büyülenmiş bir şekilde dinliyordum. Bu benim aile terapisi alanında çalışmaya başlamamın sebeplerinden biridir ve bende oldukça ciddi bir etki yaratmıştır. Bundan on sekiz yıl sonra Sidney Rosen'in topladığı Erickson'un Telkin Hikâyelerine önsöz yazmamın istenmesi benim için onurdan çok daha öte bir şeydir.

Erickson'un, tedavi eden ile şair, bilim adamı ile halk ozanı arasındaki çizgide bulunuşunun alışılmamış tarzından do-

layı, onun yaptıklarını tarif edebilmek zordur. Onun seminerlerinin notları, harika olmalarına rağmen, bir dereceden sonra tatmin edici değildir. Yazılı kelimeler; söz aralarını, gülümsemeleri, Erickson'un delip geçen bakışlarıyla anlattıklarını nasıl vurguladığını kolayca ifade edemez. Ne de onun sesinin ve tonunun ustalığını kaydedebilir. Kısaca; yazılı kelimeler, Erickson'un kendini ifade ediş tarzı hakkında herhangi bir fikir veremez.

Nasıl yapmış olduğundan emin olamasam da Sidney Rosen bu sorunu çözmüş bulunuyor. Erickson; öğrenci olarak, meslektaş olarak ve arkadaş olarak bu kitabı hazırlaması için onu seçti. Onun sezgisi, genel olarak, doğrudur. Rosen'in sizi elinizden tutup sanki Erickson yanınızdaymış gibi hissettiren bir tarzı var. Hiç engel yok gibi görünüyor. Bir keresinde Florida'da bir sualtı gösterisi seyrettim. Seyirciler yeraltında kireçtaşı kaynağından cam bölme ile ayrılmış bir amfi tiyatroda oturuyorlardı. Su o kadar temiz ve şeffaftı ki cam bölmeye yakın yüzen balıklar havada süzülüyor gibi görünüyorlardı.

Bu kitabı okumak benzer bir tecrübeydi. Bu, belki de Rosen bize Erickson'un kendi doğal ortamıyla ilişkisel alanın böylesine güçlü bir duygusunu yaşattığı içindir. İlk bölümün ilk satırında, Erickson bilinçaltının doğası hakkında Rosen'in dikkatini çeker. Tıpkı Erickson'un; anılar, kişisel biyografiler, tuhaf düşünceler veya alışılmamış gerçeklerle telkin hikâyelerini dokuması gibi, Rosen de yorumlarına Erickson ile şu ya da bu şekilde karşılaşmalarından parçaları, bazı özel hikâyelerden çağrışımlarını, bizzat kendisinin bu hikâyeleri hastalarıyla birlikte kullanış tarzlarını katmıştır ve hikâyelerde örnekleri bulunan değişik tekniklerin açıklamalarını da vermektedir. Yorum; hikâyelerin içinde gezindiği ilişkisel alandır.

Ayrıca, Rosen, yine Erickson'a paralel olarak, yazıyor gibi değil de konuşuyor gibidir ve teknik olmayan, dostça bir tarzı vardır. Oldukça da sade. Bilerek ya da değil, Rosen; hikâyelerin rengini ve parlaklığını vurgulamak için yeterince doğal olan bir çerçeve çizer. Yine de; bütün, onu oluşturan parçaların her birinden daha öte bir şeydir. Her anekdota özen gösterilmiş olup, Erickson'un tekniklerinin doğuştan maharetli bir uygulayıcısı olan yetenekli ve tecrübeli bir hipnoterapist, bizlere telkin hikâyesi hakkında telkin hikâyesi olan bir kitap kazandırmıştır.

Üçüncü bölümün ilk kısmını, "Bilinçaltına Güvenmek", kaynağım olarak alıp, hikâyelerin içinde ve arasında yorumun nasıl aktığına dair burada bir açıklama yapmama izin verin. Bu bölüm, Erickson'un hazırlıksız olarak bir konuşma yapmak zorunda kaldığı bir durum hakkında kısa bir anekdotla başlar. Erickson kendisine hazırlık yapmak zorunda olmadığını, çünkü yıllar içinde edindiği tecrübe ve düşünce birikimine güvendiğini söylemektedir. Rosen, bir bireyin bilinç dışı bir şekilde kazanmış olduğu güçlerdeki bu güven temasının altını çizer ve kısa bir hikâyeye yer verir, "İnce İnce Yağan Kar". Basitliği ile akıldan çıkmayan bir çocukluk hatırası ve o hatıranın ne zaman yaşandığının hatırası hakkındadır. Bu hikâyeyi aynı temayı işleyen kısacık iki hikâye daha izler. Son hikâye, dört yaşında olmasına rağmen Erickson'un konuşmayışı ve bu olaydan rahatsız olan kişilere annesinin "Zamanı geldiğinde, konuşacak" deyişi hakkındadır. Rosen, bu hikâyenin, nasıl transa girileceğini henüz öğrenmekte olan hastalarla kullanılabilecek iyi bir hikâye olduğunu söyleyerek kısaca kestirip atar.

Bir sonraki hikâye harikuladedir. Adı "Domuzları Tımar Etmek". Bu hikâye Erickson'un üniversite masraflarını çıkar-

mak için kitap sattığı gençlik döneminde, inatçı, yaşlı bir çiftçiye satış yapmaya çalıştığı bir zamanı anlatır. Adam hiç kitap almaz ve Erickson'a işine gitmesini söyler. Erickson düşünmeden yerden birkaç tane kiremit alıp ihtiyar çiftçinin beslemekte olduğu domuzları tımar etmeye başlar. Çiftçi fikrini değiştirir ve Erickson'un kitaplarını satın almaya karar verir ve der ki: "Sen domuzların nasıl tımar edileceğini biliyorsun".

Bu hikâyenin devamında Rosen'in hikâye hakkındaki yorumu bulunmaktadır ve hikâyeyi ilk duyduğu zamana geri döner - Hipnoterapi kitabına önsöz yazması için niçin kendisini seçtiğini Erickson'a sorduğu zamana. Tam olarak nelerin, Rosen'e önsöz yazma işini emanet edebileceğine dair güven verdiğini açıkladıktan sonra Erickson şöyle devam etmiştir: "Domuzları tımar etme tarzın hoşuma gidiyor".

Bu parça kitabın doku zenginliği hakkında bir fikir vermektedir. Her hikâye koleksiyondaki değerli bir parça gibi işlenmiş olup anılarla doludur.

Rosen bu hikâyelerin hem insan hem de terapist olarak kendisinde çağrıştırdığı farklı anlamları okuyucuyla paylaşır. Eğer o çiftçi gibi ihtiyatlı biri olsam, bu kitabı satın alırım. Sidney Rosen gerçekten bir domuzun nasıl tımar edileceğini biliyor.

LYNN HOFFMAN
Ackerman Aile Terapisi Kurumu

Editörün Notu

27 Mart 1980 Perşembe günü New York'taki ofisimden arayıp Milton Erickson'un yaşama veda ettiğini bildirdiler. Utah Eyaletinde Snowbird'de kış tatilindeydim. İlk aklıma gelen Betty Erickson oldu ve hemen onu aradım. Erickson'un Cuma günü düzenli olarak uygulamakta olduğu haftalık öğretim faaliyetini bitirdiğini, on iki kitap imzaladığını ve cumartesi günü gün boyu biraz yorgun olduğunu öğrendim. Pazar sabahı erken saatlerde, aniden solunumu durmuştu. Betty Erickson suni solunum uygulamış ve solunumu tekrar başlamıştı. Bir ilk yardım ekibiyle birlikte Erickson'u hastaneye kaldırmışlardı. Hastanede dopamine bile enjekte edilmesine rağmen yaklaşık 40 seviyelerinde olan nabzı artırılamamıştı. Erickson'un septik şok geçirmekte olduğu belirlenmiş. Beta-Streptokok basili enfeksiyonu teşhis edilmiş ve karın zarı iltihabı baş göstermişti. Yoğun antibiyotik uygulamasına da cevap vermemişti.

Erickson'un ailesi tüm Amerika'dan toplanarak bir araya geldiler. Bu; dört kızı, dört oğlu, torunları ve torunlarının çocuklarından oluşan çok büyük ve sadakat dolu bir ailenin bir araya gelişiydi. Yarı koma halindeyken aile bireyleri onunla birlikte kaldı. Ailesinin anlattığına göre; her zaman nasıl ölmek istemişse o şekilde ölmüştü – etrafında ailesi ve arkadaşları, yüzünde bir gülümseme. Seksen iki yaşındaydı.

Cenaze töreni hakkında, Betty Erickson: "Kendini dışlama Sid. Sadece küçük bir toplanma olacak. Ve ayrıca bazı kişilerin farklı şehirlerde anma törenleri planladıklarını da biliyorum," dedi.

Çok şükür ki, Salt Lake şehri havaalanına araba ile gidip, kısa bir uçuştan sonra Phoenix'e varabildim. Phoenix gündüzünün sükûneti ve ılıklığı ayrılıp geldiğim dağın rüzgârlı soğuk havası ile tam bir zıtlık oluşturmaktaydı.

Yalnızca küçük bir toplanmaydı. Erickson'un cesedi yakılmıştı ve külleri Squaw Tepesi'ne savrulacaktı. Törende dört kişi konuştu. Jeffrey Zeig, Robert Pearson, Kay Thompson ve Ernest Rossi. Pearson'un son söylediklerini hatırlıyorum: "Erickson psikiyatri kurumunu tek başına karşısına alıp, onları dövdü. Ama onlar bunu henüz bilmiyorlar...". Rossi ise Phoenix'den gelen telefonla Erickson'un ölüm haberini almadan hemen önce gözyaşları içinde uyandığı rüyasını, şiir ve şarkıyla anlattı.

Dini törenden sonra, Betty Erickson benim için bir şeyi olduğunu söyledi. Betty'nin sözünü ettiği şey Erickson ve Salvador Minuchin arasındaki yazışmalardı. Minuchin, Erickson'la ilk defa yalnızca ölümünden bir hafta kadar önce tanışmıştı. Erickson son mektubu asla okuyamamıştı, ancak Betty Erickson sadakatle cevap yazmıştı. Mektuplarını bu kitapta kullanabilmem için izin istemiş, Minuchin de samimiyetle izin vermişti.

Son mektup "Sizinle tanışmam hatırlanmaya layık anılarımdan birisidir. Hayatım boyunca, bir avuç dolusu olağandışı insanla tanıştım -siz onlardan birisiniz," diye başlıyordu.

"Sahip olduklarından habersiz de olsalar zengin hayat tecrübelerini kullanmak için insanların kapasitelerine duydu-

ğunuz güvenden ve sıradan anlara bakıp, onların karmaşıklığını tanımlayış tarzınızdan son derece etkilendim," diye devam ediyordu.

1979 yılında Phoenix'e yaptığım ziyaret sırasında, Erickson'un bürosunun bitişiğindeki küçük kulübede yatıya davet edildim. Kütüphanesindeki kitaplara göz atma şansı buldum. Kitaplarının çoğunun, yazarların minnettarlık mesajlarıyla birlikte Erickson'a ithaf edilmiş olmasından çok etkilendim. O kitaplar pek çok farklı alanla ilgiliydi -yalnızca hipnoz ve hipnoterapiyle değil. Örneğin; Gurdjieff hakkında, şehir planlaması hakkında ve edebiyat hakkında kitaplar da vardı. Yazarların Erickson'a hitaben yazdıkları, "Bana bilgi ve bilmek arasındaki ayrımı öğrettiğiniz için teşekkür ederim," türünde derin ifadelerdi.

1940 ve 1950'li yıllardan beri Erickson'un çalışmalarını izlemekte olan ben ve benim gibiler için, o seksenli yaşlara yaklaşmaktayken, sonunda onun geniş bir dinleyici kitlesi tarafından tanındığını ve teknikleri ile yaklaşımlarının çok daha fazla insana yararı dokunacağını bilmek, mutluluk vericidir. Şüphesiz ki, profesyonel hipnoz çevrelerinde, Erickson uzun zamandan beri lider olarak kabul edilmektedir. Amerikan Klinik Hipnoz Derneğinin kurucu editörüdür. 1950'li yıllarda, Britannica Ansiklopedisi için hipnoz üzerine bir makale yazmıştır. Profesyoneller genellikle hipnoz ve değişik bilinç durumları hakkında tavsiyeler almak için ona başvurmuşlardır. 1950'li yıllarda Aldous Huxley'i hipnotize etmiş ve kendisiyle bilincin değişik durumları hakkındaki çalışmasında işbirliği yapmıştır. Margaret Mead kırk yıldan fazla bir süre onunla birlikte çalışmıştır ve aslında Klinik Hipnoz Derneğinin bir üyesi olmuştur. 1940'lı yıllarda Life dergisi Erickson'un çalış-

malarını tartışmıştır. 1952 yılında Macy Konferanslarının aktif katılımcısıydı. Bu konferanslar sırasında, Gregory Bateson, Margaret Mead ve tanınmış psikanalist Lawrence Kubie gibi otoritelerle Sibernetik (güdümbilim) alanının oluşmasına yol açan konuları tartışmışlardı. Hâlâ, meslekten olmayan çoğu kişi hatta birçok psikoterapist ondan bahsedildiğini duymamışlardır. Bu kişilere Erickson isminden bahsedildiğinde, "Hım, evet, Erik Erickson mu?" diye cevap verirler.

Erickson ile onyedi yıl çalışan ve daha sonra aile terapisi alanında bir lider olan Jay Haley'in yazıları, Milton Erickson'a olan ilginin artmasına sebep olmuştur. Çok daha yakın zamanda, Erickson'un fikirleri Richard Bandler ve John Grinder'ın yazdıkları yazılar ve verdikleri seminerler sayesinde yayılmıştır.

Uzun bir aday listesi Erickson'un grup toplantılarına katılmayı arzu etmiştir. Son yılında Erickson'u arayan herkese bir yıllık bir bekleme süresi olduğu ve Aralık 1980'de Phoenix'de gerçekleştirilmesi planlanan Eriksoniyen Hipnoz hakkındaki Uluslararası Kongre'ye kadar rezervasyon yapılmayacağı söylendi.

Onun eserini hipnoz gösterileriyle, bazen de videokaset yardımıyla profesyonel seyircilere sunduğum zaman, birçoğunun Erickson'u bizzat ziyaret etmeye istekli olduklarını fark ettim. Birçok kimse için böyle bir şey mümkün olmadığından, onun öğretisinin hangi yönlerinin, onun terapi yaklaşımlarının özünü de aktararak, bu kişiler ve diğerlerine, Erickson'la birebir görüşmenin duygusunu en iyi şekilde verebileceğini merak ediyordum.

Erickson ile verdiği seminerlerine katılan psikiyatristlerden birinin arasında, 1978 yılında geçen karşılıklı bir konuş-

mayı hatırladım. Konuşmanın bir yerinde Erickson psikiyatriste dönüp hafif bir gülümsemeyle "Hâlâ terapinin sadece hikâyeler anlatmak olduğunu düşünüyor musunuz?" diye sormuştu. Bugün, Erickson'un terapisinin yalnızca "hikâyeler anlatmak" olmadığı, ancak "telkin hikâyeleri" olarak adlandırdığım anlatımının onun terapisindeki esas faktörlerden birisi olduğu çok açıktır.

1979 Ağustos'unda Milton Erickson "telkin hikâyeleri" üzerine bir kitap yazmam için bana izin verdi. Kasım gibi kitabın ortak yazarı olma konusunda anlaşmıştık ve yayınlama sözleşmemiz ölümünden yaklaşık üç ay önce imzalanmıştı.

"Telkin hikâyeleri" Erickson'un hastalarına ve öğrencilerine yıllardır anlattığı hikâyelerdir. Hayatının son altı yılı kadar bir süre boyunca, hemen hemen her gün, kesintisiz dörtbeş saatlik seanslarda, psikoterapistlerden oluşan gruplarla çalıştı. Hipnoz, terapi ve yaşamı tartıştığı bu seanslarda verimli bir şekilde "telkin hikâyeleri"ne başvurdu.

İlerideki hikâyelerde geçen isimlerin çoğu değiştirilmiştir. İsimlerinin kullanılmasına bir itirazları olmadığı konusunda ikna olduğum için, Erickson ailesinin üyelerinin isimleri bunun dışındadır.

Kitap boyunca, cinsiyet belirtilmedikçe, sürekli erkek-bayan ifadesinin kullanımı zor olacağından dolayı, hasta veya öğrencilerden erkek olarak bahsettim. Bu zamirlerimizin, yükselen bilincimizle aynı seviyeyi yakalayamamasından kaynaklanan bir olgudur.*

* Türkçedeki "o" ifadesinin İngilizcede "he/she", "onun" ifadesinin "his/her" gibi ayrı kelimelere karşılık gelmesinden dolayı böyle bir açıklama yapılmıştır. (ç.n.)

Malzemelerin toplanmasındaki yardımlarından dolayı Elaine Rosenfeld'e, Dava Weinstein'a ve Joan Poelvoorde'a; verdiği destek ve cesaret için Ernest Rossi'ye, hem zamanını hem de fikirlerini cömertçe bizlere bağışladığı için Jeffrey Zeig'a teşekkür borçluyum. Milton'ın çalışmalarını bayağılaştırmayacağım konusunda bana duyduğu güven, yazılanları ve aile hikâyelerini gözden geçirirken harcadığı günler, en küçük ayrıntılarda bile doğruluk konusunda ısrarcılığı için Betty Erickson özel teşekkürlerimi hak ediyor. Onun standartlarından ayrılmalar olmuş ise şüphesiz ki bu benim sorumluluğumdur.

Sidney Rosen, M.D.
New York, 1981

Ve ben senin geçmişte küçük, çok küçük bir kız çocuğu olduğun bir zamanı seçmeni istiyorum. Ve sesim seninle her yerde. Sesim annenin, babanın, komşularının, arkadaşlarının, okul arkadaşlarının, oyun arkadaşlarının ve öğretmenlerinin sesine dönüşüyor. Ve kendini, sınıfta oturmuş, uzun zaman önce unuttuğun, uzun zaman önce olmuş bir şeyden dolayı mutlu hissederken bulmanı istiyorum.

- Milton H. Erickson

Bir adam doğadan değil de kendi dev, özel bilgisayarından akıl hakkında bazı şeyler öğrenmek istedi. Ona (şüphesiz ki FORTRAN diliyle): "Herhangi bir insan gibi düşüneceğini hiç hesaplıyor musun?" diye sordu. Bunun üzerine bilgisayar hesaplama alışkanlıklarını analiz etmeye başladı. Sonunda bu cins makinelerin yaptığı gibi cevabını bir parça kâğıt üzerine yazdırdı. Adam cevabı almak için yazıcıya koştuğunda gördü ki yazıcı net olarak şunu yazmıştı: "BU BANA BİR HİKÂYEYİ HATIRLATIYOR".

- Gregory Bateson, Akıl ve Doğa

1

Bilinçaltını Değiştirmek

"Anlamadığın şey Sid, yaşamımızın çoğunun bilinçsiz olarak belirlenmiş olduğudur." Erickson bunu bana söylediğinde, aynı şeyi hastalarıma söylediğim zaman onların çoğunun gösterdiği gibi tepki gösterdim. Yaşamımın önceden belirlenmiş olduğunu kastettiğini düşündüm ve çok çok sıkıca belirlenmiş olan bilinçaltı kalıpların farkına varabilmeyi umut edebilirdim. Daha sonra anladım ki bilinçaltı kesinlikle değiştirilemez değildi. Bugün sahip olduğumuz tecrübelerin tümü bilincimizi olduğu kadar bilinçaltını da etkilemektedir. Bana ilham veren bir şey okursam bilinçaltım değişmiştir. Önemli bir kişiyle randevum varsa – yani o kişi benim için önemliyse – bilinçaltım değişir. Aslında, herhangi bir psikoterapinin pozitif değeri açıkça kişinin değişmeye dair yeteneğine bağlıdır, büyük ölçüde diğer kişi ya da kişilerle karşılaşmasının sonucu olarak.

Bana göre bu değişim, terapist hastasının bilinçaltı kalıplarını – sıklıkla bireyin değerlerini ve referans çerçevelerini içerir – etkilemeye odaklandığı zaman en etkili ve en kalıcı

olarak gerçekleşir. Erickson bu yaklaşımla aynı fikirde olmuştur. Yaşamının sonuna doğru bu amacı gerçekleştirmek için çok etkili bir yöntem geliştirmiştir -telkin seminerleri.

Onu en son gördüğümde, bana bu yöntemin nasıl geliştiğini açıklamıştı.

"Bir hasta üzerinde aşırı zaman harcamak zorunda kalmıştım. Oysa daha çok kişiye nasıl düşünüleceğini, sorunlarla nasıl başa çıkılacağını öğretmeyi tercih ederdim. 'Hastaları tedavi etme yöntemimi tümüyle değiştirdiniz' diye yazılmış düzinelerce mektup aldım. Çok hasta kabul ederim, ancak onlarla yaptığım görüşmeler kısa olur. Daha kısa zamanlarda daha çok hasta görürüm."

"Ve bu nasıl sonuçlanır?" diye sordum.

"Buraya gelirler ve kendilerine hikâye anlatmama izin verirler. Daha sonra evlerine geri dönüp alışkanlıklarını değiştirirler," diye cevap verdi.

Çok açıktır ki "buraya gelirler ve kendilerine hikâye anlatmama izin verirler", birçok seviyedeki beklentileri ve iletişimleri içermekteydi. Örneğin; Erickson ile zaman geçiren herhangi birinin hipnotik transın farklı seviyelerini deneyimlemesi çok muhtemeldi. Olumlu beklentiler içerisindeyken, trans durumunda, Erickson'un hikâyelerinde aktarılan mesajlara ve etkilere en açık halde bulunuruz. Erickson, dinleyici hikâyeyi "unutursa" – onun için bir amnezi geliştirirse – hikâyenin etkisinin daha bile güçlü olacağına inanırdı.

"Hikâye anlatma"da, Erickson şüphesiz ki çok eski bir geleneği izliyordu. Çok eski zamanlardan beri hikâyeler; kültürel değerleri, töreleri ve ahlaki değerleri aktarmanın bir yolu olarak kullanılmışlardır. Tatlı bir şeyin içine yerleştirilmiş acı bir hap çok daha kolay yutulabilir. Direk olarak verilen bir ahlak dersi akıldan çıkabilir, fakat öğüt verme ve yönlendir-

me, merak uyandıran, eğlenceli ve ilgi çekici bir şekilde anlatılan bir hikâyede gizlendiğinde kabul edilebilir hale gelir. Bu amaçla, Erickson hikâye anlatırken; mizahın kullanılması, tıbbi, psikolojik ve antropolojik gerçeklerle ilgili ilginç bilgilerin bulunması gibi birçok etkili hikâye anlatım yöntemi kullanırdı. Terapötik tavsiyeler; içeriği, hem terapistin açık amacından hem de hastanın endişelerinden uzaklaştırılmış hikâyeler arasına serpiştirilirdi.

Erickson'a göre trans hali; öğrenmenin ve değişime açık olmanın en yüksek ihtimalle meydana geldiği durumdur. Telkin ile oluşturulmuş bir uyku durumu değildir. Hastalar, terapist tarafından "kontrol altına alınmış" olmadıkları gibi kontrolden çıkmış veya başka bir kimsenin arzusuyla yönlendirilmiş de değildir. Gerçekte trans; herkes tarafından yaşanan doğal bir durumdur. En tanıdık deneyimimiz gün içerisinde hayal kurduğumuzda oluşur; fakat meditasyon yaparken, dua ederken ve egzersiz yaparken- bazen "hareket halinde meditasyon" olarak adlandırılan jogging gibi -yine diğer trans durumlarını yaşarız. Bu durumlarda, kişi içsel bilişsel ve duyuşsal deneyimlerinin canlılığının, ses ve hareketler gibi dıştan gelen uyarıcıların farkında olup bunlara daha az önem verir.

Trans halindeyken hastalar, rüyaların, sembollerin ve diğer bilinçaltı ifadelerin ne anlama geldiklerini sezgisel olarak kavrar. Bu durumda Erickson'un "bilinçaltı öğrenmeler" olarak adlandırdığı duruma daha yakındırlar, düşünceleriyle ve sorunlarıyla daha az ilgilidirler. Hastalar, eleştirel yönlerinin azaldığı bu durumda, hipnoz uygulayan kişinin önerilerini kabul edebilir; bununla birlikte eğer bu öneriler hastanın düşünceleriyle çatışacak cinsten olursa kabul edilmeyecek veya kısa bir süreliğine geçici olarak kabul edilecektir. Amnezi, trans tecrübesinin tümü veya bir kısmı için gerçekleşebilir, ancak her şekilde transın en önemli yönlerinden biridir.

Bir hastaya transa girmesinde yardımcı olurken, terapist hastanın dikkatini çeker ve onu kendi içine doğru yönlendirir, hastanın içsel bir arayışa girmesine ve hipnotik bir cevap vermesine yol gösterir. Hipnotik cevap, hem hastanın kendi ihtiyaç ve beklentileriyle hem de terapistin yönlendirmeleriyle ilgili olarak, hastanın "geniş bilgi deposundan" elde edilir. Bu cevabı elde edebilmek için, terapötik öneriler dolaylı olmalıdır, normal bir konuşmanın veya ilginç bir hikâyenin arasına serpiştirilmelidir. Erickson ve Ernest Rosi tarafından yazılan *Hipnoterapi* kitabında çok daha belirgin, yardımcı yöntemler açıklanmıştır.

Terapist; hastanın "tepkiye hazırlılığı"nı (response attentiveness) gösterecek olan gizli değişiklikler için tetiktedir. Bu değişiklikler; yüz ifadesinin donuklaşması, bir noktaya sabit olarak bakmak, göz kırpmama, hemen hemen tümüyle hareketsiz olma gibi durumları kapsar. Bu duygular tespit edildiğinde, terapist artık hastanın hafif bir transa girdiğini varsayabilir. Hastanın bilinçaltından gelen bir şeylerle uğraştığının farkında olarak terapist daha sonra hastasına bir telkinde bulunabilir ya da basitçe "işte böyle, olduğun gibi kal" diyebilir.

Hikâyeler genellikle, peri masallarında, İncil'deki hikâyelerde ve halk masallarında görüldüğü gibi temel kalıpları izlemektedir. Halk masallarında olduğu gibi, birçoğu macera teması içerir. Erickson'un verdiği görevlerden birini başarıyla yerine getirmek Golden Fleece'deki kahramanca maceralardan biri olmayabilir, ancak içsel macera ve başarı duyguları birbiriyle kıyaslanabilirdir. Bu hikâyelerin çoğunda bilhassa bir amerikan havası vardır, özellikle de kendi ailesi ile ilgili olanlarda. Bundan dolayıdır ki Erickson'a Amerikan Halk Kahramanı denmektedir.

Hâla, bir hikâye dinlemenin, özellikle de hipnotik trans halindeyken, bir hastaya ya da öğrenciye nasıl yardım edebi-

leceği merak edilebilir. Bu etki, birçok yönden iyi bir film seyrettikten sonra hissedilen haz ile benzeşmektedir. Film süresince, birçoğumuz değişik bilinç durumlarına gireriz. Karakterlerden birisi veya daha fazlası ile özdeşleşip trans halinde kalırız. Yine de, bu duygu sadece kısa bir süre – en fazla on onbeş dakika – hissedilir. Oysa insanlar yıllar sonra kendilerini tekrar bir Erickson hikâyesine başvururken bulur. Onların davranışları ve tutumları kalıcı olarak değişmiştir.

Erickson bu değişikliklerin kalıcı olarak gerçekleşmesini hipnoz çerçevesi içerisinde meydana gelmelerine, yani bilinçaltı öğrenmelerin kullanılmasına ve hatırlanmasına bağlar. Terapist, bir hastaya, hikâye anlatarak ya da anlatmayarak, kullanmadığı bilgilerine ulaşabilmesi için yardım sağladığında, hastanın bu unutmuş olduğu bilgilerini davranışları ile bütünleştirebilmesi daha olasıdır. Sıklıkla sonuç daha yapıcı ve kendi kendini pekiştirici davranışlar olarak ortaya çıkar.

Bu sürecin beyin yıkamadan farkı nedir? Belki de esas fark; kültürel besleme olmaksızın beyin yıkamanın zaman içinde solup gidecek olmasıdır. Örneğin, Kore Savaşı süresince, beyni yıkanmış birçok Amerikalı savaş esiri Amerikan karşıtı düşünceleri kabul etmeye yönlendirilmişlerdi. Gerçekte, binlerce esir eve dönmek yerine Komünist Çin'de kalmayı istemişlerdi. Bununla birlikte, vatanlarına iade edildikten sonra tümü değilse bile çoğu eski düşüncelerine geri dönmüştür.

Erickson'un müdahalelerinin kendi kendini pekiştiren değişimler yaratması daha olasıydı ve bu değişimler daha da ileri boyutta değişimlere yön verebiliyordu. Belki de bu durum, bu değişimlerin gelişme ve "başlangıç" yönünde olmasından dolayı meydana gelmiştir. Şüphesiz ki; bu değişimler Erickson'un felsefesini destekleyen bir kültürde daha etkili ve kalıcı olabilirler -birey önemlidir, kendini daha iyiye götürebilir ve her birimiz eşsiz büyüme olanaklarına sahibiz.

İNTRAPSİŞİK DEĞİŞİM

Hâlihazırda sözü edildiği gibi, bilinçaltına olumlu düşünceyle etki edilebilir. Erickson gibi iyimser ve gelişmeyi destekleyen bir terapist ile terapiye girmek kendi başına olumlu bir düşünce oluşturur. "Telkin hikâyelerinin" terapiye dâhil edilmesi bu olumlu düşünceleri güçlendirir, eksiklerini giderir ve yönlendirir. Erickson hikâye anlatırken yeni bilgiler ekler, yeni duygular uyandırır ve yeni deneyimler öngörür. Suçluluk duygusuyla dolu, dar bir dünya görüşü içerisinde yıllardır mücadele etmekte olan bir hastaya bu hikâyelerle, Erickson'un aşırı hoşgörülü, hayatı kutlayan felsefesi sunulur. Bu görüşler hastaya bilinçaltı da dahil olmak üzere farklı seviyelerde ulaşır. Bu görüşler hastaya uyanıkken ve hipnoz durumundayken sunulabilir. Böylelikle hasta, sadece kendisinin oluşturduğu o yineleyici düşünce kalıplarına güvenmek zorunda olmadığını keşfedebilir. Kendisinin kısıtlı zihinsel kalıpları ve kısıtlı felsefesiyle "yetinmek" zorunda değildir. Bir dereceye kadar bu hikâyeler aracılığıyla, hem bilinçaltı hem de bilinç seviyelerinde, kabul etmekte veya reddetmekte özgür olduğu yeni ihtimallerin farkına varır.

Bazen hasta, zor durumlarla başa çıkabilmekte bir usta olan Erickson'un kendisiyle veya hikâyedeki bir karakterle özdeşleşir. Böylece bir başarı duygusu deneyimleyebilir. Bu başarı duygusu onun bir duruma daha büyük bir güven duygusuyla yaklaşmasını sağlar. Bu, erken boşalma gibi cinsel sorunların tedavi edilmesinde görülebilir. Hasta hipnotik trans esnasında cinsel bir eylemden başarıyla zevk aldığını deneyimleyebiliyorsa, terapist başarı duygusunu ve ilerisi için daha çok başarı beklentisini onun anılarına ekleyebilir.

Şüphesiz Erickson'un telkin hikâyelerinin tümü ve elbette hikâyelerin bütün kısımları bilinçaltına bu gibi olumlu girdiler

yerleştirmeyi amaçlamaz. Bu hikâyelerin bazıları ölüm duygularını, sıkışıp kalma duygularını veya güven eksikliği duygularını farkındalık seviyesine getirmeyi hedefler. Daha sonra hasta, durumu iyileştirmek için kendi bilinçaltı kaynaklarını kullanmaya başlar. Veya Erickson'un hikâyelerinden birisinde duygusal ve entelektüel açıdan yararlı gıdalar bulabilir.

Erickson'un hikâyelerinin birisinden hatırlanan tek bir ifade bütün bir günün duygusunu değiştirebilir. Bir keresinde, çimenlik bir yerin yakınında yürüyüş yaparken böyle bir olay yaşadım. Aniden, "Çimenlerin her yönünün yeşilin farklı bir tonunda olduğunu biliyor muydun?" sorusu geldi aklıma ve daha yakından baktım. Gerçekten doğruydu! Günün geri kalan kısmında, gözlerim her zaman olduğundan daha açık yürüdüm.

Erickson'un hikâyelerinin çoğu insanlar arası etkileşimleri, hatta manipülasyonları içeriyor gibi görünür. Onun insanlara birbirlerini nasıl manipüle edeceklerini öğrettiği sonucuna varılabilir. Bu hikâyelerin niyetinden ya da etkisinden oldukça uzaktır; onların etkisi daha çok içsel deneyimlerle kendini gösterir. Bu hikâyeleri duymuş olan birçok insan kendisini daha fazla özgürlük ve yaratıcılıkla davranırken bulur. Bu açıkça ruhsal değişimlerden kaynaklanmaktadır. Hikâyelere ve bu hikâyelerdeki karakterlere iç ruhsal yapıları temsil ettiklerini düşünerek bakarsak bu değişimleri çok daha iyi anlayabiliriz. Örneğin; hikâyelerdeki anne-babalar; yol göstericileri, sevgi ve destek kaynaklarını veya mantıksız akıl hocalarını temsil edebilirler. Daha sık olarak, mantıksız baskıcı bir gücün kaynaklarını temsil ederler. Hikâyedeki bir çocuk içimizdeki bir çocuğu temsil edebilir - tecrübesiz, öğrenmeye hevesli olan ama nasıl öğreneceğini bilmeyen, spontane ama bilgisiz, kısıtlı bir davranış ve tepki repertuarına sahip olan bir çocuğu. Okuyucu çocukla özdeşleştiğinde, büyüme-

nin ve özgürlüğün önündeki engellerin çocuk tarafından nasıl aşıldığını dinledikçe büyük ihtimalle umutlanabilir.

Bazı ruhsal değişiklikler "yeniden ana baba olma (reparenting)" sürecinden kaynaklanır. Erickson bu kavramı, Jacqui Lee Schiff'in *"Psikozun Transaksiyonel Analizle Tedavisi"* adlı kitabında kullanmış olduğundan daha geniş bir anlamda kullanır. Erickson; bu kavramı posthipnotik telkinler yoluyla daha önceki "ana baba" dayatmalarını yeni fikirlerle değiştirme metoduna uygular.

Bu posthipnotik telkinler, hipnoza hazırlık aşamalarında Erickson'un sık sık kullandığı bir ifadeyle kolaylaştırılmaktadır: "Ve nerede olursan ol sesim daima seninle birlikte olacak". Bu ifade; hasta ne kadar geçmişe giderse gitsin, onun transtaki bir hastayla temas halinde kalmasını sağlar ve posthipnotik telkinlere dair bir ipucu görevi görür. Diğer bir ipucu ifadesi "Bir renk parlaması göreceksin"dir. Terapi seansından çok sonraları, hasta ne zaman bir renk parlaması görse, bu telkin ile birlikte verilen diğer posthipnotik telkinlere de cevap verebilir. Bu telkinler içinde süper egonun veya içselleştirilmiş ana babanın sesi (genelde Erickson'un sesiyle) olarak duyulabilecek bakış açıları ve öğütler içerir. Terapistin sesinin bu şekilde içselleştirilmesi herhangi bir psikoterapide meydana gelebilir, fakat hasta hipnotik trans halindeyken meydana gelmesi daha olasıdır. Bu olgunun muhtemel bir açıklaması Amerikan Psikanalitik Derneği'ndeki bir toplantıda Lawrence Kubie tarafından verilmiştir. Dr. Kubie; trans sırasında hipnozu uygulayan kişi ile süjesi arasındaki ayırımın ortadan kalktığına dikkat çeker. Bu noktadan sonra süje; hipnozu uygulayan kişinin sesini sanki kendi zihninden geliyormuş gibi - kendi iç sesi gibi - algılar. Bu Erickson'un gerçeğidir. Onun sesi sizin sesiniz olur ve nereye giderseniz gidin sesi sizinle gelir.

Açıkça söylemek gerekirse, bu hikâyelerin tam etkisini verebilmenin en iyi yolu onları görüntü kasetleriyle veya en azından ses kasetleriyle sunmaktır. Böylelikle Erickson'un ses tonunun, duraklamalarının, vücudunun duruşunun ve sözsüz ipuçlarının önemi kesinlikle daha iyi anlaşılacaktır. Ne yazıktır ki; hâlihazırda çok az miktarda videokaset mevcuttur. Ses kasetlerinin çoğunun anlaşılabilirliği çok zayıftır. Aslında; basılı hikâyelerin olmasının bir avantajı çalışma ve gözden geçirme için çok daha kolay elde edilebilir olmalarıdır.

ERİCKSON'UN TERAPÖTİK YÖNTEMLERİNİN YORUMLANMASI

Erickson'un vak'a raporları sihirli tedaviler sunmuş gibi görünmektedir ve bazı kişiler bu tedavilere inanmayarak tepki göstermişlerdir. Bazıları bu raporların – enteresan bir şekilde yazılmış ve sunulmuş ama neticede - uydurma olduğunu düşünmüşlerdir. Erickson'u hastalarıyla çalışırken yaptığım bazı kişisel gözlemlerinden yola çıkarak açıklayabilirim ki en azından bazı raporlar uydurma değildir. Aslında; onların tümünün gerçek olduğuna, sadece çoğu klinik raporda olduğundan daha okunaklı ve belki de daha dramatik olması için düzeltildiğine inanırım. Erickson'un hastalarda, öğrencilerde ve terapistlerde dramatik ve gerçek değişiklikler yarattığına inanan bazı kişiler, bu sonuçların muhtemel olarak diğer terapistlere aktarılamayan bir çeşit Eriksoniyen karizmadan kaynaklandığı düşünürler. Bununla birlikte; son zamanlarda, onun iletişim yollarını daha analitik bir şekilde incelemek için girişimlerde bulunulmuştur.

"*Sıradışı Terapi*"de,* Jay Haley stratejik yönü üzerinde

* *Sıradışı Terapi*, Jay Halley, Dharma Yayınları, İst. Çev. Selma Öğünç

durur. Haley "stratejik terapi"yi "terapi sırasında gerçekleşen her şeyi terapistin başlattığı ve her problem için terapistin özel bir yaklaşım tasarladığı" bir terapi çeşidi olarak tanımlamıştır. Haley; Erickson'un yalnızca metaforlar kullanarak değil aynı zamanda "bir değişim gerçekleştirmek için metafor içinde çalışarak" hastalarıyla iletişim kurduğuna işaret eder. Erickson'un yorumlardan kaçındığına, "bilinçaltı iletişimlerinin tipik 'içgörü' yorumlamalarının, Shakespeare oyunlarını tek bir cümlede özetlemek gibi anlamsızca indirgemeci" olacağına dikkat çeker. Haley ayrıca; Erickson terapisinin esas özellikleri arasında "direnci teşvik etme", "daha kötü bir alternatif sunma", "bir tepkiyi ona engel olarak cesaretlendirme", "fikirler aşılama", "bir sapmayı mübalağa etme", "semptom belirleme" olduğuna işaret etmiştir.

"Sinir-Dili (neurolinguistic)" yaklaşımlarıyla Bandler ve Grinder, Erickson'un iletişim tarzını mikroskop altına yatırarak yorumlamışlardır. Örneğin, bir hikâye içine serpiştirdiği telkinlerini "vurgulama" eğilimine dikkat çekmişlerdir. Bu "vurgulama" örneğin duraklayarak, sesinin tonunu ve pozisyonunu değiştirerek yapılmaktadır. Ayrıca, "vurguladığı" telkinden hemen önce hastanın adının kullanılmasıyla da bunu başarabilmektedir.

*Hipnotik Gerçekler ve Hipnoterapi'*de Ernest Rossi; Erickson'un hipnoza hazırlık ve dolaylı telkinlerini beş alt kategoriye ayırmıştır: (1) dikkatin odaklanması (2) alışkanlık çerçevelerinin ve inanç sistemlerinin zayıflatılması (3) bilinçaltı araştırması (4) bilinçaltı süreci (5) hipnotik cevap. Her bir safha bir diğerine yol açar. Rossi ve ortak yazarı, yani Erickson'un kendisi, bu yöntemi "Hipnoterapiye Uygulamalı Yaklaşım" olarak adlandırmışlardır. Bu kitaplarda ve Watzlawick'in *Değişimim Dili ve Değişim* adlı çalışmasında, Erickson beynin sağ tarafıyla iletişim kurar tezi tartışılmaktadır ki

sağ beyin esas olarak arkaik dil, duygular, uzay, biçim (şekiller) v.b. birincil işlemler ile ilgilidir.

Jeffrey Zeig, *Milton H.Erickson ile Hipnozla Terapi Semineri* kitabında, terapide anekdot kullanımının bazı faydalarını şöyle sıralamaktadır: (1) anekdotlar tehdit edici değildir; (2) anekdotlar vaad edicidir; (3) anekdotlar bağımsızlığı besler: birey mesajdan anlam çıkarmaya ihtiyaç duyar ve kendisi bir sonuca veya bir eyleme ulaşır. (4) anekdotlar değişmeye karşı engel oluşturan doğal direnci aşmak için kullanılabilir; (5) anekdotlar ilişkileri kontrol etmek için kullanılabilir; (6) anekdotlar esnekliği modeller; (7) anekdotlar kafa karıştırarak hipnotik cevabın gelişmesine yardımcı olurlar; (8) anekdotlar hafızayı etiketler - "sunulan fikri daha hatırlanabilir kılar."

TELKİN HİKÂYELERİNİN TERAPİDE UYGULANMASI

Erickson'un en önemli ve yararlı yöntemlerinden birisi "zihin okuma (mind reading)" olarak adlandırılabilir. Erickson, hastayı dikkatlice gözlemleyerek ve davranışla tepkilerini aynalayarak ona zihninin okunmakta olduğu ve kendisinin onu gerçekten tanıdığı duygusunu hissettirir. Bu türden bir "tanıma" çok samimi bir ilişkiye yol açar. Her tür psikoterapide zorunlu olan "uyum" (rapport) hipnotik terapide psikoterapi'nin diğer şekillerinde olduğundan çok daha çabuk kurulur. (Bu bağlamda, terapi ile bağlantılı olarak "uyum" kavramını ilk kullananın Anton Mesmer olması enteresandır.) Hangi ekolden olursa olsun terapistlerin çoğu bu uyumun, "doktor-hasta ilişkisinin" merkezi önem taşıdığı konusunda hemfikir olacaklardır. Güçlü bir terapötik ilişki hastanın anlaşıldığını, güvende olduğunu, emniyette olduğunu hissetmesine yol açar. Bu destek sayesinde; daha fazla güvenle ve risk almaya daha büyük bir hazırlılıkla hem iç hem de dış dünyaya atılabilir.

Burada sözü edilen "tanıma" türü, analitik terapistin hastası "hakkında" bilmesi gerekene dair izlediği alışılmış yoldan oldukça farklıdır. Gerçekte, Erickson'un hastasının özgeçmişi ve hatta semptomları hakkında çok fazla bilgi edinmesi gerekli değildi. Erickson'un tanımasının "sezgisel" olduğuna dair oluşan spekülasyonlarda bir miktar gerçek payı vardır, tabii ki eğer Erickson'un sezgilerinin temelinde gözlemleme alanında yıllar süren, dikkatli ve zahmetli bir eğitimin yattığını anlarsak.

Onun gözlemleri yalnızca vücut hareketleri, nefes alış-verişi ve nabız atışları (boyunda görülen) gibi basit olaylara bağlı olmayıp ayni zamanda hikâyeleri dinlediğinde hastanın gösterdiği tepkiler ile ilgilidir. Örneğin; eğer hasta hikâyenin belli bir yerinde gerginlik yaşarsa, bu hassas bir noktaya temas edildiğinin göstergesidir. Bu durumda Erickson başka bir hikâye kullanabilir veya ayni hikâyenin ayrıntılarına girerek onu geliştirir ve böylelikle hastanın tepki verme durumunu kuvvetlendirirdi. Bundan dolayı; hikâyeler yalnızca teröpatik değil aynı zamanda tanı koyacak niteliktedir.

Telkin hikâyeleri Eriksoniyen terapide diğer prensipler ile birlikte daima kullanılmış ve onun paralelinde kullanılmaya da devam edilecektir. Bu prensipler; semptom belirleme, direncin kullanılması ve yeniden çerçeveye alma gibi Haley ve diğerleri tarafından ana hatlarıyla belirlenmiş olanları kapsamaktadır. Sıklıkla bir takım etkinlikler, hatta zorlu sınavlar tavsiye edilir. Değişim; samimi ve güvenilir doktor-hasta ilişkisi bağlamında, bu etkinlikler ve iç ruhsal değişiklikler arasındaki etkileşimin sonucu olarak meydana gelir.

Hipnoterapi kitabında ifade ettiği gibi, Erickson; hastanın dikkatini çekme yöntemleri olarak sürpriz, şok, şüphe ve kavram kargaşası yaratmayı kullanmış, bu nedenle hikâyelerinde imalara, sorulara, sözcük oyunlarına ve mizaha olduk-

ça yaygın olarak yer vermiştir. Her hikâyenin bir yapısı ve kurgusu vardır ve genellikle sürpriz bir sonla biter. Hikâyelerin sıklıkla en heyecanlı bir doruk noktası vardır ve devamında rahatlama ve başarı duygusu hissedilir. Telkin hikâyelerinin kullanımı Erickson'un *Hipnotik Gerçekler* kitabında açıkladığı bir prensibi gösterir. Bu prensip şudur: "Zor bir problem ile uğraşırken onda dikkate değer bir hedef belirleyin. Daha sonra bu hedef üzerinde yoğunlaşıp yıpratıcı zahmeti göz ardı edebilirsiniz". İlk olarak; hastanın tepkilerinden ve semptomlarından bir hedef saptayın. Daha sonra; önce hastanın hedefleriyle benzeşen, sonra da daha iyi hedefler sağlayan bir ya da birden fazla hikâye seçin. Ya da; Erickson'un gelini, "Cookie"ye söylediği gibi, "Önce hastanın dünyasını modelleyin. Daha sonra, hastanın bu dünyayı örnek almasını sağlayın." Aşağıdaki hikâye, "Saldırgan Zevk" bu durum için bir örnek oluşturmaktadır.

* * *

SALDIRGAN ZEVK

Otuz yaşlarında bir bayan gelip dedi ki: "Beni görmek isteyeceğinizi hiç sanmıyorum." Ben de, "Bu sizin varsayımınız, bir de benimkini duymak ister misiniz?" dedim.

"Pekâlâ," dedi. "ben sizin ilginizi hak etmiyorum. Altı yaşındayken babam cinsel tacizde bulunmaya başladı. Altı yaşından onyedi yaşıma kadar haftada birkaç kez düzenli olarak beni bir seks objesi olarak kullandı. Her seferinde korkudan dehşete kapılır, donar kalırdım. Kendimi pis, aşağılık, yetersiz ve utanç dolu hissederdim."

"Onyedi yaşındayken, ondan kaçıp kurtulmak için yeterince güçlü olduğumu düşündüm. Kendime saygı duyacağı-

mı umut ederek, çalışıp liseyi bitirdim. Fakat bir yararı olmadı. Daha sonra düşündüm ki belki üniversiteyi bitirirsem kendime saygı duyabilirdim. Üniversiteyi bitirdim. Kendimi utanç dolu, aşağılık ve ahlaksız hissettim. Korkunç bir hayal kırıklığı duygusuydu. Belki de lisansüstü eğitimi kendime saygı duymamı sağlayabilir diye düşündüm, olmadı. Üniversite ve lisansüstü eğitimlerim süresince sürekli uygunsuz teklifler aldım. Ve bu da kanıtladı ki kendime saygıyı hak etmiyordum. Ve doktora için kaydolmayı düşündüm. Erkekler uygunsuz tekliflerde bulunmaya devam ettiler. Sonunda pes ettim ve sokak kadını oldum. Ama çok hoş olduğunu söyleyemem. Adamın biri kendisiyle yaşamamı teklif etti. Eh işte, bir kızın yiyeceğe ve başını sokacak bir yere ihtiyacı vardır, dolayısıyla kabul ettim."

"Seks dehşet dolu bir tecrübeydi. Bir penis o kadar sert, o kadar tehdit edici görünüyor ki... Korkuya kapılıp hareketsizleşiyorum. Ve bu ızdırap dolu ve iğrenç bir tecrübe. O adam benden usandı ve ben de başka bir biriyle yaşamaya başladım. Sürekli aynı şeyler ve işte karşınızdayım. Kendimi pislik gibi hissediyorum. Ereksiyon halindeki bir penis beni dehşete düşürüyor. Çaresiz kalıyor, kendimi zayıf ve eylemsiz hissediyorum. Erkek işini bitirdiğinde o kadar mutlu oluyorum ki..."

"Ancak, yine de yaşamak zorundayım. Elbiseye ihtiyacım var. Başımı sokacak bir yere ihtiyacım var. Aslında başka hiçbir işe de yaramam."

Ona, "Senin ki mutsuz bir hikâye. Esas mutsuz tarafı ise: Sen aptalsın! Bana; kalın, ereksiyon halinde, sert bir penisden korktuğunu anlatıyorsun – ve bu aptalca. *Sen* biliyorsun ki bir vajinan var; *ben* var olduğunu biliyorum. Bir vajina; en kalın, en büyük ve en saldırgan penisi içine alıp onu çaresiz, sarkık bir objeye dönüştürebilir," dedim.

"Ve senin vajinan *onu çaresiz ve sarkmış bir objeye dönüştürürken saldırganca bir zevk alabilir.*"

Yüzündeki değişiklik harikaydı. "Los Ageles'a geri döneceğim. Sizi bir ay sonra tekrar görebilir miyim?" dedi. "Elbette," dedim. Bir ay sonra geri gelip, "Haklıydınız! Bir adamla yattım ve onu çaresizliğe düşürürken gaddarca bir zevk aldım. Çok sürmedi ve ben onun tadını çıkarttım. Ve başka biriyle denedim. Ayni şey oldu. Başka bir adam. Ve tatmin edici bir zevk daha. Şimdi artık doktora programımı tamamlayıp, danışmanlık yapacağım ve birlikte yaşayabileceğim doğru adamı bulana kadar da bekleyeceğim," dedi.

Ona aptal dedim ve *gerçekten* dikkatini çektim. Sonra, "Saldırgan bir zevk," dedim. Ve erkeklere *gerçekten* çok kızgındı. Üstelik, "zevk" de dedim.

* * *

Erickson bu hikâyeyi bana anlattığında şöyle bir yorum yaptım: "Ereksiyon halindeki penisi tarif ediş tarzınla onu çok cazip hale getirdin -hatta merak uyandırıcı. Burada bir parça ayartma da var. Hem sözlü olarak hem de hayal gücünü kullanarak onun içine işledin."

Hikâyenin, "Aslında başka hiçbir işe de yaramam," ifadesiyle biten ilk kısmı hastanın dünyasının bir modellemesidir. Eğer bu hikâye; dış kaynaklı değişiklikler aracılığıyla (üniversite okumak, kendisinin başkaları tarafından kullanılmasına müsaade etmek gibi) kendine duyduğu nefretin başarısız bir şekilde üstesinden gelmeye çalışmış bir hastaya anlatılırsa ve o hasta ayrıca bazı fobik uyarıcılar ("sert, tehdit edici penis" ile temsil edildiği gibi) tarafından tehdit ediliyorsa, en azından bilinçaltı bir seviyede, hikâyenin hastanın dünyasıyla paralellik gösterdiği kabul edilebilir.

"Hastanın dünyasının örnek alınması" olan ikinci aşama, Erickson hastanın dikkatini üzerine çektikten sonra gerçekleştirilir. Elbette; birisi bu hikâyeyi anlattığında, dramatik ve çarpıcı girişinden dolayı kişinin dikkati hâlihazırda kazanılmıştır. İlginin uyandırılması "vajina", "kalın, ereksiyon halinde, sert penis" ve "aptal" gibi ifadelerin kullanımı sayesinde garantidir.

Asıl örnek alma; yalnızca Erickson'un telkinlerinin içeriği ile değil, aynı zamanda onun hafif ve mizahi tavrıyla sunulur. Erickson, problemi yeniden ifade edip tekrar çerçeve içine alır ve ardından hastanın "yaşam" çabasındaki davranışına yeniden çerçevelenmiş bir bakış açısı sunar. Problem – erkeklere duyulan korku ve kendine duyulan nefret –, "Bana; kalın, ereksiyon halinde, sert bir penisten korktuğunu anlatıyorsun," cümlesiyle yeniden ifade edilir. "Korku" ifadesi kadının yalnızca erkeklerden değil aynı zamanda yaşamdan duyduğu korkuyu da yoğunlaştırır. Ona bu korkunun "aptalca" (ve kadın kendisi hakkında aptal olduğunu düşünmeye alışmıştır) olduğu kararlı bir şekilde söylenir. "En kalın, en büyük ve en saldırgan penisi içine alıp..." ifadesi posthipnotik bir telkin olup, izlendiğinde, hastaya daha önceden tehdit edici olan penisin, anneye özgü (maternal) ve değişik bir bakış açısıyla görülebileceği hatırlatılır. Erickson, "kalın, sert penis" ile bu ifadeyi tekrarlayarak alay eder.

Hasta için yeniden çerçeve içine almanın en son ve en güzel adımı, "Ve senin vajinan, onu çaresiz ve sarkmış bir objeye dönüştürürken, *saldırgan bir zevk* alabilir," cümlesinde ifade edilir.

Okuyucu için, örnek almada son aşama çözüm ya da tedavidir. Bu vakada Erickson bunu hastaya tanımlatmıştır. O ya da bir başkası bu hikâyeyi anlattığında, bu türden bir problemin çözülebileceği ümidine kapılırız. Belirttiğim gibi "bu tür

problemler" ensest ilişkiden kaynaklanan cinsel sıkıntılarla kısıtlı kalmayarak, fobik korkuları, anksiyete doğuran durumları veya saldırganlıkla ilgili sorunları da kapsayabilir. Bu hikâyedeki metaforlar saldırganlık, kızgınlık ve çaresizlikle ilgili problemlerin üzerine asılabileceği bir "askı" sunar gibidir.

"Saldırgan Zevk" hikâyesi pasif çaresizliği aktif ustalığa dönüştürmede yeniden çerçevelemenin kullanımına güzel bir örnektir. Ayrıca; yeniden çerçeveye alma yönteminin birisini "üstün pozisyon"a getirmede nasıl kullanılabileceğini gösterir. Hastanın korkusunu ve çaresizliğini vurgulamış olmasına rağmen, Erickson kadının erkeklere karşı güçlü bir öfke duygusu beslediğinin farkına varmıştır. Bu öfke duygusunu potansiyel bir zevk duygusuna bağlamış ve çağrışımsal bir ifade, "saldırgan zevk" ile hastanın karşısına çıkmıştır.

Bu hikâyeyi okuduktan sonra öfke duygularını itiraf etmeye daha meyilli olacak ve sorumluluk alacak mıyız? Bizi baskı altına aldığını hissettiğimiz güçleri anlamada daha iyi olabilecek ve onları çaresizliğe indirgemekten ve üstesinden gelmekten zevk alacak mıyız?

Erickson'un telkin hikâyelerini kullanan bir terapist kendi alışılmış anksiyetesinin azaldığını hissedebilir. Bu nedenle; yaptığı işe - hastanın daha açık olmasına yardım etmek, yeni çözümler ve yeni referans çerçeveleri üretmek gibi - daha iyi odaklanabilir. Sadece bir hikâye repertuarına sahip olmak dahi terapiste ustalık, kontrol ve yeterlilik duygusu verir. Ayrıca, bir Erickson hikâyesi okuduğunda veya anlattığında, Erickson'a dair çağrışımlarından dolayı ya da hikâyenin hipnotik etkisinden dolayı, terapistin kendisi de transa girebilir. Trans durumunda, terapist yalnızca daha az endişeli olmakla kalmayacak aynı zamanda kendi bilinçaltı çağrışımlarına daha açık olacaktır. Bundan dolayı; hastanın *kendi* endişelerini kaybetmesine daha iyi yardım edebilecek, kendi iç potansi-

yellerini keşfedebilecek ve olaylara bakmanın farklı yollarını bulabilecektir.

Terapistin hikâye seçiminin en iyi yolunun kendi serbest çağrışımları yoluyla olduğunu keşfettim. Bununla; yalnızca bilişsel serbest çağrışımları değil aynı zamanda bedensel tepkileri, duyguları, algıları ve özellikle de imgesel çağrışımları kastetmek istiyorum. İşte, iki farklı hastanın tedavisinde Erickson hikâyelerini nasıl kullandığımın bir örneği:

İlk hasta, otuz yaşında bir ortodoks Yahudiydi ve karısı tarafından bana yönlendirilmişti. Karısı Erickson'un tedavi teknikleri hakkında bir şeyler okumuş ve kocasının çok uzun zamandır süregelen sabah makul bir saatte uyanamaması sorununu çözmek için yardımcı olabileceğimi düşünmüştü. Yeshiva'da onuncu sınıfta okuduğundan beri; öğle civarı 11:00-12:00'den önce uyanamamıştı. Bundan dolayı da hiç bir işte dikiş tutturamamış ancak bir aile işine iyi uyum sağlamıştı. Yaklaşık bir yıldır evliydi ve eşi her sabah kocasını uyandırabilmek için bir saat uğraşmayı sinir bozucu ve uygunsuz bulmaktaydı.

İlk seansımız sırasında, tanınmış bir hipnoterapist tarafından birkaç kez hipnotize edildiğini anlattı. Hipnoterapist hastanın hipnotize olmasından tatmin olmuştu, ancak hastanın kendisi tatmin olmamıştı. Kol levitasyonu (transta elin yükselmesi Ç.N.) ve bakışların sabitlenmesi (eye fixation) tekniklerini kullanarak hastayı standart bir hipnoz sürecine soktum. Hem gözlerini kapatmayı hem de kolunda bir ağırlık hissetmeyi başarabiliyordu. Ancak, seansın sonunda hasta sadece yardımcı olmak için çabaladığı halde hipnotize olamadığı konusunda ısrar etti. Bense yardımcı *olmamayı* denediğine dikkat etmiştim. Bu ilk seansımızdan sonra bana telefon etti. Karısının, hipnoz sürecimizin, Eriksoniyen bir yaklaşım olarak nitelenebilinmesi için gerçekten yeterince "sıra dışı" olduğundan şüphe ettiğini söyledi.

İkinci görüşmemizde, hastaya hemen, "Her ne kadar diğer hipnoterapist ve ben sizin hipnotize olduğunu düşünmüşsek de, hâlihazırda sizin tatmin olacağınız derecede hipnotize edilemeyeceğinize karar verdik. Bundan dolayı; artık hipnotize edilebileceğiniz konusunda sizi ikna etmeye çalışarak daha fazla vaktimizi boşa harcamayacağız," dedim.

Bunun üzerine hasta kendisinin ve karısının okuduğu bir vak'a öyküsünü anlattı. Erickson; enuretik (altını ıslatma Ç.N.) bir çifti her gece yataklarında diz çöküp yataklarına bile bile çiş yaptırarak tedavi etmişti. Hastalar yataklarına çiş yaptıktan sonra ıslak çarşaf üzerinde uyumuştu. Hastamın düşündüğü Ericksoniyen terapi işte bu idi.

Bilinçaltının değeri hakkında uzun ve konudan konuya atlayan bir tartışmaya başladım. Bu tartışma sürecinde hastanın rahatlamış olduğu oldukça açık olarak görülmekteydi, göz kapakları kapanmış, hipnotik transa girmişti. Girdiği transın derinliği hakkında onu sorgulamadım. Ancak, konuşurken, altını ıslatma problemiyle ilgili hikâyeyi çağrıştırmaya başladım ve Erickson'un bir diğer hikâyenin sonundaki yorumunu hatırlattım. Demişti ki: "Uzun bir yaşam sürmek için kesin bir teknik ister misin? Her sabah uyan! Ve her sabah uyanmanı sağlamak için yatmadan önce bol sıvı al ve – tuvalete gitmek için – uyanmak *zorunda* kal."

Hastaya bu hikâyeyi anlattım ve ona her gece yatmadan bir saat önce en az bir litre su içmesini; iki haftalık bir süreden sonra yatma vaktini her gece yarım saat öne almasını önerdim. Sabaha karşı saat 03:00'de yatmakta ve sabah 11:00'de uyanmaktaydı. Sabaha karşı saat 02:00'de, 01:30'da, 01:00'de ve en sonunda da gece yarısı, karısı yattığında yatmasını önerdim. Ayrıca ona uyanıkken yatakta kalmamasını da söyledim. Yatak, uyumakla veya sevişmekle ilişkilendirilmeliydi. Eğer uyanıksa yataktan çıkmalı, oturma odasına gi-

dip bir şeyler okumalı veya televizyon seyretmeliydi. Sonra da yatmadan önce bir litre sıvı almalıydı. Bunun 6-8 saatte idrar kesesini dolduracağını ve tuvalete gitmek için kalkmak *zorunda* kalacağını ona garanti ettim. Tuvalete gittikten sonra, mümkünse duş almalı ve duşu soğuk su ile bitirmeliydi. Daha sonra giyinip kahvaltısını yapmalı ve asla yatağa dönmeden işine gitmeliydi.

Hasta sabahları duş almaktan hoşlanmadığını belirterek itiraz etti ve genellikle akşamları duş aldı. Sabahları duş alması konusunda – en azından kalkma sorununun üstesinden gelinceye kadar ısrar ettim.

İstediğimi yapacağına ve iki veya üç hafta sonra arayıp planın işe yarayıp yaramadığı konusunda beni bilgilendireceğine söz verdi. İki hafta sonra arayıp uyuma veya uyanmayla ilgili herhangi bir sorun yaşamadığını bildirdi.

Ertesi gün anlaşılması zor ve zeki bir bayanla görüştüm. Daha önce uyku problemleriyle birlikte ağrılı bir idrar yolları iltihabı sorununu çözmesinde yardımcı olmam için bana gelmişti. Görüşmemizin başlarında, onun mesane zorlukları hakkında bilinçli olarak düşünmüyordum. Önceki hafta boşanma celselerini bitirmek için mahkeme önüne çıkmış olduğunu biliyordum. Fakat ofisime girdiği sırada oldukça sakin ve hoş görünüyordu. Erickson'un terapötik yaklaşımlarıyla ilgilendiğini biliyordum ve ona Ortodoks Yahudi Beyle olan deneyimimden bahsettim.

Ona yatağa girmeden önce sıvı almasını tavsiye ettiğimi anlattım. Ve sonunu Erickson'un hikâyeyi anlattıktan sonraki final yorumuyla bitirdim: "Hepimiz doğduğumuz andan itibaren ölmeye başlarız. Bazıları bunu diğerlerinden daha hızlı yapar. Yapabileceğimiz tek şey hayatın tadını çıkarmaktır."

Hastam iki gözü iki çeşme ağlamaya başladı. Niye böyle

aniden ağlamaya başladığını bana anlatmak isteyip istemediğini sordum. (İdrar problemleriyle ilgili olarak mı yoksa benim idrara çıkma üzerine konuşmamla ilgili olarak mı ağladığını merak ediyordum.) Ölüm hakkında konuşmanın onun hayatının bitmiş olduğu duygusuna kapılmasına yol açtığını söyledi. Bu düşüncesi bir süredir oluşmaktaydı. Profesyonel başarısına ve iki çocuğunu tek başına yetiştirmiş olmasına rağmen yaşamak için hiçbir sebebi kalmadığını hissediyordu.

Bu duygularını, onbir yaşındayken ayrılmalarına rağmen anne babasının hiçbir zaman boşanmamış olmasına bağlıyordu. Annesi hastamın babasıyla herhangi bir faaliyette bulunmasını yasaklamıştı. Bu anneye olan sadakatsizliğin bir işareti olarak görülecekti. Bundan dolayı, hasta babasıyla herhangi bir ilişkiden mahrum edildiğini hissetmişti. Eğer anne babası boşanmış olsaydı, babasını görmekte özgür olacağını hissediyordu. Babası da onu ziyaret etme haklarına sahip olacaktı v.s. Sonuç olarak bir ilişkileri olacaktı. Bundan dolayı kendi boşanmasını çocuklarının özgür bırakılmasıyla ilişkilendirmişti. Aynı zamanda, bu olayı gerçekleştirdiği için hayatının bitmiş olduğunu düşünüyordu.

Bu bana başka bir hikâye anımsattı. Daha sonra bu hikâyeyi ona da anlattım. Erickson ile ilk görüşmemden sonra bir rüya görmüştüm. Rüyamda, "Herhangi bir şeyi asla bitirmezsin," yazısını görmüştüm. Yedi yıl sonra Phoenix'de Erickson'un bazı ses kayıtlarını dinlerken aniden olayın iç yüzünü kavramıştım: "Bir şeyi bitirmen gerektiğini sana kim söylüyor? Yaşadığımız sürece hiçbir şey asla gerçekten bitirilmez."

Hastaya bu hikâyeyi anlattım ve belki de kendi hayatını anne babasının hayatının devamı, çocuklarının hayatını da kendi hayatının devamı olarak düşünmesini önerdim. Ve bu süreç yeryüzünde insan soyu var oldukça devam edecekti. Bu düşünceyi çok rahatlatıcı buldu.

İki farklı hastayla geçirilen iki terapötik saatin bu oldukça uzun özetinin ana fikri; hikâyelerimin daha önceden seçilerek belirlenmediği, daha ziyade hayat tecrübemle ve otuz yılı aşkın bir klinik tecrübesiyle oluşan kendi özgür çağrışımlardan kaynaklanmış olduğudur. Sürecin iyi bir terapötik ilişki ortamında oluştuğunu vurgulamak da ayrıca önemlidir.

Hastalar kendilerine uyan kısımları seçtiler. Seçmiş olduklarını düşündüğüm şeyler aslında parçalar bile değildi. Fakat işe yaradılar.

Genel anlamda hayal gücünü kullanmada olduğu gibi bu hikâyeleri kullanmadaki tehlike gerçek hayat tecrübesinin yerine geçebilecek olmasıdır. Eğer kişi hayatın gereklerini başarıyla yerine getirdiğini hissederse sabahleyin yataktan çıkmak için hiçbir gerekçe kalmaz. Elbette, bir terapist, Erickson'un yaptığı gibi, eylemcilik felsefesini desteklediğinde, "hiçbir şey yapma" türünden bir varoluşu asla cesaretlendirmez. Onun hikâyelerini dinleyenler büyük olasılıkla hayattan elini ayağını çekmezler.

Bazı hastalarım terapistin ofisinde, sorunların başarıyla çözüldüğünü hayal ederek heyecan dolu bir seans geçirseler bile sonrasında bir şey olmadığına dikkat çekerler. "Bende hiçbir değişiklik olmadı. Bu ofisin dışındayken hâlâ farklı olan hiçbir şey yapmıyorum," şeklinde şikâyette bulunurlar. Bazen böyle durumlarda, ben Erickson'un hikâyelerinden birisini anlatırken hastanın sessiz ve pasif kalması en iyisidir. Bu çocukluk gelişimiyle ilgili sıkıcı ve uzun bir hikâye olabilir. Seansın sonunda hasta o seansın öncekiler kadar "iyi" olmadığından şikâyet edecek ve daha aktif olmayı tercih ettiğini söyleyecektir. Ben de ona yaptığımız işin bilinçaltı seviyede bir şeyler başarmaya çalışmak olduğunu, bilincin ne düşündüğünün önemi olmadığını hatırlatırım. Sonrasında, hayatında önemli değişiklikler olduğunu bildirir. Kendisini sosyal

olarak daha rahat hissetmiş, yeni ilişkiler kurmuş ve iş değiştirmiştir. Başka bir deyişle; onun eylemi seansın *dışında* meydana gelir. Seans sırasında aktif olma sorumluluğunu *ben* üstüme alırım.

Şüphesiz ki bazı hastalar kendi terapistlerinin değil de başka bir terapist tarafından oluşturulmuş hikâyeler anlatıldığı için kızabilirler. Daha kişiselleştirilmiş bir yaklaşımı tercih edebilirler. Erickson'un metafor kullanımından esinlenilerek David Gordon tarafından yazılan *Terapötik Metaforlar* gibi kitaplar, Erickson'un başlıca yöntemlerini kullanmak isteyenlere kendi metaforlarını yaratmada yardım sağlayabilir.

Çok açıktır ki; bu hikâyelerden birini ya da birkaçını okumak veya anlatmak değişime yol açmaz. Değişim daha çok, alan ve belki de veren (benim terapist diyebileceğim) kişi alıcı durumda olduğu zaman meydana gelir. Daha önce anlatıldığı gibi; alıcı duruma genellikle en kolay olarak hipnotik transa geçildiğinde ulaşılır. En iyi terapötik ilişki genellikle "pozitif aktarım" (positive transference) ile kastedilen durum değildir. Daha çok; hastanın ve terapistin arasında "uyum"un var olduğu bir durumdur.

Bu uyumlu ilişkinin oluşturulmasından sonradır ki, hastanın bilinçaltı ve terapist birbirlerine karşı tamamıyla açık, cevap verir duruma gelirler. Eğer bu hikâyeler uyanık durum dediğimiz durumdayken okunursa, "basmakalıp", "aptalca" veya "ilgi uyandıran ama aydınlatıcı olmayan" şeklinde reddedilebilir. Bununla birlikte; terapistin söylediği her şeyin anlamca yükseltildiği hipnotik bir durumda, tek bir hikâye, bir hikâyedeki tek bir kelime, küçük bir *satori*'yi – Zen felsefesinde aydınlanmayı anlatan ifade – tetikleyebilir.

2

Motive Edici Hikâyeler

Erickson; genellikle erken çocukluk gelişiminin – kendi elini tanımayı öğrenme, ayakta durmayı, yürümeyi ve konuşmayı öğrenme – anlatımını bir kişinin kendi sürecini ve büyümesini oluşturma yolu olarak kullanırdı. Bana ilk öğrenme çağlarıma geri döndürüldüğüm hikâyeler anlattığında, yeni bir eylem veya işi öğrenirken gösterdiğim aşırı çabayı ve sıkça yaşadığım hayal kırıklıklarını – trans halinde – yeniden deneyimleyebilirdim. Aynı zamanda, bu eylem ve işleri başarıyla öğrenmiş olduğumun mükemmel bir şekilde farkındaydım. İçinde saklı olan anlam ise şu anki hayatımda bulunan mücadelelerin üstesinden gelmeyi öğrenebilecek olmamdı.

Sıradışı Terapi *kitabında Jay Haley'in dikkat çektiği gibi, Erickson normal gelişimin açık ve net olarak farkındaydı. Bu demek değildir ki tüm bireyleri aynı kalıp içine sokmaya çalıştı. Bunun aksine; belki de Horney'in "gerçek benlik" diye adlandırdığına yakın anlamda, her bireyin normal, sağlıklı bir özü olduğuna inanırdı. Büyüme ve gelişmenin bozulabile-*

ceği ve yanlış yönlendirilebileceği birçok yol olduğunun farkındaydı ancak, bireyi "gerçek yola" getirmenin terapistin görevi olduğunu düşünürdü.

Buna paralel olarak, delikanlılık zamanlarında yolunu kaybederek ailesinin avlusuna gelen at hakkında bir hikâye anlattı. Atın tanıtıcı herhangi bir işareti yoktu. Erickson atı sahiplerine geri vermeyi istedi. Bunu yapmak için de ata bindi ve onu yola çıkardı ve atın istediği yolu seçmesine müsaade etti. Yalnızca at yoldan ayrılıp da otlamaya veya bir araziye girmeye kalktığında müdahale etti. Birkaç mil sonra at bir komşunun avlusuna vardığında, komşusu Erickson'a, "Bu atın buradan geldiğini ve bizim atımız olduğunu nereden biliyordun?" diye sordu.

Erickson, "Ben bilmiyordum, ama at biliyordu. Tüm yaptığım onu yolda tutmaktı," diye yanıtladı onu.

Bir terapinin veya eğitimin başlangıcında, gerçek yolun başlangıcına geri dönmek genellikle yararlıdır. Bunun bir örneği Erickson'un "Ayağa Kalkmayı Öğrenmek" adlı telkin hikâyesinde vardır.

AYAĞA KALKMAYI ÖĞRENMEK

Bilinç seviyesinde o kadar çok şey öğreniriz ki ardından öğrendiklerimizi unuturuz ve yeteneğimizi kullanırız. Gördüğünüz gibi diğer insanlara kıyasla müthiş bir avantajım oldu. Çocuk felci geçirdim, tümüyle felç olmuştum. İltihap o kadar büyüktü ki duyusal olarak da felçliydim. Sadece gözlerimi hareket ettirebiliyordum ve duymam hasar görmemişti. Can sıkıntısıyla yatakta yatarken sadece göz bebeklerimi oynatabiliyordum. Yedi kız kardeş, bir erkek kardeş, bir anne, bir baba ve bir hemşireyle birlikte çiftlikte karantina altındaydım. Böyle bir durumda kendimi nasıl eğlendirebilirdim? İnsanla-

rı ve etrafımı gözlemlemeye başladım ve kısa zamanda kız kardeşlerimin "hayır" dediklerinde "evet"i kastettiklerini öğrendim. Ve aynı zamanda "evet" dediklerinde "hayır"ı kastedebiliyorlardı. Hem bir kız kardeşime elma teklif edip hem de vermeyebiliyorlardı. Ve böylelikle sözsüz dili ve vücut dilini incelemeye başladım.

Emeklemeye başlamış bir kız kardeşim vardı. *Ben* ayağa kalkmayı ve yürümeyi öğrenmek zorunda kalacaktım. Ayağa kalkmayı öğrenmek için, emeklemekten yürümeye geçerken kız kardeşimi ne kadar yoğun izlediğimi hayal edebilirsiniz. *Siz* nasıl ayağa kalkacağınızı nasıl öğrendiğinizi bilmiyorsunuz. Hatta nasıl yürüdüğünüzü de bilmiyorsunuz. İki yüz metrelik düz bir çizgi üzerinde - yaya veya araç trafiği olmaksızın - yürüyebileceğinizi *düşünebilirsiniz.* Bilmediğiniz şu ki düz bir çizgide istikrarlı adımlarla yürüyemezsiniz!

Yürürken ne yaptığınızı bilmezsiniz. Ayağa kalkmayı nasıl öğrendiğinizi de bilmezsiniz. Elleriniz üzerinde kalkıp kendinizi yukarı çekmeyi öğrendiniz. Ellerinize ağırlık verdiniz - bir kaza eseri *ayaklarınıza* da ağırlık verebileceğinizi keşfettiniz. Bu oldukça karmaşık bir şeydi çünkü dizleriniz bükülüyordu - dizlerinizi düz tuttuğunuzda ise kalçalarınız bükülüyordu. Daha sonra ayaklarınız birbirine dolaştı. Ayağa kalkamadınız çünkü dizleriniz ve kalçalarınız bükülüyordu. Ayaklarınız birbirine dolaşıyordu derken kısa zamanda bacaklarınızı açarak geniş destek almayı öğrendiniz ve kendinizi yukarı doğru çektiniz. Artık öğrenmeniz gereken şey dizlerinizi düz tutmaktı. Her defasında birisini öğrendiniz. Onu öğrenir öğrenmez de kalçalarınızı düz tutmak için dikkatinizi nasıl kalçalarınıza verebileceğinizi öğrendiniz. Ve sonra farkına vardınız ki; ayaklarınızı ayrı tutmak ve dikkatinizi aynı anda dizlerinize ve kalçalarınıza vermek zorundaydınız. Sonunda ayaklarınızı birbirinden ayırarak ve ellerinize dayanarak ayakta durabildiniz.

Daha sonraki ders üç aşamada geldi. Ağırlığınızı bir el ve iki ayak üzerinde paylaştırdınız. Diğer eliniz sizi hiçbir şekilde desteklemiyordu. (Erickson sol elini yukarı kaldırır). Doğruyu söylemek gerekirse - ayakta düz durmayı öğrenmek için kalçalarını düz tutmayı, dizlerini düz tutmayı ayaklarınızı ayırmayı ve bu eli (sağ el) aşağı doğru bastırmayı öğrenmek - zor iş. Sonra vücudunuzun dengesini nasıl değiştirebileceğinizi keşfedersiniz. Başınızı ve vücudunuzu döndürerek vücudunuzun dengesini değiştirirsiniz. Elinizi, başınızı, omzunuzu ve vücudunuzu hareket ettirdiğinizde, vücut dengenizin tüm değişikliklerini koordine etmeyi öğrenmek zorunda kalırsınız - ve sonra da tüm bunları bir de diğer elle yapmayı öğrenirsiniz. Artık işin en zoruna gelmişsinizdir. *Her iki* eli kaldırıp yere sağlam basan ve birbirinden ayrı olan iki ayağa dayanıp ellerinizi sağ sola sallarsınız. Ve kalçalarınızı düz tutarsınız - dizleriniz düzdür ve dikkatiniz dizlerinize, kalçalarınıza, sol elinize, sağ elinize, başınıza ve vücudunuza yoğunlaşmıştır. Ve sonunda beceriniz yeterince geliştiğinde tek ayaküstünde dengede durmaya çalışırsınız. Tüm bunlar gerçekten zor bir iştir!

Kalçalarınızı, dizlerinizi düz tutarak, el, baş ve vücut hareketini hissedip tüm vücudunuzu nasıl dengede tutabilirsiniz? Ve daha sonra bir ayağınızı öne atıp vücudunuzun ağırlık merkezini değiştirirsiniz! Dizleriniz kırıldı ve yere oturdunuz. Ayağa kalkıp tekrar denediniz. Sonunda, bir ayağınızı ilerleterek adım atmayı öğrendiniz. Baktınız ki iyi gidiyor, tekrar ettiniz. O da iyiydi. Sonra üçüncü adım - aynı ayakla - ve düştünüz! Sağ-sol, sağ-sol, sağ-sol değişikliğini yapabilmeniz uzun zamanınızı aldı. Şimdi ise, kalçalarınızı ve dizlerinizi düz tutuğunuza hiç dikkat etmeden kollarınızı sallayabilir, kafanızı çevirebilir, sağa ve sola bakabilirsiniz.

Erickson; engelli olmanın "diğer insanlar üzerinde müthiş bir avantaj" sağladığını ileri sürmektedir. Ona göre eğlenerek öğrenmenin en iyi yollarından birisidir. Tümüyle felçliyken, "Kendimi nasıl eğlendirebilirim?" diye sorar. Ve gözlem yeteneğini nasıl geliştirdiğini anlatarak devam eder. İleri düzey öğrenmenin – normalde bilinçaltı seviyede olan şeyleri öğrenmenin – zevkinden bahsedip caddede yürürken yaptığımız bilinçsiz hareket ve eylemlerin örneğini verir.

Ayağa kalkmayı öğrenmenin gerçek süreci hakkında konuştuğunda, kas hareketlerinin farkındalığı üzerinde daha çok durulur ve dinleyen kişi büyük olasılıkla kendi iç kinestetik hislerine odaklanır. Ayakta durmayı denerken yaşadığımız beceriksizlik, hepimizin yeni bir şeyler öğrenmeye çalışırken yaşadığı beceriksizlik ile benzemektedir.

Ayakta durmayı ve yürümeyi öğrenmede, bir çocuğun edinebileceği akla yatkın tecrübeleri tarif ederek, Erickson dinleyen kişiyi çocukluk zamanlarına geri götürür. Aslında, hemen hemen herkes bu hikâyeyi dinlerken çocukluğuna geri dönerek hipnotik transa girer. Bu hikâyedeki esas vurgu temel bir becerinin önce bilinçli olarak öğrenilmesi daha sonra bilinçdışı kullanılmasındadır.

Hikâye hipnoza hazırlık aşamasında kullanıldığında geçmişe geri gitmeyi ve otomatik hareketlerin ortaya çıkmasını kolaylaştırır. Erickson'un olumsuz ifadelerinin (örneğin: "düştünüz") geçmiş zamanda kullanılması enteresandır. Pozitif ifadeleri işlemek için şimdiki zamana döner ("vücudunuzun dengesini değiştirirsiniz").

Bu, "erken çocukluk öğrenme kurulumu" hikâyesi herhangi bir terapi programının başlangıcında çok yararlıdır. Çünkü hastayı, yerleşmiş zihin kalıplarını en azından geçici olarak bozan nevrotik problemlerinin başlamasından önceki bir zamana götürür. Hastaya ayrıca öğrenmenin – geçmişte ve şim-

di – zor olduğunu ancak vazgeçmediği takdirde öğrenebileceğini hatırlatır. Ne de olsa; o artık zorlanmadan yürüyebileceğini bilmektedir.

Erickson ayrıca temel taşlarının yerlerine oturtulduğuna ve temel taşlarının bizimle birlikte geleceğe taşındığına da işaret eder. Bir çiftlik çocuğu olarak, gelecekte hasat edilecek ürün için tohum ekmek gibi bir endişe taşımıştır. Bu hikâyede, Erickson insanların nasıl öğrendiğinden bahsederek terapi için temel taşlardan bir tanesini yerli yerine yerleştirmektedir. Öğrenme sürecini tehdit edici olmayan ancak enteresan bir hale getirmektedir. Diğer hikâyelerde de tekrar tekrar yapacağı gibi bazı noktaları ortaya koymaya başlamıştır. Bu önemli nokta onun her şeyi çok yakından gözlemlemesidir. Başkalarını gözlemleyerek öğrenmiştir. "Öğrenmek için buradasın" mesajında ipucu vermekte, öğrenmeye açık olma gibi bir "öğrenme kurulumunu" teşvik etmektedir. Felç engelleyici olup hasta engelleyici şeylerle karşı karşıyadır. Erickson bu felci yararlı bir şeye dönüştürür. Yalnızdır ve kendisinden başka dayanabileceği hiç kimse yoktur. Böylece gözlemlemeye başlamıştır.

Kız kardeşlerinden birisinin diğerine bir elma teklif edebildiğini ama onu vermeyip geri çektiğini söylediğinde, kendisinin de bir elma teklif edebileceğini – öğrenme – ama vermeyip elinde tutabileceğini mi söylüyordu? Yoksa sizin, kendinizden bir şey sunabileceğinizi ve hâlâ bunun birazını geri çekebileceğinizi, kendinizde tutacağınızı mı? Şu ya da bu mesajı vermiyor, ancak aslında çok seviyeli bir mesaj veriyor. Ve elma akla "Cennet Bahçesi"ni getirir; başlangıcı, yaratılışı.

"Ve ne kadar yoğun izlediğimi hayal edebilirsiniz." Bu cümlede "hayal etmek" ifadesine işaret ediyor. Şüphesiz ki; onun hipnoz işi işte böyle hayal kurarak, hayalle gerçekleşecektir. Dinleyenin dikkatini çekmeye ve hipnotik yüklemeye başlıyor.

Bu hikâye konusunda Jeff Zeig'ın yorumu şöyleydi, "Erickson'un hem sizin dikkatinizle hem de kendi dikkatiyle oynayabilme yeteneği vardı. Bütün hikâyeleri boyunca baştan sona kıkır kıkır gülmüştür. Eğlenip tadını çıkaracaktı ve sizi de oynamaya davet ediyordu. Eğer oynamak istemediyseniz, o da sizin sorununuzdu. Yine de sizi davet ederdi, reddettiğiniz zaman da gücenmezdi. Biz hâlâ sadece yüzeyi kurcalamaktayız. Erickson'un sürecini oldukça iyi anladığımı sanıyorum. Yine de oturup onunla ne yaptığını tartışsaydık sadece yüzeye belki de yüzeyin bir altındaki katmana dokunmuş olduğumuzun farkına varırdık. O zihninde yüzeyin altında iki yada daha çok katmana sahipti. O elmayı sembol olarak sunduğunda bu tabakaları görebilmekteydi. Bu, 'Küçük bir çocuk bir elma hakkında ne düşünür?' veya 'Küçük bir çocuk olarak elma ile ne yaparsınız?' olabilirdi. Öğretmeninize bir elma götürürsünüz. Ve bu memnun ediciliğin bir simgesidir. Erickson insanların bilinçaltını anlardı. Bu nedenle, insanlara bu tür kelime ya da semboller verdiğinizde, bu olası çağrışımları bekleyebileceğinizi bilirdi. Kişiyi gözlemlediğinizde, o kişinin sahip olduğu çağrışımları yakalayabilir ve onların üzerinden devam edebilirdiniz. Bu türden bir derinlik gerçekten eşsizdir. Böylece ayağa kalkmayı nasıl öğrendiğinizi bilmezsiniz. Ama bu bilgiye sahipsinizdir."

Burada sözü edilen Erickson'un önemli prensiplerinden birisidir. İnsanların çözümüne yardım aradıkları sorunların üstesinden gelmek için ihtiyaç duydukları kaynaklar kendi geçmişlerinde mevcuttur. Bu hikâyede, insanlara henüz farkında olmadıkları kaynaklara sahip olduklarını hatırlatmaktadır.

"Ellerinize ağırlık verdiniz – tesadüfen ayaklarınıza da ağırlık verebileceğinizi keşfettiniz," gibi ifadeler, onun "programlanmış kazalar" kullanılması fikrini terapiye aktarması-

nın bir yoluydu. Hastayı öyle bir duruma sokarsınız ki bir şeyler keşfetmeye mecbur kalır – hiç farkına varmasa bile.

"Oldukça karmaşık bir şeydi çünkü dizleriniz bükülüyordu – dizlerinizi düz tuttuğunuzda ise kalçalarınız bükülüyordu." "Düz" ve "ayağa kalkmak" gibi kelimeler kullanarak bilinçaltına ipuçları kodluyordu. Daha sonra bu sözler terapide kullanıldığında tüm öğrenme kurulumu ve öğrenmeye karşı olan tutum kendiliğinden akla geliyordu.

OĞLUNUZ SABAHA ÇIKMAZ

Haziran 1919'da liseyi bitirdim. Ağustos'ta, diğer odada üç doktorun anneme, "Oğlunuz sabaha çıkmaz," dediğini duydum. [Erickson ilk çocuk felci hastalığına onyedi yaşında yakalanmıştı.]

Normal bir çocuk gibi, buna çok üzüldüm.

İlçenin doktoru Chicago'dan danışman olarak iki doktor çağırmıştı ve onlar anneme "Oğlunuz sabaha çıkmaz" demişti.

Çileden çıkmıştım. Bir anneye oğlunun sabaha çıkamayacağını söylemek! Bu çok acımasızdı!

Daha sonra, annem ağırbaşlı bir ifadeyle odama geldi. Delirdiğimi düşünmüştü; çünkü odamdaki o koca şifoniyerin yatağımın yanında farklı bir açıda durmasını sağlaması için yerini değiştirmesinde ısrar ettim. Onu bir şekilde yatağımın yanına yerleştirmişti ama ben istediğim yere gelinceye kadar onu ileri geri hareket ettirmesini söylemeye devam ettim. Şifoniyeri yatağın yanına getirdi ve ben durduğu yerden memnun olana kadar ileri geri kaydırıp durdu. Şifoniyer, yattığım yerden pencereden dışarıdaki manzarayı görmemi engelliyordu – günbatımını görmeden ölürsem kahrolacaktım. Yalnızca yarısını gördüm. Üç gün boyunca bilinçsizce yatmışım.

Anneme anlatmadım. O da bana anlatmadı.

Erickson bana bu dokunaklı hikâyeyi; 1970 yılında, isimleri hafızamda tutmak ve çocukluk anılarımı hatırlayabilmek konusunda kendimi geliştirmek için yardım istemeye geldiğimde anlattı.

Anında bazı çocukluk anılarımı – kendi ateşli hastalığımı, kızıl nöbetini, hatırladım. Ama isimleri hatırlamak için daha iyi bir hafızaya sahip olma arzum tatmin edilmemişti. Bir süre sonra farkına vardım ki dolaylı olarak hafızamdaki bu yetersizliği kabul etmemi öneriyordu. Onun önerisi annesinin cenaze töreninde babasının yaptığı bir yorum hakkındaki hikâye ile de aktarılmıştı.

"Ve annemin cenaze töreninde babam dedi ki: 'Tek bir kişi ile yetmiş dört evlilik yıldönümü yaşamak iyiydi. Yetmiş beş evlilik yıldönümü yaşamak daha iyi olabilirdi, ancak her şeye sahip olamıyorsun.'"

Bu ve bundan önceki hikâye ile dolaylı olarak bize hayatta olduğumuz için şanslı olduğumuzu anlatıyordu.

Şifoniyer ve günbatımına yaptığı gönderme ile hayatın tadını çıkartmak hatta yaşamı uzatmak için en çok sevdiği reçetelerden birisini yazıyordu! "Daima yakın gelecekteki gerçek hedefe bak." Bu örnekteki hedefi günbatımını görmekti. Tabii ki bu hedefin başarılmasından önce yapılması gereken önündeki engelin kaldırılmasıydı. Erickson bunu kendisi yapamadığı için, annesine ihtiyacı vardı. Şifoniyerin niye yerinden çekilmesini istediğini annesine anlatmadı. Eylemlerimizin nedenlerini daima açıklamamız gerekmiyor. Ama hedeflerimizin olması gerekiyor, kısa vadeli ve başarılabilir hedefler.

GEVŞEME (DILATATION)

Erickson hipnoz için hiçbir zaman mucizevî iddialarda bulunmadı. Bununla birlikte, hepimizin, kullanmadığımız ama sahip olduğumuz doğal güçlerimizin olduğuna tekrar tekrar dikkat çekti. Uygun, motive edici telkinler ve yönlendirmelerle, bu güçler kontrol altına alınıp kullanılabilirdi. "Hipnoz, kanserin tedavisinde yararlı mıdır?" sorusuna karşılık olarak aşağıdaki hikâyeyi anlattığında, hipnozun ağrının hafifletilmesindeki başlıca değerine gönderme yapıyordu. Ameliyat gibi klasik tedavi yöntemleriyle beraber kullanıldığında, hipnozun hastanın hayatta kalma şansını arttırabildiğine dair bazı inanışlar vardır.

Sanıyorum çok şey yapılabilir. Kendisi cerrah olan Devlet Sağlık Örgütü Başkanı bana bir kadın gönderdi. Önce rahim kanseri için sonra kolon kanseri için o kadını ameliyat etmişti.

Kadında kalın bağırsağın alt kısmında bir kasılma başlamıştı. Tuvalete çıkışlarında ağrı hissetmeye başlamış, bu yüzden dilatasyonun yavaş yavaş gerçekleşmesi talebiyle doktorunun ofisine gitmişti. Bu ağrılardan dolayı çok ızdırap çekmekteydi. Doktor bana telefon edip, "Bu kadını üçüncü kez ameliyat etmek istemiyorum, hipnoz ile ona yardım edebilir misin?" diye sordu.

Böylece onu transa soktum. Kadına iki farklı kanser olayı yaşamış olduğunu, şimdi ise kalın bağırsağın alt kısmında ağrılı bir kasılmadan ızdırap çektiğini anlattım. Çok ağrılıydı ve kasılmanın giderilmesi gerekiyordu. Her gün yüzme havuzuna şişirilmiş şamrel atmasını ve üstüne oturarak yüzme havuzunun ve suyun tadını çıkarmasını, böylece gevşemenin daha az ağrılı olacağını söyledim.

Söylediğimi her gün yaptı. Doktor, gevşemenin çok daha

hızlı hatta alışılmadık kadar hızlı geliştiğini söyledi. Kadının önceden olduğu gibi ağrıdan şikâyet ettiğini söyledi ancak ses tonu farklıydı. Hastanın aynı derecede ağrı hissettiğini sanmıyordu.

Yaklaşık bir yıl sonra kadın bana geldi, beni kucaklayıp öptü ve hayatın ne kadar güzel olduğunu söyledi. Kalın bağırsağı iyileşmiş ve doktoru normale döndüğünü söylemişti. Doktor kanseri almıştı ve bir daha nüksetmemişti.

Erickson, eğer kişi bazı eylemlerde bulunursa – bir iç lastik alıp yüzme havuzunda rahatça otururşa – "gevşemenin" çok daha az ağrılı olacağını iddia etmektedir. Oldukça rahatlıkla yapılabileceğini söyleyip, devamındaki terapi için hastayı zihinsel olarak hazırlamaktadır. "Çok daha hızlı hatta alışılmadık kadar hızlı ilerleme kaydedeceğini," de öne sürer.

Son olarak, genellikle ölümcül olan bir hastalıktan ızdırap çekiyor olmasına rağmen, terapinin başarılı olacağı da, bu kadında olduğu gibi, ima edilmiştir. Yönergeler – bu durumda daha çok, ağrının rahatlatılması için evde uygulanan bir çare – hipnoz durumunda verildiği için, uyanık durumda verildiklerinde yapacakları etkiden daha çok etki yapacaklardı.

Erickson; duygusal ve zihinsel olarak "kabız" olduğunu hissettiği gruptaki herhangi bir kimseye bir mesaj vermek için bu tür bir hikâye anlatabilirdi. Kendisi bir yöne bakarken sesini başka bir yöne yönelterek veya o kişi ile göz göze geldiğinde sesinin tonunu değiştirerek ya da o kişi ile göz göze gelmekten kaçınarak o mesajın belirli bir kişi için verildiğini gösterebilirdi.

TARTIŞMA

Baş ağrılarını tedavi ettiğim Philadelphia'lı bir adam amcasını ve eşini benimle görüşmeleri için göndermişti. Onlar, "Evlilik hayatları boyunca her gün tartışmışlar ve Otuz yıldan fazla bir zamandır da evliler,"miş.

Beni görmeye geldiler. Onlara, "Yeterince didişmediniz mi? Niye hayatın tadını çıkarmaya başlamıyorsunuz?" diye sordum. Sonra oldukça mutlu bir yaşam sürdüler. Ve kadın bana gelmesi için mutsuz olan kız kardeşini ikna etmeyi denedi.

Bu hikâyede Erickson, tipik davranışı olarak dolaylı yoldan hastalarının hastalık sonrası takipleri hakkında yapılan eleştirilere cevap vermektedir. "Philadelphia'lı bir adam amcasını ve eşini benimle görüşmeleri için gönderdi," diyerek baş ağrısı tedavisinin etkili olduğunu açıklamaktadır. Kadın, Erickson'un kız kardeşine yardımcı olabileceğini hissettiği için, onların durumunun da iyiye gittiği oldukça açıktır. Erickson genellikle bir vak'a raporuna daha önce başarıyla tedavi ettiği bir hastanın durumuna gönderme yaparak başlar.

Erickson bu hikâyeyi, gruptaki bir kimse, içten içe onunla veya kendi kendine tartışmakta olduğunda anlatır, "Yeterince didişmediniz mi?" ifadesini vurgulardı.

Hikâyeye inanmak zor olabilir. Yine de onu veriyorum çünkü basitliği çok çarpıcıdır.

Böyle basit şeylerin önerildiği konular hakkında daha çok şey anlatmasını Erickson'dan rica ettim. Güven oluştururken ne kadar zaman harcamıştı? Çifti hipnotize etmiş miydi?

Dedi ki: "Sadece hafif transa dönüşen uyanık trans halini kullandım." Ve onlara 'Niye hayatın tadını çıkarmıyorsunuz?'

diye sordum. 'Otuz yıldır didişiyorsunuz. Evlilik zevkli bir şey olmalıdır diye düşünüyorum ve sizin evliliğin tadını çıkarmak için çok uzun yıllarınız kalmamış." Bana minnettar kaldılar.

"Terapistlerin çoğu değişikliği doğrudan gösterip hastanın değişiklik yapmasına yardım ederler. Terapi bir dağın tepesinden kartopunu yuvarlamaya başlamak gibidir. Aşağıya doğru yuvarlandıkça büyür, büyür ve dağın şekline uyan bir çığa dönüşür."

3

Bilinçaltına Güven

ÇOK ŞEY ÖĞRENDİM

New York'taki Oswego Üniversitesindeki Estabrooks [bir psikiyatri profesörü], ona gittiğimde bana şöyle dedi: "Bu akşam öğretmenlere hitap etmen için bir toplantı düzenleyeceğim." Akşama şehir halkından kalabalık bir insan topluluğu toplantıya katılacaktı ve benim toplantıyla ilgisi olmayan, konferans salonuna gitmeden önce yapılacak bir dizi işim vardı. Bununla birlikte hiç endişeli değildim, çünkü biliyordum ki konuşabilirdim, biliyordum ki düşünebilirdim, biliyordum ki geçen yıllar boyunca çok şey öğrenmiştim.

Yukarıdaki ve aşağıdaki iki küçük hikâyede, Erickson kişinin uzun süreli belleğine ve bilinçaltında depolanmış bilgisine güvenme tutumunu modellemektedir. Bilinçaltının uzun yıllar sonra bile başvurulabilecek anı ve beceri birikimi olduğunun altını çizmektedir. Erickson Will Rogers'dan alıntı yapmayı çok severdi: "Bize problem çıkaran şeyler bizim bilmediklerimiz değildir, bildiklerimizdir." Erickson bu söze şunu

ekler: "Bildiğimiz ama bildiğimizi bilmediğimiz şeyler bize daha da çok sorun yaratırlar."

İNCE İNCE YAĞAN KAR

Wisconsin Eyaletinin Lowell köyünde, sonbahar ilk kez 12 Kasım'da kar yağmaya başladı, öğleden sonra saat 4:00'dan biraz önce. Ve pencerenin hemen yanında, üçüncü sırada, üçüncü sandalyede oturan çocuk, "Bunu ne kadar zaman hatırlayacağım?" diye içinden geçirdi.

Sadece merak ediyordum...

Kesinlikle biliyordum... Biliyordum ki 1912 yılının 12 Kasım'ıydı. İnce ince kar yağıyordu.

NARWHAL: KUZEY KUTBU BALİNASI

Çiftliğimizde iki kitabımız vardı: *Amerika Birleşik Devletlerinin Tarihi* ve *Büyük Sözlük*. Sözlüğü A'dan Z'ye kadar defalarca okudum. Ve müthiş bir kelime haznem vardı. Çok sonraları Montana'da bir konferans verirken, akşamı birlikte geçirmek için bir doktor beni evine davet etti. Akşam bir ara, çok acayip görünümlü spiral şekilli bir nesne getirip, "Bunun ne olduğunu biliyor musunuz?" diye sordu.

"Evet," dedim, "o bir Narwhal Dişi."

"Bu objeye bakıp da onu tanıyan ilk kişi sizsiniz. Dedem bir balina avcısıydı ve bu dişi bir Narwhal'dan elde etmişti. O günden beri ailedeydi. Ve onun hakkında hep susmuştum. İnsanların onu incelemesine ve giderek daha da meraklanmalarına izin vermiştim. Şimdi gelelim onun Narwhal Dişi olduğunu nasıl bildiğine," dedi.

"Beş ya da altı yaşlarındayken, Büyük Sözlük'te onun bir resmini görmüştüm," diye cevap verdim.

KONUŞACAK

Birçok kişi dört yaşına geldiğim halde konuşmadığım için endişeleniyordu. Benden iki yaş küçük bir kız kardeşim vardı ve konuşmaya başlamıştı. O hâlâ konuşuyor, ama hiçbir şey söylemiyor. Dört yaşında konuşamayan bir oğlan çocuğu olduğum için birçok insan üzülüyordu.

Annem rahat bir şekilde, "Günü geldiğinde, konuşacak," dedi.

Bu son hikâye, Erickson'un doğru zamanda bilinçaltının doğru sonucu üretebileceğine duyduğu inancın altını çizmektedir. Hipnotik trans tecrübesini yeni yaşamaya başlayan bir hastaya bu hikâye anlatıldığında, konuşma dürtüsü oluşuncaya veya bilinçaltından gelen mesajları sözsüz olarak ifade edebilinceye kadar beklemesi için hastayı cesaretlendirir.

DOMUZLARI TIMAR ETMEK

Üniversite masraflarımı karşılamak için bir yaz kitap sattım. Saat akşamüzeri beş civarında bir çiftliğe gidip kitap alması için bir çiftçi ile görüştüm. Çiftçi dedi ki: "Delikanlı, ben hiçbir şey okumam, herhangi bir şey okumaya ihtiyacım da yok. Sadece domuzlarımla ilgilenirim."

"Siz domuzları beslerken, yanınızda durup konuşmaya devam etsem sizi rahatsız eder miyim?" diye sordum.

"Hayır, istediğin kadar konuş, delikanlı, nasıl olsa sana bir faydası olmaz. Dikkatimi sana vermeyeceğim, domuzlarımı yemlemekle meşgulüm," diye yanıtladı.

Böylece, kitaplarım hakkında konuşmaya başladım. Çiftlik çocuğu olduğum için olsa gerek gayri ihtiyari yerden bir iki kiremit parçası alıp bir yandan konuşurken diğer yandan da

domuzların sırtını tımar etmeye başladım. Çiftçi bana baktı, durdu ve dedi ki: "Domuzların hoşlanacağı şekilde domuzları tımar etmesini bilen birisi benim de tanımak isteyeceğim birisidir. Bugün benimle akşam yemeği yemeye ne dersin. İstersen gece de kalabilirsin. Senden para da almam, üstelik kitaplarını da satın alırım. *Domuzları seviyorsun.* Onları hoşlandıkları şekilde tımar etmeyi biliyorsun."

Burada, Erickson amacına - bu durumda kitap satmak - ulaşmak için farkında olmadan nasıl en doğru şekilde davrandığını anlatmaktadır. "Gayri ihtiyari" yerden birkaç kiremit aldığını ve çiftçi ile konuşurken domuzların sırtını tımar ettiğini vurgulamaktadır. Çiftçi, aynı özden geldiklerini hissettiği bir adama bilinçsizce tepki vermiştir.

Şüphesiz ki; Erickson kitap satmak veya insanları kendi amacı doğrultusunda kullanmak için bir yöntem öğretmemektedir. Kısmen kendisi de bir çiftlik çocuğu olduğu için, bu çiftçi ile gerçekten ilişki kurabilmiştir. Etkili olan eylem – domuzların sırtını tımar etmek – gösterilmiştir, çünkü Erickson kendisini ifade etmede özgürdür. Burada, Erickson dinleyiciye ısrarla kendi bilinçaltına güvenmesini telkin etmektedir. Tıpkı kendisinin bilinçaltına güvendiği ve çiftçinin genç Erickson'a tepki verirken kendi bilinçaltına güvendiği gibi.

Bu hikâye ayrıca "Hastaya Katıl" olarak belirlediğim prensibi de ortaya koymaktadır.

"Hipnoterapi" kitabına önsöz yazmak için niye beni seçtiğini sormam üzerine Ağustos 1979'da Erickson bana bu hikâyeyi anlattı. Domuzları Tımar Etme, hikâyesine başlamadan önce, "Senden hoşlanıyorum, sen benim karıma altın bir kurbağa verdin," diye cevap vermişti." (1970 yılında Erickson'u ilk kez ziyaret ettiğimde canlı yılanlar, kertenkeleler ve kur-

bağalardan oluşan bir kolleksiyonla Los Angelos'dan New York'a dönüyordum. Hediye olarak güzel sarı bir kurbağa vermiştim.)

Özenle devam etti: "Bende iyi bir intiba bırakmıştın. Senden hoşlanmıştım. Samimisin. Dürüstsün. Düşüncelisin. Zekisin ve sadece kurbağaları sevdiğin için New York'tan San Fransisco'ya veya Los Angeles'a istekli olarak gidiyorsun! Bu odanın bende bıraktığı izlenim sahibinin oymalardan hoşlandığı yönündedir. Sende bıraktığı izlenimde bu olmalı. Sahibi gerçekten oymalardan hoşlanıyor. Ayrıca, bu adamda psikanalist olarak sandalyesinde oturup para kazanmaktan daha fazlası var. Başka bir şeylerle de ilgileniyor. Kurbağalar; psikanaliz, psikiyatri, edebiyat v.s.'den oldukça uzak bir adımdır. Göründüğünden daha fazlası var sende."

Hikâyesini bitirdiğinde, doğrudan bana en açık ve en nazik bakışıyla bakarak nedeninin altını çizdi: "Domuzları kaşıma tarzın hoşuma gidiyor". Tıpkı diğer kararlarında yaptığı gibi beraber çalıştığı kişileri seçerken bilinçaltına güvendiğini açıkça ortaya koymuştur.

YEDİ YILDIZ

Süjelerimden biri birlikte birçok deneysel çalışma yaptığım çok mükemmel birisiydi. Bir psikologdu. Lisansüstü eğitim programını tamamlamış, geleceği hakkında kararsız kalmıştı. Onu deneysel olarak kullandık ve bir bilinçaltı olduğunun farkına vardı. Ona tıp kitaplarımı ödünç verdim ve tıp okumaya başladı. Son sınıftayken, onu çok seven profesörlerinden birisi, "Arthur, benim sınavımda nasıl performans göstermeyi düşünüyorsun?" diye sordu. Arthur şöyle cevap verdi: "Sizin sınavınızda hiçbir sorun yaşamayacağım. On soru soracaksınız ve onlar da ..." Ve on soruyu sıraladı.

Profesör, "Pekâlâ, soracağım soruları kesinlikle biliyorsun! Hatta onları soracağım sırada söyledin. Ofisime girip soruların bir kopyasını mı aldın?" dedi.

Arthur, "Hayır, sadece bir final sınavında ne sorabileceğinizi biliyorum," şeklinde cevap verdi.

Profesör, "Bu benim için yeterli bir cevap değil, seni Dekan ile konuşmaya götüreceğim," dedi.

Dekan hikâyeyi dinleyip, "Doğru mu Arthur? Soruları biliyor musun?" diye sordu.

"Tabii ki soruları biliyorum, onun dersine girdim ve konferanslarını takip ettim," dedi Arthur.

Dekan, "Bir şekilde teksir kalıbını ele geçirmiş olmalısın. Aksini ispatlayamazsan, sınava girmeni engellemek zorunda kalacağım ve sahtekârlıktan dolayı mezun olamayacaksın," dedi.

"Profesör bile hangi soruları soracağını bilmezken, benim nasıl bildiğim konusunda kanıt istiyorsunuz. Birisini gönderip, onun konferanslarında tuttuğum notların bulunduğu defterimi getirtebilirsiniz. Ve dikkat edeceksiniz ki bazı yerleri yıldız ile işaretledim. Profesörün soracağı tüm sorular yedi yıldız ile işaretlidir. Yıldızla işaretlenmiş soruları '1', '2' ve '3' gibi numaralandırdığımı göreceksiniz. Sadece on soru sorma alışkanlığı olduğu için, yedi yıldız ile işaretlediğim on not seçtim, çünkü onlar en çok vurguladığı konulardı – hem yıl boyunca hem de yılsonundaki özet bölümünde."

Arthur'ın bu iddiası karşısında birisini odasına gönderip not defterini getirtiler. Defteri incelediklerinde fark ettiler ki; bazı notlara bir yıldız, bazılarına iki yıldız, bazılarına üç yıldız, bazılarına dört yıldız, bazılarına beş yıldız, bazılarına da altı yıldız koymuştu ve yalnızca on not yedi yıldız ile işaretlenmişti. Ve yıldızlarla işaretlenmiş notlar 1'den 10'a doğru sı-

rayla numaralandırılmamıştı. Orta sıralardaki bir not '1' idi ve belki en yukarıdaki ise '10' v.s. idi.

Dekan bunun üzerine: "Sınava girmek zorunda değilsin. Gerçekten dinlemişsin ve profesörün özel konulara verdiği önemi yakalamışsın," dedi.

Konferans veren birini dinlediğinizde, farklı konulara verdiği öneme dikkat ettiğinizde sınavında soracağı şeyleri seçip çıkartabilirsiniz. Arthur olağanüstüydü. Müthiş bir dinleme yetisine, vurgulamaları yakalama zekâsına sahipti ve bu yüzden sınavda ne sorulacağını daima önceden bilirdi.

Sınav yapacak kişi soracağı konuları açık eder. Onlar daima neyin en önemli olduğunu söyler ve öğrenciler tarafından önemli olanların farkına varılmasını ister. Bazen gerçekten önemli olmayan bir noktanın önemli olduğunu düşünürler. O noktayı hatırlama konusunda dikkatli olun, çünkü sınavda karşınıza çıkacaktır. İletişim oldukça karmaşık bir şeydir. Yüz ifademiz, gözlerimiz, vücudumuzu nasıl sergilediğimiz, vücudumuzu ve uzuvlarımızı nasıl hareket ettirdiğimiz, başımızı nasıl salladığımız, başlı başına bazı kasları nasıl hareket ettirdiğimiz – bunların tümü çok şey söyler.

Bu hikâyede genç psikolog–tıp öğrencisi yalnızca bilinçaltına güvenmeyi öğrenmemiş aynı zamanda bakış açısını oldukça uç noktalara kadar geliştirmiştir. Erickson'un dediği gibi, "Arthur olağanüstüydü." Şüphesiz ki; çoğumuz algılama yeteneklerimizi bu dereceye kadar geliştirmemişizdir. Bununla beraber, eğer mümkün olduğunu biliyorsak, benzer yönde cesaretlendirilebiliriz, özellikle de rüyalarımızda veya çağrışımlarımızda çok net mesajlar aldığımızda.

Bu hikâyedeki profesör, bilinçsiz olarak öğrencilerinin neyi öğrenmelerini istediğinin sinyallerini vermektedir. Erick-

son bize bu bilinçsiz olarak verilen ipuçlarını dinlememizi söylemektedir. Hikâyede, öğrenci bilinçaltındaki farkındalık durumunu bilinçli farkındalığa dönüştürebilmektedir. Yine de, dinleyiciler ve okuyucular Erickson'un bilinçli farkındalık olmasa bile bilinçaltıyla algılanan mesajlarına tepki gösterebilirler. Aslında; Erickson onlara böyle yapmaları için yol göstermektedir.

Transa sokmada ve transın kullanılmasında, Erickson aynı tutum – bilinçaltına güven – için çabalamamız konusunda bizi cesaretlendirmektedir. Aşağıda terapistlere yönelik açıklamasında bunu yapar.

Görüyorsunuz ki, transa sokma çok çaba gerektiren bir iş olmamalıdır. Kendi sesinize sadece güvenin. Bir trans oluşturmak için yeteneğinize olan güveniniz her şeyden de önemlidir. Yeterince dikkatli olursanız, insan olan herkes – hatta çok paranoid olan hastalar bile – transa girecektir. Paranoid hastalar için transı tavsiye etmem, çünkü trans halindeyken de paranoid olabilirler. Fakat deneysel olarak, tüm hastaların transa girebileceğini tespit etmiş bulunuyorum – *kim olursa olsun* transa girebilir.

Şimdi; transta olduğunuzu bilmeniz gerekli mi? Hayır, değil.

Ne kadar derinlikte bir trans gereklidir? Herhangi bir seviye; bilinçaltınızın ortalıkta neler olup bittiğine zihinsel olarak bakabileceği kadar bir trans seviyesi yeterlidir. O zihinsel bakışlarda ve kavramalarda, bilinçli çabalarınızla öğrendiklerinizden çok daha fazla şey öğrenirsiniz. Ve zihninizi bilinçaltı bir seviyede kullanabilmelisiniz, onu aynı zamanda bilinç seviyesinde kullanıyorken bile.

TUHAF

Üniversiteye sol elini sürekli ağzının üstünde tutan bir kadın geldi. Ders anlatırken sol elini burnunun altında tutup ağzını saklıyordu. Caddede yürürken sol eliyle ağzını kapatıyordu. Lokantada yemek yerken ağzını sol elinin arkasında saklıyordu. Sınıfta ders anlatırken, caddede yürürken, lokantada yemek yerken, daima sol el ağzının üzerindeydi.

Mademki benim ilgimi çekmişti, onunla tanışmalıydım. Oldukça uzun süren bir ikna sürecinden sonra, on yaşındayken yaşadığı korkunç bir tecrübeyi anlattı. Bir araba kazasında ön camdan fırlamıştı. On yaşındaki bir çocuk için dehşet verici bir tecrübe. Ağzı, parçalanan ön cam tarafından kesilmiş, kaportanın her tarafı kan gölüne dönmüştü. On yaşındaki bir çocuğu dehşete düşüren kan gölü aslında çok az bir miktar kan da olabilir, fakat ona göre çok fazla miktarda kan vardı. Ağzının çok kötü zarar görmüş olduğu düşüncesiyle büyümüştü. Ağzındaki korkunç yara izini kimsenin görmesini istemediği için ağzını örtüyordu.

Ona kozmetik tarihini okuttum ve böylelikle insanların yüzlerindeki benlerle karşılaştı - hilal, daire, yıldız v.b. şekillerdeki benlerle. Bir kadının çekici olduğunu düşündüğü özelliğinin yanına nasıl bir ben yerleştirebileceği hakkında bir şeyler okudu. Bana bazı benler çizmesi için onu teşvik ettim. Ardından ondan, kendi odasında, mahremiyet içerisinde, yarasının gerçek boyutta bir kopyasını çizmesini istedim. Ortaya beş uçlu bir yıldız çıktı. Yıldızın boyutunu ise tüm yüzünden daha büyük çizmişti.

Sonra, onu öğrencilerden birisi ile buluşması konusunda ikna ettim. Ellerini ağzının üstünde tutmaması için iki ağır valiz taşıması gerekiyordu. O randevusunda ve sonrakilerde fark etti ki; iyi geceler öpücüğüne izin verirse, erkek değiş-

mez bir şekilde onu ağzının yaralı tarafından öpüyordu. Biriyle randevulaşmıştı ama randevunun bitiminde ondan iyi geceler öpücüğü almaya cesaret edememişti. İkinci erkek onu ağzının sağ tarafından öptü. Bir sonraki de. Üçüncü, dördüncü, beşinci ve altıncısı da. Bilmediği şey tuhaf olduğuydu. Tuhaf olduğu için başını daima sola yatırıyor böylece erkekler onu ağzının sağ tarafından öpmek zorunda kalıyordu!

Ne zaman bu hikâyeyi anlatsam, etrafıma bakarım. Hepiniz bilinçaltı konuşmasını bilirsiniz, ama bilinçaltı ile yapılan dinlemeyi bilmezsiniz. Bu örnek olayı anlattığımda her kadın dudaklarını büzer -ve ben onun ne düşündüğünü bilirim. Komşunuzun yeni bebeğinizi ziyarete geldiğini görürsünüz. Dudaklarına bakarsınız. Komşunuzun bebeği öpeceği anı tam olarak kestirirsiniz.

Erickson; kadın bir konuyu merak ettiğinde karakteristik olarak başını hangi tarafa yatırdığına dikkat ederek, öpülmek istediği zaman da başını aynı tarafa yatırabileceğini tahmin edebilmişti. Burada hastanın bilinçsiz olarak açığa vurduğu mesajların kullanılmasının ne kadar önemli olduğunu öğretmektedir. Erickson kadının, hâlihazırda kendisinin fark etmiş olduğu şeyi, kadının meraklandığında başını bir tarafa doğru yatırdığını, fark etmesine yardım etmiştir. Bu olayı keşfetmesine yardım etmek için, kadını her zamanki savunma mekanizması olan sol eliyle yaralı ağzını kapatma davranışından alıkoymuştur. Birkaç erkek onu ağzının yaralı tarafından öptükten sonra gerçekten yarasının çirkin olmadığı sonucuna varmıştır.

Erickson, sihirbazlar tarafından iyi bilinen bir numaraya başvurur. Esas olup biten bir taraftayken dikkatimizi başka bir tarafa çeker. Örneğin; bizi, "Ağzını niye sol eliyle kapatıyor," diye düşünmeye teşvik eder. Gerçekte, bunun önemi yoktur. Önemli olan başını nasıl yatırdığını gözlemektir.

PROFESÖR RODRİGUEZ

Transa girerim ve böylelikle hastalarımın vurgularına ve seslerinin yükselip alçalmasına daha duyarlı olurum. Bu benim daha iyi duymamı, daha iyi görmemi sağlar. Transa girip başkalarının varlığını unuturum. Ve insanlar beni trans halinde *görür.*

Bir hasta vardı, Rodriguez, Peru'dan bir psikiyatri profesörü. Benden psikoterapi istediğini yazmıştı. Onu şöhretiyle tanıyordum. Benden çok daha iyi bir eğitim aldığını biliyordum. Benden çok daha hazır cevap olduğunu biliyordum. Onu kendimden çok daha zeki olarak görüyordum. Ve işte oradaydı ve benim hastam olarak gelmek istiyordu.

"Benden daha zeki, daha eğitimli, daha hazırcevap birisi ile nasıl başa çıkabilirdim ki?" Aristokrat bir İspanyoldu ve oldukça da küstahtı - küstah, kibirli, merhametsiz ve hoşgörüsüz. Saat iki'ye randevu verdim. Adını, adresini, medeni halini, tüm kişisel bilgilerini not ettim. Sonra ona bakıp sordum: "Sorununu nasıl görüyorsun?" Koltuk boştu.

Saate baktım. İki civarı değildi. Dörde geliyordu. Elimde bir dosya, dosyanın içinde de bazı kâğıtlar olduğunu fark ettim. Anladım ki; onunla röportaj yapmak için hipnotik transa girmiştim.

On iki ve ya on dört saatlik bir terapiden sonra bir gün, Rodriguez ayağa sıçrayıp dedi ki: "Doktor Erickson, transtasınız!"

Kendime geldim ve, "Benden daha akıllı, daha zeki, daha hazırcevap, daha eğitimli ve oldukça da küstah ve kibirlisiniz. Sizinle başa çıkabileceğimi sanmıyordum ve bunu nasıl yapacağımı merak ediyordum. Ta ki, ilk görüşmemizi yapıp da bilinçaltım sizinle başa çıkma konusunu üstlenene kadar. Biliyorum ki dosyanın içinde, sayfalar ve notlar var. Onları

henüz okumadım. Ama okuyacağım, siz ayrıldıktan sonra," dedim.

Rodriguez kızgın bir şekilde bana bakıp (bir fotoğrafa işaret ederek), "Bu kişiler anne babanız mı?" dedi.

"Evet," dedim.

"Babanızın mesleği ne?" diye sordu.

"Emekli bir çiftçi," dedim.

"Köylüler!" dedi küçümseyerek.

Biliyordum ki iyi bir tarih bilgisine sahipti. "Evet, köylüler. Ve bildiğim kadarıyla, atalarımın piçlerinin kanı *sizin* damarlarınızda dolaşıyor." Vikinglerin tüm Avrupa'yı istila ettiklerini biliyordu. Ondan sonra uslu bir çocuk oldu. "Atalarımın piçlerinin kanı *sizin* damarlarınızda dolaşıyor," ifadesini bulabilmek için biraz hızlı düşünmem gerekmişti.

Rodrigeuz'in Ernest Jones'a ödemesi gereken psikanaliz ücretini ödemeden İngiltere'den ayrılmış olduğunu biliyordum. Duke Üniversitesini de arkasında birçok borç bırakarak terk etmişti. Ve geçen haftaya başladığımızda Rodriguez'den tanıdığı tüm önemli kişilerin isimlerini almayı başarmıştım. Adreslerini de yazmıştım. Böyle bir gösteriş yapmaktan çok memnun kalmıştı. Onların tümünü yazıp not ettikten sonra dedim ki: "Çek ile mi yoksa peşin mi ödeyeceksiniz?"

"Beni kandırdınız" dedi.

Ben de, "Gerekli olacağını düşündüm. Ücretimi hak ettim," dedim.

Böylece seans ücretimi aldım. Başka ne için onun tanıdığı çok önemli kişilerin isimlerini ve adreslerini bilmek isteyeyim ki?

Bunu duyduğunda şantaj yapacağımı anlamıştı.

Bu hikâye; terapistin hastalarına etkili olarak tepki vere-

bileceği en iyi yolu bulmasında transın değerini gösteren, Erickson'un en sevdiği hikâyelerinden birisidir. Bu hikâye çok az yorum gerektirir. Terapistin, küstah ve kibirli bir hastayla uğraşırken "avantajlı" durumda olmasının önemini vurgulamaktadır. Öncelikle hangi açılardan Rodriguez'den gerçekten zayıf olduğuna işaret ederek buna başlar. Bu da son sözünü hepsinden daha etkili kılmıştır. Bize el altından bir mesaj vermektedir. Başka bir kişiye karşı "aşağı" ve yetersiz hissetmemize rağmen, eğer bilinçaltımızı eşeleyecek olursak, durumu eşitleyecek, hatta bizi üstün duruma çıkaracak kaynaklarımız olduğunu fark ederiz. Erickson'un yaptığı gibi atalarımızın izlerini sürmek zorunda kalabiliriz. Bunda kötü bir taraf yoktur. Erickson; bizi miras kalan değerlerimizden ve kaynaklarımızdan kesinlikle mahrum etmeyecektir. O kişinin sahip olduğu her ne varsa kullanmasına – tüm kaynaklarını – kullanmasına inanırdı.

HUEY DUCK, DEWEY DUCK VE LOUIE DUCK[1]

Yazılması gereken çok zor bir paragrafım vardı. Sürekli deniyordum ama kendimi hep çıkmaz bir sokakta buluyordum. Bir gün kendi kendime dedim ki, "Pekâlâ, bir sonraki hastamın gelmesine iki saatim var. Sanırım geriye yaslanıp, transa geçmenin ve bilinçaltımın şu zor paragraf için ne diyeceğini öğrenmenin zamanı geldi."

Hastanın gelmesine çeyrek saat kalana kadar bekledim ve kucağımda çocuklara ait bir kutu dolusu çizgi roman görünce şaşırdım. Masamda da iki gurup halinde çizgi roman duruyordu. Hastamın zamanı geldiği için çizgi romanları kutuya koydum ve diğer odaya giderek hastamla görüştüm.

1 Çizgi Roman Kahramanları. (ç.n.)

Birkaç hafta sonra henüz o paragraf için bir çözüm bulamamıştım. Fazla vaktim yoktu, elime bir kurşun kalem aldım ve aniden aklıma bir şey geldi: "Ve Donald Duck, Huey Dock, Dewey Duck, ve Louie Duck'a dedi ki..." Ve neşeyle, Donald Duck çizgi romanlarının gençlerin olduğu kadar yetişkinlerin zekâsına da hitap ettiğini düşündüm. Onlar az ve öz, anlaşılır ve kurnazca olmalılar. Böylelikle paragrafı yazdım. Bilinçaltım nereden bir örnek çıkaracağını biliyordu.

İşte, problem çözücü olarak bilinçaltının değerini vurgulayan bir hikâye daha. Erickson bana bu hikâyeyi, zamanımı hastalarım ve yazılarım arasında paylaştırmam konusunda yardım istediğim zaman anlatmıştı. Açıkça bana kendisinin yaptığı gibi, kendime biraz vakit ayırıp transa girmemi ve bilinçaltımı dinlememi söylüyordu. Onun tavsiyesine uydum ve bir dizi çözüm ürettim. Bir keresinde, uzun bir yazı yazmak durumunda kalmıştım. "Bu yazıyı nasıl yazabilirim?" diye kendi kendime sorduktan sonra, transa girdim. Sağ elimin başparmağının iç kısmında, orta parmağımın yan tarafında ve işaret parmağımın ortasında karıncalanma hissinin oluştuğunu fark ettim. Hemen farkına vardım ki karıncalanmanın olduğu yerler kalem tuttuğumda kalemle temas eden yerlerdi. Bilinçaltımdan gelen mesaj bana oturup elle yazmaya başlamamı, sonra yazdırmaya geçmemi söylemekteydi. Ben de öyle yaptım ve yazının üstesinden geldim.

CADDEDE YÜRÜYÜŞ

Cadde boyunca, düz bir çizgide, hızınızı değiştirmeden yürümeye çalışırken, tesadüfen açsanız ilk lokantanın önünden geçerken otomatik olarak yavaşlarsınız. Eğer bir kadınsanız, kendiliğinden bir kuyumcunun vitrinine doğru yönelebi-

lirsiniz. Eğer sporcuysanız, gözünüz otomatik olarak spor malzemeleri satan bir mağazanın vitrinine kayabilir. Eğer bir süredir dişinizi ihmal ediyor, diş hekiminden randevu almanız gerektiğini biliyor ve aldırış etmiyorsanız diş hekiminin önünden geçerken otomatik olarak hızlanırsınız.

Hastanenin önünden geçen genç bayanları gözlemleyebileceğim bir yerde durur, bir şekilde yürüyüşlerini değiştirdiklerinde, yavaşladıklarında, kol sallayışlarını değiştirdiklerinde, yüzlerinde yumuşak bir ifade göründüğünde, hastane binasını geçer geçmez karşılarına geçip, "Hamilelik için idrar testi mi yoksa kan testi mi pozitifdi?" diye sorardım. Düşünmeden, "İlki olumluydu veya öyle olacağını umuyorum," gibi cevap verirlerdi.

Bir genç kadın yürüyüşünü, kol sallayışını ve yüz ifadesini değiştirdi. Korktuğunu görebilirdiniz. Dikkatli olmanız gerekir –evli değil!

Herkes, yaşlı veya genç, erkek veya kadın, hava yoğunlaşmış ve geçilmesi zorlaşmış gibi otomatik olarak yavaşlar. Bilin bakalım hangi binanın önünden geçerken? – Ekmek fırını! O güçlü koku sizi otomatik olarak yavaşlatır.

İşte hareketlerimizin çoğunun bilinçaltımız tarafından kontrol edildiğinin bir örneği daha. Erickson ayrıca sık sık "otomatik" davranışa göndermeler yapıyor. Bundan dolayı, bu hikâye hipnoz halindeyken hastanın otomatik olarak tepki vermesi için onu cesaretlendirmede kullanılabilir. Hikâyedeki tekrarlama kolayca hipnotik transa yol açabilir, özellikle de kelimeler ritmik olarak söylenirse.

Şüphesiz ki; bu hikâye tanı koyacak şekilde de kullanılabilir. Bir kişi hikâyedeki kelimeleri – kuyumcu, spor malzemeleri mağazası, diş hekimi – kullanırken, bir başkası hasta-

nın tepkilerini not edebilir. Hamilelikle ilgili kaygı, genç bir kadının hamile olduğunun ortaya çıktığı kısma verilen tepkide gözlemlenebilir. Ekmek fırınıyla ilgili yorum, kişiyi ekmek ya da yemek kokularının çağrıştırdığı erken çocukluk anılarına geri götürebilir.

Erickson'un niye "Herkes, ... otomatik olarak yavaşlar," ifadesini vurguladığını merak ediyordum. Daha sonra farkına vardım ki; bana verdiği mesaj "Yavaşla, Rosen" idi. Tüm dinleyicilerine yavaşlamalarını ve öğrenmenin ve duyusal çağrışımların gerçekleşmesi için kendilerine zaman tanımalarını söylüyordu.

OTOMATİK YAZMA

En küçük an bile değerlendirilmelidir. Çoğu kez, "evet" yazarak birçok soru cevaplanabilir. Genç bir kız, "Gerçekten ben aşık mıyım?" diye sorarsa, ben de, "Kime aşık olduğunu düşünüyorsun?" diye sorarım.

"Hımm, Bill var, Jim var, Pete var ve de George var," diye cevap alırsam; bu kez, "Bill mi?" diye sorarım.

"Evet" diye yazar.

"George mu?"

"Evet."

"Jim mi?"

"Evet."

"Pete mi?

"Evet."

Ancak, eğer "evet" yazması bir delik açmasına sebep olmuşsa ve bu delik kalemin kâğıda bastırılmasından dolayı olmuşsa, gerçekten sevdiği o çocuktur. Ancak, kendisi hâlâ bilmek istemiyordur.

Bir keresinde, Michigan Eyalet Üniversitesinde, Doktor Anderson Psikoloji Bölümüne - hem de tüm bölüme - hipnoz konusunda bir konferans veriyordu. Doktor Anderson bana bir gösteri yapmak isteyip istemediğimi sordu. Hiç süjem olmadığını, birkaç gönüllü olursa memnun olacağımı söyledim. Bir miktar öğrenci çağrıldı ve gönüllü olup olamayacakları soruldu. Çoğu gönüllü oldu. Peggy isminde bir kız öğrenci seçtim. Doktor Anderson'un göstermemi istediği şeylerden bir tanesi otomatik yazmaydı. Peggy'yi uzun bir masanın bir tarafına oturttum, geri kalanların tümüyle birlikte masanın diğer tarafına gittik.

Peggy'yi transa soktum. Bizim masanın bir tarafında, kendisinin de diğer tarafta oturduğunun farkındaydı. Otomatik olarak bir şeyler yazdı. Kâğıdı otomatik olarak katladı, tekrar katlayıp çantasına koydu. O yaptığı hiçbir şeye dikkat etmedi. Ama biz hepimiz dikkat ettik. Onu tekrar transa soktum. Uyandıktan sonra otomatik olarak "güzel bir haziran günü" yazacaktı. Nisan ayındaydık.

Söylediğimi yazdı ve yazdığını kendisine gösterdikten sonra, bunu kendisinin yazmadığını ve bunun kendi el yazısı olmadığını söyledi. Kesinlikle kendi el yazısı değildi.

O sene Eylül ayında Indiana'dan arayıp, "Bugün komik bir şey oldu, sanırım sizinle bir ilgisi var. Ne olduğunu size anlatayım. Bugün çantamı boşalttım. İçinde tıkıştırılmış bir kâğıt buldum. Onu açtığımda gördüm ki, bir tarafında acayip bir el yazısı ile 'Harold ile evlenecek miyim?' yazıyordu. Bu kâğıdın çantama nasıl girdiği konusunda hiçbir fikrim yok. Ve bunun sizinle bir ilgisi olduğunu düşünüyorum. Sizinle olan tek bağlantım Michigan Eyalet Üniversitesinde Nisan'da verdiğiniz konferanstı. Bu katlanmış kâğıt parçası için bir açıklamanız var mı?" diye sordu.

"Üniversite'de konferansı Nisan ayında verdiğim doğru. Şimdi, söyle bakalım, o günden beri evlenmek için şans eseri birisiyle nişanlandın mı?" dedim.

"Oh, evet, Bill ile nişanlanmıştım."

"O zamanlar kafanda bu birliktelik ile ilgili herhangi bir şüphe var mıydı?"

"Hayır."

"Peki, Bill ile nişanlandıktan sonra bazı şüphelerin oldu mu?"

"Oh, evet, Haziran ayında Bill ve ben nişanı bozduk."

"O günden sonra ne oldu?"

"Temmuz ayında Harold isimli bir adamla evlendim."

"Harold'u ne zamandan beri tanıyordun?"

"İkinci dönemde yüzüne aşinaydım ama hiç tanışmamıştık ve hiç konuşmamıştık, Temmuz'da tesadüfen tanışıncaya kadar."

"Harold ile evlenecek miyim?" sorusunu trans durumundayken otomatik olarak sen yazmıştın dedim. Senin bilinçaltın hâlihazırda Bill ile nişanı bozacağınızın ve Harold'ın seni gerçekten cezbeden kişi olduğunun farkına varmıştı." Peggy'nin bilinçaltı aylar öncesinden biliyordu ki Bill ile nişanı bozacaklardı. Ona katlanmasının gerekçesi ise Nisan ayında bu gerçekle yüzleşmeye cesaretinin olmamasıydı.

İlk kez bir hastaya otomatik yazma yaptırdığınızda, güvende olduklarını çok açık bir şeklide göstermezseniz, özgürce yazmakta sorun yaşayacaktır, çünkü kendine ait çok kişisel bir şey yazmakta ve bu gerçekle yüzleşmeye hazır hissetmemektedir. Eğer otomatik yazmayı kullanmak istiyorsanız, bırakın hastanız "yapamam" desin ve ona elini karalama yapar gibi hareket ettirmeyi öğretin. Yavaş yavaş, birkaç karalama-

dan sonra, o karalamanın içine okunamayacak bir sır saklayacaktır. "Bugün Haziran'da hava çok güzel," gibi sıradan şeyler de yazacaktır. Daha sonra farklı konulara geçerek kişisel bilgiler de verecektir. Bir keresinde, biraz zor okunan ve sonunda bütün bir hikâyeyi anlatan – sanırım "Toplanmış kâğıtlar"* idi – yazılanları çözebilmek için on altı saat harcadım.

Yazı yazarken kalemle kâğıda uyguladığımız baskı çok önemli bir mesaj taşıyabilir.

Erickson'un Peggy'e "Haziranda güzel bir gün" ifadesini yazmayı önermesi tesadüfen yapılmış bir keşiftir. Haziran ayı nişanlısı Bill ile ayrıldığı aydır. Ve şüphesiz ki evlilikle bağdaştırdığımız ay Haziran ayıdır.

BALİ ADASI'NDA TRANS

1937 yılında, Margaret Mead, Jane Belo ve Gregory Bateson Endonezya'daki Bali Adası'na gittiklerinde, gidiş amaçları Balinez kültüründeki otohipnoz (kendi kendine hipnoz) konusunu incelemekti. Balinez kültüründe, markete gidersiniz, giderken derin bir transa girersiniz, alışverişinizi yaparsınız, geri dönersiniz ve eve vardığınızda transtan çıkarsınız – veya transta kalmaya devam edip transta olmayan bir komşunuzu ziyaret edersiniz. Kendi kendine hipnoz onların gündelik yaşamlarının bir parçasıdır. Mead, Bateson ve Belo; Bali halkının davranışlarını inceleyip, araştırma yapmam için film getirdiler. Doktor Mead, Balinez transı ile Avrupa ve Amerika'daki transın aynı olup olmadığını bilmek istiyordu. Lucy (bir öğrenci); Balinez insanlarının yaptığı bir vücut ha-

* Hipnoz ve Psikoterapide İleri Teknikler, Ed. Jay Haley (New York: Grune ve Stratton, 1967)

reketi yapmış, ellerini kapatıp, ayak başparmakları üstünde yükselerek, vücudu ile yeniden tanışmıştı. Bu transın bir özelliğidir.

Bu hikâye kişi transtayken alışveriş yapmak ve komşusunu ziyaret etmek gibi gündelik sıradan faaliyetlerin yapılabileceğini göstermektedir. Alışılmadık davranışlarda bulunmak gerekli değildir. Hikâyenin sonunda Erickson; bir terapistin (Lucy) ofisinde yaptığı vücut hareketleri ile transtan çıktıklarında Bali halkının sergiledikleri davranışlar arasındaki benzerlikleri vurgulayarak, Balinez transı ile Batı transını birbiriyle ilişkilendirmektedir. Uzak bir coğrafyada, çoğumuz için egzotik olan bir yerde yaşanan bu örnekle Erickson iki mesaj vermektedir. Birincisi; trans normal bir tecrübedir ve hepimizin başından geçebilir. İkincisi; trans egzotiktir ve romantik bir çekiciliği vardır.

4

Dolaylı Telkin

Bu bölümdeki hikâyeler, Erickson'un kelimesi kelimesine riayet etme, yaş gerilemesi (age regression) ve zaman-mekân duygusunun çarpıtılması gibi geleneksel hipnotik fenomenlerin uygulanmasını göstermektedir. Ayrıca, bu hikâyeler onun hipnoterapiyle yaptığı eşsiz katkıyı ortaya koymaktadır. Bu eşsiz katkı dolaylı telkinin kullanımıdır. Onun dolaylı yaklaşımı özellikle terapiye veya hipnoza karşı gösterilen "direnç" ile başa çıkmada kullanışlıdır. Örneğin, "Direncin Etrafında Dolaşmak" hikâyesinde, hipnotik transın gerçekliği, şüpheci, talepkâr bir doktora dolaylı olarak telkin edilmektedir. Doktor transta olduğu açıkça belli olan diğer bir süje ile karşı karşıya getirilir. Dolaylı telkinin daha ayrıntılı açıklamaları için okuyucunun Erickson ve Rossi'nin Hipnoterapi kitabına başvurması tavsiye edilir.

HİPNOTİK SÜJE KELİMESİ KELİMESİNE DİNLER

Doktor Ernest Rossi için genç bir bayan ile çalışarak derin transın ve trans olgusunun nasıl kullanıldığını gösteriyordum. Ona derin bir transa girmesini ve hiçliğin ortasında benimle buluşmasını telkin ettim. Trans durumundayken aniden gözlerini açıp, ciddi bir şekilde "Yolunda gitmeyen bir şeyler var!" dedi.

Doktor Rossi neyin yanlış gitmekte olduğunu bilmiyordu. Ama o biliyordu. Peki, benimle hiçbiryer'in ortasında buluşmanın nesi yanlış olabilirdi?

Hiçbiryer'in ortası diye bir yer yoktur! O, kullanılmayan bir boşluktur.

Gözlerini kapattırıp onu transtan uyandırdım ve daha sonra, "Benim için başka bir görevi yerine getirmeni istiyorum. Transa girdikten sonra benimle boşlukta buluş," dedim.

Trans halinde gözlerini açtı. Odaya, zemine veya herhangi bir şeye ait olmadığı her halinden belliydi. "Elimdeki prespapyeyi (kağıtların üzerine konan ağırlık) görüyorsun. Şimdi, bunu farklı bir pozisyona koy," dedim.

O ne yaptıdersiniz? "Doktor Erickson, yalnızca üç pozisyon var," dedi, "ben birinci pozisyondayım, siz ikinci pozisyondasınız ve prespapye de üçüncü posizyonda. *Yalnızca* bu pozisyonlar mevcut."

Hipnotik süje ne söylerseniz kelimesi kelimesine onu dinler.

Onu tekrar uyandırıp içinde kelime oyunu geçen bir fıkra anlattım. "Bir gün bir kovboy atıyla dolaşırken bir dağ kenarına gelmiş. Dağ o kadar yüksekmiş ki tepesini görmek için iki bakış gerekmiş. Önce bakabildiği kadar yukarıya doğru bakmış. Sonra kaldığı yerden bir kez daha yukarıya doğru bak-

mış." Kızı transa sokup dedim ki: "Gözlerini açtığın zaman sadece ellerimi görmeni istiyorum, ama ötesini değil. Şimdi öne doğru eğil ve bak."

Dedi ki: "Pembe ve gri. Elleriniz oradalar, Doktor Erickson, fakat siz kendiniz neredesiniz? Ellerinizi görüyorum, ama bileklerinizi yok. Ve Doktor Erickson, gördüğüm şeyle ilgili gerçekten yolunda gitmeyen bir şeyler var. Elleriniz iki boyutlu ve ben biliyorum ki onların üç boyutlu olması gerek."

İşte, hipnozla uğraşırken, bilinçaltının kelimelere oldukça özgün anlamlar yüklediğini unutmayınız. Tüm yaşamınız boyunca bir şeyler öğreniyor, öğrendiklerinizi bilinçaltına aktarıyorsunuz ve otomatik olarak öğrenme sürecinin en son neticesini kullanıyorsunuz. Konuşmayı öğrendiniz ve "mama"nın yemek yemek olduğunu düşündüğünüz zamanlar vardı. "Mama"nın yemek yemek olmadığını keşfetmeniz oldukça uzun bir zaman almıştır. İşte bundan dolayıdır ki; hastaların yetişkinler olarak, siz ne kadar dikkatlice açıklasanız da, "bir zamanlar anladıkları halde, artık anlayamadıkları başka bir dil olduğunu" kavramaları uzun zaman alır.

Erickson hipnotik süjenin telkinlere kelimenin gerçek anlamına göre tepkiler verdiğine dikkat çekerken diğer taraftan da bilinçaltı bir seviyede gerçekleşen öğrenmenin sabit kalmadığı, yeni şeyler ile beslendiğini vurgulamaktadır. "Tüm yaşamınız boyunca bir şeyler öğreniyor, öğrendiklerinizi bilinçaltına aktarıyorsunuz ve otomatik olarak öğrenme sürecinin en son neticesini kullanıyorsunuz," derken okuyucu olarak onun telkin hikâyelerinden çıkartılan dersleri öğrenip bilinçaltına yerleştireceğinizi ve en son neticesini de otomatik olarak kullanacağınızı telkin etmektedir.

PORTAKALLAR

Hastanın biri bir dozluk hintyağı yazılmış reçete ile bir eczaneye gider. Reçeteyi eczacıya uzattığında, hintyağının kendisini çok hasta ettiğini söyler. Eve vardığında, hintyağını içecek ve midesi bulanacaktır.

Bunun üzerine eczacı, "Ben reçetenizi hazırlarken, bir bardak taze sıkılmış portakal suyu ister misiniz?" diye sorar.

Kadın portakal suyunun tadının bir miktar farklı olduğunu hisseder. Bardağını bitirdikten sonra, "Reçetem hazır mı?" diye sorar.

Eczacı, "Onu hali hazırda içtiniz, portakal suyuyla birlikte," der.

Birkaç gün sonra bir reklâm panosunda Sunkist portakallarının reklâmını gördüğünde midesi şiddetli bir şekilde bulanmaya başlar. Bir lokantaya girip portakallar gördüğünde de midesi bulanır. Süper markette portakallar olduğundan annesi için alışverişe gidemez. Ve turuncu renkli olduğu için birçok elbisesini sağa sola vermek zorunda kalır. "Portakal" kelimesini *duyduğunda* bile midesi bulanmaya, neticesinde de ciddi baş ağrıları yaşamaya başlar.

Hastane personeli arasındaki doktorlardan birinin arkadaşı olduğundan onun hastanede verilen bir partiye davet edilmesini sağladım. Doktor arkadaşıyla birlikte bir düzen kurduk. Partide, doktor arkadaşı bir hipnoz gösterisi yapmamı isteyecekti. Öyle yaptık; önce bir kişiyi hipnotize ettim, sonra bir başkasını. En son olarak hipnoz süjesi olarak hedeflediğimiz kadının kendisi gönüllü oldu.

Trans durumunda kadını üç yaşına, hintyağı olayından çok öncelerine, gerilettim. Derin bir somnanbülistik (uyurgezerlik durumu) transtaydı ve olumlu, olumsuz halusinasyonlar görmekteydi. Parti sahibi herkese portakal suyu isteyip is-

temediğini sordu. Herkes özellikle portakal suyu istedi. Bir sepet dolusu portakal getirip kızın yanına oturdu ve onları sıktı. Biz de sağdan soldan, havadan sudan sohbet ettik. Kadının portakalları sıkan kişiyi görmesini ve onunla konuşmasını sağladım. Ve hepimiz portakal sularımızı içtik. Daha sonra ağzında tarif edemediği değişik ama hoş bir kokuyla onu transtan uyandırdım. Akşamleyin evine dönerken reklâm panosunun yanında geçtiğinde: "Çok komik, bu reklâm panosu artık benim midemi bulandırmıyor," diye aklından geçirdi.

O partiden sonra portakal suyu içmeye ve turuncu kıyafetlerini giymeye başladı. Daha sonra, kendi kendine, "Portakalların görüntüsünün tam olarak ne zaman beni rahatsız ettiğini hatırlayamıyorum, ama artık midemi bulandırmıyor. Neden olduğunu merak ediyorum? Ne zaman olduğunu da hatırlayamıyorum," diye düşündü.

Sadece kişiyi zaman içerisinde yeniden yönlendirmek bu sonucu vermişti. Eğer yükseklik korkunuz varsa ve bir tepeye tırmanamıyorsanız, ne yaparım? Size zaman içerisinde yönünüzü kaybettiririm, hatta on - on iki sene geri gitmek zorunda kalsam bile. O korkuya sahip olmadığınız zamanlarda, on sekiz yıl daha gençmişsiniz gibi yürüyüşe çıkarsınız. Böylece o dağa tırmanıp diğer tarafında ne olduğuna bakabilirsiniz.

Ya da; eğer bunu sizinle başaramazsam, o zaman da nesneleri algılama yönelimlerinizi değiştirerek dağın düz bir arazi, bir toprak parçası gibi, yeni sürülmüş bir çimenlik gibi görünmesini sağlarım. Yürümesi zordur. Dağa tırmanırsınız ve zorlanmanızın suçunu arazinin sürülmüş olmasına atarsınız. Sonunda sizi dağa çıkartır. Daha sonra yavaşça sizin yönelimlerinizi normale döndürürüm.

Sıcak bir yaz günü, uykunuzda, buz üstünde kaymaya gidebilirsiniz. Akşam yemeğini New Orleans'ta, San Fransis-

co'da veya Honolulu'da yiyebilirsiniz. Bir uçak uçurabilir, araba kullanabilir, her türden arkadaşla tanışabilir ve hâlâ yatakta derin bir uykuda olabilirsiniz.

Hipnotik transta her hasta bu çeşit bir tecrübe yaşadığının farkına varır, bundan dolayı bir rüyanın hipnotik gerçeğe dönüşebildiğini telkin edebilirsiniz. Trans sadece sizin hali hazırda elde etmiş olduğunuz tüm bilgilerinizi yönetmenizi sağlar. Ve bizler sıklıkla hâlihazırda elde etmiş olduğumuz bilgilerimizi göz ardı ederiz.

DİRENCİN ETRAFINDA DOLAŞMAK

Aşağıdaki bu hikâyede Erickson, hipnoza karşı gösterilen dirençle başa çıkmada oldukça etkili bir yol göstermektedir.

Phoenix'de hipnozu ilk kez uyguladığımda, bir doktor beni telefonla arayıp randevu istedi. Sesinin tonu beni uyarıyordu: "İşte problem. Kendisini transa sokmamı istiyor." Bir sonraki güne randevu verdim. Ofisime geldi ve, "Hadi, beni hipnotize et," dedi.

İşe yaramayacağını bildiğim bir dizi teknik deneyerek başarısız oldum. Daha sonra, "Birkaç dakika müsaade eder misiniz?" dedim ve mutfağa gittim. Orada Arizona Eyalet Üniversitesi'nden bir kız çalışıyordu. "Ilse, ofisimde, düşmanca davranan ve direnç gösteren bir hastam var. Seni derin bir transa, somnanbülistik transa sokacağım," dedim.

Ilse ile ofisime geri döndüm, katalepsiyi göstermek için onun kolunu kaldırmasını sağlamıştım. Ilse'ye, "Karşıdaki adamın yanına gitmeni ve onu transa sokana kadar öylece durmanı istiyorum. On beş dakika içinde geri döneceğim," dedim.

Doctor direncini bana doğru yöneltmişti. Peki, hâlihazırda hipnotize olmuş ve sizi hipnotize etmeye çalışan birisine karşı nasıl direnç gösterebilirsiniz?

Geri döndüğümde hasta çoktan derin bir transa girmişti.

Direncin etrafında dolaşırsınız. *O* sandalyede olabildiği kadar çok dirençi ortaya çıkarıp, hastayı daha sonra *bu* sandalyeye oturtursunuz. Tüm direncini *orada* bırakır ve *bu* sandalyeye ulaştığında artık direnci kalmamıştır.

Erickson "direnci yönlendirme" hakkında konuştuğunda, bir semptomu belirli bir coğrafi pozisyona "yönelttiği" veya "koyduğu" zaman kullandığı prensibin aynısını uygulamaktadır. Örneğin; Bir hastasına tüm uçak korkusunun tüm gücünü bir sandalyede yaşatacak, hastayı o sandalyede tüm korkuyu "gerçekten yaşaması" için yöneltecek ve daha sonra "korkuyu o sandalyede bıraktıracak" tır. İçinde saklı olan anlam ise hastanın o korkuyu başka yerde yaşamayacak olmasıdır. Sadece o sandalyede yaşayacaktır.

Bu hikâyedeki doktor, hipnoza karşı olan direncini Erickson'a doğru yöneltmiştir. Bundan dolayı başkalarına karşı – özellikle de kendisi apaçık kataleptik trans halinde olan bir kişiye karşı – dirençli değildir.

KAKTÜSLER

Alkolik hastaları genellikle AA'ya (Adsız Alkolikler) gönderirim. Çünkü AA benim yapacağımdan çok daha iyi iş çıkartabilir. Bir alkolik gelip bana, "Hem annemin hem de babamın anne babaları alkolikti, benim anne babam da alkolik, karımın anne babası alkolik, karım alkolik ve ben on bir kez titremeli hezeyan (delirium tremens) geçirdim. Alkolik ol-

maktan bıktım. Erkek kardeşim de alkolik. İşte size, başa çıkamayacağınız kadar çok iş," dedikten sonra, "bu konuda bir şey yapabilir misiniz?" diye sordu.

Mesleğini sorduğumda, "Ayık olduğum zaman bir gazetede çalışıyorum. Alkol orada mesleki bir tehlikedir," diye cevap verdi.

Dedim ki: "Pekâlâ, bu durumla ilgili – tüm bu hikâyeyle ilgili – benim bir şeyler yapmamı mı istiyorsun? Şimdi sana tavsiye edeceğim şey doğru çözüm gibi görünmeyebilir. Botanik Bahçelerine git. Oradaki tüm kaktüsleri seyret ve yağmursuz, susuz kaktüslerin üç yıl boyunca canlı kalmayı başarabilmelerine hayret et. Bu konu üzerinde oldukça çok düşün."

Yıllar sonra genç bir kadın gelip, "Doktor Erickson, beni üç yaşımdayken tanıyordunuz. Üç yaşımdayken California'ya taşındık. Şimdi Phoenix'deyim ve sizin nasıl birisi olduğunuzu, neye benzediğinizi görmeye geldim," dedi.

"İyice bir bak, neden beni görmek istediğini öğrenmek için can atıyorum," dedim.

"Bir alkoliği Botanik Bahçelerine gönderip etrafı seyrettirerek, alkolsüz yaşamayı öğretebilen ve gerçekten başarıya ulaşabilen birisi gerçekten benim görmek isteyebileceğim birisidir! Babamı oraya gönderdiğinizden beri annem ve babam ayıklar," dedi.

"Baban şimdi ne iş yapıyor?"

"Bir dergi için çalışıyor. Gazete işini bıraktı. Gazeteciliğin alkolizme yol açan tehlikeli bir meslek olduğunu söylüyor."

Evet, işte bu metod bir alkoliği tedavi etmenin iyi bir yoluydu. Onun, yağmur olmaksızın yaşayabilen kaktüslere saygı duymasını sağla. Görüyorsunuz ki; eğitim kitapları hakkında konuşabilirsiniz. Bugün bu kadar meşgulsünüzdür, yarın

şu kadar. Herkes şunu ya da bunu yaptığınızı söyler. Ama gerçekte hastalarınıza yakından bakıp ne türden birisi olduğunu anlamanız, ondan sonra onun problemine – onun kendine has problemine – uyan bir çözüm yolu kullanarak hastanızla uğraşmanız gerekmektedir.

Bu hikâye dolaylı telkinin sembolik olarak uygulanışının çok güzel bir örneğidir.

YARIŞMA

Philedelphia'dan gelmiş bir hastam vardı. Onu bir doktor getirmişti. Hastaya baktım ve hayatımda daha önce hiç onun kadar rekabetçi doğası olan birisini görmediğimi anladım.

Sizinle her şey hakkında yarışabilirdi ve yaptığı iş de oldukça rekabet gerektiriyordu. Yarışmak için mümkün olan her türlü fırsatı kolluyordu.

Ona, "Baş ağrıların var, migren baş ağrıları ki bu ağrılar seni gerçekten gün be gün öldürmekte. Dokuz yıldır onlarla beraber yaşıyorsun ve üç yıldır da güvendiğin bu doktor tarafından uygulanan günlük bir tedavi görmektesin. Hiçbir gelişme kaydetmedin. Şimdi de doktorun seni bana getirdi, seninle çalışmam için. Seninle *çalışmayacağım.* Ama şunu yapacağım. Ellerini dizlerinin üstüne koy ve yüzüne doğru kaldır, bak bakalım hangisi daha önce yüzüne değecek," dedim.

İki eli arasında başlayan yarışma hayret vericiydi! Bir elin diğerine üstün gelmesi yarım saat sürdü. Tam eli yüzüne değmek üzereyken, "Gerginlik kaslardadır," dedim, "ve ellerin birbiriyle yarışırken sen bu gerginliği ellerinde tutuyorsun."

Bu gerginliği hissetmek onun için hoş bir deneyim değildi. Ona, "Şimdi, eğer baş ağrılarının olmasını istiyorsan, neden

boyun ve omuzlarındaki kasların arasındaki kas yarışından bağımsız bir baş ağrın olmasın ki? Bir baş ağrın olmasını, boyun ve omuz kaslarının arasında bir yarışma olmasından daha fazla istediğini zannetmiyorum. Ellerinin gevşemek için yarışmasını sağlayarak, kas gevşemesinin ne olduğunu öğrenmeni sağlamak istiyorum," dedim. Böylece, gerginlik ve gevşeme ile ilgili bir ders verdim. O günden sonra da hiç baş ağrısı çekmedi. Bu en azından yedi sekiz yıl önceydi.

Erickson burada hastayla, hastanın kendi referans çerçevesinde buluşma prensibini sergilemektedir. Hastanın rekabet eğilimini kullanmış, daha sonra bu eğilimi daha yapıcı bir yöne doğru yöneltmesine yardım etmiştir. Şüphesiz ki; Erickson'a yönelik her türlü rekabet duygusu hastanın tekrar kendi içindeki rekabetçiliğe doğru yönlendirilmiştir. Sonrasında, Erickson'un sunmuş olduğu teröpatik telkinlere veya hipnoza karşı herhangi bir direnç mevcut değildir.

ISLAK RÜYALAR

Bir kadın cinsel olarak duyarsızlaşmış ve bu durum eşini rahatsız ettiği için de boşanmıştı. Eşi cinselliğe karşı tepkisiz olan bir kadınla yaşamaya dayanamamıştı.

O günden sonra bir dizi erkek arkadaşı olmuştu. Şimdi ise, eşinden ayrılmış bir adamla birlikte yaşamaktaydı – oldukça sefil bir yaşam. Adam kadından metresi olmasını istiyordu. Çocuklarını birinci sıraya, karısını ikinci sıraya, metresini de üçüncü sıraya koymuştu. Ve kadın hiç bir tepki göstermemişti.

Varlıklı bir adamdı. Kadına hoşlandığı birçok şey vermişti. Kadın, "Yalnızca duyarsızım. Hiçbir duygu hissetmiyorum. Bu benim için mekanik bir şey," diyordu.

Kadına, trans halindeyken, erkek çocuklarının penislerinden – yumuşakken, biraz sertleşmişken, yarı yarıya sertleşmişken ve tam ereksiyon halindeyken – farklı duygular hissetmeyi nasıl öğrendiklerini açıkladım. Ereksiyonun kaybolmasının nasıl bir duygu oluşturduğunu açıkladım. Boşalmanın erkeğin kendisini nasıl hissettirdiğini açıkladım. Ve erkek çocuklarının gördükleri ıslak rüyaları açıkladım.

Dedim ki: "Tüm erkek çocuklarının atalarının yarısı dişidir. Ve herhangi bir erkek çocuğunun yaptığı her şeyi herhangi bir kız çocuğu da yapabilir. Ve *sen* de geceleyin ıslak bir rüya görebilirsin. Aslında, istediğin her zaman ıslak bir rüya görebilirsin. Gün içerisinde yakışıklı bir adamla karşılaşabilirsin. Neden o zaman bir kez denemeyesin ki? Adamın bunun hakkında bir şey bilmesi de gerekmez. Ama *sen* bilebilirsin."

"Tahrik edici bir düşünce," dedi.

Sonra farkına vardım ki koltukta hiç kımıldamadan oturuyordu. Yüzü kızardı.

"Doktor Erickson, bana az önce ilk orgazmımı yaşattınız. Çok teşekkür ederim," dedi.

Ondan birkaç mektup aldım. Birlikte yaşadığı adamı başından atmıştı. Kendi yaşlarında niyeti ciddi olan genç bir adamla birlikteydi. Ve onunla seks kesinlikle harikaydı. Her defasında bir, iki veya üç orgazm yaşıyordu.

Erkeklerin ıslak rüyalar görmeleri ile ilgili olan kısmın gerekçesi, insanın mastürbasyon yapmayı elleriyle öğrenmiş olmasıdır. Oysa olgunlaşmak için ellerini kullanmadan cinselliğini yaşaması gerekmektedir. Bu nedenle, erkeğin bilinçaltı rüyaları, ona cinselliğini yaşayabileceği bir seks objesi sağlar.

Niçin erkeklerin mastürbasyonlarını tarif ettim de kızlarınkini değil? Çünkü kız çocuğu hakkında konuşmadan, bir er-

kek çocuğunu tarif edebilirdim ve demek istediğimi anlardı. Ve daha sonra anladığında, "Bir kız da ıslak rüyalar görebilir. Ve her erkek çocuğunun atalarının yarısı dişidir," dedim.

Erickson; açıkça alakasız bir şekilde, "Tüm erkek çocuklarının atalarının yarısı dişidir," diyerek dikkat çekiyor. Basitçe bu hastasına şunu söylemektedir; bir erkek çocuğu için tarif ettiği tecrübeden o da bir şeyler öğrenebilir.

Hastanın yalnızca cinselliğe karşı duyarsızlığı tedavi edilmemiş aynı zamanda, çok daha doğru bir eş seçmesinde görüldüğü gibi bu durum yaşamına da yansımıştır. "Sadece semptom tedavisi!" olarak küçümsenen hipnozun başarısı için bu kadarı fazladır bile!

Bu hikâye, semptom tedavisini oluşturmak için dolaylı telkinin kullanılmasının da diğer güzel bir örneğidir.

TRANSTAYMIŞ GİBİ DAVRANMAK

Dolly'yi transa sokmak oldukça zor bir işti. Derin bir transa giremiyordu. "Transa girmeyi öğrenebileceği," telkininde bulundum.

Daha sonra ona Albuquerque (Amerika'nın New Mexico Eyaletinde bir şehir)'de hipnotik bir süjenin yaşadığı bir tecrübeyi anlattım.

Bir profesör bazı hipnotik deneyler için söz konusu sujeyle birlikte çalışmaktaydı ve bana, "Derin bir transa girmesi için denedik durduk ama o gerçekten başaramıyor," demişti. Böylece, hastanın öncelikle transa girebileceğine inanmasını sağladım. Gözlerini açmasını ve sadece *ellerimi görebilmesini* söyledim. Daha sonra çevresel görüşünün (peripheral vision) sadece elimi görecek kadar daralacağını söyledim. İn-

san beyninde görmeden başka dört duyusal bölge (sensory area) daha vardır. Çok az bir zaman sonra fark etti ki *sadece elimi görebiliyordu*, masa olmaksızın, ben olmaksızın veya koltuk olmaksızın. Daha sonra onu transtan çıkartıp tekrar hafif transa soktum, sonra aynı şeyi *derin bir trans* için tekrar ettim. Derin trans durumunu tekrar tekrar taklit etti ta ki gerçek transa girinceye kadar.

Dolly de, bu hikâyeyi dinledi ve derin bir transı taklit etti – gerçek transa girinceye kadar.

Arada sırada, Erickson'un bu hikâyeyi anlattığını dinleyen seyircilerden bazıları derin transa girerler. "İşaretlenmiş" ifadelerin bazılarını gösterdim. Buralarda Erickson sesinin tonunu değiştirip yavaşlardı. O zaman bu ifadelere doğrudan telkinlermiş gibi tepki verilirdi: "Yalnızca benim elimi göreceksin," *gibi.*

Transa girmekte zorluk çeken hastalara, yap›lan son araflt›rmalar›n, hipnotik trans› taklit edenlerle, gerçekten transta olan süjelerin ayn› tepkileri verebileceklerini gösterdi¤ini anlat›r›m. Bu hikâyede görebildi¤imiz gibi, kifli hafif veya derin trans› taklit edebilir. Erickson derin trans›n baz› fenomenlerini tarif ederek yol göstermektedir – örne¤in "negatif halüsinasyonlar" (masay›, vücudunun geri kalan k›sm›n› veya sandalyeyi görememek) gibi.

ONU DUYUYOR MUSUN?

Bir seminer sırasında bir bayan, süje olmak için gönüllü oldu. Kendisiyle daha önce birçok kimsenin çalıştığını ancak telkinlerin hiçbir faydası olmadığını söyledi.

Böylece, kendisi hakkında bir takım sorular sordum. Fran-

sızdı. En sevdiği Fransız yiyeceğinin adını söyledi, New Orleans'da çok hoşlandığı bir lokantadan bahsetti ve bana müzikten ne kadar hoşlandığını da anlattı. Müziği tarif etti.

Dinlerken nasıl durduğumu fark ettiğinde, başını çevirdi ve diğer kulağıyla dinlemeye başladı. Sol kulağı baskındı. Bundan dolayı sağ kulağımı kapattım.

Ona, "Sen de duyuyor musun? Çok mu zayıf? O orkestranın ne kadar uzakta olduğunu merak ediyorum. Sanki sesi yakınlaşıyor," dedim.

Kısa bir süre sonra, müziğin ritminden ayrılamayacak kadar kendisini kaptırmıştı.

Hemen şu soruyu sordum: "Orkestrada bir kemancı mı var yoksa iki kemancı mı?" İki tane vardı. Saksofon çalan adama dikkat etti. Ve derken çok iyi vakit geçirdik.

Orkestranın çalmakta olduğu eserin sonuna yaklaşıp yaklaşmadığını, bir başka eser için nota sayfalarını açıp açmadıklarını merak ediyordum. Hoşlandığı bütün eserlerin icra edilişlerini dinledi.

Hipnoz, belirli bir fenomen hakkında düşündüğünüzde başarıyla uygulanabilir. Bir kekemeyi dinlersiniz ve kelimeleri söylemekten kendinizi alıkoyamazsınız. Kelimeleri kendiniz tamamlarsınız, ona yardım etmek için.

Bu işitsel halüsinasyonların telkin edilmesinde, hipnotistin "...duyacaksınız" şeklindeki alışılmış ifadelerinden çok daha güzel, ince bir yoldur. Erickson, bir kez daha, başka bir insana yardım etmek isteğiyle ilgili insancıl bir eğilime dikkat çekmektedir. Bundan dolayı, kendisinin az biraz orkestrayı duyabildiğini beli etmesi üzerine, hastası da orkestrayı duyarak ona yardım eder.

DERİ PROBLEMLERİ

Doğudan bir bayan doktor beni arayıp, "Oğlum Harward'da öğrenci ve kötü durumda bir akne problemi var. Hipnoz ile onu tedavi edebilir misiniz?" diye sordu.

"Tabi ki" dedim. "Niye bana kadar getirip zahmete gireceksiniz ki? Yılbaşı tatilini nerede geçireceksiniz?" diye sordum.

"Genellikle tıptan uzaklaşıp, Sun Valley'e, kayak yapmaya giderim," diye cevap verdi.

"Pekâlâ, bu sene niye oğlunuzu da sizinle birlikte götürmüyorsunuz? Bir kulübe bulun ve içindeki bütün aynaları kaldırın. Yemeklerinizi o kulübede yiyebilirsiniz ve kendi el aynanızı çantanızın güvenli bir bölümünde bulundurduğunuzdan emin olun," dedim.

Kayak yaparak vakit geçirdiler ve oğlu hiç ayna göremedi. Akneleri de iki haftalık bir zaman içerisinde kaybolup gitti.

Akne tüm aynalar ortadan kaldırılarak tedavi edilebilir. Yüzdeki isilik veya kızarıklıklar veya egzama da genellikle aynı şekilde kaybolur.

Her iki elinde de deformasyona uğramış siğil olan başka bir bayan hasta beni görmeye geldi. Yüzünde de bir sürü siğil vardı. Hipnoz yoluyla onlardan kurtulmak istediğini söyledi. Eğer tıp hakkında bir şeyler biliyorsanız, siğillere bir virüsün sebep olduğunu ve siğillerin kan basıncındaki değişikliklere de çok duyarlı olduklarını bilirsiniz.

Ona ayaklarını önce buz gibi soğuk suya, daha sonra dayanabileceği kadar sıcak suya, sonra tekrar buz gibi soğuk suya sokmasını söyledim. Günde üç kez aynı işlemi yapmak zorundaydı. Ve bu zorunluluktan kurtulmak için her şeyi verebilecek kadar bıkıncaya dek devam edecekti. Siğillerinden kurtulduktan sonra ayaklarını suya daldırma işlemini *unut*abilirdi.

Bu durumda, günlük işlerini yarıda bırakıp ayaklarına bu uygulamayı, üstelik bir program dahilinde yapmak oldukça can sıkıcı bir iş olacaktı.

Yaklaşık üç yıl sonra aynı bayan bana bu kez oğlunu getirdi. Ona siğillerinin ne olduğunu sordum. "Ne siğilleri?" yanıtını verdi.

"Yaklaşık üç yıl önce ellerinizdeki ve yüzünüzdeki siğillerin tedavisi için benimle görüşmeye gelmiştiniz," dedim.

"Beni bir başkasıyla karıştırıyor olmalısınız," diye cevapladı. Telkinlerime itaat etmişti. Eşinin de onayladığı gibi, birkaç ay ayaklarını soğuk sıcak suya daldırıp çıkartmıştı. Daha sonra bu işten öylesine bezmişti ki, hem ayaklarını daldırıp çıkarma işlemini hem de siğillerini unutmuştu. Siğilleri hakkında daha fazla üzüntü duymadığı için, siğillerine giden kan onlara verdiği dikkatin azalmasından dolayı kesilmişti. Böylece hepsinden kurtulmuş oldu.

Deri problemlerinin tedavi edilmesinde, kişinin dikkat odağını değiştirerek, Erickson onbeşinci yüzyılda Paracelsus'un açıkladığı bir şeyi sergilemektedir: "Kişi kendisini nasıl hayal ederse, öyle olacaktır. İnsan hayal ettiği şeydir." Gerçekten hayal gücümüzle bağlantılı fiziksel etkiler vardır. Bu etkiler vücudun içinde de elde edilebilir, fakat deride daha çok gözlenebilir. En belirgin örnekleri, utanılacak bir durum hakkında düşündüğümüzde yüzümüzün kızardığı durumlardır veya erotik bir görüntü hayal ettiğimizde ereksiyon oluşmasıdır. Kendisini değerli gören kişi dik durur, kararlı ve güven dolu hareket eder. Bu durumda, böyle bir kişinin iskelet yapısının, kaslarının durumunun ve yüz ifadesinin, kendisini değersiz hisseden bir kişininkinden farklı olması şaşırtıcı mıdır?

OTOHİPNOZ

Bir hastam bana dedi ki: "Ben çok nevrotiğim, ancak sizinle ya da herhangi biriyle konuşamam. Sizi hastanız olan bazı arkadaşlarımdan biliyorum. Ve sorunumun ne olduğunu size söyleyecek cesaretim yok. Bu durumda, benim terapistim olur musunuz?

"Elbette, her durumda sizin terapistiniz olabilirim," dedim.

"Çok iyi" dedi. "Şöyle olmasını istiyorum. Akşamleyin, yaklaşık on bir civarında, arabamla buraya gelip, sizin yolunuzun üzerine park edeceğim ve sizin benimle arabada olduğunuzu hayal edeceğim. Daha sonra da problemimi düşüneceğim," diye devam etti.

İki seans için peşin ödeme yaptı. Kendi problemini çözmeye çalışırken sabah saat dörtlere kadar kaç kez benim araba yolumda gecelerini geçirdiğini bilmiyorum. Problemini çözdü ve bana sadece ilk iki seans için ödeme yaptı.

Daha sonra bana "Ben problemimi çözdüm. Şimdi sizinle deneysel olarak çalışmamı isterseniz çalışırım," dedi. Linn Cooper [*Hipnozda Zaman Duygusunun Çarpıtılması* kitabında Erickson'un yardımcı yazarı] ve ben onu hipnoz ile zamanın çarpıtılması deneylerinde kullandık. Böylelikle, asıl ödemesini bize zaman ayırarak yapmıştı. Linn Cooper ve ben zaman çarpıtılması konusunda incelemeler yaparken, ona kendi yararı için transı kullanması telkininde bulundum. Linn Cooper ve ben çok memnunduk. İstediğimizi elde ediyorduk. Sanırım o da her istediğini elde etmişti.

Bu vaka'da Erickson'un "Esas terapiyi gerçekleştiren hastanın kendisidir," sözünün edebi bir örneği ile karşı karşıyayız. Bununla birlikte, bu hasta Erickson'un kendi terapisti ol-

duğunu bilmek istemiştir. Çok açıktır ki, hasta terapisti olmaksızın kendisini tedavi edememiştir. Başka bir kişiye, bir terapiste – hayali bile olsa – duyulan bu ihtiyaç belki de, Martin Buber'in yalnızca diğer kişilerle birlikte bazı şeyleri başarabilir ve büyüyebiliriz öğretisini onaylamaktadır.

MAHREM KONTROLLER

Kızım tıp öğrencisiyken Ernest Rossi ve benim güç durumların üstesinden gelmek konusunda birlikte hazırladığımız bir yazıyı okumuştu. Gelip "Ben de aynen öyle yapıyorum!" dedi.

Rossi de ona: "Sen de neyi aynen öyle yapıyorsun?" diye sordu.

"Bütün hastaların bir tıp öğrencisi tarafından yapılacak rektal, vajinal ve kasık bölgesi kontrollerini reddetme hakları vardır. Diğer kız öğrencilerin hiçbiri hiç yapmadı ama ben hastalarımın her birisinde rektal, vajinal ve kasık bölgesi kontrollerini yaptım," dedi.

Hepsinin reddetme hakkı olduğu halde ona bunu nasıl başardığını sordum.

Kızım da açıkladı: "Kontrolün o kısmına geldiğimde tatlı bir şekilde gülümseyip sempatikçe şöyle söylüyorum; 'Gözlerinizin içine bakmamdan, kulaklarınızın, burnunuzun ve boğazınızın içini incelememden, dahası oranıza buranıza parmak basıp durmamdan bıktığınızı biliyorum. Şimdi, rektal ve kasık kontrollerinizi de bitirir bitirmez bana güle güle diyebilirsiniz.' "

Ve hastaların tümü ona güle güle demek için sabırla beklemişlerdi.

Bu yaklaşım güç durumların üstesinden gelme konusunda mükemmel bir örnektir. Bıkkın hastalar Kristi'nin kendilerini rahat bırakmalarını sağlamak için, onun önce rektal, vajinal ve kasık bölgesi kontrollerini yapmasına izin vermek zorundadır. Ama, Kristi öncelikle bıkkınlıklarını ve yalnız kalma isteklerini söze dökerek onlarla empati kurmuştur.

Bu hikâye bana ilk anlatıldığında, dolaylı telkin yoluyla, Erickson'a "Devam et, Rektal kontrolü de yap," demeliyim duygusunu çağrıştırdı. Bir başka deyişle, bilinçaltımın daha derinlerine inmek için benden izin istediğini hissettim. Aniden çok uzun zaman önce unuttuğum, rektumdan ilaç verme ile ilgili çocukluk anılarımı hatırladım. Hastaların kendilerine yardım edildiğini hissettiklerinde, hatta çok derinlerdeki "içten gelen duygularını" (gut feeling) ve hatıralarını bulup çıkarmaya zorlandıklarında, genellikle rektal kontroller veya rektumdan ilaç vermeyle ilgili hayal veya fantaziler kuracaklarının farkına vardım. Vajinal ve kasık bölgesi kontrollerine odaklanma, bazı hastalara gayet doğal olarak cinsellikle ilgili duygular ve tecrübeler çağrıştırabilir.

KATHLEEN: BİR FOBİNİN TEDAVİSİ

Aşağıdaki tam metinde, şanslıyız ki dolaylı telkini sergileyen bütün bir terapiyi gözlemleyebiliyoruz. Erickson'un nasıl fikir tohumları ektiğini ve daha sonra onlara nasıl geri döndüğünü görebiliriz. Uzun vadeli post-hipnotik telkinleri ve yeniden çerçeve içine almayı nasıl kullandığını gözlemleyebiliriz.

Aşağıdaki metinde sözü edilen terapinin süjesi, Kathleen, Erickson'un seminerlerinden birinde öğrenciydi. Kusma fobisinden dolayı sıkıntı çektiğini Erickson'un nasıl keşfettiğini anlamamız bizim için mümkün değildir. Sorulduğu zaman basitçe şöyle açıklar: "Bu dünyada daima bir dizi muhbir ol-

muştur." Belki bir başka öğrenci ona söylemiş olabilir. Ya da belki kendisi böyle bir sonuca varmıştır. Durum ne olursa olsun, tedavi önermekte hiç tereddüt etmemiştir ve teklifi kabul görmüştür.

E: Transta olduğunun farkındasın, değil mi? Gözlerini kapatırsan daha iyi anlayabilirsin.

Şimdi, transtayken, kendini çok rahat hissetmeni istiyorum. O kadar derin bir transa girmeni istiyorum ki, sana, sanki vücutsuz bir zihinmişsin gibi veya bilincin vücudundan bağımsız uzayda uçuyormuş, hem uzayda hem de zaman içinde yüzüyormuş gibi görünecek. Ve senin geçmişte küçük, çok küçük bir kız çocuğu olduğun bir zamanı seçmeni istiyorum. Ve sesim seninle geliyor. Sesim annenin, babanın, komşularının, arkadaşlarının, okul arkadaşlarının, oyun arkadaşlarının ve öğretmenlerinin sesine dönüşüyor. Ve kendini, sınıfta oturmuş, uzun zaman önce unuttuğun, uzun zaman önce olmuş bir şeyden dolayı mutlu hissederken bulmanı istiyorum.

Ve senin yaşamanı istediğim bir başka deneyim daha var. Sana uyanmanı söylediğimde, sadece boynundan yukarısının uyanmasını istiyorum. Vücudun derin uykuda kalacak. Şimdi; boynundan yukarısını uyandırmak oldukça zordur, fakat sen yapabilirsin.

Şimdi, birazdan boynundan yukarısı uyanmaya başlayacak. Vücudun derin bir uykuda olduğu için korkma. Boynundan yukarısını uyandırmak için istediğin kadar zamanın var. Zor bir iş, ama yapabilirsin.

(uzun bir duraklama)

Şimdi başın uyanmaya başlıyor. Gözlerin açılmaya başlıyor. (duraklama) Yapabilirsin. Ve belki de vücudun, hâlâ de-

rin uyku halindeyken o küçük kızın vücudu olacak. Boynundan yukarısını yavaşça uyandırıyorsun. Gözlerini kırparak açmaya başlıyorsun. Başını kaldırdıkça, boynun gevşiyor. (duraklama)

Başını kaldırıp beni gör.

Başın uyanık mı?

Biliyorsun ki bu dünyada, yaşama uyum sağlamanın birçok yolu vardır. Bana sorsalar, Kuzey Kutbunda yüzmeye gitmekten nefret ederdim, ama mors balıkları çok sever, balinalar çok sever. Sanırım güney kutbu soğuktur. Eksi 15 derece soğukta, yumurtamın üzerinde kuluçkaya yatıp, yumurtayı ayaklarımın arasında tutup, şişko eşim okyanustan gelip de kuluçka sırasını devralıncaya kadar, altı hafta boyunca aç kalan bir penguen olmaktan nefret ederdim.

Ve sen biliyorsun ki, balinalar, böylesine büyük memeliler, okyanus suyunda yaşayan, mikroskopik canlılar olan planktonları yiyerek beslenirler. Acaba yeterince plankton yiyebilmeleri için ağızlarından kaç ton deniz suyunun geçmesi gerekir. Çünkü biliyorsun, balinalar plankton yiyebildikleri ve daha büyük, daha iri olabildikleri için memnun. Ve Avusturalya'nın meşhur su altı dalgıçı tembel tembel yüzerken ve ihtiyaç duyduğu oksijen için deniz suyunu solungaçlarından geçirirken, kocaman vücudunu beslemek için plankton yakalayabilsin diye solungaçlarını tararken, leopar köpekbalıkları onun sırtına binmekten büyük zevk alır.

Balinaların ve köpekbalıklarının böyle yaşamasına bir itirazın var mı? Bir kuş gözlemcisi tarafından hazırlanmış Kara Orman'daki bir ağaçkakan hakkında bir belgesel seyrettim. Ailesinin içinde yaşayabileceği büyüklük ve derinlikte bir yuvayı gagalayarak oymak için üç hafta harcadı. Ebeveyn ağaçkakanlar yiyecek bulmak için yuvadan uzaklaştıklarında; kuş

gözlemcisi yuvada bir delik açıp ağaç parçalarını uzaklaştırarak yerine bir cam parçası yerleştirdi.

Böylece ağaçkakanın deliği tam bir delik olmuştu, güvenli ve girilemez. Kuş gözlemcisi, yumurtalar kuluçka devresini tamamladıklarında yavruların büyümelerini filme çekilebilmek için bir de aydınlatma düzeneği kurdu. Son olarak, genç ağaçkakanın boğazına bir halka geçirdi, ne çeşit yiyeceklerle beslendiğini görmek için ebeveynlerin yokluğunda bebek ağaçkakanın ağzını boşalttı. Bu yolla, keşfetti ki ormanın korunması için ağaçkakan vazgeçilmezdi. Bebek ağaçkakanın ağzında ağacın yapraklarına ve kabuğuna zarar veren yaprak ve kabuk yiyen böcekler buldu.

Şüphesiz ki, yetişkin ağaçkakanlar böcek bulmak için dışarı giderler. Sert kabuklu o böcekleri yarı sindirilmiş hale getirmek için boğazlarında bir çeşit salgı taşırlar. Ve yuvaya döndüklerinde ağızlarındaki yarı sindirilmiş böcekleri geri çıkarıp yuvada bekleyen yavruların ağızlarına kusarlar.

Tecrübelerime dayanarak söyleyebilirim ki; emzirmek yiyecek almanın çok daha iyi bir yoludur. Elbette ağaçkakan yavrusu olsaydım, yarı sindirilmiş böceklerin ağzıma kusulmasını tercih ederdim. Gerçekten de tüm hayvanların en gelişmişi insandır. Fakat diğer hayvanlara özgü tüm bu öğrendiklerimizin hâlâ insan yaşamında karşılıkları vardır. Hayat kurtarmak için kusmayı kullanırız. Ağaçkakanlar hayat kurtarmak için kusmayı kullanır. İnsanlar bir şeyler yutup anında midelerine, "Seni gidi zavallı aptal, yuttuğun bu şeyden kurtul, hem de mümkün olan en kısa yoldan," dedirtirler. Doğru değil mi?

Ve düşünüyorum da, insanların midesinin beyni olmamasına karşın, hâlâ "Kurtul bu çöpten, hem de en hızlı yoldan," diyecek kadar zeki bir midelerinin olması harika bir şey.

İnsan yaşamındaki tüm bu şeyler çok çok önemlidir ve takdir edilmesi gerekir.

Hâlâ bundan sonra kusmaktan korkacağını düşünüyor musun? Hiç gereği yok. Kafanın içindeki düşüncelere bağlı kalmak zorunda olmaman güzel bir şey. Ve diyebiliriz ki midenin verdiği tepki sıklıkla zihnin verdiği tepkiden çok daha zekicedir.

Evet; şimdi bize kusmaktan niye korkardın, anlatmak ister misin?

K. Bunu nereden biliyorsunuz?

E. Bu dünyada daima bir dizi muhbir olmuştur. Kusma korkusunu ne zaman geliştirdiğini biliyor musun?

K. Çok uzun zaman önce.

E. "Tek hücreli bir hayvanın yaşam döngüsü çok hücreli bir hayvanın yaşam döngüsünü tekrarlar," sözünü biliyor musun? Bireylerin büyümesi türlerin büyümesini yineler. Burnundan nefes alabilmene rağmen, anatomik olarak solungaç yarıkları vardır. Tümüyle uyanık olmak nasıl bir duygu? Vücudun ne kadar büyüklükte? Onu kullanamaman seni hayrete düşürmüyor mu? Hayır, ayağa kalkamazsın.

K. Niye kalkamayayım ki?

E. Kalkamazsın.

K. Emin misin?

E. Oh, ben eminim, fakat sen emin misin?

K. Pekâlâ, bir dakika öncesine kadar emindim. Yapabileceğimi düşünüyorum.

E. Pratik olarak buradaki herkes yapabileceğini *bilir*. Sen sadece yapabileceğini düşünüyorsun.

K. Pekâlâ, bir dakika öncesine kadar yapabilirdim, biliyorum. Hareket edememekten daima çok korkmuşumdur ya da annem gibi sakatlanmaktan.

E. Annenin sakatlanmasına ne sebep oldu?

K. Yıllarca çocuk felci olduğunu sanıyordum. Daha sonra öğrendim ki sorun zihnindeydi. Çocuk felci geçirmişti, ama esas sorun zihnindeydi.

E. Benim sorunum da gerçekten çocuk felci, ayrıca normal yaşlanma sebepleri. Bir gün, tek atlı bir gezinti arabası gibi darmadağın olacağım. Buna rağmen o güne kadar buralarda gezinmeye devam edeceğim.

Küçük bir çocukken büyükannemin kardeşlerini ve onun ailesini ziyaret ederdim. Koyunların yünlerini kırparlardı. Koyunların melediğini duyardım. Oradan koşarak uzaklaşırdım çünkü koyunun yünlerinin kırpılmasını anlayamazdım. Mary Teyzem yıllarca kızartılmış ciğer servisi yaptı ve ben yıllarca ciğer yiyemedim çünkü onları koyunların kulakları sanırdım. Şimdi de damla hastalığım (gut hastalığı) yüzünden yemek istediğim tüm o ciğerleri yiyemiyorum.

Şimdi gözlerini kapat ve tümüyle uyan. Tümüyle.

Tümüyle uyan ve özgür ol. Ve gülümsememeyi dene.

Şimdi, kusma hakkında ne düşünüyorsun?

Bu çok fazla gazoz içmişsin gibidir; tuvalete gitmek zorundaysan, gitmek zorundasındır.

K. Gizli bir muhbirin mi var?

E. Bu gün sabah arkadaşın geldi, kötü bir rüya gördüğünü, sadece etkilerini hatırladığını söyledi. Bu bana senin bir fobin olduğunu çağrıştırdı. Muhbirlerimden biri de fobinin adını söyledi. Muhbirler var olduğu için mutlu değil misin? Reenkarnasyona inanır mısın?

K. Fransız Kornosu (Trompetten daha düşük, tubadan daha yüksek pirinçten yapılmış bir müzik aleti. Ç.N.) olarak geri geleceğim.

E. Sanırım onu devirip suyunu süzmen gerekecek.

K. Farkında olmaksızın hayatım boyunca Fransız Kornosu olarak geri gelmekteymişim! Şimdi anlamaya başlıyorum. Önceleri tüm sahip olduğum sadece sesiymiş.

E. Bundan bir ders almaya çalış: Bütün aklın kafatasının içinde değildir. Shakespeare ne der bilir misin? "Hayatın sahneleri gerçekten çocukla başlar."

Şimdi; *ben* sanıyorum ki senin hayatta *iyi* bir başlangıç yapman gerekiyor. Ve İncilin Korintianlar kısmında der ki: "Ben bir çocukken, çocuk gibi konuşurdum, çocuk gibi davranırdım. Ve mademki büyüyüp adam oldum, o halde çocukça şeyleri bir tarafa bırakıyorum." Ve korku da buna dahildir, doğru mu?

Adın ne?

K: Kathy.

E: Resmi olarak onu senin için değiştireyim mi? Şu andan itibaren yalnızca Kathleen olacak, ne korkan kedi, ne de kusan Kathy, yalnızca Kathleen.

Kendini nasıl hissediyorsun.

K: Boşluk ile huzur arası bir yerde.

E: Eski bir İrlanda şarkısı vardır. Okuması için eşimi çağırmak istemiyorum. Hiçbir zaman tam ve doğru olarak şarkının sözlerini ezbere okuyamam. Şiiri doğru okuyamadığımı söyleyerek Margaret Mead'ı takdim etmek istedim. Fakat Doktor Margaret Mead'ı takdim etmede bir problemim yok. Emin olduğum diğer bir şey de şuydu: Gertrude Epstein'ın "Gül bir güldür, bir güldür, bir güldür.[2]" sözünü tekrar edebilirdim. Ancak onu seven ailemden daha sonra öğrendim ki

2 "Rose is a rose is a rose is a rose.": Gertrude Stein'in "Sacred Emily" isimli şiirinin bir dizesi olup ilk Rose bir kadının adı, diğerleri ise gül anlamındadır. (ç.n.)

Gertrude Stein'ın isminde "Ep," yoktu ve yalnızca üç tane gül vardı!

Şimdi, aklımda olan şey: "Aşağılara indi McGinty denizin dibine doğru." Eğer deniz İrlanda viskisi olsa tümünü yutar, asla da geri gelmezdi. Eğer deniz kurusaydı denizin bir damlasını bile kusarak telef etmezdi!

Ve Kathleen güzel bir İrlanda ismidir!

İşte, bir psikoterapi gösterisine şahit oldun. Bir nebze bile ağırbaşlı değildim. Güldüm, espiri yaptım. Balinaları ve planktonları ve diğerlerini anlatarak bazılarınızın canını sıkmış da olabilirim. Ağaçkakanlar ve böcekler.

Yukarıdaki terapi metni dolaylı telkin örnekleri ve sembolik dil kullanımı konusunda o kadar zengindir ki bu yönlerini tartışmak için başlıca bir kitap yazmak gerekir. Okuyucular isterlerse onların bazılarını kendi kendilerine keşfedebilirler.

Dolambaçlı bir yol kullanıp, farklı türlerden hayvanlar ve yaşam şekilleri ile başlayarak, Erickson kusmanın insanlarda hayat kurtarıcı bir tepki olduğu fikrini aşılar. "Bağırsak hareketi"nden değerli olarak bahseder. "Annem gibi," diyerek sakatlanmaktan korkan hastasının bu korkusuna iyimser hayat felsefesiyle karşılık verir. "Bir gün, tek atlı bir gezinti arabası gibi darmadağın olacağım. Buna rağmen o güne kadar buralarda gezinmeye devam edeceğim," der. Başa döner, Kathleen'in tedavisini Shakespeare'ın "çocuk" ifadesine gönderme yaparak geçerli kılar, ancak Shakespeare'den yaptığı alıntının sonunu getirmez, tamamlaması için hastaya bırakır. ("Başlangıçta çocuk, annesinin kollarında ağlayan ve kusan.") Mesajı anladığından emin olmak için, Korintianların söyledikleri pasaja gönderme yapar: "...ve mademki büyüyüp adam oldum, o halde çocukça şeyleri bir tarafa bırakıyo-

rum," ve ekler: "Ve korku da buna dahildir, doğru mu?". Onun kendi kendine olan tutumlarını değiştirebilmek adına, adını dahi Kathleen olarak değiştirir. Öyle ki Kathleen kendisine yönelik önceki tutumlarını bırakır. Artık "ne korkan kedi, ne de kusan Kathy" vardır. Ve "İşte, bir psikoterapi gösterisine şahit oldun," diyerek bitirir. Ne müthiş bir gösteriydi!

Erickson hastanın her söylediğini ve yorumunu teröpatik amacı için – bu vaka'da, kusma davranışını değiştirmek için – kullanır. Örneğin; Kathleen Fransız Korno'su olarak yeniden dünyaya geleceğini söylediğinde, derhal "Sanırım onu devirip suyunu süzmen gerek," diyerek cevap verir. Diğer bir deyişle, içinde ne türden bir sıvı birikirse biriksin boşaltmaya hazır olmalıdır. Kusmak için hazır olmalıdır. Kathleen bu telkini kavradığını, "Şimdiye kadar elime geçen sadece sesiymiş," diyerek belli eder. Kathleen bunu kendi kendine bulduğu bir zenginlik olarak söylüyor.

Erickson; Shakespeare ve İncil'den alıntılar yaptığında, hastasına öğrenmeye açık genç bir öğrenciymiş gibi davranır. "Ve ben senin kendini bir sınıfta bulmanı istiyorum," dediğinde bu fikrin tohumlarını daha hipnozun başlangıcında atar. Bu örnek vak'ada daha çok rasgele atışlar yaptığı bir yaklaşım sergilemektedir. Hasta tarafından hangi telkinlerin veya problemin yeniden çerçeve içine alınmasında hangi yolların izleneceğinden emin olmadığı için, her yönden vurmaktadır.

Sağlık telkinlerinin kaçışı yoktur. Hatta ona yeni bir isim, yeni bir kimlik verdiğinde, Kathleen'i içinde bulunduğu zor durumdan çekip çıkarmaktadır. Yeni ismi hemen hemen Pavlov tarzı bir değişimle ilişkilendirilecektir. Erickson; insanlara yeni isimler verme veya insanların kendilerine yeni isimler vermesi yaklaşımını, bu uygulama popüler olmadan çok önce 60'lı yıllarda buluşma gruplarında kullanırdı. Yeni isim post-hipnotik bir ipucudur, böylece onu her kullandığında ve-

ya duyduğunda kendine saygı ya da özgüven ile ilgili çağrışımlar yeniden canlanacaktır. Bu yöntem; örneğin ipuçlarının mekanik olarak sunulduğu biofeedback tedavisi gibi yöntemlerden çok daha memnuniyet verici, doğal ve kişiye çok daha fazla uyumludur. Örneğin; biofeedback yoluyla hipertansiyonun tedavi edilmesi sırasında, hastalar saatlerindeki kırmızı bir noktaya her baktıklarında kan basınçlarının düşüceğine şartlandırılır. Erickson'un ipucu – yani burada Kathleen ismi – diğer ipuçları ve telkinlerle birlikte çok iyi örülmüştür.

Jeffrey Zeig'›n bu konudaki yorumu, "Bu kad›na zorunlu beslenme uygulam›flt›r. Geri ç›kartamayaca¤› ve içsellefltirmek zorunda kalaca¤› yeni bir sindirim malzemesi vermifltir," yönündedir. Ve bu estetik ve lezzetli olarak sunulmam›fl m›d›r?

5

Alışkanlığa Bağlı Sınırlamaların Üstesinden Gelme

Aşağıdaki hikâyelerde, Erickson sınırları genişletmede çok önemli olan iki unsuru açıklamaktadır. Birincisi; öncekinden daha geniş veya daha az kısıtlı olan zihinsel bir hazırlıktır. İkincisi; bir işe, sınırlarına odaklanarak değil, o işin kendisine odaklanarak yaklaşmaktır. Golf oynanırken, örneğin, "Atış yapacağın her deliğin ilk delik olduğunu düşünürsün." Başka bir deyişle, deliklerin sayısı, daha önce yapılmış olan sayılar ve benzeri her şey dahil olmak üzere her şeyi unutur sadece her bir vuruşa odaklanırsın. Dolayısıyla limitlerin sizi engellemesi sorunu ortaya çıkmaz. Daha sonra skora bakıldığında bu durum tespit edilir.

Yaratıcı olmak istiyorsanız veya yaratıcı düşünmek istiyorsanız, yetişkinlerin davranışlarında giderek daha çok kısıtlayıcı hale geldiklerinde kullanma eğilimi gösterdikleri "çözüm yönelimli düşünme (convergent thinking)"nin karşıtı olan "yaratıcı düşünme (divergent thinking)"yi uygulayabilirsiniz. Çözüm yönelimli düşünmede, bir grup hikâye ve bir di-

zi tema tek bütün içinde toplanır. Yaratıcı düşünmede ise; bir fikir bir ağacın dallarının dağılması gibi farklı yönlere doğru hareket eder. Hayal gücünü uyarmada ve belki de yaratıcılığı artırmada yararlı olduğunu düşündüğüm bir kitap olarak Reid J.Daitzman'ın Zihinsel Yürüyüş'ü (Mental Jogging) söyleyebilirim. "Araba kullanırken kahve dökmemenin yedi yolu" şeklinde bir çizgi paralelinde 365 zihinsel egzersiz içermektedir.

Bu hikâyeler, Erickson'un insanların zihinlerini açmak için kullandığı tipik hikâyelerdir.

TAŞLAR VE KUANTUM MEKANİĞİ

Hepiniz iki yüz milyon yıl önce parlatılmış olan taşlarımı görmüşsünüzdür. On beş yaşındaki erkek torunum dedi ki: "Bu taşlar iki yüz milyon yıl önce parlatılmış. Bu insanoğlunu ortadan kaldırır. Onların nasıl parlatıldığını bilmem gerek. Bu taşları suyun parlattığını söyleyemezsin. Okinawa'da yaşadım; suyun parlattığı taşları gördüm. Ve volkanların etrafında da bulundum, volkanlar da olamaz. Bana beklenmedik bir şey gösteriyorsun, iki yüz milyon yıl öncesinden. Hakkında bir şeyler bildiğim bir şey gösterdiğini biliyorum. Toprak hakkında, su ve buz hakkında ve insan hakkında düşünmeyi bırakmalıyım."

Torunuma onun hakkında düşünüp taşınırken dedim ki: "Sana sorulacak başka bir bilmecem var. Bu neyi ima eder? 'Kuantum mekaniğini içeren ağır bir kitaptan sonra bir içeceği, tabii ki alkollü, nasıl isterim?'"

"Anlamıyorum. Kuantum mekaniğinin ne olduğunu bilmiyorum ki."

"Bilmen gerekmiyor. Sana konu hakkında bilgisi olmayan birisi gibi cevap vereyim. İki tel çit direğini yarım metre ara-

lıkla toprağa çak. Kenarlarından ikişer santimi direklerin üstünden taşacak kadar uzunlukta bir tahtayı direklerin üstüne yerleştir ve işte sana basit bir cevap."

Erickson'un torununun çığlık atarak: "Bunu ilk defa bu şekilde düşünüyorum," demesi birkaç dakika aldı. Okuyucuların çoğunun bu "basit" cevabı hayal etmesi veya yukarıdan aşağıya iki çizgi çizip bir de üstlerine bir çizgi çizmesi – Π – "pi" sayısının sembolü – çok daha uzun sürebilir. Erickson daha çok tıp öğrencileri veya tıp doktorları için yararlı olabilecek başka bir ipucu daha verir. Der ki: "Kafatasındaki sinirler için kullanılan bellek güçlendirici simgeyi (mnemonic) tüm doktorlar bilir. 'Eski bir Olimpus' kulesi üzerinde bir Finlandiyalıyla bir Alman, şerbetçiotu satarlar". Böylelikle, en basitinden, "Bilmece, hatırlamayı kolaylaştıran bir simgedir," demek yerine, Erickson başka bir bellek güçlendirici simge örneği vererek kendi bağlantısını kurmayı okuyucuya bırakır.

Erickson'un torununa gösterdiği taşlar bir dinazorun taşlığından gelmektedir. Dinazor yiyeceklerini sindirdikçe parlamışlardır. Bundan dolayı, parlatıcı unsur olarak toprak, su, buz ve insandan başka bir şey hakkında düşünmek zorunda oluşunun farkına varmasında haklıydı. Problemi çözmek için geleneksel düşünme dizgesinin (order) dışına çıkmak zorundaydı. Erickson okuyucularına ve dinleyicilerine normal düşünme dizgesinin dışına çıkmalarını söylemektedir. Taşlar hakkındaki bilmecenin diğeriyle bir ilgisi yoktur, sadece ikisinin de bilmece olması dışında.

Eğer okuyucu hâlâ bağlantıyı kuramadıysa, "Kuantum mekaniğini içeren ağır bir kitaptan sonra bir içeceği, tabii ki alkollü, nasıl isterim." (How I want a drink, alcoholic of cour-

se, after the heavy chapters involving quantum mechanics.)"[3] *ifadesindeki her kelimenin harflerini saymayı deneyebilir. Pi sayısı 3,14159265358979...'dur.*

BİR ODADAN DİĞERİNE GİTME

"Bu odadan şu odaya nasıl gidersin?" diye bir öğrenciye sordum.

"Önce, ayağa kalkarsın, sonra bir adım atarsın ..." diye cevap verdi.

Onu durdurup, "Bu odadan şu odaya gitmek için mümkün olan tüm alernatifleri say," dedim.

"Yürüyerek, koşarak gidebilirsin. Sıçrayarak gidebilirsin. Hoplayarak, takla atarak gidebilirsin. Şu kapıdan çıkabilirsin, evin dışına çıkabilirsin, başka bir kapıdan geçip odaya girebilirsin. Veya istersen bir pencereden tırmanabilirsin ..."

Bunun üzerine dedim ki: "Her şeyi içerebileceğini söyledin, fakat bir şeyi hem de büyük bir şeyi atladın. Genellikle ben, ilk olarak, şöyle söyleyerek açıklarım, 'Eğer bu odadan şu odaya gitmek istiyorsam, şu kapıdan çıkarım, bir taksiye atlayıp havaalanına giderim, Chicago, New York, Londra, Roma, Atina, Honk Kong, Honolulu, San Francisco, Chicago, Dallas, Phoenix'e bir bilet alırım, limuzinle geri dönerim, arka bahçeye girerim, arka bahçe kapısından arka kapıya geçerim.' Ve sadece ileri hareketleri düşündün! Geri geri girmeyi düşünmedin, değil mi? Ve emekleyerek gelmeyi de düşünmedin."

---

3 Erickson'un kurduğu cümlenin çevirisini bu kelime oyununda kullanmak mümkün olmadığı için orijinal cümle aynen aktarılmıştır. Bu cümle Pi sayısının içindeki rakamları ezberlemek için oluşturulmuş bir cümledir. [How(3) I(1) want(4) a(1) drink(5), alcoholic(9) of(2) course(6), after(5) the(3) heavy(5) chapters(8) involving(9) quantum(7) mechanics(9).= 3,14159265358979] (Ç.N.)

Sonra öğrenci, "Ne de karnımın üzerinde kayarak gelmeyi düşündüm," diye ekledi.

Bütün düşüncelerimizde kendimizi öylesine müthiş kısıtlarız ki!

HER ZAMAN OLİMPİK ŞAMPİYONLUKLAR KAZANIRIM

Konser piyanisti olan bir hastam hakkında Erickson'a danıştım. Hastam, Ellerindeki eklem iltihabı (arthritis) yüzünden klavyede donup kalacağı ve çalamayacağından çok korkuyordu. Erickson'un cevabı aşağıdaki gibi oldu:

Bir piyanist, elleri ne kadar kötüleşirse kötüleşsin, müziği bilir. Ve beste yapmasını da bilir. Ve bu da asla unutmaması gereken bir şeydir. Bir el işe yaramaz hale gelebilir, fakat müzisyen hâlâ besteler yapabilir, hatta daha iyi besteler yapabilir. Tekerlekli sandalyenin dışında *ben her zaman olimpik şampiyonluklar kazanırım.*

DONALD LAWRENCE VE ALTIN MADALYA

Donald Lawrence bütün bir yıl boyunca gülle atma antrenmanları yapmıştı. Lisedeki koç gönüllü olarak bütün bir yıl, karşılık almadan ona antrenörlük yapmıştı, üstelik de her akşam. Donald 1.98 cm. boyunda, 118 kg. ağırlığındaydı ve vücudunda bir gram yağ yoktu. Antrenörü gülle atma dalında ona ulusal bir lise rekoru kırdırmak için çok hırslıydı. Yılın sonunda, liselerarası yarışmanın başlamasına iki hafta kalmıştı ve Donald gülleyi ancak 17.5 m. uzağa fırlatabilmişti. Bu mesafe ise rekordan oldukça kısaydı.

Babası ilgili bir babaydı. Donald'ı bana getirdi. Donald'ı

oturtup transa girmesini sağladım. "Elini kaldır ve tüm vücudundaki kasları hissetmeye çalış," dedim. Daha sonra tekrar geldi, yeniden transa girip beni dinlemesini söyledim. Bir zamanlar bir mil'in dört dakikada koşulduğunu, Roger Bannister'ın bu rekoru kırmış olduğunu bilip bilmediğini sordum – yıllarca rekoru egale bile edilememişti. Bannister'ın bunu *nasıl* yapmış olduğunu bilip bilmediğini sordum.

Dedim ki: "Pekâlâ, her türlü sporla ilgilenmiş olan Bannister bir kayak yarışmasını yalnızca saniyenin onda biri, hatta yüzde biri kadar küçük bir farkla kazanılabileceğini öğrenmişti. Bir mil dört dakika yani iki yüz kırk saniyede geçiliyordu. Eğer aynı mesafeyi iki yüz otuz dokuz buçuk saniyede koşabilirse dört dakika rekorunu kırabilecekti. Bu şekilde düşünerek dört dakikalık rekoru kırmıştı."

Sonra devam ederek: "Hâlihazırda gülleyi 17.5 metreye fırlatabiliyorsun. Ve Donald, dürüstçe söyle bana 17.5 metre ile 17.6 metre arasındaki farkı bildiğini sanıyor musun?" diye sordum.

"Hayır, tabii ki bilmiyorum" diye cevap verdi.

"17.5 metre ile 17.7 metre arasındaki farkı?"

"Hayır".

Ve ben bu hesabı 17.5 metre ile 18 metre arasındaki farka kadar devam ettirdim. Aradaki farkı söyleyemedi. *Olasılığı yavaş yavaş arttırdığım* birkaç seans daha yaptık. Birkaç hafta sonra liselerarası milli rekoru kırmıştı.

O yaz gelip "Olimpiyatlara gidiyorum ve birkaç tavsiye istiyorum," dedi.

"Gülle atmada olimpiyat rekoru 18.9 metrenin biraz altında. Sen de 18 yaşında bir delikanlısın. Eve bronz madalya getirebilirsin. Ama gümüş veya altın madalya getirme. Çünkü o zaman kendinle yarışıyor olacaksın. Perry ve O'Bryan'ın al-

tın ve gümüş madalyaları almasına müsaade et," dedim.

Perry ve O'Bryan altın ve gümüş madalyaları aldılar. Donald da eve bronz madalyayla döndü.

Ondan sonraki olimpiyatlar Mexico şehrindeydi. Donald gelip, "Mexico şehrine gidiyorum," dedi.

"Dört yaş daha büyüdün, Donald. Altın madalyayı getirirsen iyi olur," dedim. Eve altın madalyayla döndü.

Tokyo'ya gidiyordu ve gelip "Tokyo'da ne yapayım?" diye sordu.

"Atletik başarılar olgunlaşmak için zamana ihtiyaç duyar. Yine altın madalyayı getir," dedim.

Yine altın madalyayla eve döndü ve diş hekimliği eğitimi için üniversiteye girdi. Orada iki karşılaşma için uygun bulundu ve katılmak istedi. Gelip "Üniversite karşılaşmaları yaklaşıyor ve resmi olarak yapılacak. Gülle atma konusunda ne yapmalıyım?" diye sordu.

"Donald, insanlar daima kendilerini sınırlar. Olimpiyatlarda gülle atmada kendilerini yıllarca 18.9 metrenin altına hapsettiler. Samimi olarak söylemek gerekirse, bir gülle ne kadar uzağa fırlatılabilir bilmiyorum. Eminim ki; 18.9 metreye fırlatılabilir. Hatta 21.9 metreye atılıp atılamayacağını bile merak ediyorum. İşte bundan dolayı, niye 18.9 ile 21.9 arasında bir rekor kırmıyorsun?" diye cevap verdim. Sanıyorum kırdığı rekor 20 metre civarındaydı.

Bir dahaki sefere gelip tekrar, "Şimdi ne yapayım?" diye sordu.

Dedim ki: "Donald, uzun zaman kırılamayan olimpiyat rekorunun 20 metreyle kırılabileceğini gösterdin. O rekor ilk *deneme*ydi. Bir daha ki sefere bak bakalım 21.9'a ne kadar yaklaşabiliyorsun?"

"Pekâlâ," dedi.

Ve rekoru 21 metreye taşıdı.

Texas A&M'deki antrenöre Donald Lawrence'i ve onu nasıl eğittiğimi anlattım. Antrenör dikkatlice dinleyip, "Gülle atma için Masterson'u eğitiyorum," dedi.

Antrenörü Masterson'a Donald Lawrence'ı nasıl eğittiğimi anlattığında Masterson da "Erickson rekor kırması için Donald Lawrence'ı böyle eğittiyse, görelim bakalım Donald Lawrence'ın attığından ne kadar uzağa atabilirim," demişti.

Masterson gülleyi 21.9 metreye attı. Sanıyorum rekor şimdi 22 metre.

Erickson daha sonra konuyu golf'e çevirdi:

Golf oyununda, aslında, ilk deliği bulduktan sonra, doğru sayıda atışla ikinci deliğe ulaşırsın. Daha sonra şu soru ortaya çıkar: "Üçüncü delikte de bu kadar iyi yapabilir misin?" Bu nedenle, her delikte bu ilk delik diye *düşün.* Bırak hangi delik olduğunu golf sopalarını taşıyan yardımcı saysın.

Bir yarışmacı bana gelip, "Yetmişli sayılar yapıyorum ve profesyonel olarak golf oynamaya başlamadan önce Eyalet Şampiyonluğunu kazanmak istiyorum. Arizona Eyaleti Amatör Şampiyonluğunu kazanmak istiyorum. Fakat katıldığım her turnuvada, 90'lı sayılar yapıyorum. Yalnız oynadığımda 70'li sayılara kadar inebiliyorum," dedi.

Onu transa sokup, "Yalnızca *ilk* delik için oynayacaksın. Ve hatırlayacağın tek şey bu olacak. Ve golf sahasında *yalnız* olacaksın," dedim.

Bir sonraki Eyalet Turnuvasında oynadı. On sekizinci delikten sonra bir başka deliğe doğru yürürken birisi onu

durdurup, "On sekizinci delik için oynadın," dedi. O da "Hayır, ben daha ilk delik için oynadım," diye karşılık verdi. Sonra etrafına bakınıp dedi ki: "Bütün bu insanlar da nereden çıktı?".

Erickson'un telkinde bulunurken su götürmez gerçekleri nasıl kullandığına dikkat çekebiliriz. "Dört yaş daha büyüdün, Donald. Altın madalyayı getirirsen iyi olur." Cümlenin ilk yarısı gerçektir. İkinci yarısı ise gerçek olabilir. Onları yan yana getirerek, Erickson birini diğerine eşitlemektedir. Donald'a bronz madalyayı getirmesini telkin ederek, aşırı bir kontrol miktarı – çok kesin bir kontrol noktası – göstermiştir. Bu türden bir kontrol ilk sırayı kazanmaktan bile daha iyidir. Dört yıl sonra, Erickson Donald'ın altın madalyayı almasının uygun olduğunu telkin ettiğinde, sonucun başarılı olacağı buradan belli olmuştur. Son olarak, diğer hikâyelerin bazıları ile kıyaslandığında, bu hikâyede şunu unutmamak önemlidir ki Donald Lawrence gerçek bir kişidir ve olimpiyat şampiyonlukları kazanmıştır. Sadece göz ardı edilebilecek birkaç ufak tefek bilgiyle beraber gerçek ismi gizli tutulmuştur. Bu türden olumlu bir sonuç ne tümüyle teoriktir ne de Erickson'un bir fantezisidir. Donald gelişimini adım adım tamamlayabilmekteydi. Erickson ona zaten bildiği bir şeyi hatırlatarak başlamıştır: Roger Bannister bir mil için dört dakika olan rekoru kırmıştı. Bannister bunu nasıl yapmıştı? Düşünce tarzını değiştirerek. Dört dakikayı 240 saniyeye dönüştürmüş, dolayısıyla daha sonra dakikalar yerine saniyelerle uğraşabilmişti. Erickson'ın stratejisi Donald'ı farklı düşünmeye sevk etmek olmuştur. Donald; Bannister gibi, bir kez düşünce tarzını değiştirdikten sonra psikolojik engeli aşabilmiştir. Erickson artı olarak küçük bir değişiklik yapar – 17.5 metre ile 17.6 metre arasındaki fark. Küçük bir değişiklik yapar ve sonra her şeyi

bu değişiklik üzerine kurar.

Her problemde bir geçmiş bir de gelecek vardır. Erickson'un farkına vardığı şey ise geçmişi ortadan kaldırıp geleceği değiştirdiğinde problemin üçte ikisinin değişmesidir. Bundan dolayı, eğer her deliği ilk delik olarak düşünürsen, geçmişle ilgili bir endişe kalmaz. Geçmişi ortadan kaldırmışsındır. Geleceği değiştirebilirsin, çünkü yalnızca olumlu bir beklenti gelecek olabilir.

Bu iki hikâye; bir başka kişiye bağımlı olmanın cevabının, kişinin kendi yeteneklerini geliştirip, sınırlarını genişletmesinden geçtiği fikrini hastalara aşılamak durumunda olduğum zamanlarda bana çok yararlı olmuştur. Bu da, başka herkesin söylediği gibi, basitçe kendi ayaklarınızın üstünde durmayı öğrenmek zorundasınız demekten çok daha anlamlıdır.

RUSLARA KARŞI AMERİKAN ATIŞ TAKIMININ EĞİTİLMESİ

Amerikan Kara Kuvvetleri atış takımının antrenörü hipnoz konusuyla ilgilenmeye başlamış ve kendi atış takımının Rusları yenmesinde hipnozun yardımcı olabileceğine karar vermişti. Takımlar Georgia Eyaletinde eğitiliyorlardı. San Fransisco'da atışa gelmişler ve Phoenix'de konaklamışlardı. Antrenörleri görüşmeleri için atış ekibini bana getirip uluslararası atış yarışmasında Rusları yenebilmeleri için atış takımını eğitip eğitemeyeceğimi sormuştu.

Ona şöyle açıkladım: "Delikanlılığımda iki kez tüfek kullandım. Namlu ağzıyla dipçiği bilirim, tüfek hakkında bildiklerimin hepsi bu. Bu atıcılar tüfek hakkında bilmeleri gereken her şeyi biliyor. Ben bir tıp adamıyım. Ben de vücut hakkında bilmem gerekeni biliyorum. Atış takımınızı eğiteceğim. Onlar hâlihazırda tüfek bilgisine sahipler, ben de tıbbi bilgiye."

Komutanları; eğitimleri için özel iki kişi atadığı, o iki kişinin de iki yıl boyunca eğitmek için uğraşıp didindiği atış takımını, bir sivilin eğiteceğini duyduğunda küplere binmişti. Atış takımı için niteliklerin ne olduğunu bilmiyordum, ama altmışlı rakamlarda bir skor olması gerekiyordu. Görevlendirilen bu iki adam bütün zamanlarını bu eğitime adamışlardı ve takım kırklı rakamlarda kalmıştı. Bir başka deyişle, başaramamışlardı.

Yarışmada birbiri peşi sıra 40 atış yaptıklarını öğrendikten sonra, onlara söylediğim ilk şeylerden birisi şuydu: "Zannediyorum ki hedefi on ikiden vurmak ilk seferinde kolay. Esas sorun, bunu iki kez yapabilir misiniz? ... Peş peşe on kez hedefi on ikiden vurduktan sonra, onbirinci kez bunu yapabilir misiniz? ... On dokuz kez yaptıktan sonra, yirminci kez yapabilir misiniz? ... Tansiyon yükseliyor – her başarılı atışla! Yirmi dokuz kez yaptınız, *otuz kez yapabilir misiniz?* ... Otuzbeş kez yaptınız, otuz altı kez? Otuzyedi? Otuzsekiz? (nefes almadan) Otuzdokuz? Ve muhtemelen *kırk kez* bunu yapabilir misiniz?"

Yaptığım bir sonraki şey güzel bir hipnoz süjesini yardıma çağırmak oldu. "Uyandıktan sonra sana bir sigara vereceğim. İçmek isteyeceksin. Memnuniyetle kabul edeceksin. Ağzına koyacaksın ve farkında olmadan ağzından düşüreceksin... Ve ikinci bir sigara alacaksın – ilkini aldığını hatırlamayarak," dedim. Ve böylece 169 sigara kabul etti!

Artık, onlar da biliyorlardı ki unutabilirlerdi. Eğer *süje* 169 sigarayı unutabilirse, *onların her biri* kırk atışın her birisini de unutabilirdi.

Daha sonra onlara dedim ki: "Ayakkabınızın tabanını yere öyle bir yerleştirin ki tabanınız rahat etsin. Sonra ayak bileğinizin rahat ettiğinden de emin olun, diz altınız rahat, diziniz

rahat, kalça ekleminiz rahat, gövdeniz rahat, sol kolunuz rahat, parmağınız tetikte, tüfek omzunuza dayanmış. Sadece *doğru duyguyu* hisset. Ve tüfeği sağa sola, yukarı aşağı oynatıp hedefe yönelt. Ve doğru anda, tetiği çek."

Ve Rusları yendiler, hem de ilk defa, Moskova'da. Komutanlarının görevlendirdiği *iki kişi de* dereceye girdi.

Bir önceki hikâye daha geniş veya daha az zihinsel hazırlık oluşturulmasını örneklerken, bu hikâye görevin kendisine odaklanmayı göstermektedir. Bu da, yalnızca atıcıların bir önceki atışlarını unutmalarıyla değil, aynı zamanda vücutlarında o anda hissettikleri duygulara odaklanmalarıyla gerçekleştirilmiştir.

BİR RENK PARLAMASI

Bir hasta bana gelip, "Son on beş yıldır Phoenix'de yaşamaktayım ve yaşadığım on beş yılın her anından nefret ettim. Eşim Flagstaff'ta bir tatil yapmamı önerdi. Phoenix'den çok nefret ediyorum ancak, yine de Flagstaff'a gitmeyi reddettim. Phoenix'de kalmayı ve orada olmaktan *nefret etmeyi* tercih ediyorum," dedi.

Bunun üzerine, trans halindeyken, ona Phoenix'den nefret etmesi ve niçin kendisini bu kadar çok cezalandırdığını merak edeceğini söyledim. Bu çok *büyük* bir merak olmalı. "Merak edilecek, hem de çok çok daha fazla merak edilecek başka bir şey daha var. Eğer bir haftalığına Flagstaff'a gidersen, hiç beklenmedik bir şekilde, bir renk parlaması göreceksin." Phoenix'den niye nefret ettiği konusunda o kadar büyük bir meraka düştükten sonra, Flagstaff'ta ne tür bir renk parlaması olacağını öğrenmek için *aynı* derecede bir merak oluşturabilirdi.

Bir haftalığına Flagstaff'a gitti, ne var ki bir ay kaldı. Ne çeşit bir renk parlaması mı gördü? Aklımda buna ilişkin hiçbir şey yoktu. Sadece onu meraklandırmak istemiştim. Ve o renk parlamasını gördüğünde öylesine sevinmişti ki, Flagstaff'da bütün bir ay boyunca kalmıştı. O renk parlaması ise yapraklarını dökmeyen bir ağaç önünden uçarak geçen kırmızı başlı bir ağaçkakandı. Bu kadın artık yazlarını Flagstaff'da geçiriyor. Ayrıca, *oradaki* rengi görmek için Doğu Sahili'ne kadar da gitti. Tucson'a gitti, bir renk parlaması görmek için. New York'a da gitti, bir renk parlaması görmek için. Avrupa'ya da gitti, bir renk parlaması görmek için. Ve onun bir renk parlaması göreceğine ilişkin olan ifademin temelinde ise normalde görmediğiniz birçok şeyi görmeniz gerektiği gerçeği yatmaktaydı. Ben onun *bakmaya devam etmesini* istedim. Ve o *bir şey bulacak*, bulup onu benim söylediklerimle bağdaştıracaktı.

Bu türden emirler dizisi ki bu emirler trans sırasında telkin edilmiştir, dinleyen kişinin alışkanlıklarından kaynaklanan limitlerinin ötesine geçmesine yardım etmek için kullanılır. Hastanın bu limitlerin ötesine geçmesi için uygulanan dolaysız telkin ve izinler çok açıktır. Erickson'un ses tonunu değiştirerek "vurgulamış" olduğu bazı kelimeleri italik olarak verdim. "Bakmaya devam et" gibi ifadeler hastayı bilinçaltı dağarcığına bakmasına teşvik edecek üstü örtülü olarak verilen apaçık emirlerdir. Sıklıkla, bu tür ifadelerin ardından, üç–dört dakika gibi uzun bir süre duraklayıp onların içselleştirilmesi için zaman tanırdı. Aynı zamanda belki de bir hafta sonra bir rüyaya yol açacak posthipnotik telkinler kullanırdı.

Bandler ve Grinder; Erickson'un bu hikâyedeki "temsil sistemleri" arasındaki geçişlerine dikkat çekebilirler. Hasta, görüşmeye Phoenix'de kalmayı tercih ettiğini ve Phoenix'de olmaktan nefret ettiğini söyleyerek dokunsal (kinestetik) ola-

rak başlar. Erickson hastanın merakını köprü olarak kullanarak, hastanın dokunsal temsil sistemini, görsel hale dönüştürür. Hastasını nefret durumundan çıkarıp merak durumuna sokar – bu da nefreti azaltır. Daha sonra da merakı görsel bir şeye taşır. Bu yolu kullanarak aşama aşama dokunsallıktan görselliğe geçiş yapar.

Erickson, kendisi rengin değerini anlayamamasına rağmen – renk körüydü – rengi tıpkı sesi ve şiiri kullandığı gibi kullanmıştır. (Kaldı ki Erickson seslerin ve şiirin de değerini tam olarak anlayamazdı çünkü kendisi tonları ayırt edemezdi ve ritim duygusundan yoksundu.) Ne var ki diğer kişilerin bu etmenlerden olumlu yönde etkileneceklerini biliyordu. Jeffrey Zeig şu noktaya dikkat çekmiştir; Erickson bizzat kendisinin sahip olduğu bu limitlerin ötesine taşır hastasını. Ve hastanın onu "toz duman içinde bırakmasını" teşvik eder. Bu bireysel farklılıkları vurgulamak için iyi bir yoldur. Ayrıca hasta "üstünlüğü" olmasını seven bir hastaysa, ona daha da "üstün" hissedebilmesi için bir fırsat verir.

Hasta, Erickson'un bile sahip olamayacağı bir şeye sahip olabilir.

CAM GİBİ BUZ ÜZERİNDE YÜRÜMEK

Savaş sırasında Detroit'deki Asker Alma Teşkilatı'nda çalışıyordum. Bir gün Asker Alma Teşkilatı'na giderken bir bacağı protez bir gazi gördüm. Gazi saydam buza şüpheyle bakmaktaydı çünkü biliyordu ki düşme olasılığı çok yüksekti.

Ona, "Bu çok kaygan bir buz. Olduğun yerde kal. Gelip sana saydam buzun üstünde nasıl yürüneceğini öğreteceğim," dedim.

Topallamakta olduğumu görebiliyordu, bundan dolayı bildiğim bir şey hakkında konuştuğumu anlamıştı.

Buzun üzerinde yürüyüp karşıya geçişimi seyrettikten sonra "Bunu nasıl yaptın?" diye sordu.

"Sana söylemeyeceğim, öğreteceğim. Şimdi, gözlerini tümüyle kapat ve kapalı tut," dedim. Ve onu kendi çevresinde döndürüp buzu temizlenmiş kaldırımda ileri geri birkaç kez yürüttüm. Önce uzun mesafelere, daha sonra da gittikçe kısa mesafelere; ta ki tam olarak kafasının karıştığına emin olana dek. En sonunda buzun diğer tarafına sağlam olarak geçmesini sağladım.

"Şimdi gözlerini aç," dedim.

"Buz nerede?" diye sordu.

"Arkanda kaldı," dedim.

"Buraya nasıl geldim?" diye sordu.

Dedim ki: "Şimdi anlayabilirsin. Betonun üstünde buz yokmuş gibi yürüdün. Buz üstünde yürümeye başladığında genel eğilim kaslarını sıkma yönünde olur, çünkü kendini düşmeye hazırlarsın. Zihinsel bir hazırlık yaparsın ve bu şekilde kayarsın."

"Eğer bacaklarının ağırlığını dümdüz aşağıya doğru verirsen, düz beton üzerinde yaptığın gibi, kaymazsın. Buzda kayma olayı tüm ağırlığını aşağıya verip kendini kasmandan kaynaklanır."

Benim bunu öğrenmem çok zamanımı aldı. Bir defada birden fazla basamak atlayarak merdivenden hiç çıktınız mı? Ne müthiş, sarsıcı bir iştir o! Bir defada birden fazla basamak atlayarak merdivenden inin – bacağınızı kırabilirsiniz. Ve siz henüz tamamen o hazırlıktan habersizsinizdir.

Burada; Erickson sabit zihinsel hazırlığı olan bir kimseye yardım etmede kullandığı klasik metodunu göstermektedir.

İlk adım süjenin aklını karıştırmaktır. İkinci adım, aklının karıştığı bu süreçte, kişinin bir engeli aşmasını sağlayarak ona başarı deneyimi yaşatmaktır. Şüphesiz ki bu durumda, başarı sujenin olağan zihinsel hazırlığının aksine, kendini kasmamasıyla kazanılmıştır. Eski zihinsel hazırlık yenisiyle değiştirilir. Hasta artık saydam buz üzerinde yürüyebileceğine inanır. Erickson burada, yeni "kaygan" durumlara, önceki "düşme" olaylarıyla bağıntılı olan korkuyu taşımadan yaklaşır.

Bazen, hastanın daha önceden bildiği şeyleri veya normal şartlarda kullanacağı algılarını kullanmaması önemlidir. Bu sebepledir ki; Erickson adama gözlerini kapattırır. Bir kez adam görmeyi kestikten sonra, artık görevini tamamlayabilir. Görmek önceleri onun kinestetik bir tepki göstermesine ve yanlış bir zihinsel hazırlık içerisine girmesine sebep olmuştur.

Erickson insanlara aşağıdaki soruları sorarak hipnotik konsantrasyonu göstermekten hoşlanmıştır: "Otuz santimetre genişliğinde otuz metre uzunluğunda bir tahtayı yere koysam, üzerinde yürümekte zorluk çeker misiniz?" Tabii ki cevap, "Hayır" olacaktır. Bunun üzerine ekler, "Peki, aynı boyutlardaki tahtayı iki ayrık binanın ellinci katları arasına koysam tepkiniz ne olur?" Bu örnekte yine görsel duyum dokunsal kurguyla ilişkilendirilmiştir ki bu birçok kişinin güvenlik duygusunu yitirmesine yol açar. Bu görevde başarılı olmak için veya ipte cambaz gibi yürüyebilmek için hâlihazırda sahip olduğunuz bir şeyi – yani görsel duyunuzu (ve de hayal gücünüzü) – kullanmamak önemli olabilir.

TARAHUMARA KIZILDERİLİLERİ

Güneybatı Chihuahua'da yaşayan Kızılderililer kalp atışları ve nabızları değişmeden yüz mil koşabilirler. Girişimcinin birisi bu yüz mil koşucularından birkaç tanesini Olimpiyatla-

ra (1928, Amsterdam) götürmüştür. Ne var ki koşuculardan hiç birisi dereceye girememiştir. Çünkü onlar yirmi beş milin ısınmaları için olduğunu düşünmüşlerdir! Kimse onlara öncesinde koşunun zaten yirmi beş mil olduğunu açıklamamıştır.

Bir göreve başlarken, yazmaya başladığımda, evde bir şeyleri tamir etmeye başlayıp da karşılaştığım zorluklardan dolayı hayal kırıklığına uğradığımda veya yavaş yavaş koşarken nefessiz kaldığımda bu hikâyeyi düşünürüm. Aklıma gelen ilk düşünce şu olur: "Daha yeni ısınıyorum!" Bu düşünceden sonra genellikle kendimde daha fazla enerji bulurum.

KURU YATAKLAR

Sufi masallarında veya Zen hikâyelerinde olduğu gibi, iyileştirici kimsenin bilgisini alacak olan kişi almaya hazır durumda olmalıdır. Bu hikâyelerin çoğunda bilgi peşinde koşan kimse ustaya gelip yalvarır; ancak, "öğretinin veya telkinin zenginliklerini almaya hazır" oluncaya kadar reddedilir. Erickson genellikle "son sözü" söylemeden önce dinleyiciyi veya hastayı uzun bir süre bekleterek bu hazırlık aşamasını gerçekleştirir. Örneğin; bir sonraki hikâyeyi öğrencilerine anlatırken, son noktayı koymadan önce yarım saat boyunca öğrencileri hazırlamıştır. Bu sürenin bir kısmı hastanın geçmiş öyküsünü özetleyerek, bir kısmı öğrencilere böyle bir hastayı nasıl tedavi edecekleri sorularak, bir kısmı ise hikâye ile doğrudan bağlantılı olmayan başka hikâyeler anlatılarak harcanmıştır. "Bildiğiniz bir şey var ama bildiğinizi bilmiyorsunuz. Bildiğinizi bilmediğiniz şeyin ne olduğunu anladığınızda, yataklarınız daima kuru kalacak," türünden ifadeleri tekrar etmiştir. Bunun gibi bilmece tarzında olup da merak uyandıran ifadeler, dinleyen kişilerin Ernest Rossi'nin "içsel araş-

tırma" diye adlandırdığı durumu yaşamalarına sebep olur. Dinleyici böylece iyileştirme sürecine yardımcı olabilecek kaynakları kendi içinde aramaya başlamıştır bile. Erickson'un hipnoz oluşturma tekniklerinden birini, "bekleme tekniği", göz önüne getirdiğimizde aynı prensibin uygulandığını görürüz. Hasta gerçekten daha fazlasına yalvarır durumda bırakılır. Ve böylece artık almaya hazırdır.

Bir anne onbir yaşındaki kızını bana getirmişti. Yatağını ıslattığını duyar duymaz kendi hikâyesini kendisinin anlatabileceğini düşündüğüm için annesini dışarı gönderdim.

Kız bana çocukluğunun ilk yıllarında idrar yolları iltihabı geçirdiğini, bir ürolojist tarafından tedavi edildiğini ve enfeksiyonun beş altı yıl belki de daha fazla süreyle nüksettiğini anlattı. Düzenli olarak sistoskopi ile mesanesi yüzlerce kez kontrol edilmiş, sonuç olarak enfeksiyonun böbreklerin birinden kaynaklandığı tespit edilmişti. Enfeksiyonun sebebi olan böbrek ortadan kaldırılmış ve yaklaşık dört yıl süreyle enfeksiyon nüksetmemişti. O kadar çok sistoskopi ile kontrol edilmişti ki, idrar yolları ve onu kontrol eden kasları genişlemiş, netice olarak da kasları uyku halinden dolayı gevşer gevşemez yatağını ıslatır olmuştu. Gündüzleri, gülmediği sürece, idrar kesesini güçlükle kontrol edebilmekteydi. Gülmeden kaynaklanan rahatlamadan dolayı ise altını ıslatmaktaydı.

Anne ve babası kızlarının böbrekleri alındığı ve uzun süredir de enfeksiyon oluşmadığı için artık onun kendisini kontrol etmeyi öğrenmesi gerektiğini düşünüyorlardı. Üç küçük kız kardeşi vardı. Üçü de ablalarına kötü isimler takarak onunla alay ediyorlardı. Tüm anneler onun altını ıslattığını biliyordu. Bütün okul çocukları onun altını ıslattığını ve gülerken altına kaçırdığını biliyordu. Böylece artık herkesin alay konusu olmuştu.

Uzun boylu, oldukça hoş ve sarışındı, beline kadar inen uzun saçları vardı. Gerçekten çok cazibeli bir kızdı. Toplumdan dışlanmış, alay edilmiş ve onun verebileceğinden çok daha fazlası ondan istenmişti. Komşularının merhametine, kız kardeşlerinin ve okul çocuklarının alaylarına maruz kalmıştı. Altını ıslattığı için yatılı partilere ve akrabalarına yatıya gidemez olmuştu. Başka herhangi bir doktora gidip gitmediğini sordum. Birçok doktor gördüğünü, bir fıçı dolusu hap ve ilaç içtiğini ama hiç birinin yardımcı olmadığını anlattı.

Ona benim de diğer doktorlar gibi olduğumu söyledim. Ben de sana yardım edemem. "Ancak, hâlihazırda bildiğin ve bildiğini bilmediğin bir şey var. Zaten bildiğin ama bildiğini bilmediğin şeyin ne olduğunu anlar anlamaz, yatağını kuru tutmaya başlayabilirsin."

Ardından ona, "Sana basit bir soru soracağım ve çok basit bir cevap istiyorum. İşte sorum: Eğer tuvalette çişini yapıyor olsan ve yabancı bir adam kafasını uzatıp sana baksa ne yaparsın?" dedim.

"Donar kalırım!"

"Çok doğru. Donar kalırsın ve çiş yapmayı kesersin. Şimdi; hâlihazırda bildiğin şeyi biliyorsun, ne var ki onu bildiğini bilmiyordun. Şöyle ki; istediğin herhangi bir zamanda herhangi bir sebeple çiş yapmayı kesebilirsin. Yabancı bir adamın kafasının kapıdan uzatıp da banyoda sana bakmasına gerek yok. Onun yalnızca *düşüncesi* bile yeterli. Çiş yapmayı kesersin. Donar kalırsın. Ve adam ayrıldığında kaldığın yerden devam edersin.

Pekâlâ; yatağını kuru tutmak oldukça zor bir iş. İlk kuru yatağa muhtemelen iki hafta içerisinde sahip olabilirsin. Ve çok fazla başlatma – durdurma egzersizleri yapman gerekecek. Bazı günler bu başlat – durdur egzersizlerini unutabilir-

sin. Önemli değil. Vücudun sana iyi davranacaktır. Sana daima ileride başka fırsatlar verecektir. Ve bazı günler başlat – durdur egzersizleri yapamayacak kadar meşgul olacaksın. Ancak bu da önemli değil. Vücudun başlatıp durdurmak için sana başka fırsatlar tanıyacaktır. Üç aydan önce sürekli yatağını kuru tutabilirsen benim için çok büyük bir sürpriz olur. Altı ay içinde yatağını sürekli kuru tutamazsan o da benim için çok büyük bir sürpriz olur. İlk kuru yatak, ardı ardına iki kez kuru bir yatakla uyanmaktan daha kolaydır. Ve üç kez peş peşe yatağını ıslatmaman daha da zordur. Ve dört kez yatağını peş peşe ıslatmaman çok daha zordur. Ondan sonra kolaylaşır. Artık peş peşe beş, altı, yedi kez, bütün bir hafta yatağın kuru olabilir. Ve o zaman bilirsin ki bir hafta, iki hafta yatağını ıslatmadan kalkabilirsin."

Kız ile epey zaman harcadım. Yapacak başka bir işim yoktu. Onunla bir buçuk saat geçirip onu gönderdim. İki hafta sonra benim için bu hediyeyi – yatağını ıslatmadan kalkabildiğini bilerek verdiği ilk hediye (örülmüş eflatun bir inek) – getirdi. O hediyeye değer veriyorum. Altı ay sonra arkadaşlarının, akrabalarının evinde yatıya kalabiliyor, otellerde verilen yatılı partilere gidebiliyordu.

Çünkü esas terapiyi yapan *hastanın* kendisidir. Anne babanın sabırsız olmalarına, okul çocuklarının onu aşağılamalarına ve kız kardeşlerinin kendisine kötü isimler takmalarına rağmen terapiye ihtiyacı olanın ailenin kendisi olduğunu düşünmedim. Hissettiğim oydu ki, anne babası onun yatağını ıslatmadan kalkmasına alışmak zorunda kalacaklardı. Aynı şeyi kız kardeşleri, okul çocukları ve komşuları da yapacaktı. Aslında onlar için başka bir çıkış yolu görmedim. Anneye, babaya, kız kardeşlerine ya da herhangi bir kimseye herhangi bir şey açıklamanın gerekli olduğunu zannetmiyordum. Sadece ona, bildiğini bilmediği; fakat hâlihazırda neyi bildiğini anlatmıştım.

Hepiniz, idrar kesenizi boşaltırken onu tümüyle boşaltmanız gerektiği fikriyle büyümüşsünüzdür. Ve öyle varsayarsınız. Önemli olan şudur ki; hepiniz çiş yaparken bir şekilde kesintiye uğramış ve aniden çiş yapmayı kesmişsinizdir. Herkesin böyle bir tecrübesi olmuştur. Fakat o kız böyle bir tecrübesi olduğunu unutmuştu. Tüm yaptığım ona bildiğini bilmediği ama hâlihazırda bildiği bir şeyi hatırlatmak oldu.

Başka bir deyişle, yatağını ıslatması her ne kadar anne babası, kız kardeşleri, komşuları ve okul çocukları için de bir problem olarak görülse de, terapi yaparken hastanızı birey olarak önemsemelisiniz, bu öncelikle *onun* problemidir. Ve bilmeye ihtiyaç duyduklarının tümü hâlihazırda bildiği şeylerdi. Ve bütün bu diğer kişiler için terapi, onlara gelişen bu yeni duruma ayak uydurmaları için zaman tanımaktan ibaretti.

Psikoterapi hastaya ve başlıca problemin kendisine yönelik olmalıdır. Ve şunu daima aklınızda tutun. Hepimiz kendimize özgü bir dile sahibiz ve bu nedenle bir hastayı dinlerken onun yabancı bir dil konuşmakta olduğunu bilerek dinleyin ve kendi dilinizle anlamaya çalışmayın. Hastayı *kendi dilinde* anlayın.

Erickson'un en sevdiğim hikâyelerinden birisidir bu, belki de Erickson'un hemen hemen daima "Sid, bu hikâyeye özellikle ilgi duyacaksın," gibi bir yorum ile başlamasından dolayıdır. Onun vermeye çalıştığı mesajı buluncaya kadar uzun bir süre kafa yordum ve sonunda iki ana fikir çıkardım.

Birincisi; düşünceleri, çalışma enerjilerini ve anksiyete gibi semptomları kontrol etmeyi öğrenebilirim. Bununla birlikte, bunu irade ile değil de "başlatıp – durdurmam" için gerekli olan uyarıcıların neler olduğunu keşfederek yapmalıyım.

Daha sonra "başlatma – durdurma" alıştırmaları yapmak için fırsatları değerlendirmeliyim.

İkinci mesaj ise, "Hepiniz, idrar kesenizi boşaltırken onu tümüyle boşaltmanız gerektiği fikriyle büyümüşsünüzdür," ifadesindedir. Bu hikâyenin Jeffrey Zeig'in editörlüğünü yaptığı Milton H.Erickson ile Hipnozla Terapi Semineri (Beyaz Yayınları) *kitabında yayınlanan versiyonunda; Erickson bu ikinci ana fikri çok daha açık hale getirecek bazı cümleler ilave etmiştir. "Onun tüm bilmesi gereken doğru bir uyarıcı ile çiş yapmayı istediği herhangi bir zamanda durdurabileceğiydi." Ve "Bitirmek zorunda olduğumuzu düşünerek büyürüz. Bitirinceye kadar devam etmek zorunda olduğumuz doğru değildir." Bu tutumu yazma gibi görevleri yerine getirmede çok büyük yardımcı bir etken olarak görmüşümdür. Bitirmek zorunda olduğumuzu hissettiren zorlayıcı duygu, doğallığı ve yaratıcılığı kolaylıkla engelleyebilir. Bir şeyi yaptırmanın çok daha etkin yolu bir kimsenin iç ritmine göre "başlatma – durdurma" ile yapılmasıdır. Bu hikâyenin, hastaların engelleri aşmasına yardım etmede, örneğin bir yazarın tıkanması gibi, çok etkili olduğuna inanıyorum.*

BOLO KRAVATI*

Hayatımız boyunca o kadar çok şeye sınır getirmeyi öğreniriz ki... KOOL-TV haber spikeri olan Bill Folsey'i düşünüyorum da... Chicago'ya yaptığı bir yolculuk sırasında bir lokantaya girmiş, lokantaya girerken şef garson kendisine normal kravat – Bill'in taktığı gibi bolo kravatı değil – takma zorunluluğunu hatırlatmıştır. Bill şef garsona, "Kravatınız için kaç para ödediniz?" diye sorar.

* Bolo Kravatı: Bir kordonun dekoratif bir taş ya da toka ile ortada tutturulduğu bir çeşit kravat. (ç.n.)

Şef garson övünerek cevap vermiştir: "Yirmibeş dolar."

Ve Bill "*Benim* kravatım ikiyüz dolar," der.

Şef garson ne düşüneceğini bilemez. Ve Bill Folsey yürüyüp lokantaya girer ve bir yer seçip oturur.

Bu arada şef garson buna bir anlam vermeye çalışmaktadır. Bill Folsey'in taktığı o acayip şey! İkiyüz dolarlık bir kravat! Hem de *kendisinin* ki sadece yirmibeş dolarken.

Şimdi, bir hayal kurun. Ve hayale daldığınız her defasında o hayali başka karakterlerle yaşama hak ve ayrıcalığınız var. Ve bu şekilde, bilmemek için eğitildiğiniz birçok şeyi keşfedebilirsiniz. Öğretmenleriniz, çok uzun zaman önce size, "Benimle konuşurken yüzüme bakın. Ben sizinle konuşurken yüzüme bakın," demişlerdir. Ve siz şunları öğrenmişsinizdir, "Onu *yapma*, bunu *yapma*. *Doğru* elbiseyi giy, *doğru* ayakkabıları giy. Ayakkabılarının bağcıklarını *doğru* bağla." Öğrendiklerimizin çoğu bizleri kendi anlayışımızı geliştirmekten alıkoyan sınırlı yönergelere dayalıdır ve böylece bizler sınırlı kalıplar içine gireriz.

Oğullarıma – desenler çizerek – bir patates tarlasının nasıl çapalanacağını öğrettim. Onlar çapalarıyla desenler yaparak patates tarlasını çapaladıkları her defasında, son desenlerinin ne olacağını merak ediyordu. Böylece, oğullarım patates tarlasının üçgenler oluşturularak, daha da fazla üçgenler oluşturularak çapalanabileceğini öğrendiler. Ve kendi kendilerine daireler, rakamlar ve harfler oluşturarak çapalayabileceklerini keşfettiler.

Harika bir şeydir, bir gece sağlam ve deliksiz bir uyku çekmek ve bir hafta sonrasına kadar o gece rüya gördüğünün farkına varmamak. O rüyadan habersizdin – bir hafta sonrasına kadar.

Bolo Kravatı hikâyesinden sonra Erickson'un yapmış olduğu yorumlar konuyla ilgisizmiş gibi görünebilir. Gerçekte, bu yorumlar onun hikâyedeki ana fikirleri tekrar etme ve öğretme tarzını oluşturur. İlk ana fikir; bizim anlayışımızda ve eylemlerimizde kendi kalıplarımızla sınırlı olduğumuzdur. ("Doğru elbiseyi giy... Öğrendiklerimizin çoğu sınırlı yönergelere dayalıdır.") İkinci ana fikir ise; sınırlanmış ve sınırlayıcı olan yönergelerimizi kendi keşfettiğimiz yeni kalıplarla ("daireler, rakamlar ve harfler") değiştirebiliriz. Son olarak, Erickson dinleyicinin yeni kalıpları hayal kurarak keşfetmesi konusunda telkinde bulunarak yorumlarını çerçevelemektedir. Kişi alışkanlıklardan kaynaklanan limitlerin ötesine geçebilmek için yeni yollar keşfetmede bilinçaltına güvenmelidir.

GÜNAH

Genç bir kadın benimle görüşmeye geldi. Kendisi; sinemaların, genç kızların baştan çıkartıldığı ve günahların işlendiği yerler olduğu düşüncesiyle yetiştirilmişti. Tütün satılan bir yere gidemezdi, Tanrı onu tütün satılan bir yere gittiği için çarpabilirdi. Üzüm ya da elma şarabı veya herhangi bir alkollü içecek içemezdi, aksi takdirde Tanrı onu çarpabilirdi. Tiyatroya giderse Tanrı onu çarpabilir, sigara içerse Tanrı onu çarpabilirdi.

İşi hakkında birkaç soru sordum. Kendi kilisesine bağlı bir doktor için çalışmaktaydı. Doktor ona aylık 100 dolar ödemekteydi. O tarihlerde ortalama aylık maaş 270 dolar civarındaydı. On yıldır o doktor için çalışmaktaydı ve hâlâ maaşı 100 dolardı. Ve daktilodaki yazma hızı dakikada 25 kelimeden fazla değildi.

Anne babasıyla yaşıyordu; onlar da kızlarını büyük bir dikkatle - günaha karşı - koruyorlardı. İşe gidişi bir saat sü-

rüyordu. Günde sekiz saat, bazen fazla mesai ücreti almaksızın sekiz saatten fazla çalışıyor, eve dönüş için de bir saat harcıyordu. Haftada da altı gün çalışıyordu. Pazar günleri de bütün gün boyunca kilisede vakit geçiriyordu. Çok katı ve kısıtlayıcı bir aileydi.

Genç kadın ofisimden ayrıldıktan sonra, hastalarım hakkında hemen hemen hiç yorumda bulunmayan eşim, "Kedi gibi sürüklenip gelen o şey de neydi öyle?" diye sordu.

"Sadece tahrip olmuş bir hasta," dedim.

Genç kadınla konuşup; hayatta birçok görünmez tehlike olduğunu, ölümün herkesi bulduğunu, Tanrı'nın planı onun belirli bir zamanda ölmesi yönündeyse o vakitten önce ölmeyeceğini, Tanrı onu almaya hazır değilse sigara içmekten dolayı ölmeyeceğinden emin olduğumu anlatarak onu ikna ettim.

Ona bir sigara içirttim. Çok öksürdü ama Tanrı onu çarpmadı. Gerçekten çarpmadı! Ve bu onu çok şaşırttı.

Daha sonra sinemaya gitmesini tavsiye ettim. Cesaretini toplaması birkaç hafta sürdü. Ciddi bir şekilde gelip bana, "Bir günah evine gidersem Tanrı gerçekten beni çarpıp öldürecek," dedi.

Zamanı gelmediği için daha önce Tanrı'nın onu çarpıp öldürmediğini, zamanı gelmediyse yine çarpıp öldürmeyeceğini, zamanının geldiğinden de büyük şüphe duyduğumu belirttim. Gelip hangi filmi seyrettiğini anlattı mı dersiniz? "*Hanımefendi ve Sürtük*" filmini seyrettikten sonra geri geldi. Filmi ben seçmemiştim.

Dedi ki: "Kilise bir yerde yanlış yapıyor. O sinemada kötü bir *şey* yoktu. Genç kızları soyan ahlaksız adamlar yoktu. Sanırım film eğlenceliydi."

"Sanırım kilise sinemalar hakkında sana yanlış fikirler ver-

miş. Kilisenin bunu kasıtlı yaptığını sanmıyorum. Herhalde kilise bunu bilgisizlikten yapmıştır," dedim. Ve başka filmleri de – özellikle de müzikalleri – eğlenceli buldu. Daha sonraları bir gün ona "Sanırım bir bardak viski içecek kadar gelişme kaydettin," dedim.

"Tanrı kesin beni çarpar," diye karşılık verdi.

"Şüphelerim var. Sinemaya gittiğinde seni çarpıp öldürmedi. Görelim bakalım viski içtiğin zaman seni öldürecek mi?"diye sordum.

Bir bardak viski içti ve bekledi, bekledi ve Tanrı onu öldürmedi. Sonra dedi ki: "Sanırım hayatımda bazı değişiklikler yapmak zorunda kalacağım. Sanırım ailemin yanından ayrılıp kendime bir daire tutsam iyi olacak."

"Ve daha iyi bir iş bulman gerek. On parmak yazmayı öğrenmen gerek. Ve kendi dairene taşınman gerek. Kendi başına gücün yetmez. Anne babandan kirayı ödemelerini iste. Kendi yiyeceğini kendin pişir. Bir daktilo kirala. Sabahları kalkar kalkmaz doğru daktiloya koş ve ilk iş olarak, 'Bu gün güzel bir Haziran günü,' yaz.

Daha sonra banyoya git, dişlerini fırçala ve kısa bir cümle daha yaz, her cümleyi olabildiğince hızlı yaz. Her cümleyi kısa tut. Daha sonra giyinmeye başla. Giyinmenin yarısında başka bir cümle yaz. Giyinmeyi bitirdiğinde, başka kısa bir cümle daha yaz. Kahvaltını hazırlamaya başla, kısa bir cümle yaz. Kahvaltıya başla, kahvaltının yarısında kalk ve kısa bir cümle yaz – daima olabildiğince hızlı. O kesintili egzersizi daima son sürat yapabilir ve çok daha hızlı yazmayı daha çabuk öğrenebilirsin," dedim.

Üç ay gibi bir sürede dakikada seksen kelime yazma hızını yakalamıştı.

Kendi yiyeceğini hazırlamaya gelince; anlatmaya başladı:

"Pilav yapabileceğimi sandım, bir bardak pirinci ısıtabilirim diye düşündüm. Su ile pirinci bir tavaya koydum. Daha sonra bir tava daha çıkarttım, çünkü bir bardak pirinç tavayı doldurmuştu. Ve birkaç tavaya daha ihtiyacım oldu. Pirincin o kadar şiştiğini bilmiyordum."

"Yemek pişirme hakkında öğrenilecek çok şey var," dedim.

Ona fasulye pişirttim. Bir fincan fasulyeyi dikkatlice ölçtü ve onların şişerek miktarının ne kadar büyük boyutlara ulaştığını gördü. Sonunda iyi bir aşçı oldu ve kilisesinden ayrıldı. Ailesine dedi ki: "Arada sırada gelip sizi ziyaret edeceğim. İyi bir işim var. Aylık 270 dolar kazanıyorum. İşe gitmek için de sadece 100 metre yürümek zorundayım."

Daha sonrasında bana geldiğinde Bayan Erickson, "Milton, güzel sarışınlar senin uzmanlık alanın mı?" diye sordu.

"Son geleni kedi sürükleyip getirdi," dedim. Çünkü o genç kadın çok güzel biri olup çıkmıştı. Müzik dersleri almaya başlamış ve işinden zevk alır olmuştu.

Birkaç ay sonra gelip bana, "Doktor Erickson, sarhoş olmak istiyorum ve nasıl sarhoş olunacağını bilmek istiyorum," dedi.

"Sarhoş olmanın en iyi yolu; telefon kullanmayacağına, kapını kilitleyeceğine ve kimseye açmayacağına ve evinde kalacağına dair bana söz vermektir. Bir şişe şarap al ve onu zevkle iç, yudum yudum, tüm şişeyi bitirene kadar," dedim.

Birkaç gün sonra geldi ve "Telefon kullanmamam konusunda söz verdirdiğiniz için teşekkür ederim, çünkü bütün arkadaşlarımı aramak, bana gelmelerini ve benimle birlikte sarhoş olmalarını teklif etmek istedim. Böyle bir şey çok kötü olurdu. Sokağa çıkıp caddelerde şarkı söylemek istedim. Size kapımı kilitleyeceğime ve kilidini açmayacağıma dair

söz verdim. Bana söz verdirdiğiniz için teşekkür ederim. Biliyorsunuz, sarhoş olmak eğlenceli, ne var ki ertesi gün başım çatlayacak gibi ağrıyordu. Bir daha sarhoş olmak isteyeceğimi sanmıyorum," dedi.

"Sarhoş olmanın neşesi için bir fatura ödemelisin. O fatura da senin baş ağrın – akşamdan kalma halin olacak. Ve istediğin kadar akşamdan kalma halini yaşamak için özgürsün," dedim.

"Daha fazla akşamdan kalmak istemiyorum," diye yanıtladı.

Daha sonra evlendi. Şimdilerde onun izini kaybettim.

Sanırım hastayı ciddiye alıp onun ihtiyaçlarını karşılamak; soğuk ve katı yargılarda bulunmamak çok önemli. Ve şunu bilin ki insanlar yeni şeyler öğrenmeye ihtiyaç duyarlar ve bu ihtiyaç duydukları şeylerin tümünü onlara öğretmek için yeterince becerikli olmayabilirsiniz. Çok şeyi kendi kendilerine öğrenebilirler. Ve o genç kadın bunu kesinlikle yaptı. Onlar transtayken genellikle fevkalade naziktirler.

Yasakları çiğnemelerini sağlayın! Bu, fobiler ve ket vurma durumlarını da içermek üzere, birçok kompleks semptomun tedavisi için Erickson'un kullandığı başlıca kurallardan biridir. Birincisi, hastanın geçmiş öyküsünü özetlerken, Erickson; sınırlara, katılıklara ve dar çerçeveye dair belirtilerin ortaya çıkartılmasında çok dikkatli davranmaktadır. Daha sonra ise; hastanın kendi inançlarından yardım alarak, yasakları yıkmak için onları kullanır.

Burada, Erickson çok ciddi boyutlarda kısıtlanmış bir genç kadının durumunu sunmaktadır. Genç kadının kısıtlamalarının katı kilise ve aile öğretilerinden geldiği görülmektedir. Elbette, bu kısıtlamalar içsel kınamalardan da kolayca gelebilir.

Genç kadına sınırları zorlamasında, dünya tecrübelerini genişletmesinde ve kendi başına ve bağımsız olarak yaşayabilme yeteneğini geliştirebilmesinde yardımcı olmak için kullandığı başlıca yöntem, ona kendisini yeni durumlara koymasını telkin etmektir. Bu yeni durumlarda, genç kadın limitlerinin gerçekte neler olduğunu tecrübelerinden öğrenir, başkalarının dayatmalarından değil. Pirinç gibi bazı malzemelerle uğraşmaktan da bir şeyler öğrenir.

Şüphe götürmez ki; Erickson, tipik olarak, pirincin ve fasulyenin şişmesi hakkında konuşurken, genişlemek üzerine evrensel düşüncelerin tohumlarını ekmektedir. Aslında; bütün hikâye küçük bir kişiliğin genişleyip büyük bir kişiliğe dönüşmesi olarak da görülebilir. Genç kadının aylık geliri 100 dolardan 270 dolara yükselir. Kişiliği serpilir ve görünüşü bu serpilmeyi sergiler, böylece "kedi gibi sürüklenip gelen bir şeyden" "güzel bir sarışına" dönüşür. Ve hasta kendi limitlerini – tecrübelerinden – keşfeder. Örneğin; sarhoş olma tecrübesinden bir şeyler öğrenir. Son olarak, Erickson normal şartlarda insanların yapmayı düşünmedikleri şeyleri nasıl yapmaya razı edilecekleri konusunda bir ipucu verir ve der ki: "Transtayken genellikle fevkalade naziktirler."

Zihin ve düşünce konusundaki dürtü ve duygulara vurgu yaptığında, Erickson yalnızca birçok insanda gelişen dengesizliği düzeltmeye çabalamaktadır. Bir keresinde bana söylediği gibi, "Bir çocukta vücut ayaklarla uyum sağlamaya çalışır. Bir yetişkinde ise, ayaklar vücutla (ve akılla) uyum sağlamaya çalışır."

KİLO VER - KİLO AL - KİLO VER

Bir kadın geldi ve "80 kilo geliyorum. Doktor kontrolünde yüzlerce defa başarılı diyetler uyguladım. 60 kiloya düşmek

istiyorum. 60 kiloya her düştüğümde koştura koştura mutfağa gidip başarımı kutluyorum. Verdiğim kiloları hemen geri alıyorum. Şu anda 80 kiloyum. 60 kiloya düşmeme yardım etmesi için hipnozu kullanabilir misiniz? Yüzüncü defadır 80 kiloya geri dönüyorum," dedi.

Ona, "Evet," dedim. Hipnoz ile kilo vermesine yardım edebileceğimi, ne var ki yapacağım şeyden hoşlanmayacağını söyledim.

60 kiloya düşmek istediğini ve yapacağım şeyin umurunda olmadığını söyledi.

Yapacağım şeyin ağrı verici bile olabileceğini söyledim.

"Söylediğin her şeyi yaparım," dedi.

"Pekâlâ," dedim. "Benim tavsiyelerime aynen uyacağına dair senden kesin bir söz istiyorum."

İstediğim sözü gönüllü olarak verdi ve onu transa soktum. Ona benim kilo verdirme metodumdan hoşlanmayacağını tekrar söyledim ve "tavsiyelerime aynen uyacağına dair bana kesin bir söz verecek misin?" diye sordum. Tekrar söz verdi.

Daha sonra ona dedim ki: "Hem bilinçaltı halin hem de bilinçli halinin beni dinlemesini sağla. İşte senin izleyeceğin yol: Şimdi 80 kilosun. 10 kilo daha alıp benim terazimde 90 kilo olmanı istiyorum. 90 kilo olduktan sonra kilo vermeye başlayabilirsin."

Gerçekten dizlerinin üstüne çöküp verdiği sözden vazgeçmesi için yalvardı. Ve aldığı her kilodan sonra geri vermeye başlamak için daha fazla ısrarcı olmaya başladı. 85 kilo olduğunda belirgin bir şekilde endişelenmeye başlamıştı. 85 kilo olduğunda sözünden dönmek için çok yalvardı. 89,5 kilo olduğunda 90 kiloya yeterince yakın olduğunu söyledi, ben ise 90 kiloda ısrar ettim.

90 kiloya ulaştığında kilo vermeye başlayabileceği için çok mutluydu. Ve 60 kiloya düştüğünde dedi ki: "Bir daha asla kilo almayacağım."

Onun şablonu kilo vermek ve kilo almak olmuştu. Ben de onun şablonunu değiştirip önce kilo aldırdım sonra verdirdim. Ve sonuçtan çok memnun kalmış, indiği kiloyu korumuştu. Bir daha asla aynı 10 kilo alma ıstırabını yaşamak istemedi.

Bu hasta için, kilo almak artık ne bir isyandır ne de yapmak istediği bir şeyin ifadesidir. Bu onun yapmaya zorlandığı bir şeye dönüşmüştür. Bundan dolayı, daha önce nasıl kilo vermek zorunda kalmaya içerlemişse şimdi de kilo almak zorunda kalmaya içerlemişti.

"Günah" hikâyesinde, Erickson; bazen hastaya "yasakları yıkması" için yardım etmenin gerekli olduğunu ortaya koymuştu. Burada ise; genellikle hastaların şablonlarını değiştirtmenin işe yaradığını göstermektedir. Bu vak'ada; basitçe hastaya kilo verme ve alma şablonunu tersine çevirtmişti. Hasta bir kez bunu başardıktan sonra hayatı boyunca yaptığı gibi artık tekrar tekrar aynı süreçten geçemezdi. Görünüşe göre yalnızca 80 kiloya kadar tolere etmeyi öğrenmişti. Bu durumu birçok kilolu hastamızda görürüz. Onların acil bir şekilde kilo vermeye ihtiyaç duydukları bir hoşgörü seviyeleri vardır. Erickson; bu hoşgörü seviyesini hoş görülemeyen bir seviyeye çekmeyi başarmıştır, çünkü hastasını sınırlarının ötesine taşımıştır.

Şablonları tersine çevirme veya olaylara tersinden bakma, zihinsel kurulumun değiştirilmesi için Erickson'un en sevdiği yaklaşımlarından birisidir. Hastalarına Peter Newell'in yazdığı Topsys & Turvys kitabını göstermekten hoşla-

nırdı. Bu kitap baş aşağı tutulduğunda içindeki resimler ve hikâyeler anlamını değiştirir.

DİYET YAPMAK İÇİN MUHTEŞEM BİR YOL

Aşırı kilolu bir başka kızın durumu dikkat çekiciydi. Ona, "Evet, aşırı kilolusun, şimdiye kadar sürekli diyet yapmışsın ama boşuna. Bir hafta, iki hafta, üç hafta sıkı bir diyette kalabildiğini, daha sonra da diyetten vazgeçip yiyeceğe saldırdığını söylüyorsun. Ve umutsuzluğa kapılıp yiyeceğe daha fazla saldırıyorsun," deyip ekledim, "şimdi; sana bir reçete yazacağım. Doktorun tarafından sana verilen önceki diyete devam et. İki hafta, dayanabilirsen üç hafta aynı diyeti uygula. Ve daha sonra üçüncü haftanın Pazar günü tıka basa yiyebildiğin kadar ye, çünkü bu bir doktor emridir. Son üç hafta içinde kaybettiklerini denkleştirecek kadar yeterince çok yiyemezsin. Ve tüm Pazar günü boyunca, herhangi bir suçluluk duygusu da hissetmeksizin istediğin kadar yiyebilirsin çünkü tıbbi olarak verilmiş emirlerin gereğini yapmaktasın. Takip eden Pazartesi günü diyetine geri dön. Üç hafta daha devam et, eğer yapabilirsen ve daha sonra aynı şekilde suçluluk duygusu yaşamadan bütün bir Pazar günü tıka basa istediğin kadar ye."

Ondan bana gelen son mektupta açlığını üç hafta süreyle biriktirmekten daha iyi bir diyet yolu olması gerekir diye yazıyordu. Her gün açlığı hissetmek, her gün yiyeceğin tadını çıkarmak ve her gün doğru miktarda yiyeceğin tadını çıkarmak istiyordu. Tıka basa yediği günler ona bu üç hafta boyunca diyet yapma gücü vermişti.

Bu yaklaşım "semptom belirleme" (prescribing the symtom) kategorisine karşılık gelmektedir. Erickson hastaya yap-

makta olduğu şeyi aynen yapmaya devam etmesini – üç haftalığına diyet yapmasını 'yapabildiği sürece' ve ardından tıka basa yemesini söylemiştir. Değiştirilen tek şey tıka basa yemeye adanan zamanın uzunluğudur. Eğer bir şablon değiştirilebilirse, küçücük bir şekilde bile olsa, ileride oluşacak değişiklikler için bir olasılık vardır. Birçok kez tanık olduğumuz gibi, Erickson'un terapideki temel yaklaşımlardan biri de budur.

TURİSTİK GEZİ

Bir kadın gelip benden kilosu için bir şeyler yapmamı istedi. Parmak tırnaklarına baktım. Uzun ve kırmızı tırnakları vardı. Sanırım "Tırnaklar" diye reklâmı yapılanlardan. Tırnaklarınıza yapıştırırsınız, uzun görünürler. Yağ miktarı ve o kırmızı tırnaklar!

Dedim ki: "Sana yardım edebilirim, ancak senin de yardımın gerek. Squaw Tepesine tırmanmanı istiyorum."

"Gün doğarken mi?" diye sordu.

"Evet," diye cevap verdim.

"Pekâlâ, yanımda birilerini isterim," dedi.

"Onaltı yaşındaki oğlunun 45 kilo olduğundan şikâyet ediyorsun. Yanında onu götür, böylece ona iyi bir örnek olursun," dedim.

Onu bir sonraki görüşümde, "Biliyorsunuz, kilo vermek istediğime inanmıyorum ve biliyorum ki oğlum da inanmıyor. Kendimi aptal yerine koymaktan vazgeçeyim mi? Ne dersiniz?" dedi.

"Hiç de değil," diye cevap verdim.

Başka bir kadın beni arayıp dedi ki: "Gelip sizi görmeye

utanıyorum. Son iki yıldır eşimi, ailemi ve çocuklarımı ihmal ettim. Oturup mutfakta elimin erişebildiği her şeyi yedim. Eşim çocukları alıp okula götürüyor ve onları okuldan alıp geri getiriyor. Tüm alışverişi yapıyor, bense pişiriyor ve yiyorum. İğrenç bir şekilde kiloluyum. Sizin bile beni görmenizi istemiyorum."

"Kilo vermek istiyorsun. İki yıldır eşini ve çocuklarını ihmal ettin. Bu durumda, niye çocuklarını okuldan almıyorsun? Bir şey kaybetmezler. Eşinin geliri sana kendi arabanı almak için yeterli. Çocuklarını okuldan al, arabana bindir ve turistik bir gezi için Arizona, New Mexico, Utah, California ve düşünebildiğin kahrolası neresi varsa oraya götür. Ve çocuklarına turistik geziler boyunca broşürler okut, tarihi, coğrafi broşürler. Yemek yapma sorumluluğunu üzerine alamayacağın motellerde kalın. Çocuklarınla ilgilenirken yemek yiyemeyecek kadar meşgul olacaksın. Eşin şimdiki geliriyle, hafta sonlarında size katılabilir. Tüm aile bir yıllık bir tatilin tadını çıkartabilir.

Bir yıl sonra arayıp, "Normal kiloma geri döndüm. Çocuklarımla ilgileniyorum. Eşimi seviyorum ve ev işlerine geri dönmek istiyorum. Daha fazla turistik gezi yapmam gerekiyor mu?" diye sordu.

"Yeniden kilo alıncaya kadar hayır," diye cevap verdim.

"Endişelenmeyin doktor," dedi, "Şimdiye kadar yeterince aldım. Artık çocuklarımın büyüdüğünü görmek istiyorum ve yuvama sahip çıkmak istiyorum. Moteller çok sıkıcıydı. Çocukların çok hoşuna gitti, ama *benim* evde olmak gibi bir *hakkım* var ve ben o hakkımı koruyacağım."

Ondan hiçbir vizite ücreti almadım ve onunla asla tanışmadım. Ama terapi onları hiç görmememe rağmen bütün aile üzerinde yapılmıştı. Hastanızda hayati bir noktaya dokun-

duğunuzda hastanız ya tepki verir iyileşir ya da tepki vermez.

Erickson'un aşırı kilolarla başa çıkışının üç ayrı yolunu görmüş bulunuyoruz. Her vak'ada, kendisinin ve hastasının dikkatini yoğunlaştırabileceği bir alan bulmuştur. Şüphesiz ki; her üç başarılı vak'ada da motivasyon unsuru önemliydi ve Erickson bunu başında belirlemişti. Motivasyonu olmayan kadın vak'asında; bu durum Squaw Tepesine tırmanmak gibi basit bir öneriyi bile kabul etmek istemediğinde kolayca tespit edilmiştir. Erickson; gösterişli, suni tırnaklar da dahil olmak üzere hastasının genel görünümüne baktığında hâlihazırda onun tembel olduğunu ve kendi isteklerini hiç frenlemediğini tahmin etmişti.

Aşağıdaki iki hikâyede, motivasyon unsurunun yine merkezi bir önemi vardır.

ALKOLİĞİNİZİN SAMİMİ OLMASI GEREK

Çok varlıklı bir adam beni görmeye geldi ve dedi ki: "Ben bir alkoliğim ve alkolü bırakmak istiyorum."

"Pekâlâ," dedim, "hakkında bilmek istediğim birkaç şey var. Evli misin?"

"Evet," dedi, "tam olarak evliyim."

" 'Tam olarak evliyim' demekle neyi kastediyorsun?"

"Her şeyden evvel, yazlık bir av köşkümüz var, en yakın yerleşim birimine 15 km. uzaklıkta. Güzel bir yer. Güzel bir şekilde yaptırmaya gücüm yetti. Eşim ve ben orada iki-üç hafta geçiriyoruz. Yatak odası penceresinden oltalarımızı sarkıtıp alabalık akınında avlanabiliyoruz. Telefon yok. Medeniyetten 15 kilometre uzaktayız. Çok güzel dekore edilmiş bir

yer. Satın alınabilecek her türlü yiyecek ve içecek orada hazır. Ve her yaz eşim ve ben orada çıplaklığımızla iki üç hafta kalıp gerçekten hayatın tadını çıkarıyoruz."

"Pekâlâ, alkolik olmaktan vazgeçebilmeniz çok kolay. Av köşküne kadar eşiniz arabanızı kullanıp sizi götürsün, tüm içkileri toplayıp arabanıza doldurun, elbiselerinizi de arabaya koyun. Orada bulunan diğer tüm elbiseleri de arabaya koyup tümünü Phoenix'e getirin."

"Eşiniz bir arkadaşından kendisini av köşküne götürmesini rica etsin ve elbiselerinin tümünü arkadaşıyla geri göndersin. Ve siz ikiniz içkiden uzak, alabalık ile yaşayarak harika iki - üç hafta geçirebilirsiniz. Bir şişe içki almak için çölde 15 kilometre yürümeyeceğinizi biliyorum."

"Doktor," dedi "sanıyorum içkiyi bırakmayı istemek konusunda hata yaptım."

Bu mükemmel bir yol olacaktı. Ne var ki alkoliğinizin samimi olması gerekti.

"Alkoliğinizin" ifadesinin kullanımında, Erickson; bir terapist hastayı bir kez kabul ettikten sonra, hastasının gelişme kaydetmesi için çok büyük bir sorumluluğu da almıştır inancının altını çizmektedir. Eğer terapist olarak, bir alkoliği hasta olarak kabul ederseniz, o kişi "sizin alkoliğiniz" olur. Bu hikâyedeki adam Erickson'un reçetesini reddetmiş ve kendi alkolikliği ile baş başa kalmıştır.

DOSTÇA BİR BOŞANMA

İşte size adamı yalnızca bir kez gördüğüm bir vak'a. Bu, ben hastalandığım için oldu. İki ay süreyle kimseyle görüşemedim.

Adamın hikâyesi şöyleydi:

"Ailenin tek çocuğuyum. Babam dar görüşlü bir Hıristiyan kilisesinde papaz. Sigara içmenin, sinemaya gitmenin günah olduğunu düşünerek büyüdüm. Tamamiyle günah korkusuyla yetiştirildim. Yapabileceğiniz çok az şey vardır. Tıp okurken günah işlememek için hep çok dikkatli olmuşumdur. Aynı Hıristiyan mezhebinin başka bir papazının tek kızıyla tanıştım, o da benim yetiştirildiğim gibi yetiştirilmişti. Birbirimize âşık olduk. Ailelerimiz sevinçten uçuyordu ve bizim için harika bir evlilik töreni plânladılar. Ailelerimizden birinin balayını geçirdikleri otelde balayı geçirmemiz için katkıda bulundular. Yaşadığımız yerden 228 kilometre uzaklıktaydı. Indiana'da kış ortasıydı ve hava sıcaklığı sıfırın altındaydı. Akşamleyin evlendik. Evlilik töreninden sonra da kabul törenimiz vardı. Saat on on bir civarında eşim ve ben arabaya bindik ve 228 kilometre uzaklıktaki otele doğru yola çıktık. Yola çıktıktan üç dört kilometre sonra arabanın kalorifer sistemi arıza yaptı. 228 kilometre uzaklıktaki otele vardığımızda hemen hemen donmak üzereydim. Sefil durumdaydık ve yorgunduk. Araba arıza yapmıştı ve ben onu tamir edip edemeyeceğimi bilmiyordum. Yedek lastiği de değiştirmek zorunda kalmıştım.

Otele vardığımızda odamıza çıktık, kapıyı açtım ve birbirimize bakarak kapıda durduk. İkimiz de ne yapmamız gerektiğini biliyorduk, ne var ki, o kadar yorgunduk, o kadar sefil olmuş ve o kadar üşümüştük ki... Eşim olayı çözdü. Valizini aldı, banyonun lambasını yaktı ve odanın lambasını söndürdü. Banyoda üzerini değişti, lambayı söndürdü ve pijamalarını giymiş olarak odaya geldi. Karanlıkta yatağa giden yolu bulup yatağın içine süzüldü.

Böylece, ben de valizimi aldım, banyoya gittim, ışıkları açtım, pijamalarımı giydim, ışıkları söndürdüm ve karanlıkta

yatağa giden yolu el yordamıyla bulup diğer taraftan yatağa sokuldum. Ve orda öylece uzandık. Ne yapmamız gerektiğini her ikimizde biliyorduk, ne var ki soğuk, sefalet ve yorgunluğun üstesinden gelmeye çalışmaktan başka bir şey düşünemiyorduk. Bütün gece orada öylece biraz uyumaya çalışarak, kafamızı toplamaya çalışarak uzandık.

Ertesi sabah saat onbire doğru, yeterince cesaret toplayıp birlikte olmayı başardık; fakat ikimiz de zevk almadık. İlk cinsel ilişkimizden sonra eşim hamile kaldı. O günden beri birbirimizle sevişmeyi öğrenmeye çalışıyoruz, ancak artık çok geç. Konuyu enine boyuna konuştuk ve gelecek ay bebek doğar doğmaz, altı haftalık kontrolden sonra dostça boşanmaya karar verdik. Evlilikte yaptığım aptallığın aynısını boşanmada yapmak istemiyorum. Her ikimiz de evliliğimizin geldiği noktadan pişmanlık duyuyoruz. Bebek eşimde kalacak ve ben çocuğun masraflarını karşılayacağım. Onlar evlerine geri dönecekler. Bense nereye gideceğimi bilemiyorum."

Adamın hikâyesini dinledikten sonra, "Pekâlâ," dedim, "bu çok perişan bir evlilik ve sizler ona ayak uydurmayı başaramamışsınız. Hamilelik de bu durumu iyice karmaşık hale getirmiş. Dostça boşanmanızı öneriyorum. Şimdi, benim nasıl boşanacağınızı açıklamama izin verin."

Ona, "Detroit'e git," dedim, "özel bir akşam yemeği odası için rezervasyon yaptır ve bir otelde bir oda ayırt. Bebeğin altı haftalık kontrolünden sonra bebeğe bakması için bir bakıcı tut. Eşine dostça boşanma işlemlerini ayarlamak için zamanın geldiğini ve ayrılmanın dostça olması gerektiğini açıkla. Onu Otel Statler'a götür, geceliğinin kaç para olduğu umurumda değil. Baş başa özel bir akşam yemeği yiyin, hem de mum ışığında, bu bir doktor emridir, bir de bir şişe şampanya. Ve her ikiniz de o şampanyayı paylaşarak için.

Yemeğinizi bitirdikten sonra – akşam saat ondan daha geç

olmamalı – gidip odanızın anahtarını alın. Komi sizi odanıza götürecektir. Katınıza vardığınızda komiye beş dolar bahşiş verip tüymesini söyle. Senin ne söylediğini anlayacaktır. Daha sonra odanıza doğru yürüyün, odanın kapısını aç, gelini kucağına al, eşiğin öbür tarafına geç, gelin hâlâ kucağındayken kapıyı kilitle, yürüyüp onu yatağın kenarına oturt. Daha sonra ona de ki: 'Son bir veda öpücüğü vereceğim.'

Onu nazik bir şekilde öp ve şöyle de: 'Bu öpücük senin içindi, şimdi de bir tane benim için.' Elini dizine düşür ve o öpücüğü biraz uzat, elini kaydırıp pabucunu çıkart. Daha sonra ona şöyle de: 'Şimdi de *ikimiz* için bir öpücük.' Elini elbisesinin altından aşağı doğru kaydır ve diğer pabucu da çıkart. Daha sonra, şampanyanın ve senin salgı bezlerinin ve onunkilerin etkisiyle bir şeyler olup bitmeye başlayacak. Bluzunun fermuarını aç ve onu bir kez daha öp. Bir çorabını çıkart ve bir kez daha öp."

Karısını nasıl baştan çıkaracağı konusunda tam bir tablo çizdim. Yaza doğru hastalığımdan kurtulmuştum, onlar da ortalıktan kaybolmuşlardı. Birkaç yıl sonra Emory Üniversitesinde konferans veriyordum. Genç bir adam yanıma gelip, "Akşam bizimle yemek yemenizi çok isteriz," dedi.

"Üzgünüm," dedim, "uçak biletim böyle bir şeyi imkânsız kılıyor."

"Eşim hayal kırıklığına uğrayacak," dedi.

Yabancı bir ailenin niye hayal kırıklığına uğrayacağını merak ettim.

"Beni tanımıyor gibi görünüyorsunuz," dedi.

"Doğru," dedim, "tanımıyorum."

Bana, "Detroit'teki Statler Oteli'nde eşim ve benim için tavsiye ettiğiniz akşam yemeğini şüphesiz ki hatırlarsınız," dedi.

"Tabi ki hatırlıyorum," dedim.

"Şimdi iki çocuğumuz var," dedi, "üçüncüsü de yolda."

İnsanlar size boşanmayı isteyerek geldiklerinde belki de istemiyorlardır.

Bu hikâyedeki çift, Birçok yönden "Günah" hikâyesindeki genç kadına çok benzemektedir. Katı ve baskıcı yetiştirilmelerinden dolayı, öğrenmiş oldukları sınırların ötesine geçmeleri için çok açık ve doğrudan yönlendirmeye ihtiyaç duyarlar. Böylesine yönlendirici bir yaklaşıma uymak için otoriteye yeterince saygılıdırlar. Ancak, "Erickson bu hikâyeyi bize niye anlatıyor?" diye merak edebiliriz. Hepimiz elbette ki bir kadını baştan çıkaracak kadar donanımlıyız. Belki de; hikâyede gizli bir mesaj olabilir mi?

Kesinlikle var. Birçok mesaj var. En açık olanı da; bir kez daha, bir kişinin tepkilerini değiştirmeyi sağlamada en iyi şansınız hâlihazırda yapmakta olduğu şeyi veya yapmayı planladığı şeyi yapmasını söylemektir. Daha sonra biraz fark eklersiniz, atmosfer ve ortam gibi. Direktif vermeniz ya da açıklama yapmanız gerektiğinde tereddüt etmeyiniz. (Eğer süje sizseniz *lazım olan bilgiyi alırsınız.)*

Bu hikâyenin ana fikri; Erickson'un, hepimizin sorunları ve anlaşmazlıkları çözebilmek için içimizde yeterince kaynak ve kapasitemizin olduğuna duyduğu inançtır. Bazen gereksinim duyduğumuz tek şey sadece küçük bir değişikliğin bizi tetiklemesidir.

TOPU YUVARLAMAYA BAŞLAMAK

Oniki yaşında bir kız artık çocuk değildir. Kendisinde baştan sona çocukça bir teknik sergilediğim bir kız hastam var-

dı. Telefonla beni arayıp şöyle dedi: "Çocuk felci geçirdim ve kollarımı nasıl hareket ettireceğimi unuttum. Beni hipnotize edip tekrar öğretebilir misiniz?"

Annesine onu getirmesini söyledim. Annesi de getirdi. Kıza baktım. Oniki yaşında bir kız çocuğu için vücudunun üst kısmı gayet iyi gelişmişti; sağ göğsünün kolunun altında olması haricinde. Annesinden onu beline kadar soymasını istedim ve kasların durumunu görmek için bütün gövdesini inceledim.

Kıza her gün beline kadar çıplak bir vaziyette bir aynanın karşısına oturmasını ve günde üç kez kendisine surat asmasını söyledim.

Şimdi; ağzınızın iki kenarını aşağıya doğru sarkıtır mısınız?

Şimdi tekrar yapın ve göğüs kaslarınızı hissedin. Ben bunu sadece yüzümün bir tarafı ile yapabiliyorum.

Her gün beline kadar çıplak vaziyette, yirmi dakika süreyle üç kez aynanın karşısına geçip, ağzının kenarlarını sarkıtmasını söyledim. Başka bir deyişle, boyundaki düz kasları kasmasını söyledim.

Bana, "Aynanın önünde oturmak zorunda mıyım?" diye sordu.

"Nerede oturmak istersin?" diye sordum.

"Bir TV programı hayal etmek isterim," diye yanıtladı.

Böylece hayali bir televizyonda hayali bir program seyretmeye, bu arada boynundaki düz kaslara egzersiz yaptırmaya başladı; surat ederken hayali bir televizyonu seyretmekten zevk alıyordu.

Şimdi; bir kasınızı hareket ettirmeye başladığınızda, hareketin başka kaslara yayılma özelliği vardır. Tek bir parmağınızı hareket ettirmeye *gayret edin.* Kasıtlı olmaksızın hareketi diğer kaslara yaymaya başlarsınız. Kolları hareket etmeye başladı.

Netice olarak; sağ göğsü koltuk altından olması gereken yere doğru yer değiştirmeye başladı. Şimdi ise o kız bir avukat, evet avukatlık yapıyor.

Erickson'un bu vak'a hakkındaki yorumları yeterince açıklayıcı niteliktedir. Görünüşe göre hedef problemin – kolları hareket ettirememe – oldukça çevresinde yine küçük bir değişiklik başlatmıştır. Basitçe anatomi bilgisini kullanarak hastanın kolunu göğsüne bağlayan (özellikle de kolu çekip döndürmeye yarayan) kaslarını kasmasını sağlamıştır. Niçin kıza doğrudan kol kaslarını kullanarak egzersiz yapmasını söylememiştir? Erickson kızın çok fazla direnç geliştirmiş olduğunu biliyordu. Geliştirilmiş olan bu direnç doğrudan yaklaşımı dolaysız hale getirecekti. Böylesine dolaylı bir yaklaşıma nasıl direnç gösterebilirdi ki?

KLOSTROFOBİ

Başka bir hastamın klostrofobisi vardı. Küçük bir odada kapalı kalmaya dayanamıyordu. Annesi küçük bir kızken, onu kilerin bahçeye açılan girişine koyuyor, kapısını kilitliyor ve topuklarını sanki sokakta yürüyerek uzaklaşıyormuş gibi ses çıkartarak yere vuruyor ve bırakıp gidiyordu. Topuklarını kaldırıma vura vura yürüyüp, kızının annesinin çok, çok uzaklara gittiğini düşünmesini istiyordu.

Ve kız böylece küçük odalara karşı mutlak bir kapalı yer korkusu ile büyümüştü. Bunun üzerine ondan, ofisimdeki gömme dolapta oturmasını istedim.

"Yalnızca kapısı sonuna kadar açık olursa böyle bir şey yaparım," cevabını aldım.

Ona, "Kapının sonuna kadar açık olmasını istemek yerine,

istediğin açıklıktan bir milimetre eksik olduğunu varsay," dedim.

Kabul etti. Kapısı sonundan bir milimetre eksik olarak açılmış şekilde gömme dolapta oturdu. Ardından çalışmaya devam ettik; iki milimetre, üç milimetre, bir santimetre, iki santimetre.

Böylece gömme dolapta oturup kademe kademe kapıyı kapattı. Panik geliştirinceye kadar bekledim. Kapı bir santimetre bile açık olduğunda kendisini rahat hissediyor, ve elini kapı kolunda tutuyordu. En sonunda kapıyı kapattı ve gömme dolabın kapısı kapalıyken eli kapının kolunda hazır durduğu sürece içeride nefes alabildiğini, yaşayabildiğini keşfetti.

İsterse anahtar deliğinden dışarıya bakabileceğini telkin ettim. Anahtar deliğinden dışarı görebildiği sürece artık kapı kolunu tutmak zorunda değildi.

Kapalı yer korkusu bir kişide gelişmiş olan kısıtlamaları şekilsel olarak ifade eden bir sendromdur. Bunun ve diğer fobilerin sebepleri hakkında bir dizi kuram bulunmaktadır. Ne var ki; Erickson kendisi bu kuramlarla ilgilenmemiştir. Onun kaygısı daha çok hastanın bu boğucu duygulardan kurtulması ve fobik sınırlarının ötesine geçmesinde yardımcı olmak yönünde olmuştur.

Erickson bize zor problemlerle parça parça – önce hayal etmeyi, sonra da kademe kademe bir kapıyı kapatmayı – başa çıkmamızı söylemektedir. Daha sonra aynı şeyi başka bir kapıyla, pencereyle yapmayı telkin etmektedir.

SINIR YILDIZLARDIR

Kışın bir astronomi profesörü beni görmeye geldi. Kapıyı açık bıraktı. Giriş kapısını açık bıraktığı gibi ofisimde bulunan diğer iki kapıyı da açtı.

Bir pencerenin güneşliğini çekti. Pancuru kaldırdı ve pencereyi açtı.

Dedi ki: "Borneo'daki güneş tutulmasının fotoğrafını çekmek için hükümet tarafından görevlendirildim, ne var ki klostrofobim var. Borneo'ya ulaşmak için uçağa ve trene binmek zorundayım. Gemi ve araba ile seyahat etmek zorundayım. Tüm bunlara ilave olarak bir de karanlık odada çalışmak zorundayım. Bana yardım edebilir misiniz? Borneo'ya yola çıkmak için iki aylık bir vaktim var."

Sonuna kadar açık olmasına rağmen kapılardan birinin kapalı olduğunu hayal ettirdim. Hipnoz altındayken sonunda kapılardan birinin kapalı olduğunu hayal etmeyi başarabildi. Daha sonra diğer kapının, pencerenin ve ofisin giriş kapısının da kapalı olduğunu hayal ettirdim.

Güneş tutulmasının fotoğraflarını çekmek için Borneo'ya gitti.

Trans durumunda kapının bir tanesinin kapalı olduğunu hayal etmeyi başardıktan sonra kademeli olarak her defasında biraz biraz o kapıyı gerçekte de kapattım. Önce kapalı olduğunu hayal ettirdikten sonra, teker teker kapıların tümünü kapattım. Ve tüm bunlar sadece ona kapının kapalı olduğunu hayal ettirmemle başladı. Bu açık kapıyı duvardaki bir çatlak olarak düşünmesini sağladım. "Duvardaki şu çatlağı her seferinde biraz daha kapatıp duvarı sağlamlaştıralım," dedim.

Pekâlâ; eğer klostrofobiniz varsa pencerelerin ve kapıların açık kalmasını istersiniz. Sizi transa sokup duvarda bir çatlak görmenizi sağlarım. Ve klostrofobiniz ne kadar kötü

durumda olursa olsun tüm pencereler ve şu kapı açık olarak o koltukta oturabilirsiniz. Ve sahip olduğunuz zihinsel resmi değiştirdiğimde, siz de onu arkanızdaki duvarla ilişkilendirirsiniz. İşte hipnozun avantajı budur. İnsanları koltuğa oturtup trans durumundayken herhangi bir giriş kapısının gerçekte duvardaki bir çatlak olduğunu hayal ettirebilirsiniz. Ve onların arkasında bir duvar olacaktır. Kapılar ve pencereler açık olmalıdır. Kapılar ve pencereler duvardaki çatlaklara dönüştüklerinde, yavaş yavaş çatlakları kapatınız.

Borneo'ya gidip güneş tutulmasının resimlerini çektikten sonra karanlık odaya girip fotoğrafları tab etti. Çünkü Borneo'nun arazisini görmek istiyordu, ya da orası her neresiyse.

Bir sonraki kış eşi benimle görüşmeye geldi ve bana dedi ki: "Tanrıya şükürler olsun, bu kış tüm pencereler ve tüm kapılar açık olarak uyumak zorunda kalmayacağım."

Bu klostrofobi vak'asında Erickson yine hastasına aşamalı olarak, giderek daha çok artan "kapalılık" durumunu tolere etmesini sağlayarak yardım etmektedir. İlk vak'ada duyarsızlaştırma gerçekte yapılırken, astronomi profesörü vak'asında duyarsızlaştırma öncelikle farazide yapılmaktadır. Daha sonra Erickson'un kapıları kapatmasıyla söz konusu olan hayali tecrübe pekiştirilir. Erickson yalnızca kapıları önce açık bırakıp sonra kapatmakla kalmaz aynı zamanda hipnotik telkin yoluyla sağlam bir duvarda "geniş bir çatlak" oluşturur. Ayrıca; hastanın fobik duygularını olduğu kadar algılarını da – görsel halüsinasyonları oluşturup ortadan kaldırarak – kontrol altına alabilmektedir. Geniş bir çatlak halüsinasyonu ile açıklık duygusu – "kapı ve tüm pencereler açık olarak o koltukta oturabilirsin" ifadesi ile ilişkili olarak – arasında bağlantı kurar. Daha sonra, "zihinsel resmi değiştirdi-

ğinde" "geniş çatlak" kapatıldıktan sonra bile güven ve rahatlık duygusunun kalıcı olacağını telkin eder.

KLAVYEDE KAN İZLERİ

Bir doktorun iki oğlu ve bir kızı vardı. Doktor büyük oğlu Henry'nin de doktor olmasına karar vermişti. Anne ise oğlunun konserler veren bir piyanist olmasını istiyor, onun her gün dört saat piyano çalmasını sağlıyordu. Babası da bunda yanlış olan hiçbir şey görmemekteydi. Henry kısa bir süre sonra annesini kurnazlıkla alt edebileceğinin farkına varmıştı. Böylece, tırnaklarını alttaki deriye kadar yemekte ve piyano çalarken tuşlar üzerinde kan lekeleri bırakmaktaydı. Annesi katı yürekli olduğu için buna rağmen piyona çaldırtmaya devam ediyordu. Tırnaklarını daha fazla yemeye devam etti. Ama kanın miktarı piyano çalmaya engel değildi. Henry tırnak yemeye devam ediyor, dört saat piyano çalışmadıkça okula gitmesine izin verilmiyordu. Ve Henry okula gitmek istiyordu. Daha sonraları, liseye gitmek istedi. Hâlâ günde dört saat piyano çalması gerekiyordu. Liseden sonra üniversiteye gitmek istediğinde üniversite için gerekli harcamaların ailesi tarafından karşılanabilmesi için günde dört saat piyano çalmaya devam etmesi gerekiyordu.

Üniversiteden sonra, Henry'nin babası onun tıp eğitimi almasını istiyordu ama, Henry bunu istemiyordu. Bir şekilde okuldan ayrılmayı başardı. Babası politik nüfusunu kullanıp onu başka bir tıp okuluna kabul ettirdi. Henry o okuldan da atılmayı başardı. Bu arada Henry kendi fikrini oluşturmuştu. Siyasal bilgileri okumak istiyordu, bundan dolayı kasıtlı olarak kopya çekti, kopya çekerken yakalanıp tüm tıp okullarının kara listesine girdi. Babası onu bana getirip, "Onu hipnotize edin ki tırnaklarını yemesin," dedi.

Henry yirmialtı yaşındaydı. "Hukuk okumak istiyorum, ancak babam gerekli parayı vermiyor," dedi.

Henry bir cenaze levazımatçısında iş buldu. İşinden nefret ediyordu. İşi ambulans kullanmaktı.

Babasına, "Oğlunuzla ben ilgilenirim, terapi için benim kendi yöntemlerim var," dedim.

Babası, "Henry'nin tırnakları uzadığı sürece terapi tarzınız benim hiç umurumda değil. Oğlumu bu tırnaklarla hiçbir tıp okuluna aldıramam," dedi.

Henry'ye, "Tırnak yeme alışkanlığın hakkında ne düşünüyorsun?" diye sordum.

"Bu içimden gelen bir şey. Tırnaklarımı yemekten kendimi alıkoyamıyorum. Uykumda yapıyor olmalıyım. Böyle tırnaklarım olmasını ben de istemiyorum. Çok iğrençler. Güzel bir kızın tırnaklarıma bakmasından hoşlanmıyorum," dedi.

"Pekâlâ, Henry," dedim. "On parmağın var. Şimdi; dokuz tırnağın seni doyurmaya yeter, istediğin bir tanesini uzatırken diğer dokuz tanesini istediğin gibi yiyebilirsin."

"Doğru söylüyorsun," dedi.

"Aslında, iki tırnağını uzatabilirsin, diğer sekiz tanesi seni doyurmaya yeter," dedim.

"Nereye varmaya çalıştığını görüyorum," dedi Henry. "Bunun sonunda *tek* tırnağın beni doyurmaya yeteceğini söyleyeceğini görüyorum. Allah kahretsin ki, mantığınıza *yakalandım*!" On tırnağının da uzaması uzun sürmedi.

Daha sonra ona "Henry, baban seni desteklemiyor. Çalışıyorsun ve her gün dört saat piyano çalıyorsun," dedim.

"Müziği çok seviyorum, ne var ki piyanodan nefret ediyorum. Gerçekten müziği çok seviyorum," dedi.

Bunun üzerine, "Tek müzik aleti piyano değil ki. Yirmi iki yıllık bir enstrüman çalma tecrüben var," dedim.

"Kendime bir tane elektrikli org alacağım," diye devam etti.

Elektrikli orgu o kadar mükemmel çalıyordu ki bütün düğünlerin ve partilerin aranılan adamı olmuştu. Bütün hukuk eğitimi boyunca elektrikli orgu çalmaya devam etti. Babası küplere binmiş, bana çok kızmıştı!

İkinci oğul, babası öyle karar vermişti, Protestan papazı olacaktı. Ama oğlu Yahudi bir kadın ile evlenmişti. Ve ikinci el araba satan bir galeride iş bulmuştu. Ayyaşın tekiydi, ikinci el arabalar satıyordu, Yahudi bir kadınla evliydi ve mutsuzdu.

Babanın kızı içinde planları hazırdı. Büyüyüp hasta bakıcı olacaktı. Ve kızı onaltı yaşındayken evden kaçmıştı. Carolina eyaletlerinden birisine gidip, çocukluk aşkıyla evlenmişti.

Eğer Henry hukuk okuyabiliyorsa, Henry'nin kardeşi ve Yahudi karısı birbirlerinden nefret etmeye devam etmek zorunda değillerdi.

Her ikisi de evliliklerinden mutsuzdular. Ve boşandılar. Protestan papazlarının boşanmamış olması gerekiyordu. Babasına dedi ki: "Artık benden Protestan papazı olmaz. Ve ben araba satıcısı olacağım. *Yeni* araba alım satım işine gireceğim." O işte çok başarılı oldu.

Avukat Henry ve araba satıcısı kardeşi bir olup kız kardeşleri ve onaltı yaşındaki kocası için kanunları işlettiler. Her iki tarafın da ailelerini ziyaret ederek şartlarını dayattılar. Kocası üniversiteye gidip iyi notlar alacaktı. Neden hoşlanıyorsa onu okuyabilirdi. Ve kız kardeşleri üniversiteye gidecek, lisans eğitimini tamamlayacaktı. Kocası ve kendisi ortak kararlarını kendileri verebileceklerdi.

Bu hikâyede, ana babaların zorlayıcı doğaları vurgulanmaktadır. Babanın sabit bir fikri vardır ve oğlu doktor olmak zorundadır. Annenin sabit bir fikri vardır ve oğlu piyanist olmak zorundadır. Tipik olarak babası Erickson'a gelip "Onu hipnotize edin ki tırnaklarını yemesin," diye buyurmuştur. Henry tıp okulların kara listesine girdikten sonra bile babası körü körüne Henry'nin tırnaklarını yediği için okullara kabul edilmediğinde ısrar etmekteydi. Henry yıllar boyunca tırnak yeme gibi semptomlarla ana babasının zorlayıcı davranışlarına tepki göstermişti. Şüphesizdir ki; semptomları için sorumlu olduğunu bile hissetmeyip, "Tırnaklarımı yemekten kendimi alıkoyamıyorum," demişti. Şimdi de Erickson'un onunla - ve onun tüm ailesiyle - nasıl başa çıktığına göz atalım.

Erickson ilk önce sorumluluğu kendi üstüne alarak müdahalede bulunmuş, kendisini "iyi bir baba" olarak göstermiştir. "Oğlunuzla ben ilgilenirim," demiş ve daha sonra kendisini çok daha mantıklı bir yol gösterici olarak göstermiştir. Henry de akla yatkın arzu ve isteklerini ertelemeden kendisini onunla özdeşleştirebilmiştir. İki anlamlı bir ifadeyle (tırnaklarını yemesini söyleyerek, ama yememesini kastederek) terapinin hemen başında Henry'ye itiraf ettirmiştir: "Mantığınıza yakalandım!"

Henry; Erickson'un telkinlerini izlerse, tırnaklarının çoğunu büyütürken tırnak yeme ihtiyacını tek bir tırnakla karşılayabileceğinin farkına varır. Diğer bir deyişle; meşru dürtülerini yönlendirmekle birlikte – bu vak'ada tek bir tırnağa – ifade etmesi için de cesaretlendirilir. Ardından; Erickson bu prensibi piyano çalma meselesine uyarlar. Henry'nin müziği gerçekten sevdiğini tespit etmiş ve onu bu ilgi ve zevk alanında tatmin olması ve kendini ifade etmesi için cesaretlendirmiştir. Bununla birlikte; kendi enstrümanını Henry'nin kendi-

si seçmiştir. Bir kez ne yapabileceğini, ne istediğini keşfettikten sonra hayatta kendi yolunu çizebilecek kadar ileri gidebilmiş, hâlihazırda geliştirmiş olduğu ilgi ve yeteneğini kullanarak Hukuk Fakültesini okumuştur.

Ailesinin esaretinden kurtulduktan sonra, karşı çıkabilmek için tırnak yemekten çok daha etkili metodlar geliştirebilmiş, hakkını savunması için erkek kardeşine yardım edebilmiştir. İki kardeş daha sonra güçlerini birleştirip ana babalarına, aslında kızkardeşlerinin genç kocalarının da ana babalarına, "neyi nasıl yapacakları konusunda direktifler vermişlerdir." Bunu yapabilmişlerdir, çünkü sayısal güçleri ve birlikleri vardır, çünkü onlar artık mantıklı değerleri ve "sağlıklı" hedefleri temsil etmektedirler. Enteresan olarak, kız kardeşlerinin onaltı yaşındaki kocasından ayrılmasını istememişlerdir. Bunun yerine, kız kardeşlerinin kocası da daima ailenin birinci önceliği olan ve bu arada Erickson için de önemli olan kendini iyileştirme programına dahil edilmiştir.

Anne ve baba eğitime ve kendini geliştirmeye açıkça inanmaktaydılar. Ne yazık ki, kendi değerlerini çocuklarına empoze etme girişimlerinde çok katı ve duyarsız olmuşlardır. Son olarak; yine de tüm çocuklar anne babalarının kendileri için duydukları endişelerini gidermişlerdir. Henry bir profesyonel, avukat ve org sanatçısı, olup hem annesinin hem de babasının umutlarını gerçekleştirmiştir. Henry'nin kardeşi anne babasını endişelendiren karışık evliliğini çözmüş ve ilk el araba satıcısı olarak başarılı olmuştur. Kız kardeşleri de üniversite eğitimi almıştır.

Erickson, Spiegel'in "dalga etkisi" olarak adlandırdığı olguyu sergilemektedir.

Bu etki her bireyde ve aile içinde görülmektedir. Henry'nin tırnak yeme alışkanlığından kurtulması daha büyük bir özgüven sağlar ki bu da Henry'nin kendine güvenerek hareket et-

mesine yol açar. Henry "kendi enstrümanını seçti". Akılcı olmayan, zorlayıcı bir aileden bir bireyi özgürleştirmek diğer bireyin de özgürleşmesine yol açmış, bu da bir sonrakini özgürleştirmiştir. Hatta aşırı endişeli anne baba çocukları için duydukları endişelerden hiç şüphe yok ki kurtulmuşlardır. Hangi terapide olursa olsun, bir hastaya odaklanmamıza rağmen hastadaki herhangi bir değişiklik onun dünyasındaki veya sistemindeki herkesi etkileyecek ve değiştirecektir.

6

Yeniden Çerçeveye Alma

Psikoterapi literatüründe yeniden çerçeveye almanın birçok örneği bulunmaktadır. En çok hatırlananlardan biri Victor Frankl'in Ölüm Kampından Varoluşçuluğa *adlı eserinde esir kampında bulunuşunu anlattığı örnektir. Kamptaki birçok arkadaşı umutlarını kaybedip ölürken, Frankl zihnini, özgür kaldıktan sonra vereceği konferansları – kamp yaşamındaki tecrübesinden çıkaracağı konferansları – düşünerek meşgul etmiştir. Böylece, potansiyel olarak ölümcül ve umutsuz bir durumu yeniden çerçeveye almıştır. Kamptaki tecrübelerini zihninde başkalarının umutsuz gibi görünen durumlardan – fiziksel veya zihinsel – kurtulmalarına yardım etmek için kullanabileceği zengin tecrübeler kaynağına dönüştürmüştür. Şüphesiz ki; bu türden bir düşünce tarzının ileri yaşamındaki varoluşu üzerinde hiçbir etkisi olmadığını veya umutsuzluğun kamp arkadaşlarını mutlaka ölüme mahkum etmediğini söyleyebilecek şüpheci kimseler vardır. Öyle bile olsa; bu tür bir düşünme tarzı kesinlikle onun zihnini ve ruh halini sağlıklı kılmıştır. Ayrıca, onun vücut sağlığını da koru-*

muştur. Frankl'in yeniden çerçeveye alma metodunun sürdüğü yaşam ile aynı harmonide olduğunu bir kez daha ifade etmek gerekir. Öğretime gerçekten *değer vermiş, konferans verme konusunda tecrübe* sahibi *olmuştur. Böylece; gelecekteki yaşamında vereceği konferanslar için kamptaki tecrübelerini kaynak malzeme olarak kullanması gayet doğaldır.*

Watzlawick, Weakland ve Fisch, Değişim (Change) *adlı eserlerinde şöyle söylemektedirler: "Yeniden çerçeveye almak; bir durumun tecrübe edilmesiyle ilgili olan kavramsal ve/veya duygusal çerçeveyi veya bakış açısını, aynı belirli durumun "olgularına" eşit veya daha iyi bir şekilde uyan başka bir çerçeveyle değiştirmektir. Sonuç olarak bütün anlam değişir."*

Bu yazarlar Filozof Epictetus'un şu veciz sözüne atıfta bulunurlar: "Beni rahatsız eden objelerin kendisi değildir, ancak bizim objeler hakkında sahip olduğumuz fikirlerdir." "Dünya tecrübemiz, algılarımızla farkına vardığımız objelerin kategorize edilip sınıflara ayrılmasına dayandığına" ve "bir nesne bir kez belirlenen bir sınıfın üyesi olarak kavramsallaştırıldığında, o nesneyi başka bir sınıfın üyesi olarak görmenin oldukça zor olduğuna" dikkat çekmektedirler. Yeniden çerçeveye alma sayesinde bir kez "alternatif sınıf üyelikleri"ni anladıktan sonra, artık önceden sahip olduğumuz "gerçeğin" sınırlı görüntüsüne geri dönmemiz zor olacaktır.

Aşağıdaki hikâyeler Erickson'un yeniden çerçeveye alma yöntemlerinin örneklerini oluşturmaktadır.

BÜYÜDÜKLERİNİ HİSSETTİRMEK

Oğlum Robert, evine ikinci bir kat yapmıştı. Kendisi ve karısı üst kata taşınmışlar, beş yaşındaki küçük oğulları Douglas ve iki yaşındaki kızları Becky alt katta bırakıldıkları için çok

korkmuşlardı. Robert bana geldi. Ona tavsiyede bulunup, "Douglas'ın yatağının sizin yatağınızdan daha büyük olduğunu vurgula," dedim. Robert bunun üzerine Douglas'a ne kadar büyüdüğünü söyleyip, anne baba yatağının aşağıda bırakılışını onun bu kadar büyümesiyle ilişkilendirdi. Daha sonra Robert'e çocukların alt kattan üst kata haberleşmeyi sağlayan dahili telefon sistemini kullanmayı bildiklerinden emin olmasını söyledim. Alt katta mışıl mışıl uyudular, yine de Douglas oldukça endişeliydi. İlk birkaç gece üst katta uyuyup uyuyamayacağını bile sormuştu.

Önemli olan kendisine önem verilebilecek bir şeye, yatağın büyüklüğüne ve onun büyük bir delikanlı olduğuna yoğunlaşmaktı.

Erickson her çocuğun sahip olduğu büyüme arzusunu burada yardıma çağırmaktadır. Robert'in çocukları korkularından ve çaresizlik duygularından uzaklaştırılarak büyümekte oluşlarına yönlendirilmişlerdir.

Ne kaybetmiş olduklarına – ana babalarıyla birlikte oluşları – bakmak yerine, çocuklar doğrudan doğruya geleceğe yöneltilmişlerdir. Douglas'a anne babasının yatağına bakarak orayı doldurma sırasının kendine geldiği söylenmiştir. Benzer bir şekilde, Becky'ye de büyümekte olduğu ve kısa zamanda Douglas'ın yatağını dolduracağı hatırlatılmıştır.

MODA

Kızım ilkokuldayken eve gelip bana dedi ki: "Baba, okuldaki bütün kızlar tırnaklarını yiyorlar ve ben de o modaya uymak istiyorum."

"Pekâlâ, kızım," dedim. "Kesinlikle senin de modaya uy-

man gerek. Sanıyorum moda kızlar için oldukça önemlidir. Şimdiye kadar kızlardan oldukça geri kaldın. Onların oldukça fazla tecrübeleri olmuştur. Bundan dolayı, kızların seviyesini yakalayabilmen için her gün yeterince tırnaklarını yediğinden emin olmalısın. Şimdi; her gün günde üç kez onbeşer dakika tırnaklarını yersen (ben sana bir saat de bulurum), tamı tamına şu kadar saat yapar, sen de onlara yetişebilirsin."

Başlangıçta çok coşkuluydu. Daha sonra geç başlayıp erken bitirmeye başladı. Ve bir gün gelip, "Baba, okulda yeni bir moda başlatacağım. Uzun tırnak modası," dedi.

Modaya uyma isteğinde "hastaya katılmakla" başlayarak, Erickson "moda olan davranışı" zorlu bir göreve dönüştürür. Bu yaklaşımı genellikle semptomlar için kullanır. Onlardan vazgeçirmek yerine onları alıkoyarak daha rahatsız edici hale getirir.

EN KOLAY BAŞTAN ÇIKARILACAK KIZ

İşte size üniversitenin son sınıfındayken benimle görüşmeye gelen üniversiteli bir kız öğrencinin mektubu. Diyor ki: "Annem bütün hayatı boyunca kendi annesi tarafından yönetildi. Ve annem büyürken bir gün bir çocuğu olursa onu yönetmeyeceğine dair yemin etmişti. Böylelikle annem benim en iyi mektup arkadaşım oldu. Bütün ilköğretim ve lise hayatım boyunca annem en iyi arkadaşımdı, mektup arkadaşımdı. Daha sonra California'ya, oradaki bir Katolik Üniversitesine gittim. Ben çok koyu bir katoliğim. Ya annem beni ya da ben annemi haftada iki kez arayarak telefonla görüşürüz ve her hafta birbirimize mektup yazarız.

Ne var ki bir yerlerde yanlış olan bir şeyler var. Üniversiteye başladığımda normal ağırlığım olan 48 kilodan 59 kiloya çık-

tım. İlk yaz tatilinde eve geldiğimde 37 kilo gibi acayip bir kiloya düştüm. Daha sonra üniversiteye geri döndüğümde tekrar 59 kiloya çıktım. Bir sonraki yaz tatilinde tekrar 37 kiloya kadar düştüm. Üçüncü yaz tatilinde aynı şey oldu. Ve şimdi Paskalya zamanı ve ben bu yaz mezun oluyorum. Şu an 59 kiloyum ve yaz tatilini Phoenix'de geçirmeyi planlıyorum. Ve bu kadar kilolu olmaya dayanamıyorum. Dayanılmaz bir şekilde sürekli abur cubur yiyorum. Bana yardım edebilecek misiniz?"

Bunun üzerine onu transa sokup, kilosu hakkında konuştum. Ve daha sonra farkına vardım ki; eski kuşaktan biri bir anaokulu çocuğu için, bir ilkokul çocuğu için mektup arkadaşı olamazdı.

Ona annesinin gerçek bir mektup arkadaşı olmadığını söyledim. Kızın hiç erkek arkadaşı olmamıştı ve her şeyi annesine anlatmıştı. Erkek arkadaşı olsaydı, onu terk ederdi çünkü erkek arkadaş ona komik duygular yaşatırdı. Bu komik duyguların ne olduğunu tarif edememişti.

Trans durumundayken ona bazı şeyleri bilmesi gerektiğini, bilinçaltı bir seviyede beni dinleyebileceğini söyledim. Daha sonra onunla çalışacaktım ve beni bilinçli zihniyle dinleyebilecekti. Hafif trans durumundayken, ona bir annenin neden genç bir kızın en iyi dostu olamayacağını açıkladım ve ona annesinin kendisinin yönetildiğinin zıttı bir yöntemle onu yönettiğini söyledim. Anlayıncaya kadar söylediklerimin üzerinde düşünmesi gerektiğini anlattım. Kilo problemiyle daha sonra uğraşabilirdik. O yaz Phoenix'e geri geldi ve sadece 51 kiloya düştü. Daha sonra "Haklısınız, annem beni gerçekten annesinin onu yönettiğinin zıttı bir yolla yönetmekteymiş. Büyükannem bizimle birlikte yaşıyor, annemi ve babamı yönetiyor. Babam bir ayyaş. Annem beni yönetiyor ve ben normal bir kız olmak istiyorum. Biliyorum anlayamadığım komik duygularım var," dedi.

Böylece, ona, "Koyu bir Katoliksin, çok dindarsın ama Amerika'da baştan çıkarılması en kolay kız sensin," dedim.

Dehşete düşmüş gibi görünüyordu. "Muhtemelen hiç kimse beni baştan çıkaramaz," diyerek karşı çıktı.

"Sana nasıl kolayca baştan çıkarılabileceğini açıklayacağım," diyerek devam ettim. "Ve sen anlattıklarım üzerinde düşüneceksin. Genç bir adam olsam ve seni baştan çıkarmak istesem, senden bir randevu ister, akşam yemeğine çıkarır ve sinemaya götürür, sana en harikasından vakit geçirtirdim. İkinci randevumuzda; çok güzel bir kız olduğunu düşündüğümü ve seni inanılmaz çekici bulduğumu söylerdim. Ve ondan sonrası kesinlikle kusursuz olurdu. İyi vakit geçirip geçirmediğinle ilgilenirdim. Üçüncü randevumuzda, seni gerçekten baştan çıkarmak istediğimi, ne var ki senin baştan çıkarılacak türden bir kız olmadığını bildiğimi söylerdim. 'Her neyse, konuyu değiştirip iyi vakit geçirelim' der ve 'Bana sekiz randevu verme, yedi randevuyla gayet güvende olacaksın. Ama sakın, sekizinci randevuyu verme!' diye tavsiyede bulunurdum."

"Ve daha sonra senin bana dördüncü, beşinci, altıncı randevuyu verme konusunda şüphen olmazdı. Ve bütün bu zaman içerisinde hormonların iş başında olurdu. Yedinci randevuda hormonların en yüksek düzeyde faaliyete geçerdi. Alnına bir iyi geceler öpücüğü kondururdum. Bir hafta bekleyip sekizinci randevumuz için telefon ederdim. Ve sen ne olurdu biliyorsun."

Ne olurdu konusunda aynı fikirdeydi.

"Kilo problemine gelince, dört yıl süreyle kötü bir döngüye girmişsin. Bir defada üstesinden gelemezsin. Şimdi, bir sonraki Noel için bana karşıdan ve yandan bikiniyle çekilmiş birer fotoğrafını vermeni istiyorum. Noel günü onu bana elden getir," dedim.

Fotoğraflarla geri geldi. Perişan ve sefil görünüyordu. "O fotoğraf çekildiğinde 58 kiloydum. Ve kendimden nefret ediyordum," diye açıkladı.

"Balina gibi yağlısın, bu resimleri alıkoymak istemiyorum. Onları geri alabilirsin," deyip verdim.

"O fotoğrafları ben de istemiyorum. Onları yırtıp atacağım," dedi.

Bir yıl sonra 45 kilo ile 47 kilo arasında geliyordu ve bir erkek arkadaşı vardı.

"Elleri dizlerimde duruyor – ve onlar omuzlarımda da duruyor. O komik duyguların ne olduğunu artık biliyorum. O Katolik okulunda bir yıl daha öğretmenlik yapmayacağım. Devlet okulunda bir iş bulacağım."

Böylece, bu Eylül'de bir devlet okulunda öğretmenliğe başladı. Oldukça güzel bir kız olmuştu.

Erickson; şöyle bir yorum yapmaktadır; bu öğrenci evindeyken, "küçük" bir kız, evinden uzaktayken "büyük" bir kızdır. Kendisi buna dikkat etmiş, ancak hastanın bu iç görüyü kazanmasının gerekli olduğunu düşünmemiştir. Erickson niçin hastasının baştan çıkarılabileceğini söylemektedir? Birincisi; bu meydan okumayla onun tüm dikkatini çekmektedir. Daha sonra; benim düşüncem o ki; normal cinsel duygulara sahip olmak için yeterli kapasitesi olduğuna dikkat çekmeye çalışmaktadır – aslında bir erkeği terk etmesine sebep olacak bu "komik duygular" gerçekte normal cinsel duygulardır. Erickson, hayal ederek, bu duyguları onun gerçekten hissedebileceği bir noktaya kadar yoğunlaştırıp deneyimlemesine olanak sağlar. Onun bu "komik" duygulara karşı olan tutumu yeniden çerçeveye alınmıştır. O duygular hakkında olumlu hissetmeye ve onlar üzerinde düşünmeye başlamıştır.

Erickson kendi hikâyesi ile onu "baştan çıkardıktan" sonra, bikiniyle çekilmiş bir fotoğrafını getirmesinde ısrar eder. Onu hemen hemen çıplak gösteren fotoğrafa bakarak başlatmış olduğu yakınlık fantazisini ("baştan çıkarma") pekiştirir. Daha sonra, "büyük" bir kız olarak, evinden uzakta, onu "balina" gibi bulan ve bu yüzden fotoğrafları alıkoymak istemeyen, aşırı kilolu olduğu için onu reddeden bir "âşık" (Erickson) tecrübesi yaşar. Resimleri yırtıp atarak kendisi de aşırı kilolu halini reddeder. Erickson ile etkileşiminin bir sonucu olarak, kendi imajını ve cinselliğe karşı olan tavrını değiştirmiştir.

BİR KİLOMETRE YÜRÜ

Sağlık nedeniyle emekli olmuş bir polis memuru gelip, "Amfizem ve yüksek tansiyonum var ve görebildiğiniz gibi aşırı kiloluyum. Çok yiyor, çok içiyorum. Bir iş bulmak istiyorum, ama yüksek tansiyonum ile amfizemim buna engel oluyor. Sigarayı da azaltmak isterdim, hatta bırakmak. Beş günde bir şişe viski içmekten kurtulmak istiyorum ve de makul miktarlarda yemek yemek istiyorum," dedi.

"Evli misin?" diye sordum.

"Hayır. Bekarım ve kendi yemeğimi kendim pişiriyorum, ancak civarda işe yarar küçük bir lokanta var, sık sık oraya uğrarım," diye cevap verdi.

"Demek ki civarda akşam yemeklerini yiyebileceğin işe yarar küçük bir lokanta var. Sigarayı nereden satın alıyorsun?"

Bir defada iki karton satın alıyordu. "Demek ki bugün için değil gelecek için sigara alıyorsun," dedim. "Şimdi; kendi yiyeceğinin çoğunu kendin pişiriyorsan, nereden alışveriş yapıyorsun?"

"Bereket versin ki, hemen köşede küçük bir market var. Sebzelerimi ve sigaralarımı oradan alıyorum."

"İçkiyi nereden alıyorsun?"

"Şansıma marketin yanında içki satan küçük hoş bir yer var."

"Demek ki köşede el altında küçük bir lokanta, el altında küçük bir market ve küçük bir içki dükkânı var. Ve sen sağlıklı yaşam koşusu yapmak istiyorsun ve yapamayacağını biliyorsun. Şimdi; senin sorunun oldukça basit. Koşmak istiyorsun, ama yapamıyorsun. Fakat yürüyebilirsin. Pekâlâ; her defasında tek bir paket satın alabilirsin. Paket satın almak için şehrin diğer tarafına kadar yürü. Bu hareket seni forma sokmaya başlar. Market ihtiyaçlarına gelince, köşedeki markete gitme. Bir iki kilometre yürü ve sadece bir öğünlük alışveriş yap. Bu günde üç iyi yürüyüş yapar. İçkiye gelince; istediğin kadar içebilirsin. İlk içkini evden bir kilometre uzakta bir barda iç. Eğer ikinci bir içki içmek istersen en az bir kilometre uzakta başka bir bar bul. Üçüncü bir içki için ise bir kilometre uzakta başka bir bara git."

Çok büyük bir kızgınlıkla bana baktı. Bana küfretti ve deliler gibi ofisimi terk etti.

Bir ay sonra yeni bir hasta gelip, "Beni emekli bir polis memuru gönderdi. Ne yaptığını bilen bir psikyatrist olduğunuzu söyledi," dedi.

Beni ziyaretinden sonra polis memuru bir karton sigara alamaz olmuştu! Ve biliyordu ki markete kadar yürümek bilinçli bir davranıştı. Dolayısıyla bunu kontrol edebilmişti. Onun elinden yiyecekleri almadım. Tütünü de elinden almadım. İçkiyi de. Ve ona *yürüme* fırsatı verdim.

Bu hasta davranışını yeniden çerçevelemeye zorlanmıştır.

Davranışını istemsiz olarak yapılan davranışlar kategorisinden çıkartmak zorunda kalmıştır. Erickson'un yorumladığı gibi, "markete gidişin bilinçli bir eylem" olduğunun farkına varmıştır.

Burada Erickson emirleri uygulamakla ilgili uzun bir geçmişi olan bir kişiyle uğraştığının farkına varmıştır. Bundan dolayı, hastanın yapacağı umuduyla ona emirler verir. Bu da hastayı kendi referans çerçevesinde karşılamanın önemli bir örneğidir. Bu diğer hastalar da mutlaka ki aynı metotla tedavi edilecek demek değildir.

DÜDÜK NOHUTLARI

Bir gün üniversite öğrencisi bir kız tahtada yazı yazarken sesli bir şekilde gaz çıkartmış ve dönüp arkasını koşarak dairesine gitmiş, jalüzileri kapatmış, market siparişlerini telefonla vermeye ve siparişlerini hava karardıktan sonra almaya başlamıştı. Kendisinden bir mektup aldım. "Beni hasta olarak kabul eder misiniz?" diye soruyordu.

Yazmış olduğu Phoenix'deki adresine bakıp cevap yazdım: "Evet, kabul ederim." Ve ondan bir mektup daha aldım. "Beni hasta olarak *istediğinizden* gerçekten *emin* misiniz?" diye soruyordu. Meraklandım ve "Evet, *isterim*," diye tekrar cevap yazdım.

Cevap yazması üç ay sürdü ve ondan bir mektup daha aldım. Diyordu ki: "Hava karardıktan sonra bir randevu istiyorum ve kimsenin beni görmesini istemiyorum. Lütfen ben ofisinize geldiğimde civarda kimse olmasın."

Gece 22:30'a randevu verdim. Sınıfta gürültüyle gaz çıkarıp, koşarak sınıfı terk etmesini ve kendisini dairesine kapatmasını anlattı. Ayrıca din değiştirerek bir Katolik olduğunu da anlattı. Din değiştiren Katolikler daima o kadar katıdır ki

ona şu soruyu sormak zorunda kaldım: "Gerçekten iyi bir Katolik misin?" İyi bir Katolik olduğu konusunda beni temin etti. Ve nasıl iyi bir Katolik olduğunu sorgulayarak onunla birkaç saat geçirdim.

Ve daha sonra bir sonraki randevuda, "İyi bir Katolik olduğunu söylüyorsun. Sonra da niye Tanrıya hakaret ediyorsun? Niye onunla dalga geçiyorsun? Çünkü *öylesin.* Tanrıyla dalga geçtiğin ve kendine iyi bir Katolik dediğin için kendinden utanmalısın," dedim.

Kendisini savunmaya çalıştı.

"Tanrıya karşı çok az bir saygın olduğunu *ispatlayabilirim*," dedim. Anatomi kitabımı çıkarıp aldım ve vücudun tüm çizimlerini göstermeye başladım. Anüs ve kaslarının bir kesitini gösterdim.

Sonra, "İnsanoğlu bir şeyler icat etmede çok yeteneklidir. Ne var ki; insanoğlunun içinde katı madde, sıvı madde ve hava bulunduran ama yine de aşağı doğru yalnızca *hava* çıkartan bir sübap icat ettiğini düşünebiliyor musun? Ama, Tanrı yapmış," dedim. "Sen neden Tanrı'yı *takdir* etmiyorsun?"

Daha sonra ona, "Şimdi, Tanrıya karşı ciddi ve dürüst bir saygı göstermeni istiyorum. Kuru fasulye pişirmeni istiyorum. Denizciler kuru fasulyeye düdük nohutları derler. Soğan ve sarımsakla tatlandır. Ve soyunup dairende hoplayıp zıplayıp dans et, gürültülü, gürültüsüz, büyük, küçük her türlüsünden gaz çıkart... ve Tanrının eserinin tadını çıkart," dedim.

Tavsiyemi dinleyip söylediklerimi yaptı. Bir yıl sonra evlendi ve kontrol etmek için evine uğradım. Evindeyken, "Bebeği besleme zamanı," deyip bluzunu açtı, göğsünü çıkartıp bebeği emzirdi ve benimle sohbet etmeye devam etti. Tam bir referans değişimi!

TARÇIN SURAT

Ağrıları için kendisini tedavi ettiğim bir kadın tekrar benimle görüşmeye geldi. "Bu kez kendim için sizi görmeye gelmedim. Kızım hakkında görüşmek istiyorum," dedi ve anlatmaya başladı: "Kızım sekiz yaşında, kız kardeşinden nefret ediyor, benden nefret ediyor, babasından nefret ediyor, öğretmeninden nefret ediyor, okul arkadaşlarından nefret ediyor, postacıdan nefret ediyor, sütçüden nefret ediyor, benzin istasyonundaki pompacıdan nefret ediyor – bütün yaptığı sadece herkesten nefret etmek. Kendisinden nefret ediyor. Çok uzun süredir Kansas'ta oturan dedelerini ziyaret etmesi için onu ikna etmeye çalışıyorum. Onlardan da nefret ediyor. Ancak, onları tanımıyor."

"Bu nefretin kaynağı ne?" diye sordum.

"Yüzündeki çiller. Okuldaki çocuklar ona Çilli diye isim takmış. Çillerinden son derece nefret ediyor," diye cevap verdi.

"O şimdi nerede?" diye sordum.

"Dışarıda, arabada bekliyor ve içeri gelmek istemiyor. *Sizden* de nefret ediyor çünkü çilleri var," diye açıkladı.

Dedim ki, "Gidip kızınızı alın, zor kullanmak zorunda kalsanız bile. Ve onu bu odaya getirin."

Diğer odamdaki masama oturdum. Kızın annesi zor kullanmak zorunda kalmamıştı. Kız içeri geldi ve kapının eşiğinde durdu. Yumruklarını sıkmış, çenesini öne doğru çıkartmış, bana ters ters bakmaktaydı. Kavgaya hazırdı.

Kapının eşiğinde duruyordu, ona bakıp, "Sen bir hırsızsın. Hırsızlık yaptın," dedim.

Hırsız olmadığını ve hırsızlık yapmadığını söyledi. Bu konu üzerine savaş verebilirdi.

"Tabii ki hırsızsın. Bir şeyler çalıyorsun. Hatta ne çaldığını bile biliyorum. Hatta çaldığına dair *kanıtım* bile var," dedim.

Kız küplere binmiş ve bana çok kızmıştı. "Nerede olduğunu ve ne çaldığını anlatayım sana," dedim. "Mutfaktaydın, mutfak masasına oturmuştun, kurabiye kavanozuna uzanıyordun. Kavanozda tarçınlı kurabiyeler, tarçınlı çörekler, tarçınlı yuvarlak ekmekler vardı – ve sen yüzüne tarçın döktün – artık sen bir 'Tarçın Surat'sın."

O iki yıl önceydi.

Yaptığı şey çillerine karşı duygusal ve olumlu olarak tepki vermek olmuştu. Olumlu olarak tepki verecek zihinsel çerçeve içindeydi çünkü onun düşmanlığını ve öfkesini bilerek yoğunlaştırmıştım ve ardından zihninde tam anlamıyla bir vakum oluşturmuştum. Hırsızlık yaptığında *nerede* olduğunu bildiğimi söylediğimden dolayı, çaldığı şeyin *ne* olduğunu biliyordum. Ve iddia ettiğim şeyin elimde kanıtı vardı. Ve böylece, iddialarımın gerçek olmadığını anladığında hırsız olduğu suçlamalarından kurtulup rahatladı. Onunla gerçekten şakalaşıyordum ve bu da eğlenceli bir ortam oluşturmuştu. Ve kendisinin tarçınlı yuvarlak ekmeklerini, çöreklerini veya kurabiyelerini sevmişti ve onun çillerine yeni bir isim takmıştım. Terapötik olan *onun* duyguları, *onun* düşünceleri ve *onun* tepkileriydi. Kendisinin bunu bilmemesine rağmen.

Daha sonra Erickson "Tarçın Surat" hikâyesi hakkında şu yorumları yapmıştı: "Şunu öğrenmeniz gerekir; önemli olan sizin *yaptığınız,* sizin *söylediğiniz değildir; ancak* hastanın *ne yaptığı ve* hastanın *ne anladığıdır."*

Tarçın Surat'tan Doktor Erickson'a gönderilmiş bir kartpostalı ve notu görme fırsatı yakaladım.

"Doktor Erickson, bugün sizi düşünüyordum. Bana yazdığınız o 'çılgın' mektupları okuyordum. Neler yapıyorsunuz? Sevgililer gününde size bir kart göndermeyi unutmayacağım. Bu yıl altıncı sınıftayım. Muhtemelen beni o kadar da iyi hatırlamıyorsunuzdur. Fakat takma adımı gördüğünüzde hatırlayacaksınız. ÇEVİRİN. Benim adım B... H... (Tarçın Surat).

İşte böyle, artık ayrılma vakti geldi. Hoşça kalın.

Tarçın Surat."

Kartpostal eflatunun üç ayrı tonunda yazılmıştı. Not ile birlikte bir de kızıl kahverengi saçlı ve yüzü kızıl çillerle dolu, cazibeli küçük bir kızın fotoğrafı vardı. Gülümsüyordu.

SEDEF HASTALIĞI

Bir genç kadın dedi ki: "Size gelmek için aylardan beri kendimle mücadele edip cesaret toplamaya çalışıyorum. Dikkat ettiğiniz gibi yaz mevsimi olmasına rağmen, uzun kollu ve yüksek yakalı elbiseler giyiyorum. Dün gece halıda, bu sabah yatağımda bir yığın dökülmüş deri görünce 'Bir psikiyatriste gitme zamanı geldi. Sedef hastalığım olduğu sürece, bana bundan daha kötüsünü de yapamaz.' diye düşündüm."

"Demek sedef hastalığınız olduğunu düşünüyorsunuz," dedim.

"Çıplak olmaktan nefret ediyorum. Vücuduma, kollarıma, boynuma bir baksanız, her tarafa deri döküyorum," dedi.

"Sedefinize bakmama izin verin. Bu ne beni öldürür ne de siz ölürsünüz."

Sedefini gösterdi. Dikkatlice baktım ve "Sahip olduğunuzu sandığınızın üçte biri kadar bile sedefiniz yok," dedim.

"Doktor olduğunuz için yardım almak amacıyla size gel-

dim. Şimdi de kalkıp bana o sedefin üçte birine sahip olduğumu söylüyorsunuz. Ne kadar sedefim olduğunu *görebiliyorum* ve siz onu üçte bir oranına indirgiyorsunuz," dedi.

"Doğru," dedim. "Birçok *duygunuz* var. Çok az sedefiniz var ve çok fazla duygunuz var. Yaşıyorsunuz, duygularınız var, sedefiniz az, duygularınız çok. Kolunuzda, vücudunuzda çok duygu var ve siz onlara 'sedef' adını takmışsınız. Bundan dolayı sahip olduğunu düşündüğünüzün üçte birinden fazlasına sahip olamazsınız."

"Size ne kadar borcum var?" diye sordu.

Miktarını söyledim.

"Size bir çek yazacağım ve sizi bir daha asla görmeyeceğim," dedi.

İki hafta sonra beni arayıp, "Bir randevu daha alabilir miyim?" diye sordu.

"Evet," dedim.

"Özür dilemek ve sizi tekrar görmek istiyorum," dedi.

"Özür dilenecek bir şey yok," dedim. "Doğru teşhis koydum ve bunun için de özür dilenmesini istemiyorum."

"Sanırım haklısınız. Özür dilememeliyim. Doğru teşhis koyduğunuz için size minnettar olmalıyım. Artık hiç deri dökmüyorum ve kollarıma bakmıyorum. Yer yer küçük noktalar var, hepsi o kadar. Tüm vücudum da öyle. İki hafta boyunca size çok kızgındım," dedi.

Erickson genç kadına, "Az sedefiniz, çok duygunuz var," dediğinde, duygularla sedefi eşitleyip, daha çok duygu, daha az sedef ve daha çok sedef, daha az duygu telkininde bulunuyordu.

Daha sonra kadına duygularını terapistine yönlendirmesi

için bir fırsat verir. Erickson'a çok kızıp iki hafta süreyle kızgın kalınca, sedefi azalmıştır. Duyguları çoğalmış, sedefi azalmıştır.

Böylece Erickson hastalarını; meydan okuyarak, kafalarını karıştırarak, hoş olmayan duyguları birbirine katarak yeni bir referans çerçevesi bulmaları için hazırlar. Yeniden çerçeveye alma kişinin kendi zihinsel kurguları ve inançlarıyla uyum içinde yapılır. "Düdük Nohutları" hikâyesinde, önce hastanın kendisini dini inançları güçlü birisi olarak gördüğünü tespit eder. "Tarçın Surat" hikâyesindeki çocuk ile bir çocukla uğraşmaktayken uygun olan oyuncu bir tutumu benimser. Sedef hastasının düşmanca tutumu ve yarışçı eğilimini hastaya meydan okuyarak çözer. Sedef hastası kızgın olduğunun farkına varır. Kendi kendine Erickson'un haklı olduğunu ve kendisinin çok fazla duygusu olduğunu itiraf eder. Bilinçaltı bir seviyede, daha sonra, ortaya attığı fikrin diğer yarısında haklı olması gerektiği bağlantısı – yani sahip olduğunu sandığı sedefin yalnızca üçte birisine sahip olduğu – kurulur. Hastanın vücudu üzerindeki lekelerin çoğunu atarak bunun doğruluğunu göstermeye devam eder.

Bir kere "Tarçın Surat" kendisine hırsız yerine "Tarçın Surat" lakabının takıldığını duyup gülünce, çillerini her düşündüğünde gülecek şekilde programlanmış olmuştur. Ve böylece, hastanın kin ve öfkesi sessizce eğlenceli bir duyguyla yer değiştirmiştir. Erickson'un açıkladığı gibi "Eğlenceli bir duruma dönüşmüştür." Ve bu eğlenceli durum Erickson kızın yanında olmadığı zamanlarda da devam etmiştir.

"Düdük Nohutları" hikâyesinde ise; kontrolünü kaybettiği için aşağılandığını hissettiği bir durumdan mükemmel kontrole sahip olabildiği bir durum – kalın bağırsağında sıvı ve katı madde bulunduruyorken sadece gaz çıkarmayı kontrol edebilmesi – hasta için yeniden çerçeveye alınmıştır. Bu kontro-

lü eline alabilme alıştırmaları yaparken dairesinde çıplak bir şekilde dans etme mutluluğunu yaşaması için zorlanmıştır. Şüphesiz ki; çok daha yüzeysel bir seviyede, Erickson hastasına gaz çıkarması için izin vermektedir. Bu durum hastaya daha önceden bunun korkunç bir şey olduğuna dair yapılmış olan uyarıların tümünü silip atmaktadır.

Bununla birlikte, Erickson hastanın utangaçlığına saygı göstermektedir. Bunu toplum içerisinde yapmasını telkin etmez.

Sırası gelmişken; Erickson hikâyeye yapılacak bir ek olduğuna dikkat çekmektedir. Hastanın fiziksel varlığını kabullenişi diğer doğal fonksiyonlarını kabullenişine doğru taşınmıştır. Bunun sonucu olarak, bir yıl sonra Erickson ile sohbet ederken göğsünü çıkartıp bebeğini emzirebilmektedir.

İLİŞKİSİZ GEÇEN YİRMİ YIL

Her birey için ayrı bir terapi uygulamaya çalışırım. Bir doktor gelip bana şöyle dedi: "İlk seks tecrübemi bir genelevde yaşadım. Çok iğrençti. O kadar iğrençti ki, geçen yirmi yıl boyunca bir kez bile ereksiyon yaşamadım. Her seviyeden kadınlar tuttum ve büyük paralar ödeyip 'Beni ereksiyon durumuna getirin,' dedim. Hepsi başarısız oldular."

"Şimdi evlenmek istediğim bir kızla tanıştım. Onunla birlikte olmak istedim. Çok nazik ve istekli. Ne var ki, ereksiyon yaşayamıyorum."

"Kız arkadaşın gelip benimle konuşsun ama benimle kız arkadaşın arasında özel bir konuşma olacak. Daha sonra ikinizle birlikte konuşacağım," dedim.

Ve kıza, "Her gece onunla yatağa gir, ancak tümüyle soğuk bir kadın ol. Göğüslerine veya vücudunun herhangi bir tara-

fına herhangi bir şekilde dokunmasına izin verme. Sadece yasakla. Ve senin bu talimatlara uyman oldukça önemli," dedim.

Doktoru içeri çağırıp ona da şöyle dedim: "Mildred'a her gece seninle yatağa girmesini, ancak, her türlü öpme ve göğüslerine, dişilik organlarına ve vücuduna dokunma teşebbüslerini reddetmesini söyledim. Seni tümüyle reddediyor olacak. Ve bunun üç ay boyunca sürmesini istiyorum. Ondan sonra gelin ve durumu yeniden görüşelim."

Mart'ın başlarında kontrolünü kaybedip ona "tecavüz" etti.

Mildred güzel vücutlu, güzel bir kadın. Ve *kendisinden değil de*, Mildred'dan kaynaklanan bir imkânsızlıkla karşılaştığında, doktorun referans çerçevesi değişmiştir. *İlişkiyi imkânsızlaştıran* Mildred idi. *Doktorun kendisi değil.*

Böylece, kendi yumuşak penisine razı olmak zorunda değildi. Mildred *onu doktor için imkânsızlaştırmıştı.*

Hastanın bir genelevde yaşadığı ilk cinsel deneyimi onu iğrendirdiği için ve kadınlar kiralayarak kendisini tedavi etme süreci yalnızca başarısızlık paternini güçlendirdiği için, Erickson hastasının iktidarsızlığının kolay elde edilen seksten kaynaklandığını tespit etmiştir. Bundan dolayı, Erickson; doktorun kız arkadaşının işbirliği ile – seksin yasak olduğu – tam zıt bir durum yaratmıştır. Olan biten üzerine yaptığı açıklamasında Erickson tipik olarak bulanık kavramlar kullanır. Son cümlede "Mildred onu doktor için imkânsızlaştırmıştı," dediğinde biz (ve muhtemel olarak hasta) hasta için imkânsız olan "onu" ile neyin kastedildiğini merak ederiz: ilişkiye girmek? Yumuşak penisine razı olma, örneğin ereksiyon olmadan mastürbasyon yapmak? İktidarsız kalmak? Hangisi olursa olsun, "düşmanı" hastanın dışına çıkartmayı başarmış-

tır. Daha sonra, kendine kızmak ve ereksiyon yaşayabilmek için kendini zorlamak yerine, "imkânsızlığın" kendisi dışındaki yani Mildred'daki sebebine saldırabilmiştir. Bunu Mildred'a tecavüz ederek gerçekleştirmiştir. Sertleşmeyi başaramama endişesi olmaksızın bir kez tatmin edici cinsel ilişki yaşadıktan sonra, tahminen böylesine ağır saldırganlık unsuru olmaksızın sevişmenin zevkine varabilmiştir.

ŞAPIR, ŞAPIR, ŞAPIR

Onbeş yaşında bir kız çocuğu sürekli başparmağını emiyordu. Anne babası beni arayıp ağladılar, sızladılar, hayıflandılar. Kızlarının gün boyu başparmağını emerek kendilerini rahatsız ettiğini anlattılar. Kız başparmağını okul otobüsünde de emmekteydi ve otobüs şoförü bundan rahatsızlık duyuyordu. Diğer çocuklar da rahatsız oluyorlardı. Öğretmenleri onun başparmağını emmesinden şikâyet ediyorlardı. Kıza, onu bana getireceklerini söylemişlerdi.

Kız ofisime geldiğinde cüretkâr ve gürültülü bir şekilde parmağını emmekteydi. Ailesi diğer odadaydı ve benim ne anlatmakta olduğumu duyamazlardı. Ona, "Başparmağını emme konusunda oldukça aptal olduğunu söyleyebilirim," dedim.

"Annemler gibi konuşuyorsunuz," dedi.

"Hayır," dedim, "zekice konuşuyorum. Ailenin katlanmakta olduğu, otobüs şoförünün katlanmakta olduğu hafif bir rahatsızlığa sebep oluyorsun. Başparmağını okuldaki herkesin yanında emdin. Okulda kaç bin tane çocuk var? Bunu herkesin yanında yaptın. Şimdi; eğer aptal *olmasaydın*, eğer *zeki* olsaydın parmağını öyle bir şekilde emerdin ki bu mesela baban için gerçekten çıldırtıcı olabilirdi.

Annenden ve babandan öğrendiğime göre, yemekten sonra kesinlikle değişmeyen bir rutininiz varmış. Baban günlük

gazeteyi okurmuş. Oturup koltuğuna baştan sona okurmuş. Anne ve babandan senin başparmağını emmen konusunda çenelerini kapalı tutacaklarına dair söz aldım. Onun hakkında sana tek bir kelime bile söylemeyecekler.

Sonuç olarak, bir saat al. Bu akşam, yemekten sonra, babanın yanına otur ve yirmi dakika boyunca emebildiğin kadar gürültülü, şapır, şupur başparmağını em. Annen de bu arada her zaman ki gibi bulaşıkları yıkasın. Annen yama işleri yapmayı seviyormuş. Bulaşıkları yıkadıktan sonra, her zaman oturup yama işi yaparmış. Babanın yanında yirmi dakika oturduktan sonra annenin yanına git, saatine bakıp yirmi dakika boyunca başparmağını em, hem de şapır, şupur.

Anne ve babandan başparmağını emmen konusunda hiçbir şey söylemeyeceklerine dair söz aldım. Onları istediğin kadar sinirlendirip tadını çıkarabilirsin. Ve onların bu konuda yapabilecekleri hiçbir şey yok.

Otobüs şoförüne gelince - onu günde iki kez görüyorsun. Okul çocuklarını her gün görüyorsun. Otobüs şoförünü ve okul çocuklarını Cumartesi ve Pazar günleri görmüyorsun. Böyle devam et. Şimdi; normal olarak bir kız öğrenci bazı kız öğrencileri veya erkek öğrencileri sevmez. Böyle birini gördüğünde başparmağını emmeye başla. Hoşlanmadığın bir öğrenci sana her baktığında hemen başparmağını ağzına götür. Ve *gerçekten* doya doya em. Ve her öğrencinin hoşlanmadığı bir öğretmen vardır. Bunu diğer öğretmenlerin karşısında amaçsızca yapma. Hoşlanmadığın öğretmeni her gördüğünde başparmağını ağzına götürüp emmenin tadını çıkart."

Bir aydan kısa bir zamanda yapılacak *başka* şeylerin olduğunu keşfetti. Parmak emme olayını zorunluluk haline getirmiştim ve o bir şey yapma zorunluluğunda olmak istemiyordu.

Erickson ana babanın "değişmez rutinlerine" dikkat çektiğinde, dolaylı olarak kızın dikkatini kendi parmak emme davranışının kompülsif oluşuna yöneltmektedir. Kıza "aptal" olmayı (örneğin: amaçsızca veya farkında olmadan davranmayı) bırakabileceğini telkin eder. Bunun yerine; düşmanlığını çok daha etkili ve kasıtlı olarak ifade edebilir. Başparmağını emme davranışı yeniden çerçevelenmiştir. Kontrolün ötesinde bir "alışkanlık" değildir artık. Artık yararlı bir iletişim şekli olmuştur.

Bu hikâyede de Erickson, çocukları tedavi etmede kullandığı, diğer birçok hikâyede olduğu gibi, "Ana babayı başka odaya gönderip, çocukla yalnız konuştum," ifadesi ile başlar. Bir seviyede, ailelerinden ayrı olan çocuğa birey olarak saygı duymaktadır. Başka bir seviyede, hepimizin içindeki çocukla konuşmaktadır. Genellikle zorlama, sabırsızlık ve kabullenme eksikliği olan ana babalar uzaklaştırılır. Terapiye müdahale etmemelidirler. Bu seviyede kendi süper egomuzun aşırı zorlu isteklerini, aşırı katı "-meli, -malı" larımızı bir tarafa bırakmamızı ve çocuğun içindeki potansiyelin ortaya çıkıp gelişmesine olanak sağlanmasını söylemektedir. Erickson bize belki de çocuksu dürtülerimizi – doğallığımızı, meraklılığımızı, dürtüselliğimizi, v.s. – bir yana gömmekten daha ziyade, bu dürtüleri kanalize etmemizi veya onları "akıllıca" yönlendirmemizi söylüyor olabilir. Bu kız gibi, yapmakta olduğumuz şeyle başka insanların tepkileri (örneğin: rahatsız oluşları) arasındaki bağlantıyı gördüğümüzde, o tipik davranışı durdurmaya karar verebiliriz.

Bu çeşit bir "semptom reçetesi" Alfred Adler'in terapi konusundaki özdeyişinin uygulamaya geçirilmesi olarak düşünülebilir. Adler şöyle demişti: "Terapi birisinin çorbasına tükürmek gibidir. Yemeye devam edebilirler, ama tadını çıkartamazlar." Başparmak emmeyi zorunlu hale getirerek, Erickson, "kızın çorbasına tükürmüştür."

7

Yaşayarak Öğrenmek

ALTI YAŞINDA OLMAK

Geçen hafta gelinimden bir mektup aldım. Mektubunda kızının altıncı doğum gününden bahsediyordu. Bir sonraki gün kızı yanlış bir şey yaptığı için annesi onu azarlamış ve kızı annesine söyle karşılık vermiş:

"Altı yaşında olmak müthiş zor. Sadece bir günlük tecrübem var."

RÜYA GÖRME

Geceleyin yatağa gittiğinizde, uyumak için yatağa gidersiniz, belki de rüya görürsünüz. Ve rüyanızın içinde düşünemezsiniz, sadece yaşarsınız. Bir keresinde oğlum Lance'a şeker vermeyi reddettim. Hâlihazırda yeterince yediğini söyledim. Ertesi sabah uyandı, çok mutluydu, bana dedi ki: "Torbanın içindeki bütün şekerleri bitirdim."

Ve ona torbada hâlâ bir miktar şeker kaldığını gösterdiğimde, dışarı çıkıp bir miktar daha almış olabileceğimi düşün-

dü, çünkü tümünü yemiş olduğunu *biliyordu*. Evet, hepsini *yemişti* – rüyasında.

Başka bir sefer Bert, Lance'la alay etmiş, Lance da benim Bert'i cezalandırmamı istemişti. Reddettim. Ertesi sabah Lance dedi ki: "Bert'e attığın dayak için teşekkür ederim – ama o kadar da *büyük* bir beysbol sopası kullanmak zorunda değildin." Bert'i çok sert *cezalandırdığımı* düşünüyordu. Benim Bert'i cezalandırmamla ilgili isteğine dair suçluluğunu, verdiğim cezanın sertliğini eleştirmeye dönüştürmüştü. Dolayısıyla, ona bir şeyler olmuştu.

Transa girmek yerine düşünmeye yönelen birçok süje, başka konuları düşünürken transta olduklarının rüyasını göreceklerdir. Ve rüyadaki bu trans durumunda, bazı belirli şeyler yapacaklardır. Ertesi gün de gelip size, "O problemin çözümüyle ilgili bir rüya gördüm," diyeceklerdir. Terapi; esasen bilinçaltının, birçok ve değişik bilgilerinin kullanımını sağlamak için cesaretlendirilmesidir.

Rüya görme bir çeşit tecrübedir. Bu hikâyede Erickson bir şeye daha dikkat çekmektedir; hipnoz işe yaramasa bile terapi işe yarayabilir. Yani; hasta evine gidip, işin geri kalan kısmını rüyasında tamamlayabilir. Bu hikâye kendisine anlatıldıktan sonra zihnini bununla meşgul eden bir hasta, eve giderek transta olduğunun rüyasını görebilir.

YÜZME

Yaşayarak öğrenme bilinçli olarak öğrenmeden çok daha eğiticidir. Bir piyano taburesine göbek üstü yatıp yüzmeyle ilgili tüm hareketleri öğrenebilirsiniz. Ritmini, nefesini, baş hareketlerini, kol hareketlerini, ayak hareketlerini ve diğerlerini kontrol etmeyi öğrenebilirsiniz. Suya girdiğinizde yalnızca

ellerinizi ve ayaklarınızı köpek gibi hareket ettirmeyi bilirsiniz. *Yüzmeyi suda* öğrenmeniz gerekmektedir. Ve onu öğrendiğinizde, artık gerçekten biliyorsunuzdur.

Deneyerek öğrenmek en önemli şeydir. Şimdi; hepimiz okula giderken öğrenmemiz gereken şeyleri bilinçli olarak öğrenmemiz gerektiğini gördük. Suyla ilgili olarak birçok şeyi bilinçsizce yaptınız. Ve başınızı çevirmeyi, ellerinizle suda hareket etmeyi ve belirli bir ritimde ayaklarınızla suyu tekmelemeyi öğrendiniz. Aranızda yüzücü olmayanlarınız; ayağınızın suda olması duygusunu, suyun elleriniz üzerinde yarattığı duyguyu, örneğin; Avustralya stili yüzerken vücudunuzu sağa sola döndürdüğünüzde suyun yarattığı emiş gücünü bilmezler ve bana tarif edemezler.

Sırtüstü yüzdüğünüzde bunu bilirsiniz. Sırtüstü yüzerken suyun sırtınızda yarattığı yaylanma etkisine ne kadar dikkat edersiniz? Eğer bir gün çıplak yüzerseniz mayonun ne kadar müthiş bir engel olduğunu keşfedeceksiniz. Çıplak olduğunuzda su vücudunuzun üzerinden çok daha kolay akıp gidecektir. Ve mayo kesinlikle bir engeldir.

Bu odada sizlerden herhangi birinin hipnozu ne kadar öğrendiği ile ilgilenmiyorum. Çünkü hepiniz zaman zaman farkına varıyorsunuz ki – ne orada ne burada olduğunuz süreçte, ne uykuda olduğunuz ne de uyanık olduğunuz süreçte – uykuya dalar durumda olduğuz sırada hipnoz hakkında daha çok şey öğrenirsiniz. Eskiden sabahları gözümü açar açmaz ayaklarımı yataktan indirecek şekilde uyanmaktan hoşlanırdım. Eşimse, yavaş yavaş, aşama aşama 15-20 dakika harcayarak uyanırdı. Kan aniden başıma hücum ederdi. *Onun* kanı ise yavaş yavaş beynine çıkardı. *Hepimizin kendi kişisel paternleri var.* Deneyiminiz esnasında kendinizle ilgilenme merakınızı kaybedinceye kadar kaç kere transa girmeniz gerekir? Belki on on iki kez.

Büyük Tuz Gölü'nde hiç yüzmeye gittiniz mi? Su gibi görünür ve su gibi hissedilir. Evvelden beri orada yüzemeyeceğimi biliyordum. Yüzmeye kalkışırsam ne olacağını da merak ediyordum. Gölün tuzlu suyla doyurulmuş olduğu gerçeğini iyice kavramıştım. Ne var ki, o gölde yüzmeye kalkan bir yüzücüye ne olduğunu anlamamın öncesinde, orada yüzme *deneyimini* yaşamak zorunda kaldım. Ve hipnotik süjelerin çoğu hipnozu *deneyimlerken* aynı zamanda anlamak isterler. Deneyimi ayrı tutun. Sadece bırakın bir şeyler olup bitsin.

Erickson dokunma duyusu aracılığıyla vücudun farkındalığını vurgulamaktadır. Farklı duygulardan, ritimlerden, hareketlerden bahsettikçe, dinleyen kişi benzer deneyimleri hatırlamaktan kendini alıkoyamaz.

"Yüzücü olanlarınız ayağınızın suda olması duygusunu... hatırlayabilir," demek yerine, Erickson cümleyi negatif yapıda kurarak, "Aranızda yüzücü olmayanlarınız... bana tarif edemezler," demektedir. Daha sonra da "Sırtüstü yüzerken suyun sırtınızda yarattığı yaylanma etkisine ne kadar dikkat edersiniz?" diye sorarak telkinde bulunmaktadır. Birisinin dikkatini duyumsal tecrübeye odaklamanın iyi ve zaman harcamaya değer nitelikte olduğunu ima etmektedir.

Erickson, "Bu odada sizlerden herhangi birinin hipnozu ne kadar öğrendiği ile ilgilenmiyorum," dediğinde; hipnoz hakkındaki öğrenmenin bu odanın dışında da *devam edeceğine dair posthipnotik bir telkinde bulunmaktadır. Daha sonra, "bu öğrenmenin" uyanırken ya da bunun gibi çok değişik durumlarda meydana gelebileceğini dolaylı olarak telkin ederken aynı zamanda olayın ayrıntılarına girmektedir. Ayrıca, her dinleyicinin "bu öğrenmeyi" kendi "kişisel modellerine" göre gerçekleştireceğini telkin etmektedir. Yaşayarak öğrenmenin en iyi şekilde, yaşadığımız deneyimi anlamaya ça-*

lışmaksızın sadece onu yaşayarak gerçekleşeceğini vurgular. Başka bir posthipnotik telkinde bulunur ve bunun sadece on on iki trans deneyiminden sonra olabileceğini söyler. Bu son yorumunda, tecrübe yaşanırken anlamaya çalışmamamızın önemini tekrar vurgulamaktadır. Bu prensip şüphesiz ki yalnızca hipnoz deneyimleri için değil tüm deneyimlerimiz için geçerlidir. Eğer deneyimlerimizi anlamak istiyorsak yapılacak en iyi şey incelemeyi, gözden geçirmeyi ve analiz yapmayı sonraya bırakmak, deneyimimizin üzerinden bir süre geçmesine izin vermektir.

Cinsel terapide bu gibi bir hikâyeyi anlatmak çok yararlı olabilir. Örneğin, duyularımızla ilgili egzersizlerin açıklanmasında bu iyi bir giriş olabilir. Duyularından uzaklaşmış hastalar için dokunma duyusuna odaklanmak oldukça verimli olabilir.

BİR TADINA BAK

Oğlum Bert çok iyi bir psikyatrist olabilirdi, fakat çiftçiliği seçti. Altı oğlu, bir kızı vardı. Çocuklarının tütün, alkol, uyuşturucu ve benzeri kötü alışkanlıklar edineceklerinden endişe duyuyordu. Bu nedenle onlara, en başından itibaren dingil yağı gibi zararsız ama ilginç görünümlü şeyler gösterirdi. Çocukları onun hakkında bir şeyler sorunca da, "Niye tadına bakmıyorsun?" diye sorardı. Veya güzel bir şişe alıp, "Niye koklamıyorsun?" derdi. Ve amonyak koklamaya değer bir şey değildi! Çocukların her biri ağızlarına ne koyduklarına dikkat ederek büyüdüler. Büyümek için iyi bir yoldu.

Erickson yine, insanların öğrenmesi için en iyi yöntemin yaşayarak öğrenme olduğunu belirtmektedir. Anne babalar, öğretmenler veya terapistler deneyim için fırsat yaratır. Bert;

tütün, alkol veya uyuşturucu kullanarak gerçek bir deneyim yaşatmak gereği duymaz, çünkü çocuklarına tecrübeyle "ağızlarına ne koyduklarına dikkat etmeyi" öğretmiştir. Büyüme çağlarında onlara deneyim yaşatarak ayırt edici olmalarını sağlamıştır. Seçici olmayı bir kez öğrendiklerinde tütün, alkol ve uyuşturucu kullanma konusunda kendilerinin verecekleri karara güvenilebilir.

8

Hayatınızın Sorumluluğunu Almak

ÖLÜM VE ÖLME ÜZERİNE

[Erickson'un ölmekte olduğunu düşünerek kaygılanan bir öğrenciye cevap olarak]

Sanırım bunun için henüz çok erken. Ölmeye hiç niyetim yok. Aslına bakarsanız, yapacağım en son şey o olacak!

Annem doksandört yaşına kadar yaşadı. Annemin annesi ve onun annesi doksanüç yaşından önce ölmemişler. Babam öldüğünde doksanyedi buçuk yaşındaydı. Meyve ağaçları dikiyor ve diktiği meyve ağaçlarının meyvelerini yiyip yiyemeyeceğini merak ediyordu. Meyve ağaçlarını diktiğinde doksanaltı veya doksanyedi yaşındaydı.

Psikoterapistlerin hastalık, sakatlık ve ölüm konusunda yanlış fikirleri var. Hastalık, sakatlık ve ölüme adapte olma konusunu abartarak vurgulama eğilimindeler. Ailelere yaşadıkları acılarda yardımcı olduğu söylenen bir sürü anlamsız şey dolaşıyor ortalıkta. Sanıyorum ki doğduğunuz günün ölmeye başladığınız gün olduğunu aklınızda tutmanız gerekiyor. Bazıları diğerlerine kıyasla daha beceriklidir ve ölürken

fazla vakit harcamazlar ve bir de uzun süre bekleyen diğerleri vardır.

Babam seksen yaşında enfarktüs geçirdi. Hastaneye götürüldüğünde bilinçsizdi. Kız kardeşim onunla giderken doktor, "Çok fazla umutlanmayın, babanız yaşlı bir adam ve hayatı boyunca çok zor şartlarda çalışmış, şimdi de çok çok ağır bir kalp krizi geçiriyor," demişti.

Kız kardeşim, "Burnumdan soluyarak ona, 'Siz benim babamı tanımıyorsunuz!' dedim," diye anlatmıştı.

Babam kendine geldiğinde doktor yanındaydı. Babam, "Ne oldu?" diye sordu.

Doktor babama, "Endişelenmeyin, Sayın Erickson, çok kötü bir kalp krizi geçirdiniz, ancak iki üç ayda yeniden doğmuş gibi eve döneceksiniz," dedi.

Babam küplere binmişti: "İki üç ay mı, aman Tanrım! Söylemeye çalıştığınız şey boşa harcamak zorunda olduğum bir haftam olduğu!" dedi doktora ve bir hafta sonra evindeydi.

İkinci ve benzer bir kalp krizi daha geçirdiğinde seksenbeş yaşındaydı. Aynı doktor vardı ve babam kendine geldiğinde "Ne oldu?" diye sordu.

Doktor, "Aynı şey," diye cevap verdi.

Babam homurdanarak, "Boşa geçen bir hafta daha," dedi.

Karın bölgesindeki bir rahatsızlıktan dolayı ameliyat oldu ve doktorlar bağırsaklarının üç metresini kesip aldı. Anestezinin etkisi geçip de kendine gelmeye başladığında hemşireye, "Bu kez ne oldu?" diye sordu.

Hemşire olan biteni anlattı, babam homurdanarak dedi ki: "Şimdi de bir hafta yerine on gün boşa gitti."

Üçüncü kalp krizi onu seksen dokuz yaşındayken yakala-

dı. Kendine geldiğinde doktoruna, "Aynı şey mi, doktor?" diye sordu.

Doktor, "Evet," diye cevap verdi.

Babam bunun üzerine, "Bu iş kötü bir alışkanlık haline gelmeye başladı, her defasında bir haftayı boşa harcıyorum," dedi.

Dördüncü kalp krizini doksanüç yaşında geçirdi. Kendine geldiğinde doktoruna şöyle dedi: "Dürüst olmak gerekirse, doktor, dördüncü krizin beni alıp götüreceğini sanıyordum. Artık beşincisine de güvenmiyorum."

Doksanyedi buçuk yaşındayken kendisi ve iki kız kardeşim Yaşlı Çiftçiler Derneği'ne bir hafta sonu gezisi düzenliyorlardı. Akranlarının çoğu ve çocuklarının bazıları ölmüştü. Kimi ziyaret edeceklerini, hangi motelde kalacaklarını ve hangi lokantalarda yemek yiyeceklerini planlamışlardı. Daha sonra dışarı çıkıp yürüyerek arabaya gitmişlerdi. Arabaya vardıklarında babam, "Oh, şapkamı unuttum," demiş.

Ve şapkasını almak için geri dönmüş. Kız kardeşlerim makul bir süre bekledikten sonra birbirlerine bakıp serinkanlılıkla şöyle söylemişlerdi: "İşte beklenen vakit geldi."

Ve eve girip bakmışlar. Babam ağır beyin kanamasından ölmüştü.

Annem doksanüç yaşında düşüp kalçasını kırdı. Kendi kendine dedi ki: "Bu benim yaşımda bir kadın için aptalca bir şey. Ben bunun üstesinden gelirim." Ve geldi.

Bir yıl sonra düşüp diğer kalçasını da kırdığında şöyle dedi: "İlk kırık kalçanın üstesinden gelmek benden çok şey götürdü. İkincisinin üstesinden gelebileceğimi sanmıyorum, ama kimse denemediğimi söyleyemeyecek."

Ben biliyordum ve ailenin geri kalanı da biliyordu ki ikin-

ci kırık kalça onun ölümü olacaktı ve "Yaşlı Kadınların Dostu" olan ciğerlerinin su toplaması yüzünden öldü.

Annemin en sevdiği dizeler şunlardı: "Her yaşama biraz yağmur yağmalı. Bazı günler karanlık ve kasvetli olmalı." Longfellow'un[4] "Yağmurlu Gün (The Rainy Day)" şiiri.

Annem ve babam daima hayatın tadını çıkarmışlardır. Hastalarımın aklına şunu sokmaya çalışırım: "Hayattan zevk alın hem de alabildiğinizce." Ve hayatınıza ne kadar mizah katarsanız o kadar iyi durumda olursunuz.

O öğrenci ölmekte olduğum fikrini nereden almış bilmiyorum, ama şimdilik onu erteleyeceğim.

Erickson, ölümün endişe yaratan bir şey olmamasını ister, yaşamın yaşamak için olduğunu vurgulardı. Babası, bize anlattığına göre, doksanyedi yaşında meyve ağaçları dikiyordu. Yönelimi geleceğe doğruydu. Babası aktif bir insandı ve bir şey yapıyorken öldü – şapkasını almak ve arkadaşlarını ziyaret etmek istemişti. Jeffrey Zeig "Oh, şapkamı unuttum." ifadesinin kafasının içinde bir şeyler olup bittiğine dair bilinçaltı bir farkındalıktan geldiğine inanır.

Erickson bu hikâyenin devamında; babasının dördüncü kalp krizine duyduğu güveni yitirmekte haklı *olduğu yorumunu yapar. Babası doksanyedi buçuk yaşında beyin kanamasından ölmüştür.*

Erickson babasının hastalığa karşı olan tutumunu yani hastalığın "hayatın lifli yiyeceklerinin bir parçası" olduğunu da paylaşmaktadır. Her diyetin içinde lifli yiyeceklerin bulunması gerekmektedir. Erickson sahra rasyonuna tabi olan as-

4 Henry Wadsworth Longfellow: 27 Şubat 1807 - 24 Mart 1882 tarihleri arasında yaşamış bir Amerikan şairi.

kerlerin lifli yiyeceklerin ne kadar önemli olduğunu bildiklerine dikkat çekmektedir. Trajediler, ölümler, hastalıklar; tümü hayatın lifli yiyeceklerinin bir parçasıdır.

Son yıllarında; Erickson insanları kendi ölümüne hazırlamak için hatırı sayılır miktarda vakit ayırmıştır. Uzayıp giden bir acı yaşanmasını istememiş, fıkralar, espriler kullanıp insanların endişesini dağıtmıştır. Bir keresinde Tennyson'un özdeyişini değiştirerek aktarıp, "Gemim denize açıldığında, barda inlemeler olmasın," demiştir. Ölüm hakkında açık açık konuşmuştur. Ve babası gibi, öldüğünde onun da yönelimi geleceğe doğruydu. Bir sonraki Pazartesi günü vereceği dersi dört gözle beklemekteydi. Tipik olarak ne cenaze töreni vardı ne de defin. Küllerini Squaw Tepesi'nden aşağı doğru savurdular.

Erickson'un hikâye konusundaki son yorumu ise şu olmuştur: "O öğrenci ölmekte olduğum fikrini nereden almış bilmiyorum, ama şimdilik onu erteleyeceğim." Neyi erteleyecekti? Ölmeyi mi? Yoksa öğrencinin fikrini mi?

BİR ÇİFT İSTİYORUM

Babam onaltı yaşında evden kaçtığında, yastığına bir not iliştirip, istasyona gitmiş ve biriktirdiği beşlik ve onlukların tümünü gişeye koyup, "Gidebileceğim kadar uzağa bir bilet verin!" demişti. Wisconsin'de Beaver Dam isimli bir köyde indi. Ana caddede yürüyüp, kimisi at arabası, kimisi de kağnı süren yerel çiftçileri seyretti. Sonra, kağnı süren gri saçlı bir adamın yanına zıplayıp, "Çiftliğinizde yardım etmesi için zeki bir genç istemez miydiniz?" demişti.

Delikanlı adının Charlie Roberts olduğunu, ne ailesi, ne parası, ne de herhangi bir şeyi olduğunu söylemişti. Sonunda gri saçlı adam, "Atla arabaya. Benimle gelip çiftlikte çalışabilirsin," dedi.

Eve giderlerken, çiftçi kağnıyı yolda durdurup, "Sen arabada kal. Ben gidip damadımı göreceğim," demişti. Bir akça ağacın arkasından çiçekli elbiseler içinde bir kız çıkageldi. Charlie "Kimin kızısın sen?" diye sordu. Kız da sessizce "Babamın kızıyım," diye cevap verdi. Charlie demişti ki: "Şimdi artık benim kızım oldun."

Babam yedi yıl sonra evlenme teklif ettiğinde, annem elini küçük cebine sokup ona minyatür tek bir eldiven verdi, çünkü kırsal kesimde evlenme teklifini reddetmek "adama tek bir eldiven vermek" olarak bilinirdi. Babam sessizce evden çıkmıştı. Bütün gece uyuyamamış, ertesi sabah anneme gidip, "Senden tek bir eldiven istemedim. Bir çift istedim," demişti. Eldiven, annemin yıkayıp, taradığı ve eğirip iplik yaptığı yünden örülüydü.

O eldiveni onyedi yaşındayken örmüş, evlilik teklifini ise yirmi yaşında almıştı. Babam annemi tanıyordu. Annem babamı tanıyordu. Ve ben annemin gittiği o taşra okulunda öğretmenlik yaptım.

"Charlie Roberts" ismi onaltı yaşında evini terk ettiğinde Erickson'un babası tarafından kullanılmıştır. Erickson'un babası hakkında anlattığı hikâyeler; babasının maceracı ruhunu, kendi yolunu çizmede kendine olan güvenini ve yeteneğini vurgulamaktadır. Bu son ikisi, Erickson'un ailesi hakkında anlattığı hikâyelerin tümünde yinelenmektedir.

Buradaki mesaj; gözlerinizi bir noktaya dikip, ona sarılmanız ve cevap olarak "Hayır"ı kabul etmemeniz şeklinde görünmektedir. Şüphesiz ki; amacınızı gerçekleştirmek için ne gerekiyorsa yapmalısınız. Erickson, Charlie Roberts'in gelecekte kayınpederi olacak kişi için yıllarca çalıştığına değinmektedir. Diğer hikâyelerde, sırf inatçı ve ısrarcı olduğunuz

için ödüller basitçe gelmez. Doğru strateji uygulanmalı ve etkilemek istediğiniz toplum tarafından değer verilen bir yolda gayret göstermelisiniz.

Öyle bile olsa; Erickson aşağıdaki hikâyede her zaman kazanılmadığına dikkat çekmektedir.

ANLAŞMAZLIKLAR

Yeni evlendiğimiz günlerde, eşim anneme, "Babam ve sen aynı fikirde olmadığınızda ne olur?" diye sordu.

Annem, "Aklımdan geçenleri özgürce söyleyip, çenemi kapatırım," diye yanıtladı.

Daha sonra eşim avluya gidip babama, "Sen ve annem anlaşmazlık yaşadığınızda ne yapardınız?" diye sordu.

Babam da, "Ne söylemem gerektiyse onu söyleyip susardım," diye yanıtladı.

Betty, "Peki, daha sonra ne olurdu?" diye sordu.

Babam dedi ki: "Birimizden birinin kendi yolu vardı. Her zaman o yolla çözülürdü."

Erickson'un anne ve babası yaklaşık 75 yıllık evlilerdi. Çok açıktır ki onların evliliklerindeki uyum karşılıklı saygı üzerine kurulmuştur ve daima bir fikri zorla kabul ettirmeme prensibini uygulamışlardır.

ÜNİVERSİTEYİ ÇALIŞARAK OKUMAK

Kristi gelip bana, "Tıbbı sen kendin okudun. Tabii ki, engelliydin ve bu durum okumanı daha da zorlaştırmıştır. Senin o zaman olduğundan daha gencim ve üniversiteyi kendim okumak istiyorum," dedi.

"Pekâlâ, kızım," dedim.

"Şimdi, bir sonraki soru: oda ve yatak için ne kadar para istiyorsunuz?" diye sordu kızım.

Çok ciddi bir soruydu. "Normal yatak ve oda ücreti haftalık yirmibeş dolar, ancak, bulaşıkları yıkama, odayı süpürme, yatakları yapma, telefonu kullanma ve buzdolabına saldırma gibi ayrıcalıkların olmayacak," dedim.

"Bu da fazladan on dolar daha demektir. Öyleyse şehre gidip bir iş bulmam gerek," dedi.

"Referans ister misin?" diye sordum.

"Sosyal sigorta numaram ve lise diplomam benim referanslarım olacak," diye cevap verdi.

Yaklaşık sekiz ay boyunca nerede çalıştığını bilmiyorduk. Good Samaritan Hastanesi'ne gitmiş, kayıt odasında yazıcılık işi istemiş. Kırkbeş kiloluk bu küçük kıza bakıp, "Birçok tıbbi, psikolojik ve psikiyatrik kelime bilmen gerekecek," diye açıklama yapmışlardı.

"Evet, biliyorum. İşte bunun için kütüphaneye gidip *Dorland*'ın Tıp Sözlüğünü, *Stedman*'ın Tıp Sözlüğünü ve *Warren*'in Psikoloji Sözlüğünü okudum," diye karşılık vermişti.

Onu bir teste tabi tutup, kabul etmişlerdi.

Yıl sonunda, içinde kabaran gençlik isyanından dolayı Michigan'a gitmeye karar verdi. Kardeşi para isteyip istemediğini sorduğunda, "Hayır," dedi. Annesi de sordu, ben de. Hepimiz, "Hayır," cevabını aldık.

Phoenix'deki kışlıklarını toplayıp, Ocak sonunda Michigan'a giden trene bindi. Oraya vardığında -24 dereceydi. Üniversiteye kaydolup iş bulması üç gün sürmüştü. Dekan sınıf kartlarına baktığında on dokuz saat için imza atmış olduğunu gördü. Çalışan öğrencilerin yalnızca on altı saat ders almala-

rına izin verilmişti. Kristi Dekan'a, "Pekâlâ, sizin ofisinizde çalışıyorum, gözleriniz yaptığım işte ve notlarımda olacak ve siz ne yapacağınızı bilirsiniz," demişti. O da, "Doğru, bilirim," diye yanıtlamıştı.

Böylece on dokuz saat ders almayı başarmıştı. Ne var ki, Dekan'a bir şeyi söylememişti. Dekan'ın ofisindeki işi çok çok önemliydi. Karma üniversitelerde okuyan kızların öğrenci yurdu kartları orada bulunuyordu.

Evli bir oğulları ve evli bir kızları olan yaşlıca bir çift tespit etmiş, evde genç birinin arzulanan bir şey olduğu konusunda onları ikna etmişti. Haftada bir kez oğulları, bir kez de kızları ihtiyarları yemeğe götürüyordu. Kristi onları ikna etmiş ve evde yemek pişirip temizlik yapmış ve karşılığında bedava bir oda ve yatak sahibi olmuştu, ayrıca oğullarının ve kızlarının çocuklarına bebek bakıcılığı yaparak para da kazanıyordu.

Öğrencilerin yurt kartlarının bulunduğu ofiste çalışması niye bu kadar önemliydi? Yurtta kalmıyor olduğu tespit edilmesin diye. Bizden ve güvenilir birkaç arkadaşından başka kimseye indirimli mallar satan bir mağazada iş bulduğunu söylememişti.

Erickson sık sık hastaları kendi kaynaklarını kullansınlar diye kendi çocuklarının zekilikleri hakkında hikâyeler anlatırdı. "Otorite" arzu edilen amacı gerçekleştirmede – bu vak'ada ondokuz saatlik ders alabilme ve kampüs dışında yaşayabilme – kullanılırdı. Bir kez daha tekrar etmek gerekirse; otoriteler (ve sembolik olarak, "içsel otorite") rakip olarak görülmekten ziyade müttefik olarak görülürdü.

PEARSON'UN TUĞLASI

Michigan'da psikiyatrist olan Robert Pearson bir aile doktoruydu. Yüz kilometrelik alan içindeki tek doktor oydu. Ailesini akrabalarını ziyarete göndermişti, çünkü üçüncü katın şöminesini söktürüyordu. İnşaatçı, Pearson'un evde olduğunu bilmiyordu ve tuğlaları söküp söküp aşağıya fırlatıyordu. Bob dikkatsizce evden çıkıp yürürken bir tuğla alnına çarpmış ve kafatasını çatlatmıştı.

Bob dizlerinin üstüne çökmeye başlamış, ardından kendine gelip, "Keşke Erickson burada olsaydı. Allah kahretsin, ne yazık ki, Arizona'da. Kontrolü ben elime alsam iyi olacak," demişti. Böylece hemen bir lokal anastezi geliştirmiş ve yüz kilometre ilerideki en yakın hastaneye arabasıyla gitmiş, idari işlemlerden geçmiş ve sinir cerrahını çağırarak, "Anesteziye ihtiyacım yok," demişti. Cerrah kibar bir şekilde anestezi alması konusunda ısrar etmişti. Bunu kabul eden Bob anesteziste, "Ben anestezinin etkisi altındayken söylenen her şeyin yazılı kaydını tutun," demişti.

Ameliyattan sonra, Bob kendine geldiğinde, "Cerrah şunu dedi, şunu dedi, şunu dedi," şeklinde ameliyat esnasında geçen konuşmaları sıralamıştı. Söylenen her şeyi en ince ayrıntısına kadar hatırlıyordu. Ve cerrah gümüş plaket koyup koymamalarını tartışırken kendisini duymuş olduğunu öğrenince dehşete düşmüştü.

Daha sonra Bob cerraha, "Gelecek Çarşamba günü (olay Perşembe günü olmuştu) yıllık kongrede bildiri dağıtıyor olacağım," demişti.

Cerrah bunun üzerine, "Bir ay içinde terliklerini ve bornozunu giyip oturabilirsen kendini şanslı say," yanıtını vermişti.

Bob buna karşılık, "Gelin sizinle bir anlaşmaya varalım.

Salı günü gelip beni baştan sona bir kontrolden geçirin, eğer ters giden bir şey bulamazsanız San Fransisco'ya giderim, yok eğer ters giden bir şeyler bulursanız, hastanede kalırım," demişti. Daha sonra Bob'un anlattığına göre cerrah kontrole gelmiş, fiziki muayenede ters giden bir şeyler bulmak için çok uğraşmış, ancak hiçbir şey bulamadığı için Bob'u hastaneden gönülsüzce taburcu etmişti.

San Fransisco'da Bob'u alnında yara bandıyla gördüm. Bandı çıkarıp, "Bunun hakkında ne düşünüyorsun?" diye sordu.

"O çizik nasıl oldu?" dedim. Saç kadar ince bir yara iziydi.

Bob dedi ki: "Kafatasım çatlamıştı," ve tüm hikâyeyi anlattı.

Bu hikâye, Erickson'un babasının kalp krizleri hakkındaki hikâyesi gibi, ciddi fiziksel travmaların üstesinden gelmede zihin gücünün vücut üzerindeki etkisini sergilemektedir. Pearson "Kontrolü ben elime alsam iyi olacak," demektedir.

Bu fikir hepimiz için geçerlidir ve "kontrolü ele alma" büyük bir tehlikeyle karşı karşıya kaldığımız durumlarda, hissettiğimiz şiddetli gereksinimden dolayı sahip olduğumuzu bilmediğimiz iç kaynaklarımızı keşfettiğimizde ortaya çıkabilir.

Pearson'un hikâyesi, genellikle neler olup bittiği konusunda kendimize bilmemiz için izin verdiğimizden çok daha fazla bilgimiz olduğunu sergilemektedir. Bob, anestezinin etkisi altındayken bile söylenen şeyleri hatırlayabilmektedir. Ameliyattan önce anesteziste, "Ben anestezinin etkisi altındayken söylenen her şeyin yazılı kaydını tutun," ricasında bulunduğundan, bunu yalnızca yapmakla kalmayıp yapabileceğini önceden görmektedir. *Şüphesiz ki; Pearson bunun gibi başka emirler verdiğinde, – anestezi altında – hepimizin pasif ve*

çaresiz olacağı bu çok özel durumda bile durumun kontrolünü eline almaktadır.

Bu hikâyenin ana fikirlerinden birisi kabullendiğimiz olağan rollerin tersine dönmüş olmasıdır. Cerrahlar ve anestezist ona yardım etmeye çalışırken hasta kontrolü ele almıştır. Gerçekte, bu doktorun yapması gerekendir. Ne var ki; hastaların çoğu hasta olduklarında geri çekilerek, doktoru her şeye gücü yeten, güçlü bir ana baba yerine koyarlar. Doktorun gerçek fonksiyonu hastanın istek ve ihtiyaçları doğrultusunda bilgisini kullanarak çare bulup, tedavi etmektir.

NASIRLAR

Bir inşaat işçisi kırkıncı kattan düşmüş ve kolları hariç tüm vücudu felç olmuştu. Kalıcı bir felçti. Ömür boyu sürecekti. Ağrıları hakkında ne yapabileceğini bilmek istiyordu. Dedim ki, "Gerçekten yapabileceğin çok fazla bir şey yok. Ağrıyan sinirlerinde nasır geliştirebilirsin. Böylece ağrıyı çok fazla hissetmezsin."

"Şimdi; yaşam çok sıkıcı olacaktır, bundan dolayı arkadaşlarına söyle, çizgi romanlar, karikatür kitapları getirsin, hemşire de makas ve tutkal bulsun. Karikatürlerden, fıkralardan ve komik deyişlerden bir kes-yapıştır kitabı yap. Bu kitapları yaparak gerçekten kendini tümüyle eğlendirebilirsin. Ne zaman iş arkadaşlarından birisi hastaneye gelse, ona bir kes-yapıştır kitabı gönder."

Böylece kaç yüz tane kes-yapıştır kitabı yaptı bilmiyorum.

Başlangıçta; Erickson hastanın endişesini ağrıdan nasırlara – inşaat işçisi olarak hastanın bildiği bir şeye – doğru yönlendirmiştir. Daha sonra, onu yaşamın içinde yaşamla meş-

gul edecek başka bir şeye yönlendirme gereği duymuştur. Yaşamın çok sıkıcı olacağını belirterek su götürmez bir gerçeğe değinmiştir. Hastayı sosyal bir aktiviteyle meşgul olmaya yönlendirmiştir. Önce arkadaşlarının çizgi romanlar ve karikatür kitapları getirmelerini sağlatmış, daha sonra da oluşturacağı kes-yapıştır kitaplarını diğerlerine verdirtmiştir. Böylece, iş arkadaşları farkında olmayarak hastanın *diğer insanlarla ilişkide kalmasını sağlayacak bir faaliyete katılmışlardır. Çok daha kendi kendine yeterli hale gelmiş ve ağrılarından uzak yaşayabilmiştir.*

9

Masum Gözler

Bir şeyleri sanki ilk defa görüyormuş gibi yeni bir gözle gördüğümüzü düşündüğümüzde, bu bize bazı yaygın meditasyon tekniklerini hatırlatır. Bhagwan Shree Rajneesh Sırlar Kitabı*'nda tekniğini, "Güzel bir insanı veya sıradan bir nesneyi sanki ilk defaymış gibi görün," diye açıkladığı bir sutrayı tarif eder. Tanıdık nesneleri, arkadaşlarımızı veya ailemizi görmeme alışkanlığı edindiğimize dikkat çeker. "Gök kubbe altında hiçbir şeyin yeni olmadığını söylerler. Gerçekte, gök kubbe altındaki hiçbir şey eski değildir. Yalnızca gözlerimizdir eskiyen, nesnelere alışan, böylelikle hiçbir şey yeni gelmez. Çocuklar için her şey yenidir: her şeyin onlara heyecan vermesinin sebebi budur..." ve bölümü şöyle bitirir: "Yeni bir gözle, deneyimsiz bir gözle bakın, sanki ilk defaymış gibi... Bu sizin bakışınıza bir tazelik verecektir. Gözleriniz masumlaşacaktır. O masum gözler görebilir. O masum gözler iç dünyaya dalabilir."*

Bu "yeni gözlerle bakma" yaklaşımını Erickson'un hikâyelerinin bazılarında hâlihazırda görmüş bulunuyoruz. "Ruslara

Karşı Amerikan Atış Takımının Eğitilmesi" hikâyesinde, Erickson atış takımındaki yarışmacılara her atışı sanki ilk atışmış gibi düşünmeleri telkininde bulunur. "Göz Kamaştıran Buzda Yürüme" hikâyesinde, süje daha önceki çağrışımlarını bir kenara koymaya yönlendirilir, çünkü gözleri kapalıdır ve buzda yürüdüğünün farkında değildir. Netice olarak gergin bir şekilde yürümeyip, kendisini düşmeye hazırlamaz. Her adıma "masumca" yaklaşıp, kinestetik duyularına uygun tepkiler vererek, denge duygusuna güvenebilir. Aslında; içinde bulunulan zamana odaklanmanın önemi hikâyelerde tekrar tekrar vurgulanmaktadır. Okuyucu gerçekten bir caddede yürürken "Caddede Yürüyüş" hikâyesi gibi bir hikâyeyi aklından geçirmesi muhtemeldir. Böyle bir şey olduğunda yapmakta olduğu şeylere yeni gözlerle bakmaya mecburdur artık.

Hem bu bölümde hem de bir sonraki "Gözle: Farklara Dikkat Et" bölümünde açık bir görüş ile "açıklık" ile bakmak vurgulanmaktadır. Aralarındaki başlıca fark; sonraki bölümün hikâyelerinin gördüklerini yorumlamak için deneyimleri kullanan "eğitimli", açık bir görüşten bahsetmesidir.

ÇOCUKLAR GİBİ DÜŞÜNMEK

Nasıl tekrar çocuklar gibi düşünmeyi öğrenip, yeniden biraz yaratıcılık kazanabiliriz?

Küçük çocukları seyredin. En küçük kızım üniversiteyi üç yılda bitirip, dördüncü yılında da lisansüstü eğitimini tamamladı. Sonra da iki yıl dokuz ay içerisinde tıbbı bitirdi. Çok küçükken resimler çizerdi, çizerken de şöyle derdi: "Bu resmi çizmek zor. Umarım hemen bitiririm de ne çizdiğimi bilebilirim."

Küçük çocukları resim çizerken seyredin. "Ahır mı? Hayır, o bir inek. Hayır, o bir ağaç." Resim onlar ne olmasını isterse o olur.

Küçük çocukların çoğu canlı bir hayal gücüne sahiptir. Ve bazılarının hayali oyun arkadaşları vardır. Evcilik oynarken verdikleri çay partisi birden meyva bahçesindeki başka bir oyuna dönüşebilir. Evciliklerini meyve bahçesinde paskalya yumurtası arama oyununa dönüştürebilirler. Çocuklar oldukça deneyimsizlerdir. Bundan dolayı etraftaki şeyleri değiştirmek için çok isteklidirler.

Trans durumunda, normalde kullanmadığınız milyarlarca beyin hücresi hizmetinizdedir. Ve çocuklar çok dürüsttürler. "Sizden hoşlanmıyorum," derler. Hâlbuki siz olsanız, "Tanıştığımıza memnun oldum," dersiniz.

Davranışlarınızı kısıtladığınızın farkında olmadan, sosyal olarak çok dikkatli bir şekilde belli alışkanlık kalıplarını izlersiniz. Hipnotik transda özgürsünüzdür.

HAYALET ROGER

Roger isminde, tazı cinsi bir erkek köpeğimiz vardı. Öldüğünde, karım gözyaşlarına boğuldu. Ertesi gün, posta kutusunda Hayalet Roger'dan karıma yazılmış bir mektup vardı, oradaki büyük kemik bahçesinden.

Şüphesiz ki mektup yazan biri olarak Hayalet Roger çok yaratıcıydı. Ve Hayalet Roger diğer hayaletlerden, çocukların küçükken nasıl davrandıkları konusunda birçok dedikodu topluyordu. Torunlarım o mektupları okuyup anne babaları hakkında gizli bilgiler ediniyordu.

Çocuklar kelimeler ve fikirlerle oynar. Ve yaratıcı hayal güçleri sayesinde etraflarında dolaşan bir sürü kedi köpek vardır, sadece yetişkinler onları göremez.

Annemleri ziyaret etmek için Michigan'dan Wisconsin'e arabayla giderken, sohbet konusunu belirlemek için plan ya-

pardım. Krep yeme hakkında konuşmayı alışkanlık edinmiştim: "Ne kadar büyüklükte bir yığın yemek istersiniz?"

Bir saman yığının yanına gelirdik: "Yenecek iyi bir yığın var." Bir yığın krep, bir yığın saman. Ve böylece bir sürü oyun oynamayı öğrendik.

Hipnozda, sanırım yapılacak en iyi şey kullanabildiğin her şeyi kullanmaktır. O şey bir kişinin çocukluğuna özgü olabilir.

O BASTONU NİÇİN TAŞIYORSUN?

Büyük bir tıp grubuna bir konferans verdim ve bittiğinde doktorlardan biri: "Konferansınızdan çok keyif aldım ve sizin tahtadaki çizimlerinizi, şekillerinizi ve açıklamalarınızı izledim. Anlamadığım tek bir şey oldu. Teknenin içindeki o ocak demirini neden kullanmadınız? Karıştırıcı olarak kullandığınız o bastonu niçin taşıyorsunuz?" diye sordu.

"Baston taşıyorum, çünkü topallıyorum. Ayrıca karıştırıcı olarak da çok kullanışlı," diye cevap verdim.

"Topallamıyorsunuz," dedi.

Ve dinleyicilerin çoğunun aksadığımın farkına varmamış olduklarını öğrendim. Herkes aksamamın gösteriş için olan yapmacık bir davranış olduğunu, bastonu cebimde taşıdığımı ve onu bir karıştırıcı olarak kullandığımı düşünmüştü.

Birçok eve girip çıkmışımdır. Beni gören küçük bir çocuk hemen, "Ayağınızın nesi var?" diye sorar. Çünkü onlar aksamamı fark ederler. Bir çocuğun zihni oldukça açıktır. Yetişkinler kendilerini kısıtlamaya eğilimlidir. Bütün sihirbazlar şunu söyler: "Çocukların çok fazla yanınıza sokulmalarına izin vermeyin, yoksa hilenizi görür." Yetişkinlerin zihinleri kapalıdır. Her şeyi gözlemlediklerini sanırlar, gözlemlemezler. Onlar alışılagelmiş, rutin bir bakış tarzına sahiptir.

SİHİRBAZLIK GÖSTERİSİ

Çocuklarıma gösteri yapması için bir sihirbaz çağırdım. Onları mümkün olduğunca uzakta tutuyordu. Benim yakınında durmama izin vermişti. Başka bir odada bir karton kutu içinde bana bir tavşan gösterdi, onu pür dikkat izledim. Gözlenecek sadece iki eli vardı, o kadar da zor değildi. Ve odayı terk ettiğinde biliyordum ki tavşanı beraberinde götürmemişti. Daha sonra gösteri sırasında bir şapka getirip tavşanı içinden çıkarttı. Karton kutu içinden tavşanı çıkartmadığından emin olmak için pür dikkat ellerini gözlemlemiştim. Tavşan birden bire şapkanın içinden çıkmadan önce gösteri yaklaşık yarım saat kadar sürmüştü. Daha sonra öğrendim ki; dikkatimi bir anlığına dağıtıp, tavşanı karton kutudan çıkartarak elbisesinin cebine koymuştu. Tavşanın elbisenin içinde kıpır kıpır ettiğine hiç dikkat etmedim. Şapkayı çıkarıp gösterdi ve içinde bir tavşan vardı.

Odan›n uzak köflesinde uzakta oturan bir çocu¤um, "Onu elbisenin cebinden ç›kartt›n!" dedi.

10

Gözle: Farklara Dikkat Et

Bu bölümde Erickson; yalnızca gözlem yapmanın ve farkları fark etmenin önemine dikkat çekmekle kalmaz, gözlem yaparak önemli veriler elde edebileceği durumları kurgulayışının birçok örneğini verir. Başka bir deyişle, eğer hastanın kendisi yardımcı olacak tarzda veya bilgi verecek tarzda bir davranış sergilemezse ("Doğru Psikiyatrist" hikâyesinde olduğu gibi), Erickson hastayı böyle bir davranışı sergilemesi için cesaretlendirecek bir durum yaratır. Çoğunlukla; kurguladığımız bu durumlardan "testler" diye söz ederiz. Erickson gerçekte bunu, iki yaşındaki bir çocuğu sağırlık için test ederken yapar. Daha az dolaylı bir yoldan, "Hapşırma" adını verdiğim vak'ada, Erickson çok önemli bilgiye götürecek bir test sorusu sunar.

Aşağıdaki hikâyelerde, gözlemleme yargılama ve deneyim ile ilişkilendirilmiştir..

DOĞRU PSİKİYATRİST

İnsanların ne konuştuklarını dinlerken, tüm olasılıkları dinleyiniz. Etraflı bir şekilde ve kendinizi kısıtlamadan düşünmeye çalışın ve herhangi bir hasta için sadece Carl Rogers'ın kitabının dördüncü sayfasının üçüncü satırını uygulamaya çalışmayın. Çok yönlü düşünün.

Genç ve güzel bir kadın ofisime gelip, oturdu, elbisesinin kolundan bir parça ip kopartıp dedi ki: "Biliyorum ki sizinle bir randevum yok, Doktor Erickson. Baltimore'da bulundum ve sizin oradaki tüm arkadaşlarınızla görüştüm. New York'ta bulundum ve oradaki arkadaşlarınızın tümüyle görüştüm, Boston ve Detroit'te de bulundum, ne var ki onların hiç biri benim için doğru psikiyatrist değildi. Benim için doğru psikiyatrist olup olmadığınızı görmek amacıyla Phoenix'e geldim."

"Çok uzun sürmeyecek," dedim. Adını, yaşını, adresini ve telefon numarasını not aldım, birkaç soru daha sordum ve dedim ki: "Hanımefendi, ben sizin için doğru psikiyatristim."

"Bu biraz kendini beğenmişlik olmuyor mu?" diye sordu.

"Hayır," dedim. "Ben sadece bir gerçeği ifade ediyorum. Ben sizin için doğru psikiyatristim."

"Bu bana aşırı derecede kendini beğenmişlik gibi geliyor," dedi.

"Bu bir kendini beğenmişlik konusu değil, bir gerçeğin ifadesi ve eğer benim onu kanıtlamamı istiyorsanız, size basit bir soru sorarak kanıtlayabilirim. Şimdi, bunun hakkında dikkatlice bir düşünün, çünkü benim o soruyu sormamı istediğinizi sanmıyorum," diye karşılık verdim.

"Hayır," dedi, "ancak, devam edin sorun sorunuzu."

"Ne zamandan beri kadın elbisesi giyiyorsunuz?" diye sordum.

"Nasıl bildiniz?" diye sordu.

Ben doğru *psikiyatristim*. Şimdi; nasıl mı bildim? Kolundan bir parça ip kopartış tarzından. Bir erkek olarak asla 'dolambaçlı bir yol izlemem.' Etrafında dolanacağım bir şeyim yoktur. Ama kadınların vardır. Hastam ipi direk olarak kopartmıştı. Yalnızca bir erkek öyle davranır. Kızlar, sizler daha onların göğüslerindeki değişiklikleri fark edemeden önce bunu yapmayı öğrenmeye başlar. Kızlarımı gözlemlerken, on yaş civarlarında bunu yapmaya başladıklarını keşfettim. Örneğin; Betty Alice yaklaşık on yaşındayken kitaplıktan bir şeyi almak zorunda kaldığında, kolunu *böyle* (büyük bir göğüsten sakınmak istercesine) kaldırmıştı. Bayan Erickson'a dedim ki: "Betty Alice banyo yaparken, göğüslerine dikkat et bakalım." Bayan Erickson gelip, "Göğüs uçlarında yeni yeni değişiklikler başlamış," dedi.

Erkeksi bir kız çocuğu erkek gibi koşar, topu erkek gibi fırlatır. Sonra bir gün aniden bir kız gibi koşar ve topu bir kız gibi fırlatır. Erkek gibi koşar çünkü kalçası erkek çocuklarınınki ile aynı ölçüdedir. Ve bir gün, kalçası erkeğin kalçasından bir milimetre daha büyümüştür ve o gün artık kız olmaya başlar.

Erkek çocukları sürekli aynada kendilerini seyrettikleri bir dönemden geçerler. İyi de bir sebepleri vardır. Yüzlerine dokunduklarında, yüzlerinin derisinin kalınlaşmaya başladıklarını hissederler. Hem de bıyıkları terlemeye başlayacak kadar kalınlaşır. Sakal ve bıyıklarının çıkabilmesinden önce yeterince kalınlaşması gerekmektedir. Kalınlaşan deri kendini başka hissettirir. Ve erkek çocukları yüzlerinde bir değişiklik olduğunu fark ederler. Bu da nedir? Ve kız kardeşleri ona kendini beğenmiş diye hitap ederler çünkü o sürekli aynada kendine bakmaktadır!

İKİ YAŞINDAKİ BİR ÇOCUĞU NASIL TEST EDERSİNİZ?

Çocuk Esirgeme Kurumunun çocuklarını kontrol ettiğimde, çok iyi göremeyen çocukları, işitme zorluğu olanları ve öğrenme güçlüğü çekenleri ayırt etmem gerekiyordu. Bir iki yaşındaki bir çocuğun işitme duyusunu nasıl test edersiniz? Tümüyle sağır olan bir çocuğu nasıl test edersiniz? Böyle bir şeyi nasıl keşfedersiniz? Ve üstelik siz tümüyle bir yabancısınızdır ve çocuk sizi daha önce hiç görmemiştir.

Çocuk Esirgeme Kurumu refakatçileri aklımın yerinde olmadığını düşünüyorlardı. Çocuğu ve onu getiren refakatçisini geri geri yürüterek içeri aldım. Sıranın arkasında bir teneke tepsi bulunduruyordum ve tepsiyi döşemeye düşürdüm. Çok ağır bir tepsiydi. Refakatçi çevreye, *sağır çocuk döşemeye bakıyordu.* Döşemedeki titreşimleri hissediyordu. İşte; eğer *ben* bunu düşünebiliyorsam, niye siz düşünemeyesiniz? Hastalarınız hakkında bir şeyler ortaya çıkarmak istediğinizde, gözlemleyin. Onların davranışlarını gözlemleyin.

LAPA

Lapa yemekte olan altı aylık bebek annesinin yüzüne bakar, annesi, "İğrenç bir şey, çok kötü kokuyor," diye düşünür lapa için ve bebek annesinin yüzündeki ifadeye bakıp yemekte olduğu şeyi tükürür.

Yapmanız gereken küçük çocukların anne ve babalarının yüzlerini nasıl incelediklerini gözlemlemenizdir. Azar işitmeden önce nerede duracaklarını çok iyi bilirler. Ve şekerleme için kaç kez isteyip, sonunda istediklerini alacaklarını iyi bilirler. Kaç kez "Hayır" cevabı verilirse verilsin, "Hayır"ın zayıflayışını duyabilirler. "Hayır"ın gerçekten ne zaman zayıfladığını bilirler ve şekerleme için son bir istek "Evet"i getirir.

Erickson; küçük bir çocukken kelimelere eşlik eden ses tonunun ve diğer üstü kapalı mesajların farkında olduğunuzu ifade etmektedir. Kendi kendimize test etme imkânımız olmadığımızda ana babamızın tavırlarından ve zevklerinden etkilendiğimizi hatırlatmaktadır. Bu türden bir etkilenme yalnızca bizim *alışkanlıklarımızı, değerlerimizi ve zevklerimizi belirlemede değil aynı zamanda, ne yazık ki, ana babalarımızın korkularını, önyargılarını ve fobilerini benimsememizde de etkili olmaktadır.*

Bu hikâyeyi terapistlere anlattığında, inanıyorum ki onlara şunu da söylüyordu: "Niçin gerçekten bu dışadönük mesajlara dikkat etmiyorsunuz?"

Sırası gelmişken; onun "bilmek" ve "hayır" ifadelerini tekrar tekrar kullanışı özellik arz etmektedir. Örneğin; belki de bir hastasına bir semptoma karşı "hayır" diyebileceğini "bildiğini" telkin ediyor olabilir. Hikâyeyi en önemli noktada, "evet" ile bitirir. Dolaylı veya örtük mesaj şudur; en sonunda, "hayır" olan olumsuzluklar gittikçe zayıflayacak ve hasta olumlu bir başarı ve rahatlama duygusuyla – "evet" ile – baş başa bırakılacaktır.

KAÇ FARKLI YOL?

Bir üniversite öğrencisi vardı. Lisedeyken beysbol ve futbol takımlarının kaptanı olmuştu. Arizona Eyalet Üniversitesine girmek istedi. Ne var ki, önkolları arasında 2,5 santimetrelik bir fark bulunmuştu. Çılgına dönmüştü. Bana gelip, "Sakat olmanın ne demek olduğunu anlamıyorsun," dedi.

Derslerine çalışamıyor, iş yapamıyor, spora gidemiyordu. O kısa kolu onu sakat bırakmıştı. Doktorlar annesine gerçekleri anlatmış ve bunun şizofreni başlangıcı olduğunu söylemişlerdi.

Şimdi; hastalar bana gelip de ağrıyı anlamadığımı ve sakat olmanın ne olduğunu bilmediğimi söylediklerinde onların yanıldıklarını varsayıyorum. Gerçekten öyle yapıyorum. Ancak, şunu da belirtebilirim ki, liseyi bitirdikten sonra felç olmak bana hiç engel olmamıştı. Göz bebeklerimden başka vücudumun hiç bir kısmını hareket ettiremiyordum. Vücut dilini öğrendim.

Ve üniversiteye gittiğimde, *Aydınlatma*'da Frank Bacon'ı gördüm. Bir oyun süresinde onaltı farklı anlamda "hayır" diyerek yıldız olmuştu. Ertesi gece tekrar gittim ve "hayır"ın farklı anlamlarını saydım.

Erickson; ayrıntılara işe yarar bir şekilde dikkat etme ile obsessif veya hastalık hastası bir tarzla çok küçük ayrıntılara takılma (birisinin önkol uzunlukları arasındaki normal bir fark gibi) arasındaki nüansa dikkat çekiyor olabilir.

YEŞİLİN FARKLI BİR TONU

Eroin bağımlısı olan bir hastamı fantastik bir keşif yapana kadar çimlerin üzerinde oturması için dışarı gönderdim! Alerji uzmanıydı ve renk algısı olağanüstüydü.

Çimlerin üstünde yaklaşık olarak bir buçuk saat oturduktan sonra, koşturarak içeri girdi ve dedi ki: *"Çimin her yüzeyinin farklı bir yeşil tonunda olduğunu fark etmiş miydiniz?"* Ve onların çok açıktan çok koyuya doğru olduklarını tespit etmişti. O kadar şaşırmıştı ki! Her yapraktaki yeşil rengi veren madde (klorofil) farklılık gösteriyordu. Klorofil yağmurlu mevsime, toprağın verimliliğine göre farklılık gösterir.

Başka bir seferinde onu yönü doğuya bakacak şekilde çimlerin üzerine oturttum. İçeri gelip dedi ki: "İlerideki arsa-

da bulunan selvi ağacı güneşe doğru, güney batıya doğru eğilmiş. Dönüp sizin arsanıza baktım ve beş selviniz olduğunu ve onların tümünün güneye doğru eğildiğini keşfettim."

"Bunu Phoenix'e ilk gelişimde keşfettim, bütün şehirde dolaşarak doğruluğunu kontrol ettim. İlk kez güneşe doğru hareket eden bir ağaç gördüğümde, bu beni çok şaşırtmıştı. Genellikle bir ağacın doğruca büyüdüğünü sanırsın. Günebakan bir ağaç! Ayçiçeklerine bakıp günün saatini söyleyebilirsin."

Hiç çiçek tarhı saati diye bir şey duydunuz mu? Ninemin bir çiçek tarhı saati vardı. Gündüzsefaları sabahleyin açardı, bazı çiçekler saat yedide, bazıları sekizde, bazıları dokuzda, bazıları onda, bazıları da öğle vakti açardı. Ve ayrıca akşam açan çuhaçiçekleri vardı mesela. Gece açan kaktüsün çiçekleri ise geceleyin on buçuk onbir civarında açar.

Alerji uzmanı farklı deri renklerini ayırt edecek şekilde eğitim almıştı, ayrıca renk ve tonlardaki ince farkları algılamak için genel bir yetenek de geliştirmişti. Şüphesiz ki; doğal fenomenleri gözlemlemek hakkında konuşuyormuş gibi görünürken, Erickson "açıklık" (opening) ile ilgili telkinleri serpiştirmektedir. Yorumları posthipnotik telkinler olarak hizmet görmekte olup, dinleyicinin günebakan ağaçlara veya akşam açan çuhaçiçeklerine her baktığında "açıklık" ile ilgili çağrışımları olacaktır. Netice olarak; yalnızca algılar açısından değil, aynı zamanda duygular açısından da bir açılma (opening) ile tepki verebilir.

YURTDIŞI

Ofisime geldiğimde bir hasta önceden gelip koltuğa oturmuştu. Adını, adresini v.s. aldım ve beni niye görmek istediğini sordum.

"Bir fobim var, uçaklar hakkında," diye yanıtladı.

"Hanımefendi, ben odaya geldiğimde o koltukta oturuyordunuz. Lütfen kalkıp, bekleme odasına gidip geri gelerek tekrar oturur musunuz?" dedim. Bundan çok hoşlanmamıştı, ama yine de yaptı.

"Şimdi, probleminiz?" dedim.

"Eşim beni Eylül'de yurtdışına götürecek ve ben uçakta olmaktan ölesiye korkuyorum," diye cevap verdi.

"Hanımefendi, bir hasta bir psikiyatriste geldiği zaman saklanan bilgi olmaması gerekir. Sizin hakkınızda bir şey biliyorum. Size hoş olmayan bir soru soracağım. Eğer hastalar bazı şeyleri gizlerlerse onlara yardımcı olunamaz. Sorular ilgisizmiş gibi görünseler bile."

"Pekâlâ," dedi.

Bunun üzerine, "Aşk maceranızı kocanız biliyor mu?" diye sordum.

"Hayır, ama siz nasıl biliyorsunuz?" diye sordu.

"Bana sizin vücut diliniz söyledi," dedim.

Ayak bilekleri çaprazlanmıştı. Ben böyle bir şey yapamam. Sağ bacağını sol bacağının üstüne atmış ve ayağını bileğinin arkasına yerleştirilmişti. Tümüyle kilitlenmişti. Tecrübelerime dayanarak söyleyebilirim ki; aşk macerası yaşayan ve onun bilinmesini istemeyen her evli kadın kendisini böyle kilitler.

"Yurt-dışı" dedi, yurtdışı değil – tek kelime olarak değil. "Yurt" ve "dışı" arasında duraklamıştı. Benimle görüşmesi için sevgilisini getirdi. Birkaç yıldır ilişki yaşıyorlardı. Daha sonra ondan ayrılmaya karar verdiğinde benimle görüşmeye geldi. Sevgilisi de benimle görüşmeye gelmişti, çünkü her

gün müthiş bir başağrısı çekiyordu. *Karısı* ve çocuklarıyla ilgili olarak evlilik sorunları yaşıyordu, bu sebepten dolayı eşiyle görüşmek istedim.

Çocukları görmek istediğimi söyledim. Eşi geldi ve kendisini kilitledi. Ona, "Sizin bir aşk maceranız var," dedim.

"Evet, kocam size söyledi mi?" diye sordu.

"Hayır," dedim. "Sizin vücut dilinizden anladım. Eşinizin niye başının ağrıdığını artık biliyorum."

"Birkaç yıl önce, bir aşk macerası yaşamamı önerdi. Fikir çok hoşuma gitmişti. Daha sonra devam etmemi istemediğini keşfetti. Devam ettiğimden şüphelenip şüphelenmediğinden emin değilim. Ne var ki devam ettiğimi bildiğini düşündüğüm zamanlar oluyor," diye anlattı.

Daha sonra kocasına, transtayken, eşine aşk macerası yaşamasını önermesi hakkında sorular sordum. "O aralar çok meşguldüm ve bir eş olarak görevlerimi yerine getirdiğimi zannetmiyordum. Kısa zaman sonra, kıskanmaya başladım ve bırakmasını istedim. Bırakacağını söyledi, fakat macera yaşamaya devam ettiğine dair ipuçlarını yakalamaya devam ettim – yalnızca devam etmekte olduğunu bilmek istemiyorum," diye açıkladı.

"İşte," dedim. "Baş ağrının sebebi. Bunun hakkında ne yapmayı düşünüyorsun?" diye sordum.

"Başım ağrıyacak," diye cevap verdi.

Bir ara Arizona'daki Demokrat Parti'nin başındaydı. Eşine daha fazla vakit ayırmak için o görevlerini bırakmıştı – ne var ki iş işten geçmişti.

Bazı insanlar bir şeyi bilmek istemedikleri için ağrıyı alıkoyar. Böylelikle bazı şeyleri düşünmeyeceklerdir.

Erickson hastanın "yurt-dışı" kelimelerini acayip bir şekilde telaffuz ettiğini gözlemler. Görünüşe göre kendisini sadakatsizliğinden dolayı "aile dışı" olarak ifade etmektedir. Görsel olarak kadının farklı bir tarzda oturduğunun da ayrımına varmıştır.

Hemen hemen tüm hikâyelerinde yaptığı gibi bunu da çok amaçlı kullanmıştır. Sonunda çok önemli bir noktaya – eğer semptomlardan kurtulmak daha büyük ağrılar ve rahatsızlıklar doğurabilecekse, insanların semptomları alıkoymayı seçmek gibi bir hakkı olduğuna – değinir. Bu vak'ada kocanın gururunun incinmesi baş ağrısının vereceği ağrıdan daha fazla olacaktır.

Kendisini yeniden ailesinin "başı" olarak görebilmesi için Demokratik Partinin "başı" pozisyonundan ayrıldığında, artık iş işten geçmiştir. Başındaki ağrı sembolik olarak, bir seviyede, "başının vücudundan ayrıldığının" farkındalığını temsil etmektedir. Ve ağrı onun bu durumla yüzleşmesinden kaçmasına hizmet etmektedir. Eğer karısının sadakatsiz olduğunu kabullenmesi gerekirse ya eşinden ayrılmak zorunda hissedecek ya da kendisini iktidarsız ve beceriksiz görecektir. Baş ağrısını alıkoymayı tercih eder.

HAPŞIRMA

Bir kadın bana dedi ki: "Fiziki kontrol için yirmi altı doktorla görüştüm. Bir tanesi üzerimde testler yapmak için beni iki haftalığına hastaneye yatırdı. Bir diğeri beni bir hafta hastanede alıkoyarak üzerimde testler yaptı. Sonunda bana dediler ki: 'Bir psikyatristle görüşsen iyi olacak, fiziksel kontrollerden dolayı şaşkına döndün."

Kadın bana tüm hikâyeyi anlattı. "Her kontrolde doktorun muayenesine engel olacak alışılmadık ne yapıyorsun?" diye

sordum. Cevap vermeden önce uzun süre düşündü ve şöyle dedi: "Pekâlâ, sağ göğsümü muayene etmeye başladıklarında sürekli hapşırdım."

"Yaşınız kırksekiz ve sağ göğsünüze dokunduklarında hapşırıyorsunuz. O doktorlara gençliğinizde belsoğukluğu ve frengi geçirdiğinizi anlattınız ve sağ göğsünüze dokunulduğunda hapşırıyorsunuz. Onlarda daima göğsünüzü muayene etmekten vazgeçiyorlar," dedim.

"Doğru," dedi.

"Pekâlâ," dedim, "Seni bir jinekoloğa göndereceğim ve sen telefonda ona ne söyleyeceğimi dinleyebilirsin."

Jinekoloğu arayıp dedim ki: "Ofisimde kırksekiz yaşında bir kadın var. Sanırım sağ göğsünde bir yumru var. İyi huylu mu yoksa habis mi bilmiyorum. Bazı psikolojik bulgular var. Şimdi, kadını ofisine gönderiyorum ve sağ göğsünü baştan sona iyice bir kontrol etmeni istiyorum. Eğer ters giden bir şey tespit edersen ofisinden doğruca hastaneye gönderebilirsin yoksa kaçan hastalardan biri olacak."

Sağ göğsünü muayene etti. Derhal onu hastaneye yatırdı. Göğsündeki habis tümör için onu ameliyat etti.

Hastalar saklamaya çalıştıkları korkuları ele verir. Burada, Erickson terapistlere yalnızca ne görebildiklerini gözlemlemelerini değil hastanın saklamaya çalıştığı şeyleri de aramalarını söylemektedir. Onun da dikkat çektiği gibi; hastalar bazen bu şeyleri dolaylı olarak, dikkati kendilerinden uzaklaştırarak ortaya koyar.

Hastanın cinsel hastalıklar geçmişi hakkında konuşmaktan çekinmediğini, bununla birlikte dikkati sağ göğsünden başka bir yere çektiğine de işaret etmektedir. Gizli mesaj şudur ki; göğüs kanseri olduğunu öğrenmekten dehşetli kork-

maktadır. Gerçekte, Erickson hastanın konulacak teşhisle (hâlihazırda kendisi bir teşhis koymuştur) yüzleşme endişesinin ameliyattan sakınmasına sebep olacağından korkmuştur.

SİHİR, DOĞAÜSTÜ OLAYLAR ve ALTINCI HİS (ESP)

Houduni gibi, Erickson'da doğaüstü ve altıncı his diye bilinen deneyimleri reddetmiş ve bunların hileye, algı yanılsamasına ve çok gelişmiş gözlemsel güçlere dayandığını iddia etmiştir. Onun bu konudaki tavrı 8 Haziran 1979 tarihinde Doktor Ernest F.Pecci'ye yazdığı bir mektupta özetlenmiştir. Mektubunda şöyle yazmıştır:

"Parapsikolojinin bilimsel olarak kurulduğuna inanmadığımı size bildirmem gerektiğini hissediyorum. Ayrıca; bu yetilerin varlıklarına dair ortaya konan kanıtların; gerçek olmayan matematiksel mantığa, verilerin yanlış yorumlanmasına, en küçük duyusal ipuçlarının göz ardı edilmesine, önyargılı yorumlamalara ve sıklıkla da doğrudan doğruya sahtekârlığa dayalı olduğunu hissediyorum. Hipnozu, mistik ve bilimsel olmayan yan anlamlardan ayırmak için elli yılı aşkın bir süredir çalışmaktayım."

Aşağıdaki hikâyelerde, Erickson kendi yeteneğinin eğlendirici örneklerini vererek falcıları budala durumuna düşürmektedir. Onların dudak, boyun (ses telleri civarının) ve yüz hareketleri de dâhil olmak üzere en düşük düzeydeki vücut hareketlerini gözlemlemeyi ve yorumlamayı öğrendiklerini bilmektedir. Daha sonra saklanmış nesneleri sihirbazlıkla bulmak için kullandığı bir metodu ortaya koyar. Sonrasında, gelişmiş bir altıncı hisse sahip olduğuna inandırarak J.B. Rhine'ı nasıl kandırdığı hakkında tekrar etmekten büyük keyif aldığı bir hikâye anlatır. Tüm bu vakalarda, Erickson "doğaüstü" açıklamalara başvurulmasının gerekmediğine dikkatlice

işaret eder. Ona göre "altıncı his" başarılarının çoğu tamamıyla "normal" olan yollarla açıklanabilir. Bu, iletişim, görme ve dokunma duyuları aracılığıyla gerçekleştirilir. Her durumda, "sihirbaz" sadece kendisini, çoğumuzun göz ardı ettiği "en küçük duyusal ipuçlarını" gözlemlemek için eğitmiştir.

FALCILAR

Sizi azıcık olsun düşünme zahmetine sokmayan basit bir açıklama kolaylıkla kabul edilebilir. Size benim bir tecrübemi aktaracağım. İyi hipnotik süjelerimden birisi bir falcıya gitmişti. Falcı ona ailesi hakkında çok samimi ayrıntılar anlatmış, Herold da olağanüstü derecede etkilenmişti. Harold'ın haberi olmadan – Harold benim ailemi çok iyi tanır – babam için, annem için ve sekiz kardeşim için sahte birer isim ve doğum yeri yazdım. Bir sürü sahte ayrıntı verdim. Bütün bunları bir zarfa koydum ve Harold'ın cebine koydurttum.

Daha sonra Harold ile birlikte falcıya gittim.

Harold'ın şaşkın bakışları altında, falcı bana babamın adının Peter olduğunu, annemin adının Beatrice olduğunu söyleyip, diğer isimlerle sahte doğum yerlerini, sahte bilgilerin tümünü sıraladı. Harold'a dikkat etmiyordu ve sanırım Harold'un şaşkınlık ifadesini, onun etkilenmesi olarak algılamıştı. Bütün sahte bilgileri bize verdikten sonra ayrıldık.

Harold bana dedi ki: "Babanın adı Albert. Nasıl olur da Peter diyebilirsin ki?" diye sordu.

Ben de " 'Peter, Peter, Peter' ve 'Beatrice, Beatrice, Beatrice' diye düşünüp durdum," dedim.

Böylece Harold falcılara inanmayı bıraktı.

New Orleans'tayken bir falcı geldi. Doktor olan bir arkadaşımıza ve onun kız arkadaşına gelecekleri hakkında doğru

şeyler anlattı. Ve ardından eşime, Betty'e, eninde sonunda bana âşık olacağını söyledi. Eşime çocuklarımız için seçeceğimiz isimleri söyledi. Betty ve ben falcının geldiğini görünce istediği tüm bilgiyi ona vermek için anlaştık. Bu, arkadaşım ve kız arkadaşı üzerinde büyük bir etki yaratacaktı. Bu bilgiyi falcıya bilinçaltı bir seviyede yaptığımız konuşmayla verdik. İnsanların saydıklarını ve sayarken dudaklarının hareket ettiğini hiç seyretmediniz mi? Veya insanların okuduğunu ve dudaklarının kımıldadığını? Şimdi; benim dudaklarım öylesine sert ve içeri doğru kıvrılmış ki gerçekten onları kımıldatamam, böylece bir falcının kafasını karıştırabilirim.

Yukarıda tarif edilen her iki durumda da, falcı bilinçsizce veya sessizce yapılan konuşmayı deşifre ederek "zihin okumayı" gerçekleştirebilmiştir. Erickson da bu yeteneğini geliştirmiş ve bu da onun zihin okuyan veya sihirbaz olarak bilinen şöhretine katkıda bulunmuştur.

ZİHİN OKUMA

Altı haneli sayıları çarpabilen otistik bir adam hakkında atıp tutuyorlardı. Altı sekiz haneli sayıların, hemen hemen hiç vakit geçirmeden karekökünü, küp kökünü söyleyebiliyormuş. Ve başka bir numarası daha varmış. Birine binanın herhangi bir yerine bir toplu iğne saklamasını söyleyip, daha sonra saklayan kişi ile el ele tutuşarak yürüyor ve kişinin zihnini okuyormuş.

Cornell'de bu konu tartışılırken, "Niye herhangi bir binaya bir toplu iğne saklamıyorsunuz? Birinci kata, ikinci kata, neresi olduğunu bana söylemeniz gerekmiyor, ancak el ele tutuşup kampüste yürüyeceğiz ve ben toplu iğneyi bulacağım," diye bir teklifte bulundum.

Toplu iğneyi ikinci katta, bir tablonun çerçevesine takılı halde buldum. Tüm yapmanız gereken saklayan kişinin ellerini tutmak, birlikte yürümektir. Ve toplu iğneye yaklaştığınızda kişi hafiften geri çekilir. Bazı basamaklara yaklaştığımda en küçük bir geri çekilme hissettiğimde, şüphesiz ki yukarı kata çıktım. Son basamağa eriştiğinizde yeniden tansiyon yükselir. Hangi yöne dönmeniz gerek? Bir yöne dönersiniz, eller gevşer, başka bir yöne dönersiniz, eller gerilir. Böylece bir daire etrafında dönersiniz!

SİHİRLİ NUMARALAR

Colorado Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesinde stajyer bir tıp öğrencisi olduğum ve sonrasında özel bir statüyle orada kaldığım zamanlarda birkaç basit sihirli numara öğrenmiştim. Suçlu erkek çocuklar için çocuk rehberliği kliniği yeni açılmış ve Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesinin her üyesi de oraya gitmek zorunda kalmıştı. Erkek çocuklar bu işe aşırı derecede kızmışlardı. Her kadro personeli iki hafta orada hizmet etmiş ve bundan korku duymuştu. Bu bir işkenceydi, çünkü erkek çocukların tavrı oldukça düşmancaydı. Sıra bana geldiğinde, erkek çocuklardan biri içeri girip gözlerini bana dikti. Ben de basit bir sihirbazlık numarası yaptım. Numaramı göremesin diye arkamı döndüm. Hemen etrafımda dolaşıp numarayı kendisine göstermemi istedi. Başka bir numara yapmak zorunda kaldım.

Sonunda çok iyi arkadaş olduk. Böylece beş altı tane numara öğrendim ve bu durum çocuklar arasında hemen yayıldığından çocukların tümü beni görmek istedi. Benden bir şeyler istiyorlardı ve böylece ben de onlardan istediğimi *elde ettim*. Bu olay basit olarak sizin onlarla oynadığınızı fark ettirmeden onların sizlerle oynamasına izin vermenizden başka bir şey değildir.

"Bu olay basit olarak sizin onlarla oynadığınızı fark ettirmeden onların sizlerle oynamasına izin vermenizden başka bir şey değildir." Bu ifade Erickson'un en önemli prensiplerinden birisini özetlemektedir – terapist genellikle bilinçaltı telkinleri kullanarak hastanın bilinçaltıyla "oynar" ve hastanın ilgisini çeker. Yani terapist; hastada "müzik" uyandırır ki bu onda daha önceden erişilir durumda olmayan geçmiş öğrenmeleri ve bilgileri şeklinde mevcuttur. Başlangıçta, hastaların çoğu kendisini bir müzik aleti gibi görmeli ve terapistin kendisiyle oynamasına, kendisini çalmasına izin vermelidir. Deneyimle, ardından kendi kendilerini çalmayı öğrenebilirler.

J.B. RHINE İLE DUYUM ÖTESİ ALGILAMA (ESP)

Rhine, bazı nesnelerle birlikte masadaydı ve duyum ötesi algılamayla (extrasensory perception) ilgili bir gösteri yapmaktaydı. Başka bir masada, ben ve bazı kişiler Rhine'a karşı oldukça güvensiz bir şekilde oturuyorduk. Oyun kartlarını yandan görebilmek için sandalyelerimize çökmüştük. Gece olmuştu ve masada masa lambaları vardı. Oyun kartları masadaydı ve Rhine birini ters çevirecekti. Kafalarımızı aşağıya yatırmış ve karttan yansıyan bir ışık görmüştük. Ve yıldız baskısını, karo baskısını kart üzerinde göründüğü gibi görebilmiştik. Bilirsiniz, orijinal kartlar pul baskılıydı. Kartın arkasındaki baskı ışığı farklı yansıtmaktaydı ve eğer doğru açıdan bakarsanız onu görebilirdiniz.

Bir şeye bakarsınız ve onu düzgün görürsünüz ve onu çevirdiğinizde pütürlü yüzeyinden dolayı donuk bir rengi olduğunu görebilirsiniz. Bundan dolayı; Gilbert, Watson [ve masadaki diğerleri] ve ben süjeler olarak gönüllü olduk – ve Rhine'da sandı ki üç tane mükemmel süjesi oldu, çünkü yirmi beş kartı da ona mükemmel bir şekilde okuduk.

Erickson'un gösterdiği gibi, kartların arkalarındaki baskı gibi farklara dikkat etmek için eğitimli bir gözlemci olmak şart değildir. Bazı vakalarda, bir şeylere sadece farklı bakış ve görüş açılarından bakmak gereklidir.

Aşağıdaki hikâyede Erickson; dikkatli gözlem ile çok gelişmiş bir hafızayı kullanıp harikulade bir başarı sergileyen genç bir adamı anlatmaktadır.

BİR KART OYUNU

Woorcester'daki hipnotik süjelerimden birisi: "Bu numarayı yapmaktan hoşlanmıyorum. Çok ciddi başımı ağrıtıyor. Yine de sanırım sizin bunu bilmeniz gerekiyor," dedi ve devam etti: "Bir markete gidip bir deste oyun kâğıdı satın alın. Paketi açın. Yedek kartları ve jokerleri ayırın. Daha sonra desteyi bir kaç kez iyice karıştırın, kesin ve tekrar karıştırın. Kâğıtları açık olarak teker teker dağıtın ve daha sonra da ters çevirin." Ardından, "O kartları toplayın, tekrar karıştırın ve bu kez kapalı olarak dağıtın," diyerek bitirdi. Ve kartlar henüz kapalı durumdayken isimlerini tamamen doğru olarak aynı sırada saydı.

Daha sonra bunu nasıl yaptığını bana gösterdi. "Arkası çapraz çizgili ve küçük kareli bir deste kâğıt satın aldın. Kareler doğru olarak kesilmemişti. Tüm yapmam gereken kâğıdın arkasında bir çeyrek karenin burada, bir çeyrek karenin şurada eksik olduğunu hatırlamak," dedi. "Sadece elli iki kartı hatırlıyorum ve bu bende müthiş bir baş ağrısı yapıyor. Tabii bunu yapmak uzun ve zorlu bir uğraş gerektiriyor!"

Okul hayatı boyunca bu numarayı çok kereler yapmış ve çok para kazanmıştı.

İnsanların yapabildikleri çok şaşırtıcıdır. Sadece ne yapabileceklerini bilmiyorlar.

11

Psikotik Hastaları Tedavi Etme

Psikotiklerle uğraşırken, Erickson hastanın bütün sorunlarını birden çözmeye teşebbüs etmemiştir. Diğer hastalarla olduğu gibi, daha büyük ve daha kapsamlı değişimlere yol açacak küçük değişiklikler yaratmaya çalışmıştır. Psikotik reaksiyonlar gösteren kişilerin genellikle "siyah ve beyaz" olarak, iki uç davranış tarzını benimseyerek tepki vermeleri nedeniyle, Erickson'un onlara müdahaleleri çok daha belirli bir yolla olmuş ve sonuçlara çok daha çabuk ulaşılmıştır. Erickson ilk psikyatrik deneyimlerini bir ruh ve sinir hastalıkları hastanesinde edinmiştir ve önemli terapi prensiplerinin bazılarını psikotik hastalarla çalışmalarından çıkarmış olabilir. Bu kesinlikle onun en favori iki özdeyişi için doğru olsa gerek: "Hastanın lisanıyla konuşun." ve "Hastaya katılın."

Başkalarının inatla "geçmişi öğrenmek" veya hastayı "ikna etmek" gayretlerine düşmüş olabilecekleri vaka'larda Erickson beklenmedik bir öğe sunmuştur. "Ayakta Duran Hasta" ve "Herbert" hikâyelerinde gördüğümüz gibi, genellikle hastayı bir seçim yapmaya ve doğrudan eyleme geçmeye zorlandığı bir noktaya kadar götürür.

Bu bölümde, bunların örnekleriyle birlikte, etkili manipülasyonlar ve yeniden çerçeveye almanın da kullanımı dâhil olmak üzere diğer terapötik yaklaşımların örneklerini göreceğiz.

TERSYÜZ

Woorcester'da daima selamınıza karşılık veren bir hastam vardı. Ona bir soru sorduğunuzda zekice size bakardı. Kibar, yumuşak başlı ve çok sakindi. Yemekhaneye giderdi, yatmaya giderdi, derli topluydu, söyleyecek hiç bir şeyi yoktu. "Merhaba" ya da "Hoşça kal" derdi.

Onunla görüşmeyi denemekten yorulmuştum. Geçmişini öğrenmek istiyordum. Ve çok açıktı ki gerçek dışı bir dünyada yaşıyordu. Onun dünyasına nasıl gireceğimi keşfetmek oldukça uzun bir zamanımı aldı.

Bir gün ona doğru yürüyüp, "Merhaba" dedim. "Merhaba," diye karşıladı. Daha sonra ceketimi çıkartıp tersyüz ettim ve tersinden giydim. Daha sonra onun ceketini çıkartıp, tersyüz yaparak ona geri giydirdim ve dedim ki: "Bana hayat hikâyeni anlatmanı istiyorum."

Hikâyesini öğrendim. Hastaya katılın.

Erickson; kendi ceketini geriye doğru tersyüz ettiğinde hastanın "geriye doğru" ve "tersyüz" olan "gerçek dışı" dünyasına sembolik olarak girmiştir. Daha sonra aynı "dili" kullanarak hastanın ona *katılmasını sağlamıştır. Bir kez her ikisi de aynı "dünyaya" girdiklerinde (geriye doğru ve tersyüz) artık birbirleriyle konuşabilmişlerdir.*

Bu arada; hastanın "selamınıza karşılık vermesi" onun terapistin davranışını taklit etmeye meyilli olduğunun iyi bir göstergesidir.

AYAKTA DURAN HASTA

Altı yedi yıldır koğuşta ayakta duran bir hasta vardı. Konuşmazdı. Kafeteryaya giderdi. Geri gelirdi, söylendiğinde yatağına giderdi, ihtiyaç duyduğunda banyoya giderdi. Ancak, çoğunlukla ayakta dururdu.

Tepki almaksızın konuşup saatlerce ona bir şeyler anlatabilirdiniz. Bir gün tepki vereceğinden emin oldum. Yer parlatıcısıyla ona yaklaştım. Yer parlatıcısının otuz santimetreye otuz santimetre ölçülerinde, bir metre uzunluğunda bir desteği, uzunca bir de sapı vardı. Üzerine eski bir paçavra geçirilmişti ve yeri silmek için ileri geri gezdirmeniz gerekiyordu.

O yer sileceklerinden birisini onun üzerine doğru sürdüm ve ona sapını tutturdum. Orada öylece durmaktaydı. Her gün gidip ona: "Yer sileceğini gezdir," dedim.

Böylece üç beş santimetre ileri geri hareket ettirmeye başladı. Her gün hareket ettirdiği mesafeyi artırdım, ta ki koğuştan ayrılıncaya kadar. Ve konuşmaya başladı. Bütün gün boyunca yerleri parlatmasını isteyerek onu kötüye kullandığım gerekçesiyle beni suçlamaya başladı.

"Eğer başka bir şey yapmak istiyorsan, benim için hiçbir mahsuru yok," dedim. Ve böylece yatakları yapmaya başladı. Ve konuşmaya, hayat hikâyesini anlatmaya, hezeyanlarını ifade etmeye başladı. Çok geçmeden ona bazı mekânsal ayrıcalıklar verebiliyordum.

Hastane arazisi içinde yürüyüşe çıkıyordu. Bir yıl içinde de evine ve işine gidebildi, bir haftalığına, iki haftalığına, üç haftalığına, dört haftalığına, bir aylığına ziyaretlere çıkabildi.

Hâlâ psikotikti, fakat artık dış dünyaya ayak uydurabiliyordu.

Burada; Erickson küçük bir değişikliği başlatma ve yavaş yavaş o değişikliği genişletme prensibini sergilemektedir. Bunun örneklerini birçok vaka'da, özellikle de onun fobi tedavilerinde görmüş bulunuyoruz. Ayrıca; hasta kontrolü eline alıncaya kadar hastayı yönlendirdiğini de göstermektedir. Erickson'un bir hastaya şöyle dediğini duydum: "Sen yapıncaya kadar, ben yapacağım." Bu vaka'da hasta en sonunda kötüye kullanılmaktan şikâyet ederek sessizliğini kırıncaya kadar yönlendirilmiştir. "Kendisi yapabildiğinde" yani konuşabildiğinde Erickson ona "başka bir alternatif" sunar. Seçim yapabilmesi hastanın sağlıklı olmaya başladığının ilk gerçek göstergesidir.

İKİ TANE İSA

Koğuşta iki tane İsa Peygamber'im vardı. Bütün günü, "Ben İsa'yım," diyerek geçirirlerdi. Herkesin yakasına yapışıp, "Gerçek İsa Peygamber benim," derlerdi.

Ve böylece John ve Alberto'yu bir kanepeye oturtup, "Şuraya oturun. Her ikiniz de bana İsa Peygamber olduğunuzu söylüyorsunuz. Şimdi; John, niye onun değil de *senin* İsa Peygamber olduğunu Alberto'ya açıklamanı istiyorum. Alberto, sen de John'a, gerçek İsa Peygamberin o değil *sen* olduğunu, söyleyeceksin," dedim. Bütün gün o kanepede oturmaya ve birbirleriyle gerçek İsa benim sen değilsin tartışması yapmaya devam ettiler. Ve yaklaşık bir ay kadar sonra, John şöyle dedi: "Ben İsa Peygamberim, ama şu deli Alberto kendisinin İsa Peygamber olduğunu söylüyor."

John'a, "Biliyorsun, John, onun söylediği şeylerin aynısını söylüyorsun. Ve o da senin söylediğin şeylerin aynısını söylüyor. Şimdi; düşünüyorum da ikinizden biri deli, çünkü yalnızca bir tane İsa Peygamber var," dedim.

John bunun üzerine bir hafta düşündü. "Ben şu çılgın budalanın söylediği şeylerin aynısını söylüyorum. O bir deli ve ben onun söylediklerini söylüyorum. O halde bu ben de deliyim demektir ve ben deli olmak istemiyorum," dedi.

"Pekâlâ; senin İsa Peygamber olduğunu sanmıyorum. Ve sen de deli olmak istemezsin. Seni hastanenin kütüphanesinde çalıştıracağım," dedim. Orada birkaç gün çalıştıktan sonra bana geldi ve, "Çok yanlış olan bir şey var: bütün kitapların her sayfasının üzerinde benim adım var," dedi. Bir kitap açtı, bana "JOHN THORNTON"u gösterdi; her sayfada adını buldu.

Onunla aynı fikirdeydim ve ona nasıl her sayfada MILTON ERICKSON olduğunu gösterdim. Doktor Hugh Carmichael'in adını, Jim Glitton'un adını, Dave Shakow'un adını bulmamda bana yardım etmesini istedim. İşin aslı; o sayfada onun düşünebildiği her ismi bulabildik.

"Bu harfler bir isme ait değil; onlar o *kelimeye* ait!" dedi John.

"Doğru," dedim.

John kütüphanede çalışmaya devam etti. Altı ay sonra, psikotik özdeşleşmelerinden arınmış olarak eve döndü.

Erickson sıradan "ikna etme" metotlarına güvenmez, bunun yerine her iki durumda da John'u, kendi fikirlerinin sanrısal olduğunu kendisinin keşfedeceği durumlara sokar. Erickson hastaların davranışlarını "aynalama" tekniğine güvenir. İlk örnekte; Erickson aynı sanrıdan rahatsız olan bir başka hasta tarafından sanrının aynalanması için düzenleme yapar. İkinci vaka'da; Erickson'un kendisi, kendi adını sayfada bularak davranışı aynalar. Bu "aynalama" yaklaşımı "Tepkili Kanepe (Jet-Propelled Couch)" adlı klasik hikâyesinde Robert Lindner tarafından kullanılır. Erickson, bir zamanlar Lind-

ner'in kendi öğrencisi olduğunu ve bu hikâyeyi içinde bulunduran Elli Dakikalık Saat *isimli kitabını yayınlamadan önce kendisine danıştığını söylemişti. Hikâye, hastası hezeyanlı bir dünyada yaşayan bir terapist hakkındadır. Hasta o dünyadaki "seyahatleri" ve kendi deneyimleri hakkında heyecanlı hikâyelerini anlatırken, terapist onun heyecanına kendini fazlasıyla kaptırdığında ve hastanın hezeyanlı dünyasına o da katıldığında, bir süre sonra hasta terapistin rolünü üstlenir ve her ikisinin de kendilerini kaptırdıkları bu düşünce tarzının aslında sanrısal olduğunu terapiste göstermeye çabalar.*

HERBERT

Rhode Adası Eyalet Hastanesi'ne ilk kez gittiğimde, erkek koğuşunda görevliydim ve yaklaşık bir yıldır orada bulunan Herbert isimli bir hasta vardı. Hastaneye yatmadan önce Herbert 110 kiloydu, el işçisi olarak çalışıyordu ve vaktini çalışarak veya kâğıt oynayarak geçiriyordu. Çalışmak veya kâğıt oynamak için yaşamaktaydı. Depresyona girmişti, hem de çok ciddi bir depresyona. Kilo kaybetmeye başlamış ve sonunda Rhode Adası Eyalet Hastanesine yatırılmıştı. Burada dört ay boyunca yalnızca 37 kilo gelmişti. Tüple günde 4,000 kalorilik bir beslenme uygulanıyordu ama hiç kilo almamıştı.

Şüphesiz ki; Herbert'ın tedavisi benim üstüme kalmıştı. Diğer doktorlar Herbert'ı tüple beslemekten bıkıp usanmışlardı. Yeni ve genç bir doktordum, dolayısıyla pis işi ben aldım. İlk defasında Herbert'ı tüple besledim, tüple beslemeyi 2.500 kaloriye düşürdüm. Otuzyedi kiloluk bir hasta için yeterli diye düşündüm.

Herbert'ı tüple beslerken dedi ki: "Siz de diğer doktorlar kadar deli misiniz? Diğer doktorların üzerimde oynadığı aynı iğrenç oyunu siz de oynayacak mısınız? Biliyorum ki bana

tüple beslenme getiriyorsunuz; onu görebiliyorum. Ne var ki, hepiniz sihirbazsınız ve bir şekilde onu ortadan yok ediyorsunuz, sanki birer Houdini'ymişsiniz gibi! Ve ben hiç beslenmiyorum! Sadece tüpü burnumdan aşağı indirip beni tüple beslediğinizi *söylüyorsunuz*, ama aslında beslemiyorsunuz, çünkü benim midem yok."

Herbert'ı dinledim. Onun depresyonu hırçın, iğneleyici, hakaret dolu bir hayat görüşü ile sonuçlanmıştı. Bana midesi olmadığını söylediğinde, "Sanırım senin bir miden *var*," dedim.

"Sen tıpkı diğer doktorlar kadar delisin! Neden bütün çıldırmış doktorları bir tımarhaneye topluyorlar? Belki de çıldırmış doktorlar için en iyi yer burasıdır, bir tımarhane," diye söylendi.

Böylelikle bir hafta boyunca her tüple besleme seansında, Herbert'a, "Gelecek hafta, Pazartesi sabahı bana bir miden olduğunu ispatlamak zorundasın," dedim.

"Umutsuz bir vaka'sın," diye yanıtladı beni, "buradaki diğer hastalardan daha da delisin. Bir midem yokken bir midem olduğunu mu ispatlayacağımı düşünüyorsun."

O Pazartesi sabahı, Herbert'ın tüple beslenme yiyeceğini – yarım süt, yarım krema, çiğ yumurtalar, kabartma tozu, sirke ve çiğ balık yağı – kendim hazırladım. Bir kimseyi tüple beslediğinizde, midesine tüp uzunluğu boyunca hava da yollarsınız. Sürekli döküp durmanızın sebebi de budur, daha fazla hava yollamaktan sakınırsınız. Hazırladığım mamayı ona çok miktarda havayla birlikte verdim. Tüpü geri çekip orada bekledim. Herbert geğirdi ve, "Bayat balık," dedi.

"Bunu *sen* söyledin, Herbert. *Sen* geğirdin, bayat balık olduğunu biliyorsun. Yalnızca miden olduğu için geğirebilirsin, dolayısıyla geğirerek bir miden olduğunu ispatlamış oldun," dedim. Ve Herbert geğirmeye devam etti.

"Zeki olduğunu düşünüyorsun değil mi?" diye sordu bana.

Onunla aynı fikirdeydim.

Herbert uyumayı ayakta gerçekleştiriyordu. Bir insanın ayakta uyuyabileceğini bilmiyordum, ama Herbert'ta bunu gördüm. Bakıcılar onu yatırmaya korkuyorlardı çünkü Herbert gözü dönmüş gibi karşı koyuyordu; onu kendi haline bırakmışlardı. Gece saat 1'de, 2'de, 3'de aşağı indim ve Herbert'ı koğuşta ayakta uyurken buldum.

Böylece, Herbert'a bir hafta boyunca her gün, "Herbert, yatarak uyuyabildiğini bana ispatlayacaksın," dedim.

Herbert, "Sen umutsuz bir vaka'sın," dedi aynı şekilde, "çok fazla hayal kuruyorsun."

Ve sonraki hafta her gün, Herbert'a hiç banyo yapıp yapmadığını, hiç duş alıp almadığını sordum. Bu sorudan Herbert çok alınmıştı. Tabii ki banyo yapmış, duş almıştı. Aklı yerinde olan her insan banyo yapar, duş alır. "Senin neyin var? Bilmiyor musun sanki?"

"Sadece sorabilirim diye düşündüm."

"Gelip her gün sorgulamak zorunda mısın?"

"Pekâlâ, yapmam gerekiyordu, çünkü yatarak uyuyamadığını düşünüyorsun ve yatarak uyuyabildiğini bana ispatlaman gerekiyor."

"Senin için hiç umut yok doktor."

Böylece, bir sonraki hafta bir akşamleyin Herbert'ı su terapisi (hidroterapi) odasına götürdüm ve onu banyo küvetinde boylu boyunca yatırdım. Bu küvetin çadır bezinden bir hamağı vardır. Vücudunuz vazelin ile yağlanır; küvete yatarsınız ve küvetin üzeri bir kapak ile örtülür. Yalnızca başınız

örtünün üstünde kalır. Küvette yatarsınız ve vücut ısınızla aynı ısıda olan su sürekli vücudunuzun etrafından akar. Evet; bu işlem size yapıldığında, uyursunuz! Yapabileceğiniz başka bir şey yoktur.

Ertesi sabah onu uyandırıp, "Sana yatarak uyuyabildiğini bana kanıtlayacaksın demiştim," dedim.

"Siz kendini beğenmiş ukala birisiniz," diye karşılık verdi.

"Ve sen yatarak uyuyabiliyorsun," dedim. O günden sonra her zaman yatağında uyudu.

Kilosunu elliye çıkardığımda, "Seni tüple beslemekten bıktım, usandım. Gelecek hafta tüple aldığın sıvıyı içeceksin," dedim.

"Yutamam. Nasıl yutulacağını bilmiyorum," diye karşı çıktı.

"Haftaya pazartesi günü, yemekhanenin kapısındaki ilk kişi sen olacaksın. Kapıyı yumruklayıp, görevlilere, 'Kapıyı açın!' diye bağırıyor olacaksın, çünkü bir bardak süt, bir bardak su isteyeceksin. Masalardan bir tanesinde su ve sütü hazır edeceğim ve sen gerçekten onları isteyeceksin," dedim.

"Sanırım siz tedavi edilemezsiniz! Eyalet hastanesinde sizin gibi bir genç adam, delilerle birlikte, çok çok kötü. Ve *o kadar* genç ki. Ve *o kadar* deli ki."

Bir hafta boyunca ona bir bardak süt, bir bardak su istediğini bağırarak yemekhanenin kapısını yumruklayacağını söyledim. Herbert gerçekten de benim çıldırmış olduğumu düşünüyordu.

Pazar gecesi, yatağına gitti. Görevliden kolları ve bacakları açık olarak yatırmasını istedim ki böylece yatağa bağlandı ve yataktan çıkamayacaktı. Ve akşam yemeği olarak verdiğim tüpteki sıvıyı tuzla doldurmuştum.

Herbert geceleyin susamıştı, hem de çok çok susamıştı. Sabahleyin serbest bırakıldığında, çeşmeye akın etti, ne var ki sular kesilmişti. Tuvalete koşturdu, klozetten su içmek için, ne var ki sular orada da kesikti. Yemekhanenin kapısına koşturup, kapıyı yumrukladı ve görevlilere bağırmaya başladı: "Açın şu kapıları! O suyu içmem gerek, o sütü içmem gerek!"

İçti de.

Koğuşa geldiğimde, "Zeki olduğunu düşünüyorsun, değil mi?" dedi.

"Bunu bana daha önce de söyledin ve o zaman seninle aynı fikirde olduğumu söylemiştim. Yine aynı fikirdeyim," diye karşılık verdim.

Herbert süt ve çorba içti. Ancak, katı yiyecekler yutamadığı düşüncesinden vazgeçmedi. Elli iki kiloya ulaştığında ona "Haftaya katı yiyecekler yutacaksın," dedim.

"Düşündüğümden çok daha delisin. Katı yiyecekler yutamam," diye karşı çıktı.

"Gelecek hafta, yutacaksın," dedim.

Pekâlâ, katı yiyecekleri nasıl mı yutturdum?

Herbert'in bir zamanlar çocuk olduğunu biliyordum. *Ben* de çocuk olmuştum. Tüm insanların bir zamanlar çocuk olduğunu ve tümünün insan doğasına sahip olduğunu biliyordum. Sadece bunu kullandım. Şimdi; hepiniz insan doğası hakkında bir şeyler bilirsiniz. Herbert'a katı yiyecekleri nasıl yuttururdunuz?

Onu önünde bir tepsi dolusu yiyecekle bir masaya oturttum. Bir tarafında ağır bir hasta, diğer tarafında bir başka ağır hasta vardı. Asla kendi tabaklarından yemez, daima *başkasının* tabağından yerlerdi. Ve Herbert biliyordu ki onun tabağı

onun idi. Onu *alıkoymanın* tek yolu yiyeceğini yutmaktı! O lanet olası delilerin *onun* yiyeceğini yemelerini istemiyordu! İşte bu insanın doğasıdır.

İlk katı öğününü yedikten sonra, Herbert'a akşam yemeğini nasıl bulduğunu sordum. "Hoşlanmadım, ama yemek *zorunda* kaldım. Çünkü o benimdi," diye cevap verdi.

"Katı yiyecekleri yutabileceğini söylemiştim," dedim.

"Zeki olduğunu düşünüyorsun," dedi.

"Herbert," dedim "bu giderek sıkıcı olmaya başlıyor. Daha önce seninle iki kez aynı fikirde olduğumu söyledim. Hâlâ seninle aynı fikirdeyim."

Herbert bana küfrederek, yürüyüp gitti.

Ellibeş kiloya ulaştığında, "Katı yiyecekler yiyor ve kilo alıyorsun," dedim.

"Sadece *mecbur* olduğum için yiyorum. Çünkü yemezsem beni o lanet olası delilerin arasına oturtacaksın."

"Doğru."

"Hiç iştahım yok. Yutmak zorunda olduğum şeyleri sevmiyorum. O iki aptalın yiyeceğimi çalmalarını önlemek için yutmak zorundayım."

"Pekâlâ, Herbert, *gerçekten* iştahın olduğunu ve *gerçekten* acıktığını öğreneceksin. Şimdi Ocaktayız. Rhode Adasında hava soğuktur. Seni uygunca giydirip, öğle yemeği yedirmeden hastanenin çiftliğine göndereceğim. Orada beş metre çapında bir meşe ağacı var. O ağacı kesip, kırıntılara dönüştürmeni istiyorum. Bu senin iştahını açacaktır."

Herbert, "Anlaşmayı reddediyorum," dedi.

"Öyle bile olsa öğle yemeğin olmaksızın bütün günü o çiftlikte geçireceksin. Ve akşamleyin geri döndüğünde, açıkmış olduğunu keşfedeceksin."

"Sen *gerçekten* bir hayalperestsin." diyerek karşı çıktı.

Herbert'ı çiftliğe gönderdikten sonra aşçıya gidip, "Bayan Walsh, 160 kilosunuz. Yaptığınız yemekleri seviyorsunuz. Şimdi, kahvaltıyı ve öğle yemeğini atlamanızı istiyorum. Acıkmanızı istiyorum. Daha sonra akşam yemeği için, en sevdiğiniz yiyecekten yiyebileceğinizin iki mislini hazırlamanızı istiyorum. Ve hazırladığınız tüm yiyeceği mideye indirmeyi dört gözle bekleyebilirsiniz. Ve çok çok cömert olun. Yiyebileceğinizin iki mislini hazırlayın. Size masayı nereye kurmanız gerektiğini söyleyeceğim," dedim.

Herbert çiftlikten geri döndü. Onu bir köşeye oturttum, önüne bir masa kurdurttum. Masaya iki kişilik servis açtırdım. Bayan Walsh bir tarafında oturuyordu. Herbert ona ve masaya bakıyordu.

Bayan Walsh yiyeceğini kocaman kaplarda getirdi. Aç kurtlar gibi yemeye başladı.

Herbert onu yemek yerken seyretti ve gittikçe daha da fazla acıktı. Sonunda dayanamayıp, "Biraz alabilir miyim?" diye sordu.

Bayan Walsh, "Elbette," diye yanıtladı.

Herbert yedi, çünkü acıkmıştı. Benim kızlarım, aile yemeği yediğimizde, her zaman dışarı gidip kemiklerini köpeklere verirler. Daima şöyle derler: "Köpeklerin şu kemikleri kemirişleri ağzımı sulandırıyor. Ve ben de kemik kemirmek istiyorum."

Zavallı Herbert. Bayan Walsh'ı seyrederken ağzı sulanmıştı.

O akşam koğuşta, "Siz *gerçekten* zekisiniz," dedi.

Ben de, "Sonunda farkına vardın! Şimdi, Herbert, senin için yapacağım bir şey daha var. Bir zamanlar iskambil kâğı-

dı oynardın. Yaklaşık bir yıldır hastanedesin ve bir kez bile kâğıt oynamadın. Hiç kimse seni kâğıt oynamaya ikna edemedi. Şimdi; bu gece kâğıt oynayacaksın," dedim.

Herbert "Hiç olmadığınız kadar delisiniz siz! Sizin için hiç umut *yok*," dedi.

"*Senin* için umut var, Herbert," dedim. "Bu gece kâğıt oynayacaksın."

"Bir daha dünyaya gelirsem, belki," diye karşılık verdi.

O akşam iri kıyım, uzun boylu iki görevli onun iki yanına geçip, zihinsel olarak oldukça kötü durumda olan dört hastanın kâğıt oynadıkları masaya götürdüler. Birisi poker oynuyordu. Birisi briç oynuyordu, birisi bezik oynuyordu. Kâğıtları dağıtıyorlar, her biri sırayla kâğıdını atıyordu. Birisi "Şunu alıyorum, elimde ful var," diyor, diğeri "Onu çakıyorum," diyordu. Bir sonraki ise şöyle diyordu: "Benim için otuz puan." Böylece bütün gün kesintisiz kâğıt oynadılar.

Herbert iki iri kıyım görevli arasında orada durup, oyunu seyretmeye zorlanmıştı. Sonunda, "Beni bu aptallardan uzaklaştırın. Eğer beni buradan götürürseniz sizinle poker oynarım. Kartlarla yaptıklarına dayanamıyorum," demişti.

O akşam ilerleyen vakitlerde koğuşa geldim ve Herbert'i kâğıt oynarken seyrettim. "Yine kazandın," dedi Herbert.

"*Sen* kazandın," dedim.

Birkaç ay sonra Herbert hastaneden taburcu edildi. Bildiğim kadarıyla kilolarını 82 kiloya kadar geri aldı ve bütün gün çalışıyordu. Onun için bütün yaptığım semptomlarını düzeltmekti. Onu sadece semptomlarını düzeltebileceği bir durumun içine soktum.

Erickson, insanların bir şeyler yapmayı istemelerini sağla-

mak için bir ruh ve sinir hastalıkları hastanesinin terapötik yöntemlerini ve fiziki şartlarını kullanır.

Yöntem, ya hastayı onun kendi kelimelerini tekrar ederek, bir durumun içine sokmaya zorlamaktır ya da Herbert vaka'sında olduğu gibi, çok daha karmaşık psikolojik bağları (binds) kullanmaktır. Erickson, Herbert'a gerçekten *bir midesi olduğunu geğirterek, yatarak da uyuyabileceğini bir banyo küvetine sokarak, ağzından sıvı alabileceğini yalvarmak zorunda kalacak kadar çok susatarak, katı yiyecekleri yutabileceğini onu, tabağından yemek çalacak türden iki hastanın arasına oturtarak ve yiyeceğe karşı iştahlı olabileceğini kendi önünde Bayan Walsh'ın aç kurtlar gibi yiyeceğe saldırmasını kurgulayarak ispatlamıştır. En son olarak; Herbert, "Eğer beni buradan götürürseniz sizinle poker oynarım. Kartlarla yaptıklarına dayanamıyorum," diye söz verinceye kadar zihinsel olarak sorunlu dört oyuncunun oynadığı oyunu seyrettirmiş, böylece içindeki kâğıt oynama arzusunu ortaya çıkartmıştır. Onu, gerçekten kartların doğru oynandığını görmek istediğini keşfetmeye yönlendirmiştir. Başka bir deyişle, Herbert iyi bir oyun için* arzusu *olduğunu öğrenmiştir.*

Erickson, oldukça alçak gönüllü bir tavırla olayı, "Onun için bütün yaptığım semptomlarını düzeltmekti. Onu sadece semptomlarını düzeltebileceği bir durumun içine soktum," diyerek özetlemektedir. Gerçekte, bir semptomun ardından diğerini düzelterek, Erickson davranış paternlerini, düşünme ve tepki verme yollarını uyararak Herbert'ın yiyecek için olduğu kadar yaşam için de bir iştahı olduğunu fark etmesine olanak sağlamıştır. Bir kez kart oynamaya başlayınca diğer insanlarla etkileşimde bulunmak için sosyal bir eğilimi ve isteği olduğunun farkına varmaktan kendini alıkoyamaz.

Erickson insanları arzulanan bazı biçimlerde tepki vermeye nasıl zorlamıştır? Herbert ile sıradan insan tepkileri hak-

kındaki bilgisini kullandığı açıktır – yarışçılık, taklit etme eğilimi. Ayrıca; – geğirmek için – bir midesi olması gerektiğinin *idrakına varmaktan kaçamadığı bir duruma soktuğunda, "bilişsel" (cognitive) yaklaşımları da kullanmıştır.*

Şüphesiz ki Herbert, davranışları üzerinde mutlak bir kontrol uygulayabildiği bir ruh ve sinir hastalıkları hastanesinde tedavi edilmiştir. Yine de, Erickson psikolojik bağların (psychological binds) kullanımını da göstermektedir. Fizyolojik bağlarda olduğu gibi, psikolojik bağlarda da, hasta kaçınılmaz olarak istenilen sonuca götürecek bir durumun içine sokulur. Bu vaka'da tahmin edildiği gibi, Herbert her meydan okumaya tepki vermiştir. Sanki Erickson hangi topu nereye atacağını söyleyerek Amerikan bilardosu oynuyormuş gibidir. Bu durum, terapistin yardım etme yeteneğinin beraberinde hastayı kaçınılmaz olarak etkilemiş olmalıdır.

Erickson, tedavi sürecinde her defasında bir semptom ile uğraşır. Oldukça çevresel bir alandan başlar ve o semptomda bir kez değişiklik yaptıktan sonra, daha merkezi semptomlara doğru yönelir. Her başarı daha öncesinde başka bir başarı olması gerçeğine dayandırılmıştır.

12

Manipülasyon ve Geleceğe Yönelim

7 Aralık 1980 tarihinde Hipnoz ve Psikoterapide Ericksoniyen Yaklaşımlar konulu Uluslararası Kongre'nin açılış konuşmasında Jay Haley şöyle dedi: "Erickson iktidar konusunda gerçekten oldukça rahattı. Biliyorsunuz, insanların iktidar hakkında bir takım yanlışların var olduğunu düşündükleri bir dönem vardı, ne var ki bu onun görüş açısı değildir. Gücü eline alıp kullanmaktan sakınmamıştır. Bir panelde şöyle dediğini hatırlıyorum: 'Baktım ki orada otorite yoktu, ben de panelin kontrolünü elime aldım.' Kontrolü eline alması ve kullanmasındaki isteklilik söz konusu olduğunda, onun hayırsever bir insan olması sanırım bir şanstır. Onun sahip olduğu etki yok edici amaçlara dönüştürülseydi, bu en büyük talihsizlik olurdu. Yalnızca cömert değildir, aynı zamanda hem ofisinde hem de ofisinin dışında insanlara sürekli olarak yardımcı olmuştur.

... Sahip olduğu etik ve iyi niyetleri hakkında asla şüpheye düşmedim ve herhangi bir kimseyi herhangi bir kişisel amaç doğrultusunda kullandığı hakkında da bir endişem olmadı."

Onun şakaları ne kadar sevdiğini düşündüğümüzde, Erickson'un "hayırseverliği"ni aklımızda tutmamız önemlidir. Eşek şakaları genellikle incelikle saklanmış gizli bir düşmanlığı ifade etmek için kullanılır, bununla birlikte Erickson ailesinde "kurban" da "şakayı yapan" kadar çok eğlenirdi. Kimin kurban olduğu konusunda bazı vaka'larda tartışma varsa da kurban genellikle zarar görmez. Fakat Erickson'un şakalarının herhangi birinin düşmanlıktan kaynaklandığı veya düşmanlığı ifade ettiğine dair hiçbir gösterge yoktur.

Bu bölümde, hikâyeler planlanmış bir amacın gerçekleştirilmesi amacıyla "kurgulanan" durumlara bir model oluşturmak için anlatılmaktadır. Birçok vaka'da, şakalar ve nükteli hikâyeler Erickson'un terapi planının bir prototipi olarak görülebilir. Erickson terapiye başladığında, aynen anlattığı veya kurguladığı şakalarında olduğu gibi, sonunu önceden bilirdi. Hasta bilmezdi. Erickson terapiye aklında bir amaçla başlardı – hastanın tepkilerini "sağlıksız" veya yıkıcı olandan "daha sağlıklı" ve yapıcı olana doğru değiştirmek. Terapist olarak, amacı gerçekleştirmek için durumu manipüle ederdi. Hastanın ilgisini ve motivasyonunu uyandırıp devam ettirmek için birçok teknik kullanırdı – meydan okumalar, merak uyandırmalar, dikkati başka yöne çeken taktikler ve mizah.

Erickson'un şakalarındaki temel unsur düşmanlık değil sürprizdir. Terapisinde, ayrıca, hasta genellikle şaşırıp kalırdı, hem "reçetelere" hem de kendi tepkilerine. Ve tıpkı dinleyicinin askıda kalış durumunun artırılmasından sonra can alıcı noktayı duymasıyla bir rahatlama yaşadığı gibi, hasta da kesin reçeteyi duyduğunda rahatlardı.

Erickson, katı zihinsel kalıpları yıkmada şok ve sürprizin yararlı olduğuna inanırdı. Sürprizin çok karmaşık bir şekilde gerçekleşmesi gerekmezdi. Onu ilk ziyaretim sırasında, ko-

nuşmamızın ortasında bir çekmeceye uzanıp üç tekerlekli bir korna çıkardı. Arkasındaki topu üç veya dört kez sıktı – düüt, düüt, düüt – ve dedi ki: "Sürpriz daima işe yarar." O zaman bu bana çok çocukça bir davranış gibi gelmişti ve bende özel bir etki bırakmamış gibi görünüyordu. Bununla birlikte, geçmişe bakarak söyleyebilirim ki; bu olayın benim hipnotik transa girmeme ve telkinlerine uymama olanak sağlayan genel atmosfere katkıda bulunduğuna inanıyorum. Bana dengemi kaybettirmiş, hatırlamaya çalıştığım çocukluk anılarımı çağrıştırmak için çocukluktan kalma bir unsuru takdim etmişti.

"Geleceğe Yönelim" bu bölüme alınmıştır çünkü "manipülasyon" ve planlamayla uyumlu olduğu görünmektedir; Erickson'un bu kelimeleri kullandığı anlamıyla.

İlk hikâyede, "manipülasyon" kavramı belki de başkalarının bu tür kavramları "ustalık", "etkili eylem" veya "yönetme" olarak adlandırabileceği bir yerde kullanılır. Geleceğe doğru olumlu bir tutum, depresyona veya obsesif düşünceye karşı en iyi panzehirdir. – Ve bu durum; hem bir şakanın doruk noktasındaki eğlence beklentisi için doğrudur, hem de zamanın olgunlaşma sağlaması için.

MANİPÜLASYON

Hastaları manipüle etmekle suçlanıyorum. Buna şöyle bir yanıt veriyorum: "Her anne bebeğini manipüle eder, eğer onun yaşamasını istiyorsa. Ne zaman bir mağazaya gitseniz, pazarlık etmek için satıcıyı manipüle edersiniz. Ve bir lokantaya gittiğinizde, garsonu da. Ve okuldaki öğretmen sizi ustalıkla yöneterek okuma yazma öğretir. Aslında hayatın kendisi büyük bir manipülasyondur. Sonuncusu ise sizi istirahata göndermektir. Ve *bu da* manipülasyondur."

Tabutu aşağı indirirler ve halatları yukarı çekerler – hepsi manipülasyondur.

Ve siz bir kurşun kalemi kullanırsınız – yazmak için, düşüncelerinizi kaydetmek için. Ve siz kendinizi kullanırsınız, yanınızda fındık, fıstık, sigara, şekerlemeler taşıyarak. Kızlarımdan birisi onlara "nane-biberli kurtarancanlar" derdi. Ayrıca "kebelekler" ve "kapruz" da derdi.[5] Kızım şimdi hamile ve Dallas'ta yaşıyor.

Ona bir mektup yazıp bebeğe isim vermenin kolay olacağını söyledim. Tüm yapması gereken, erkek olursa, "Dallas" adını vermekti. Kız olursa "Alice" adını koyabilirdi. Eşi Texas'ta çift isim olması gerektiğini söylüyordu. Bebeğe "Billy-Rubin" isimlerini koymak istiyordu. Bilirubin'in ne olduğunu biliyor musunuz? Safra salgısı! Şüphesiz, bebeğe "Hemo Globin" adını da koyabilir.

Erickson her türlü durumda manipülasyon yapmanız gerektiğini vurgulardı. Değişimin Dili (The Language of Change) *adlı eserinde Paul Watzlawick, "Kişi etkilenemez* değildir," *düşüncesini vurgular.*

Her iletişiminin sonucunda bir karşılık olmalıdır, bundan dolayı iletişim de bir manipülasyondur. Böylece, sizin de etkili bir şekilde, içinde bulunduğunuz durumla ilgili olarak ve yapıcı olarak manipülasyon yapmanız muhtemeldir. Bu kısa hikâyede, Erickson doğumdan ölüme kadar manipülasyonun ör-

5 Erickson bu paragrafta kızının küçükken yaptığı bazı dil sürçmelerinden örnekler vermektedir. Bu örnekler; bir Amerikan şekerleme markası olan Life Savers (Can Kurtaranlar) yerine saverlifes (kurtarancanlar), buttreflys (kelebekler) yerine flutterbys (kebelekler), water-melon (karpuz) yerine melon-water (kapruz) kullanılmasıdır. Kurtarancanlar, kebelekler ve kapruz gibi kelimeler dil sürçmesini anlatabilmek amacıyla çeviren tarafından yakıştırılmıştır. (ç.n.)

neklerini verir. Konuyu başka birinin doğumuna getirerek daireyi tamamlar ve döngü devam eder. Bir zamanlar kelimelerle oynayan kızı Roxy'e eğlenceli bir şekilde çocuğuna isim koyarken kelimelerle oynayabileceğini (onları manipüle edebileceğini) söyler. Kızına ve bize de ayrıca çocukluğun doğallığını ve oyunculuğunu yitirmememiz gerektiğini hatırlatır.

Erickson terapistlere hikâyeler kurgulamanın yolları konusunda ders verirdi. "Öğrencilerime öğrettiğim bir şey var: İyi olduğunu bildiğiniz bir yazarın yeni bir kitabını alın. Önce son bölümü okuyun. Bir önceki bölümün içeriği hakkında düşünün. Her yönüyle düşünün. Tahminlerinizin çoğunda yanılacaksınız. O bölümü okuyun ve bir önceki bölüm hakkında düşünün. Her şekilde tahminlerde bulunarak, son bölümden ilk bölüme doğru iyi bir kitap okumuş olursunuz," derdi.

Erickson, bunun yalnızca hikâye kurgulamayı öğrenmek için iyi bir yol olmadığını, aynı zamanda özgürce – her yönüyle – nasıl düşünüleceğini, tahminlerde bulunulacağını öğrenmenin de etkin bir yolu olduğunu ifade etmiştir. "Ve katı düşünme kalıplarınızı kırarsınız. Son derece yararlıdır."

Hikâyeleri aracılığıyla, Erickson, okuyucular olarak bizlerin amaçlarımızı belirleyebileceğimizi ve daha sonra bu amaçları gerçekleştirmek için stratejiler geliştirebileceğimizi telkin etmektedir. Aşağıdaki hikâyeler oğlu Bert hakkında olup, Ericksonların şakaları sevmesinin iyi örnekleridir. İçerdikleri mizah unsuru ve Erickson'un onları anlatış keyfiyle, bu hikâyeler yaşamın iyimser ve mizah dolu bir bakış açısını modellemektedir.

BERT ve KAKAO

Bu olay Bert'in Camp Pendleton'a (California) tayin edildiği zamanda yaşandı. Orada Betty'nin bazı akrabaları yaşa-

maktaydı. Ara sıra onları ziyaret edebileceğini düşünmüştük.

Bert, bir sabah saat 03:00'da, yorgunluktan düşmek üzereyken yol kenarındaki bir evin kapısını çalar. Evin erkeği kapıyı açınca karşısında, "Affınıza sığınıyorum, efendim. Eşiniz için bir mesajım var, efendim. Lütfen eşinizi kapıya çağırır mısınız, efendim," diyen genç bir deniz piyade görür.

Adam, genç piyadeye, "Mesajı bana veremez misiniz?" diye sorar.

Bert, "Mesaj, efendim, eşiniz için, efendim! Lütfen onu kapıya çağırır mısınız? Böylece ben de mesajı ona verebileyim, efendim!" diye ısrar eder.

Bert sonunda mutfağa girer ve adamın eşine, "Hanımefendi, ana yoldan yürüyerek Camp Pendleton'a dönüyordum ve annemi düşünmeye başladım. Bu bana annemi ve annemin yaptığı sütlü kakaoyu özletti. Ve biliyorum ki annemin tarifini birine verirsem, bu annemi çok mutlu ederdi. İzin verirseniz ben de sütlü kakaoyu annemin hazırladığı gibi hazırlamak isterim," der.

Adam bu arada, "Polisi mi, beyaz ceketlileri mi yoksa sahil korumayı mı çağırayım?" diye düşünmektedir.

Bert havadan sudan sohbet ederek sütlü kakaoyu hazırlamaya başlar. Sütlü kakao neredeyse hazır olduğunda, "Çocuklarınız var mı, hanımefendi?" diye sorar.

Kadın, "Evet, üç kız," diye cevap verir.

"Kaç yaşındalar, hanımefendi? Gençler mi? Sütlü kakao çocukların büyümesi için iyidir. Onları mutfağa çağırır mısınız? Böylelikle annemin yaptığı gibi hazırladığım sütlü kakaonun bir kısmını içebilirler."

Böylece kadın gidip üç kızı çağırır ve Bert küçük kızlara biraz palyaçoluk yaparak, arkasında tuttuğu bir kaşıkla sütlü kakaoyu karıştırır. Çocukları mutlu etmek için her şeyi yapar.

Ve sütlü kakao bardaklara döküldüğünde, Bert bir yudum alıp, derince bir nefes verdikten sonra "Evvvet efendim, tam da annemin yaptığı gibi. Annemi özlüyorum," der.

"Annen nerede yaşıyor?"

"Detroit'te yaşıyor. Annemi ve sütlü kakaosunu o kadar çok özlüyorum ki."

"Annenin adı ne?"

"Elizabeth."

"*Soyadını* kastetmiştim."

"Ama hanımefendi, soyadının önünde ikinci bir ismi daha var."

"Annenin ikinci adı ne?"

"Euphemia."

"Elizabeth Euphemia? Aman Allahım, ya *senin* soyadın ne?"

"Erickson, kuzen Anita."

Yaklaşık bir yıl sonra California'da kuzen Anita'yı ziyaret etme fırsatı bulduk ve hikâyeyi onlardan dinledik.

İZİN

Bert on dokuz yaşındaydı ve Michigan'da yaşıyordu. Biz Phoenix'de yaşıyorduk. Bize bir mektup yazıp, "Araba satın almak istiyorum, reşit olmadığım için evrakları birine imzalatmam gerekiyor," diye açıklama yapmıştı. Onu, "Dürüst olmak gerekirse Bert, araba satın alman için izin belgesi imzalayamam, çünkü sorumluluğu üzerime alamam. Ben Arizona'da yaşıyorum. Sen Michigan'da. Michigan'ın iyi bir nüfusu var. Elbette o belgeleri senin için imzalayacak, iyi tanınan bir iş adamını bulabilirsin," diye yanıtladım.

Daha sonra yazdığına göre, bir adamın ofisine girip, "Daha ondokuz yaşındayım. Araba satın almak istiyorum. Babam Arizona'da ve izin belgesini imzalayamıyor. Onu benim için sizin imzalamanızı istiyorum," demiş.

Adam, "Sen aklını mı oynattın?" diye sormuş.

Bert, "Hayır, efendim. Konu üzerinde düşünürseniz aklımın başımda olduğunu anlayacaksınız," diye yanıt vermiş.

Bunun üzerine adam, "Doğru, aklın başında. Ver bakalım kâğıtları," diyerek belgeyi imzalamış. Adam Ann Arbor'daki polis şefiymiş!

Bert arabasını yoldan birkaç santimetre dışarı park edemeyeceğini ve hız limitini yarım kilometre bile aşamayacağını biliyordu. Detroit'e ilk kez arabayla geldiğinde bir trafik polisi onun durmasını işaret etmiş ve, "Demek ki Bert Erickson sensin. Arabanı derhal tanıdım ve Bert Erickson'un neye benzediğini görmekten zevk aldım," demiş.

Daha sonraları kuzey Michigan taraflarında arkadaşlarıyla beraber araba kullanırken, arkasında bir siren duymuş. Peşinde motosikletli bir devriye polisi olan Bert kenara çekip durmuş. Yanındaki arkadaşı, "Ne yapmış olabilirsin ki?" diye merakla sormuş. Bert, "Hiçbir şey," demiş.

Devriye polisi arabanın yanına gelip, "Demek ki Bert Erickson sensin. Arabanı hemen tanıdım ve polis şefinden kendisi için imza atmasını isteyen birinin neye benzediğini görmek istedim," demiş.

Açıkça görülüyor ki, eğer sözleşmede kendi üzerine düşen kısmı yerine getirmezse, Bert, araba kullanması için kendisine yetki verme sorumluluğunu alabilen kişinin, yetkiyi geri alabilecek gücü olduğunu da biliyordu. Yine çok açıktır ki; kanunları çiğnemeyeceğine dair inancını açıkça ifade etmekte-

dir ve bu yetki için polis şefine yaklaşma cesaretine sahiptir.

Bu hikâyedeki mesaj otoriteden korkulmaması gerektiği olabilir. Aslında, amaçlarını gerçekleştirmek için bir birey otoriteden yararlanabilir ya da onu kullanabilir. Otoritenin, etkili bir şekilde yaklaşıldığında buna karşılık vereceği görülür. Başka bir mesaj da, alışılmışın dışında ve geleneksel olmayan bir yaklaşım benimsendiğinde insanların olumlu tepki verebileceğidir. Bert'i durduran polis memurları, onun en yukarıdaki polis şefine yaklaşım tarzından şaşkınlık duymuşlardır. Alışılmışın dışındaki şeyler dikkate layıktır. Ayrıca, alışılmışın dışında bir yaklaşım sergileyerek, toplum tarafından oluşturulan geleneksel engeller – ehliyet almayı gerektiren bürokrasi gibi – genellikle aşılabilir. İç psişik bir seviyede, sahip olduğumuz "içsel otoriteler" ile bir çeşit pazarlığa tutuşup çözerek, kendi dengemizi veya nörotik yapımızın devamlılığını sağlamak için oluşturduğumuz sınırlamaları aşabiliriz.

DOLORES

Bert, haziran ayında Michigan'dan bir mektup postaladı. Mektup, "Mektubuma son veriyorum, Dolores ile buluşmam gerekiyor," diyerek bitiyordu. Bert'in daima bir sırrı vardı ve biz de Dolores'in kim olduğunu sormadık.

Her hafta ya da on günde bir mektup geliyordu ve Dolores hakkında sadece bir satır oluyordu: "Dolores ile akşam yemeği yedim." "Dolores'e uğrayacağım." "Dolores'in hoşuna gideceğini bildiğim çoraplar aldım." Aynı zamanda Milwaukee'deki babamla da benzeri yazışmaları olmakta ve babam da ağzını açıp hiçbir şey sormamaktaydı.

Ağustos'ta, Bert, "Her ikinize de Dolores'in bir fotoğrafını göndermem gerekiyor," diye yazıyordu mektubunda. Aynı şeyi babama da yazmıştı. Eylül'de, Bert bize, "Umarım, bü-

yükbabam ve büyükannem Dolores'i severler. Sizin de seveceğinizden eminim. Büyükbabamların Dolores'le tanışması için bir fikir buldum. Şükran günü yemeği için oraya gidiyoruz," diye yazıyordu.

Bert'in müthiş bir yeteneği vardı: gözlerini şaşı yapabiliyor, güvercin gibi ayakucunda durabiliyor, kollarını yerinde değilmiş gibi gösterebiliyor, baktığınızda sizi rahatsız edecek aptalca bir sırıtış takınabiliyordu. Yüzüne bir tokat patlatmak isterdiniz. Gecenin saat birinde çok soğuk bir Şükran gününde Milwaukee'ye varmıştı. Eve girdiğinde babam merakla, "Dolores nerede?" diye sormuş.

Bert her zamankinden daha da aptalca görünüyormuş. "Onu uçağa bindirmekte zorluk çektim. Giyinik değil. Dışarıda!"

"Niye dışarıda?"

"Giyinik değil."

Annem, "Ben bir bornoz getireyim," diyerek içeri girmiş. Babam da, "Sen de git şu kızı getir," demiş.

Bert görünüşe göre çok ağır, kocaman bir kutuyu taşıyarak içeri girmiş.

"Onu uçağa bindirmenin tek yolu buydu. Kıyafeti uygun değil."

"Aç şu kutuyu, evlat."

Bert kutuyu açmış, her ikisinin de adı Dolores olan bir hindiyle bir kaz çıkmış içinden. Büyükbabayla büyükanne Dolores'leri çok sevmişler. Asla Erickson'lara güvenmeyin.

JEFF'E TELEFON ETTİRMEK

Kızım Kristi onbeş yaşındayken North High'da bir basketbol maçına gitti. West High'da öğrenciydi ve North High'a

anaokulunda tanıştığı arkadaşı Margie ile birlikte gitmişti. Eve döndüğünde, "Bu gece maçta kimi gördüğümü tahmin et? Caddenin yukarısında oturan ve taşındıktan sonra kendisine ne olduğunu merak ettiğimiz küçük çocuğu hatırlıyor musun? North High'da son sınıf öğrencisi. Üç atletizm derecesi var, notları da çok iyi. Ve şimdi tek sorunum, ondan bir randevu almak ve bu fikrin kendisine ait olduğunu düşünmesini sağlamak," diye anlattı.

O çocuğu çok iyi hatırlıyordum. Üç basketbol maçı sonrası, Kristi yatak odasına gelip dedi ki: "Jeff henüz bilmiyor, ama yarın öğleden sonra beni arayacak ve buluşmak isteyecek."

Pür dikkat telefonu bekliyordum, kızım da. Cumartesi öğleden sonra telefon çaldı ve Jeff ona çıkma teklif etti. Sabırlı bir şekilde kızımın bunu nasıl başardığını öğrenmek için bekledim. Bazı şeyler aceleye gelmez. Böylece bir süre bekledikten sonra, "Nasıl bir oyun yaptın?" diye sordum.

"Margie beni onunla tanıştıramayacak kadar çok utangaçtı, bundan dolayı bir sonraki basketbol maçında onu bulup 'Bahse varım ki beni tanımıyorsun.' dedim ve bana bakıp 'Doğru, tanımıyorum.' dedi.

Ona, Erickson'un kızlarından birisi olduğumu söyledim. 'Hangisi?' diye sordum."

Ona şöyle bir bakıp, "Kristi?" diye karşılık vermiş.

Kristi, "Doğru." Bunca yıldan sonra seni tekrar görmek ne güzel," dedikten sonra "Gidip Margie'yi bulmam gerek," diyerek uzaklaşmış. Seyircilerin daha fazlasını istemelerini sağlamak için eski bir numara. Jeff başka bir soru sorma şansını yakalayamadan Kristi ortadan kaybolmuş. Daha fazlasını öğrenmek istiyordu mutlaka ama, Kristi çoktan gitmişti.

Bir sonraki karşılaşmalarında kızım onu kalabalık içinde

görmüş, ciddi ciddi başka bir delikanlıyla konuşuyormuş. Hangi konuda sohbet ettiklerini anlamak için yeterince sokulmuş ve sonra oradan kaybolmuş. Jeff ayrıldıktan sonra o delikanlıya gidip aynı konu üzerinde sohbet etmeye başlamış. Tanışma yok. Sadece problemi ya da konu her neyse onu tartışmışlar.

Üçüncü basketbol maçında, Kristi diğer delikanlıyı arayıp bulmuş ve sohbete başlamış. Jeff yanlarına geldiğinde diğer delikanlı, "Merhaba, Jeff, seni tanıştırayım... hay Allah, biz daha tanışmadık ki!" demiş. Bunun üzerine Kristi, Jeff'e "Sanırım sen tanıştırmak zorunda kalacaksın," demiş.

İşte o kızımın, "Jeff çıkma teklifi için yarın arayacak," dediği zamandı.

Kristi zekice bir yöntemle Jeff'in ilgisini uyandırabilmek için yeterince bilgi ve yeterince fırsat sağlar, ama tatmin edecek kadar değil. Onu daha fazlasını ister durumda bırakır. Jeff'in onu bir başka arkadaşıyla, muhtemelen saygı duyduğu ve açıkça Kristi ile ilgilenen bir arkadaşıyla tanıştırmasını sağlar. Jeff, zorunlu olarak, bir yandan çocukluk zamanlarından kalma sıcak ilişkileri hatırlamak, aynı zamanda da Kristi'yi farklı bir şekilde – yani, çekici bir kız olarak – görmek durumunda kalır. Bu ayrıca ondaki kıskançlık ve rekabet duygusunu uyandırır. Bundan dolayı, Kristi onun çok yakında arayacağından emindir.

Erickson niçin "Sadece o problemi tartışmışlar," gibi bir ifade kullanmıştır. Bu ifade iki ergen arasındaki bir sohbete uymamaktadır.

Hastaya ya da okuyucuya kendi problemini hikâyeye yerleştirmesi için bir yer mi açmaktadır?

KALDIRIP SENİ YERE ÇARPSAM NE YAPARSIN?

Kızım Betty Alice okul sözleşmesini imzalarken, okul kurulundaki üyeler nefeslerini tutuyorlardı. İmzasını bitirdiğinde nefeslerini rahatça bıraktılar. Betty Alice bunun ne anlama geldiğini merak etti. Öğrenmesinin çok uzun sürmeyeceğini biliyordu. Çok kısa zamanda öğrendi de. Öğretmenlik yaptığı sınıf okulu bırakabilmek için onaltıncı yaş günlerini bekleyen onbeş yaş gurubu çocuk suçlulardan oluşmaktaydı ve hepsinin uzun birer sabıka listesi vardı. Onlar *gerçekten* çocuk suçlulardı. Onlardan birisi en az otuz kez tutuklanmış ve iki kez de bir polis memurunu dövüp hastanelik etmişti. 1.93 boyunda, 100 kilo ağırlığındaydı. Bir önceki dönem, öğretmenine gidip, "Bayan Johnson, kaldırıp sizi yere çarpsam ne yaparsınız?" diye sormuştu. Görünüşe göre öğretmeni ona yanlış cevap vermiş olacak ki kaldırıp onu odanın diğer tarafına fırlatmış ve kadın hastaneye kaldırılmıştı. Betty Alice kendi kendine, "Acaba o çocuk ne zaman bana sataşacak. 1.70 boyundayım ve 46 kiloyum," diye düşünmüştü. Çok beklemesi gerekmedi.

Onu gördüğünde parkta bisikletine binmekteydi. "Yüzünde pis bir gülümseme ile kocaman dev karşımdaydı, böylece meraklı bir yüz ifadesi takınıp kocaman mavi gözlerimi iri iri açtım. Önümde durup, 'Kaldırıp seni yere çarpsam ne yaparsın?' diye sordu."

Zavallı çocuk. Betty Alice ona doğru iki adım atıp adeta hırlamıştı: "Öyleyse, Tanrı yardımcım olsun, seni öldürürüm!" Delikanlı basit bir soru sormuştu, kızım da basit bir cevap vermişti. "Öyleyse Tanrı yardımcım olsun, seni öldürürüm, çabuk git şu kanepeye otur!"

Küçük bir kedi yavrusundan böylesine büyük bir hırlamayı hiç duymamıştı. Otururken, yüzünde meraklı bir bakış var-

dı. Onu alaşağı etmişti ve biliyordu ki *başka* herhangi bir çocuğun onu rahatsız etmesine müsaade etmeyecekti. Bu günden sonra Betty'nin devamlı koruyucusu olmuştu. Bu çok güzeldi. Betty de çok güzeldi. Umulmadık şeyler daima işe yarar. Asla bekleneni yapmayın.

Aşağıdaki iki hikâyecik bu özlü sözü daha iyi ortaya koymaktadır.

KÜÇÜK ALMAN KÖPEĞİ VE ALMAN ÇOBAN KÖPEĞİ

Boyu 1.65'ten daha kısa bir öğrencim bana doğru yapıp yapmadığını sordu. Bir akşam küçük köpeğini yürüyüşe çıkarmış. Büyük bir Alman çoban köpeği gürleyerek sokaktan aşağı geliyormuş; hem küçük köpeğe hem de öğrencime onları canlı canlı yiyecekmiş gibi hırlayarak. Öğrencim küçük köpeğini kucağına almış ve bağırarak Alman çoban köpeğine çıkışmış. Köpek geri dönüp korku dolu gözlerle eve kaçmış. Çünkü ancak beklenmedik şeyler yaptığınızda kişinin düşünme yapısında büyük değişikliklere sebep olursunuz.

ONLARI RAYDAN ÇIKARIN

Dün eski bir öğrencimden mektup aldım. Diyor ki: "Odada oldukça paranoid bir hastam var. Konuşmak istediği tek şey *kendi* fikirleri. Dikkatini çekmeye çalıştım, ancak başaramadım. Daha sonra aklıma beklenmedik şeyler geldi ve dedim ki: 'Ben de ciğer yemekten hoşlanmam.' Hasta duraksadı, kafasını silkeleyip dedi ki: 'Genellikle ben tavuk severim.' Ve hasta kendisinin gerçek sorunlarından konuşmaya başladı."

Beklenmedik şeyler bir düşünce trenini, bir davranış eğilimini raydan çıkarabilir ve siz bunu kullanmak zorundasınız.

Ben bunu üniversitedeyken, tıpdayken ve stajyer doktorken biliyordum. Ne zaman bir profesör beni azarlayacak olsa, aptalca ilgisiz bir soru veya ifadeyle karşılarına çıkardım - ve onları raydan çıkarırdım.

Bir yaz döneminde profesörün biri, "Erickson, hoşlanmadığım şey..." diye sözüne başladı.

"Kar, ben de kardan hoşlanmam," diye devam ettim.

"Sen neden bahsediyorsun?" dedi.

"Kardan," dedim.

"Ne tür bir kar?"

"Akıl almaz bir doğa harikası - hani hiçbir tanesi diğeriyle aynı değil ya."

Sanırım terapist herhangi bir zamanda bazı ilgisiz yorumlarda bulunmaya hazır olmalıdır. Ve hastalar gelip oturduğunda, onlara konuyla ilgisi olmaya bir sürü şey anlatıp onları konuşmanın seyrinden ayırabilirsiniz. İlgisiz yorumlarla onları raydan çıkarın. Örneğin, "Ne düşündüğünü biliyorum, ben de trenlerden hoşlanırım."

Erickson daima şunu kesin olarak vurgular; terapinin kontrolü, hastanın değil, kendisinin elindedir. Karen Horney bir keresinde şöyle demişti: "Hastalar terapiye, nevrozlarını tedavi etmek için değil de, onları mükemmelleştirmek için katılır." Eğer hastalar terapötik bir görüşmede ne olup bitiğinin farkına varsalardı, hemen hemen onların tümü gerçek terapötik değişiklilerin oluşmasını engellemek için gereken her şeyi bilinçsizce yaparlardı. Bundan dolayı; eğer hasta işe yaramaz bir yolda ilerlemekteyse, terapistin onu bu yoldan ayırıp, raydan çıkararak daha verimli bir yola sevk etmesi önemlidir.

LANCE VE COOKIE

Erickson ailesi şakalara çok düşkündür. Bu şakalar uzun zaman ve mutlulukla hatırlanır.

Ann Arbor'daki bir dans gecesinde, oğlum Lance kendisine çekici gelen bir kız görmüş, onunla konuşup buluşmayı teklif etmiş.

Kibar ve kararlı bir şekilde, "Hayır," diye cevap vermiş kız, "başka biriyle birlikteyim."

"Bence hiç mahsuru yok."

"Cevabım hayır."

Bir ay sonra aynı kızı yine bir dansta görüp tekrar çıkma teklif etmiş. Kız, "Geçen gün bunu sormuştun. Cevabım hayırdı ve hâlâ hayır," diye yanıtlamış.

Lance, "Bu demek oluyor ki biz bu konuyu Oskar'ın lokantasında bir masada oturup tartışmalıyız," diyerek karşılık vermiş.

Kız ona, aklını kaçırmış olabileceğini düşünüyormuş gibi bakmış.

Fakat Lance iyi bir araştırma yapmıştı. Bir Cumartesi öğleden sonra en iyi arkadaşıyla hemşirelik öğrencileri yurdunun salonuna gittiler. Kız, erkek arkadaşı ile birlikteymiş. Lance kıza doğru yürüyüp, "Cookie, en iyi arkadaşım Dean ile tanışmanı istiyorum. Dean, bu da benim kuzenim Cookie. Yalnız onun gerçek kuzeni değilim. Gayri meşru yarı kuzeniyim. Ne var ki, aile dışında bu durumdan fazla bahsetmeyiz," demiş. Daha sonra kıza, "George Amca'nın kırık bacağı nasıl?" diye sormuş.

Kızın Michigan'ın kuzeyinde bacağı kırık bir George Amca'sı varmış.

"Geçen yaz Nellie Hala ne kadar çilek konservesi yaptı?"

diye eklemiş Lance. Gerçekten de kızın çilek konservesi yapmayı özel bir uğraş haline getirmiş bir halası varmış. Lance sürprizlerine devam edip, "Vicki'nin lisede matematik ile arası nasıl?" diye sormuş. Cookie, Vicki'nin lisedeki tüm sorunlarını da elbette biliyordu.

Daha sonra Lance, kızın erkek arkadaşının ağzı bir karış açık ve gözleri yerinden fırlamış olduğunu tesadüfen fark etmiş. Ona dönüp, "Cookie'yi tanıyor musun? Benim adım Lance. Cookie'nin kuzeniyim, yalnız onun gerçek kuzeni değilim. Onun gayri meşru yarı kuzeniyim. Ne var ki, aile dışında bu durumdan fazla bahsetmeyiz," demiş. Daha sonra Dean'a dönüp, "Arkadaşı niye yemeğe götürmüyorsun?" diye sormuş.

Dean yürüyüp elini genç adamın omzuna atmış. Lance da Cookie'ye, "Birbirimize verecek bir sürü aile haberimiz var," demiş

Cookie'yi tanıdığımız yıllar boyunca sesini hiç yükseltmemiştir. Sakin, kibar ve kararlıdır. Cookie, "Sana söylemek istediğim birçok şey var," demiş. Cookie fark etmemiş ama, Lance'ın bahsettiği o lokantaya girmişler.

Nişanlandıklarında Cookie onun bir fotoğrafını istemişti. Lance ona bir tane verdi. O fotoğrafı bizzat ben çekmiştim, küçük bir çocukken, çıplak olarak.

Ve bir gün Lance, "Cookie, gerçekten senin ailen ile tanışmam gerek," demiş.

Cookie, "Oh, oh, oh, oh, sanırım zaten bundan kurtuluşun olmayacak," diye yanıtlamış.

Bir öğleden sonra saat dörtte, elinde bir evrak çantası taşıyan iyi giyimli, genç bir adam yürüyerek Cook'ların arka avlusuna girmiş ve, "Bay Cook, sizinle sigorta konusunu görüşmem gerekiyor," demiş. Lance çene çalma konusunda doğuştan yeteneklidir. Şimşek sigortası, kasırga sigortası, hayat

sigortası, kaza sigortası, araba sigortası hakkında konuşabilir. Saat beşe çeyrek kala Bayan Cook arka bahçe avlusuna gelip kocasına, "Akşam yemeği," diye seslenmiş.

Lance, Bay Cook'a dönüp alçak sesle, "Biliyorsunuz çok uzun zamandır ev yemeği yemedim. Eşinizin bir tabak fazla servis yapmaya itirazı olacağını hiç sanmıyorum. Gerçekten ev yemeği yemek müthiş zevkli olacak," demiş.

Eve girmişler ve bu kez Lance, Bayan Cook'a, "Ev yemeği yemeyeli çok uzun zaman oluyor. Eşiniz fazladan bir tabak servis yapmanız konusunda hiçbir sorun olmayacağını garanti etti. Ne varsa yemeye razıyım," demiş.

Bütün yemek boyunca, Lance her konuda konuşmuş. Her tabak için iltifatlar etmiş, Bayan Cook da kötü kötü Bay Cook'a bakmış. Yemeğin sonunda, Lance minnettarlığını ifade edip, "Elimde başka sigorta poliçesi kalmadı ve bu bir tanesi satın almak isteyeceğiniz cinsten bir poliçe. İstenmeyen bir damada karşı bir sigorta poliçesi!" demiş.

Hem Lance hem de Cookie 1980 yılında onlara sorduğumda bu olayı hatırlıyorlardı.

Son cümleyi söyledikten sonra Bay Cook'un dönüp kendisine yüzünde bir gülümseyişle, "Seni gidi küçük pislik!" dediğini hatırlıyordu.

Tıpkı Lance'ın Cookie'yi kendisiyle flört etmeye ve evlenmeye ikna edeceğinden emin olduğu gibi, Erickson da istediği şeyleri hastalarının yapacağından son derece emin olmuştur. Ayrıca terapisinin başarıyla sonuçlanacağından da emin olmuştur. Bu güven, arzuya dayalı bir düşünceden ziyade, yılların tecrübesine, dikkatli gözlemlemeye ve itinalı hazırlığa dayalıdır.

Aşağıdaki vak'a hikâyeleri bu planlamanın bazı sonuçla-

rını göstermektedir. Buradaki planlama da en az bu şakaların planlanması kadar titizlik ister.

BİZ TOPALLAR

Birlikte üç hafta ders yapmamızın sonunda tıp öğrencileri benim mizah kullanmaya karşı bir eğilimim olduğunu öğrenirler. Bu nedenle onlara, "Haftaya pazartesi sabahı, Jerry, sen dördüncü kata çıkıp asansörün kapısını açık tutuyorsun. Tommy, sen merdiven boşluğundan aşağıya doğru bakıp bekliyorsun. Basamakları çıkmaya başladığımı gördüğünde Jerry'e işaret edip asansörün kapılarını bırakmasını söylüyorsun ve sen Sam, alt katta olup asansörün çağırma düğmesine basıyorsun. Bu arada, Doktor Erickson'un sınıfta şakalarından birisini yapacağı dedikodusunu yayıyorsunuz," dedim.

Dedikoduyu yaymayı çok iyi başardılar. Ertesi pazartesi protezli delikanlı da dâhil olmak üzere sınıf tam kadro hazırdı. Protezli öğrenci üniversitenin ilk yılında çok sosyal, cana yakın ve dost canlısıydı. Üniversitenin ikinci yılında herkes ondan ve o herkesten hoşlanıyordu; daima toplumla kaynaşıyordu. İyi bir öğrenci, saygı duyulan ve herkes tarafından sevilen birisiydi. Üniversitenin ikinci yılında trafik kazasında bir ayağını kaybetti. Hata onun değildi. Kendisine yapma bacak takıldığında, içine kapandı ve aşırı hassaslaştı. Dekan, onun bu içine kapanması ve aşırı hassaslaşmasıyla ilgili olarak dikkatimi çekmişti, ancak hâlâ iyi bir öğrenciydi, arkadaş canlısı halini bırakmış, selamlara karşılık vermez, kimseyi selamlamaz olmuştu, burnunu kitaplarına gömmüştü, sadece kendi işleriyle uğraşıyordu.

Dekan'a sınıfla tanışmam için bana birkaç hafta tanımasını, ondan sonra o delikanlıyla ilgileneceğimi söyledim. O Pa-

zartesi, Jerry asansörün kapısını tutmuş, Tommy merdiven boşluğunda bekler durumda, bütün sınıfı saat 07:30'da alt katta beni beklerken buldum. Havadan sudan biraz sohbet edip, Detroit'te ne olup bittiğinden bahsettikten sonra, "Sam, başparmağınla ilgili bir sorunun mu var? Çok mu zayıf? Bas şu asansörün düğmesine," dedim.

"Bastım bile," dedi.

"Belki de başparmağın çok zayıf, ikisini de kullanman gerekiyor," dedim.

"Onu da denedim, ama kahrolası kat görevlisi kovasını, paspasını aşağı indirmekle o kadar meşgul ki belki de asansörün kapılarını açık tutuyordur," dedi.

Bir süre daha konuşup Sam'a, "Şu düğmeye bir daha bas," dedim.

Sam gerekeni yaptı. Asansörde hiçbir ses seda yoktu. Sonunda, sekize beş kala, protez bacaklı olan öğrenciye dönüp, "Biz topallar merdiveni topallaya topallaya çıkalım, asansörü de sağlamlara bırakalım," dedim.

"Biz özürlüler" başladık merdivenleri topallayarak çıkmaya. Tommy, Jerry'e işaret etti. Sam butona bastı. Sağlam olanlar asansörü bekledi. Biz özürlüler topallayarak merdiveni çıktık. Dersin sonunda, o öğrenci yeniden sınıfla – yeni bir kimlikle – sosyalleşmeye başlamıştı. Profesyonel bir gruba ait olmuştu: "Biz özürlüler." Ben bir profesördüm, kötü bir bacağım vardı; benimle özdeşleşiyordu; ben de onunla özdeşleşiyordum. Böylece, yeni statüsü ile cana yakın halini yeniden kazanmıştı. Dersin sonunda sınıfla sosyal ilişkileri başlamıştı.

Genellikle, sadece referans çerçevesini değiştirerek, bir şeylerin üstesinden gelinebilir. Buradaki suç ortaklarının da

yardımıyla gerçekleştirilen itinayla hazırlanmış planlama, bir sihirbazın gösteriden önceki hazırlıklarına benzer. Ayrıca bir şakayı ortaya çıkaran hazırlıklara da benzemektedir.

BOŞ KÂĞIT

Teröpatik görev çok büyük gibi görünse bile, asıl önemli terapi genellikle çok çok basit olarak gerçekleştirilebilir. Geçmiş yıllarda Tıp Akademisine yeni bir Dekan atanmıştı. Beni ofisine çağırıp, "Buranın yeni dekanı benim ve benimle birlikte himayem altında birini getirdim. Bu himayem altındaki kişi kesinlikle çok değerli birisi, çünkü bu güne kadar karşılaştığım en zeki öğrenci. Patoloji konusunda doğuştan bir yeteneği var. Patolojiyi anlıyor ve slâytlarla ilgileniyor, ne var ki tüm psikiyatristlerden nefret ediyor. Ve çok sivri bir dili var. Size her yönden hakaret edecektir. Sizi rahatsız etmek için yakalayabileceği her fırsatı değerlendirecektir," şeklinde bir açıklamada bulundu.

"Siz endişelenmeyin, Sayın Dekan, ben idare edebilirim," dedim.

Dekan, "Onunla başa çıkabilecek ilk kişi siz olacaksınız," dedi.

Ve böylece ilk gün kendimi sınıfa takdim edip tıp akademilerinin diğer profesörleri gibi olmadığımı anlattım. Diğer profesörler verdikleri derslerin tıp akademisindeki en önemli dersler olduğunu düşünürlerdi. Ne var ki, ben oldukça farklıydım.

Hiç böyle anlamsız bir şey düşünmedim. Kesinlikle *biliyordum* ki en önemli ders benim dersimdi. Bu sınıf tarafından hoş bir şekilde kabul edildi. Ve daha sonra dedim ki: "Psikiyatri ile birazcık ilgilenenler için, okuyabilecekleri ders programı dışında kalan yaklaşık kırk kadar bir referans listesi öne-

rebilirim. Gerçekten ilgilenenler için ise yaklaşık altmış kadar bir serbest okuma listesi önerebilirim."

Ve daha sonra tüm sınıfa psikiyatri üzerine belirli bir kitabın özet eleştirisini yazmalarını ve eleştirilerini ertesi pazartesi elden teslim etmelerini söyledim. Ertesi pazartesi, psikiyatriden nefret eden öğrenci sırada duruyordu. Her öğrenci eleştiri yazısını uzattı. O öğrenci bana boş bir kâğıt uzattı.

Dedim ki, "Eleştirini okumadan iki hata yaptığını fark ettim: Tarih atmamışsın ve imzalamamışsın. Bundan dolayı, bir sonraki Pazartesi teslim et. Ve unutma ki kitap eleştirisi patoloji slâytlarını okumak gibidir."

Hayatım boyunca sahip olduğum en doyurucu kitap eleştirilerinden birisini aldım.

Dekan, "Putperest birisinden bir Hıristiyan yaratmayı nasıl başarabildiniz?" diye sordu.

Onu tümüyle hazırlıksız yakalamıştım.

Erickson boş kâğıdı kendisine bir hakaret girişimi olarak görebilirdi. Ama daima şuna dikkat çekmişti: "Asla hakaret olarak almayın." Bununla birlikte öğrencinin davranışını bir hakaret olarak görmeyi reddederek, Erickson onu hazırlıksız yakalamıştı. "İki hata" üzerine dikkat çekerek otorite pozisyonunu korumuştu. Ve öğrenciyi kitap eleştirisi ile patoloji slâytlarını okuma arasındaki benzerlikleri aramaya sevk ederek bazı basit öğretme tekniklerini uygulamıştı – motivasyon sağlamak ve yeni öğrenilenler ile eskilerini bağdaştırmak. Boş kâğıdın gerçek bir kitap eleştirisi olduğunu varsayarak, Erickson "hastaya katılın" prensibini uygulamaktadır. Bir sonraki hikâyede bunun kelimesi kelimesine uygulanışını görüyoruz.

RUTH

Worcester Hastanesinde bir gün yönetici şöyle diyordu: "Keşke *birisi* Ruth'u idare etmenin bir yolunu bulabilse."

On iki yaşında hoş bir kız olan Ruth hakkında bir takım sorular sordum.

O gerçekten de çok kibardı, kendinizi ondan hoşlanmaktan alıkoyamazdınız. Buna rağmen tüm hemşireler orada yeni çalışmaya başlayan hemşireleri uyarırlardı: "Ruth'dan uzak dur. Elbiseni yırtar, kolunu veya bacağını kırar!"

Yeni hemşireler sevimli, tatlı, oniki yaşındaki Ruth'un böyle olduğuna inanmazlardı. Ve Ruth yeni hemşireye yalvarırdı, "Lütfen bana marketten bir külah dondurma ve biraz da şekerleme alır mısınız?"

Hemşire istediğini yapar, Ruth şekerlemeyi alır, hemşireye kibarca teşekkür eder ve tek bir karate darbesiyle hemşirenin kolunu kırardı veya elbisesini yırtar, diz altını tekmeler ya da ayağını çiğnerdi. Ruth'un standart ve tipik davranışları. Ruth bunun tadını çıkarırdı. Düzenli olarak duvardaki sıvaları dökmekten de hoşlanırdı.

Yöneticiye bir fikrim olduğunu söyledim ve duruma el koyup koyamayacağımı sordum. Fikirlerimi dinleyip dedi ki: "Sanırım bu işe yarar ve size yardım etmekten mutlu olacak hemşireyi de biliyorum."

Bir gün bir telefon aldım. "Ruth yine başladı." Koğuşa gittim. Ruth duvarların alçılarını indirmişti. *Ben de* yatak örtülerini yırttım. Yatağı harap etmesine yardım ettim. Pencereleri kırmasına yardım ettim. Koğuşa gitmeden önce hastane mühendisiyle konuşmuştum; hava soğuktu. Daha sonra "Ruth, odanın otomatik buhar kontrol aparatını duvardan söküp, borusunu da bükelim," diye tekif ettim. Ve böylelikle yere oturdum ve boruyu çekiştirdik, otomatı kırdık.

Odada etrafıma bakındım ve dedim ki: "Burada yapabileceğimiz bir şey kalmadı, başka bir odaya gidelim."

Ruth, "Bunu yapmak zorunda olduğunuzdan emin misiniz, Doktor Erickson?" dedi.

"Tabii ki," dedim. "Çok eğlenceli, değil mi? Bence öyle."

Koridordan yürüyüp başka bir odaya giderken koridorda ayakta duran bir hemşire vardı.

Onunla aynı hizaya geldiğimizde, ona doğru yürüyüp üniformasını yırttım, böylece sutyen ve külotlu çorabıyla ortalıkta öylece kalakaldı.

Ruth, "Doktor Erickson, böyle bir şey yapmamalısınız," diyerek odasına koşturdu ve yırtılmış yatak çarşaflarını getirerek hemşireyi sardı.

Bu olayadan sonra Ruth iyi bir kız oldu. Gerçekten ona davranışının nasıl bir şey olduğunu göstermiştim. Şüphesiz ki hemşire tecrübeli bir hemşireydi. Olaydan benim aldığım kadar o da zevk almıştı. Tüm hemşireler dehşete düşmüştü. Diğer tüm personel benim davranışımdan dolayı dehşete düşmüştü. Yalnızca hastane yöneticisi ve ben davranışımın doğru olduğu konusunda hemfikirdik.

Ruth hastaneden kaçıp, hamile kalarak ve bebeği doğurduktan sonra evlat edinilmesi için bırakarak benimle ödeşti. Daha sonra gönüllü olarak hastaneye geri geldi ve çok iyi bir hasta oldu. Birkaç yıl sonra taburcu olmak istedi, garson olarak çalışmaya başladı, genç bir adamla tanıştı, onunla evlendi ve hamile kaldı. Bildiğim kadarıyla o evlilik iki çocuğun doğmasına yetecek kadar mutlu ve uzun sürdü. Ruth iyi bir anne ve iyi bir vatandaştı.

Genellikle bir hasta şoka uğratılarak yanlış davranışının dışına çıkartılabilir. Bu durum nevrotikler için ve psikotikler için doğrudur.

SELAMLAMA

İlk yıl Wayne Eyaleti Tıp Akademisi Fakültesindeyken iki olağandışı şey meydana geldi. Sınıfımda lisedeyken her dersine geç kalan bir kız öğrenci vardı. Öğretmenleri tarafından azarlanır ve daima bir dahaki sefere tam zamanında geleceğine dair tatlı bir şekilde söz verirdi. Samimi olarak özür dilerdi. Derslerindeyse başarılı, düzgün bir öğrenciydi. O kadar çok inanılır mazeretleri olan biriydi ki, ona inanırdınız.

Liseden sonra koleje devam etti ve orda da her derse geç kaldı, her öğretmen ve profesör tarafından azarlandı. Daima hoş bir şekilde özür diledi ve gelecekte daha iyisini yapmaya çalışacağına dair söz verdi - geç kalmaya devam ederek.

Kolejde de derslerinde başarılı ve düzgün bir öğrenciydi.

Daha sonra tıp akademisine girdi ve her derse, her konferansa, her laboratuar dersine geç kaldı. Bu nedenle, sınıf arkadaşları, laboratuar derslerine onun yüzünden geç başladıklarından dolayı sövüp saymaya başladı. O ise her zamanki neşeli haliyle özür dileyip, tutamayacağı sözler verdi.

Tıp akademisinde beni tanıyan birisi benim tıp fakültesine atandığımı öğrenince söyle demiş: "Erickson'un sınıfına çarpıncaya kadar bekleyin! Müthiş bir patlama olacak! Bütün dünya duyacak!"

İlk günümde saat sekizdeki dersim için yedi otuzda oradaydım ve sürekli geç kalan Anne de dahil olmak üzere tüm sınıf beni bekliyordu.

Böylelikle, saat sekizde hepimiz tek sıra halinde konferans salonuna gittik, ama Anne yoktu. Konferans salonunun her bir tarafında bir tane ara yol vardı. Sıraların arkasında da bir yol vardı, batı tarafında da bir yol vardı. Öğrenciler benim konferansımı dinlemiyordu. Tümü kapıya bakıyordu. Rahatsız olmadan konferans vermeye devam ettim. Sessizce kapı

açıldı ve kibar bir şekilde Anne içeri girdi, yirmi dakika geç kalmıştı. Tüm öğrenciler başlarıyla sinirli bir hareket yaparak bana baktı. Bu esnada ayağa kalkmaları için yaptığım el hareketimi görüp, ayağa kalktılar.

Kapıdan girip salonun önünden geçerek arkaya doğru ortalarda bir yere otururken Anne'i selamladım. Ve tüm sınıf sessizce başından sonuna kadar onu selamladı. Dersin sonunda, sınıfı boşaltmak için herkeste çılgın bir telaş vardı. Konferans salonunu en son terk eden Anne ve bendim. Detroit'in havasından veya onun gibi konulardan bahsediyordum, koridor boyunca yürürken bir temizlik görevlisi onu sessizce selamladı, birkaç üniversite öğrencisi koridordan aşağı doğru gelip onu sessizce selamladı, dekan odasından dışarı çıkıp sessizce selamladı. Dekanın sekreteri dışarı çıkıp onu selamladı, bütün gün boyunca zavallı Anne sessizce selamlandı.

Ertesi gün – ve ondan sonraki günlerde – sınıftaki ilk öğrenci Anne idi. Dekanın azarlamalarına, tüm diğer profesörlerin azarlamalarına dayanmıştı, ne var ki sessiz selamlamalara dayanamamıştı.

Diğer öğretmenler Anne'nin davranışını disiplin altına alarak değiştirmeye çalışırlarken, Erickson'un yaklaşımı, yeteneğinden dolayı Anne'i tebrik etmek olmuştur. Selamlama hürmet göstermenin bir yoluydu. Erickson Anne'e açıkça ifade etmiştir ki, yeteneğini ters bir yönde kullanmaktadır. Bunu anlayabildiğinde yeteneğini yapıcı bir şekilde nasıl kullanacağını belirleyebilirdi.

Diğer insanlar onu sözlü yollarla kontrol etmeye çalışmışlar ve o da sözle kontrol edilemeyeceğini ortaya koymuştu. Erickson ise, sözlü olmayan bir yaklaşımla, onun kontrolünü

kendisine zarar verecek bir şekilde kullandığını anlamasına olanak sağlamıştır. Kontrol etme eğilimlerini çok daha yapıcı yollara yönlendirebilirdi. Bütün vaka'larda olduğu gibi değişim yaratacak güç onda *mevcuttu. Erickson, değişimin meydana gelebileceği bir durum kurguladı.*

Erickson'un tavrı, nasıl bir durum ortaya çıkarsa çıksın, onunla kesin ve açık olarak başa çıkabileceğine dair inancını göstermektedir. Eğer durum yüzleşmeyi gerektirirse, onu yapabileceğini bilir. Eğer nezaket gerektirirse, çok nazik olabilir. Eğer çok kurnaz olması gerekirse, çok kurnaz olabilir. Erickson'un bize verdiği bilinçdışı mesaj, durumu kontrol altına almak için kendi yeteneğine güvenmiş olduğudur. Bu duyguyla kendimizi özdeşleştirmekte ve kendimize daha çok güvenmekte özgürüz.

GLOBUS HİSTERİKUS[6]

Bir hemşireyi içeri aldım. Onu biraz tanıyordum. Her şeyi bilen hemşirelerden biriydi. Doktorlara ne yapacaklarını söyleyip durduğu için hastanelerden peş peşe kovulmuştu. Doktorlara teşhisi ve tedaviyi anlatıyordu.

Bana gelip globus histericus'dan şikâyetçi olduğunu, boğazında bir yumru bulunduğunu ve bunun canını sıktığını söyledi. Can sıkıcı durumu tanımlamasını istedim. Ağrıyı tarif etti. Bir karara varıp, kararımı söyledim: "Sorun globus histerikus değil, ülserin var, oniki parmak bağırsağında," dedim.

"Gülünç olmayın," dedi.

6 Organik patoloji olmadığı halde, boğazda devamlı takılan bir şey varmış hissi. (ç.n.)

"Ben olmuyorum, sen oluyorsun," dedim.

"Ülser olmadığımı size ispatlayacağım," dedi. Üç farklı radyolojiste gitti ve üçü de benim teşhisimi onayladı. Ve geri gelip kızgınlıkla, "Haklısınız. Röntgen filmlerini bizzat kendim gördüm ve üçü de aynı fikirdeydi. Benim ne yapmamı tavsiye edeceksiniz?" dedi.

"Siz Ermenisiniz. Baharatlı yiyecekleri seviyorsunuz. Her gün sizi arayıp uzun bir telefon sohbeti yaptığınız bir kız kardeşinizle bir yeğeniniz var. Kız kardeşiniz ve yeğeninizle telefon görüşmesini kesin. Her ikisi de midenizde bir ağrıya sebep oluyor. Ve yemeğinizin tadını çıkarın," dedim.

Bir ay sonra üç radyolojistten yeni röntgen filmleri çektirdi. Ülserden iz kalmamıştı. Ve hepsi, "Yemeğinizin tadını çıkarın, kız kardeşiniz ve yeğeninizle telefon görüşmesini kesin," tavsiyesiyle olmuştu.

Onun en çok kullandığı söz, "Bunu yutamam, şunu yutamam," idi. İşte bundan dolayı globus histerikus teşhisi koymuştu. Ağrıyı tanımlayışı onun oniki parmak ülseri olduğunu ortaya koymaktaydı. Ne var ki, benim hatalı olduğumu sanıyordu. Üç farklı radyolojist benim *haklı* olduğum konusunda onu ikna etmişti.

Çok acayiptir ki; doktorlara karşı son derece buyurgan olan, "her şeyi bilen" bu hemşire, kız kardeşi ve yeğeninin karşısında kendisini savunamıyordu. Erickson kendi tutumuyla hakkını savunmanın bir örneğini oluşturur. Aslında; bu hikâyede "her şeyi bilen" bir tavır benimseyerek, kibirle yaklaşıyormuş gibi görünmektedir. Bununla birlikte, bayanı ikna edebilmek için, görünüşe göre Erickson bunu yapmak zorunda hissetmiştir.

Tedavisine şahit olduğum başka bir hasta, Linda ile ilgili

olarak, Erickson ona Squaw Tepesine tırmanması için talimat vermişti. Başlangıçta bu talimatlara karşı çıkmış, fakat daha sonra, bir gün, Erickson on öğrencisiyle birlikte bir toplantının ortasındayken kapıyı çalmıştı. Erickson'un verdiği talimata uygun olarak, Squaw Tepesine tırmanmıştı. Yine talimata uygun olarak tırmandığını rapor etmeye gelmişti. Erickson, başka bir yorum yapmaksızın, basitçe gitmesine izin vermişti.

Kadın ayrıldıktan sonra, öğrenci grubu Erickson'un onu niye Squaw Tepesine gönderdiği ile çok ilgilenmişti. Erickson, "Kadının kendi duygularıyla temas kurmasını mı istemişti? Bir görevi başarıyla tamamlamasını mı istemişti?" Cevabı şaşırtıcı bir şekilde, "Böylece bana itaat edecekti," oldu. Erickson sık sık tedaviyi terapistin yönetmesinin önemli olduğuna dikkat çekmiştir. En azından belirli bir alanda itaat elde edememişse, tedaviye devam etmenin anlamı olmadığını düşünürdü. Hemşire vakasında; hemşirenin telkinlerine uyacağını, kız kardeşi ve yeğeniyle yaptığı telefon görüşmelerini keseceğini bilmesi Erickson için önemliydi.

YULAFLAR

Kırk dönümlük bir araziyi kazıp çapalayarak bir yaz harcadım. Babam toprağı sonbaharda ve ilkbaharda tekrar sürdü ve yulaf ekti. Yulaflar çok iyi büyüdü ve çok iyi bir ürün almayı umduk. Yazın sonuna doğru, bir perşembe akşamı, ürünün nasıl gelişmekte olduğunu görmeye, ne zaman hasat edeceğimizi tespit etmeye gittik. Babam yulafların saplarını inceleyip, "Evlat," dedi. "Dönüm başına 300 değil, en az 900 kiloluk bir hasat olacak. Ve haftaya pazartesi günü hasada hazır olacaklar."

Mutlu mutlu yürüyüp 35 40 tonluk yulafı ve bunun ekono-

mik olarak bizim için ne demek olduğunu düşünüyorduk. Hava atıştırmaya başladı. Bütün bir perşembe gecesi yağdı. Bütün bir cuma günü, bütün bir cuma gecesi, bütün bir cumartesi günü, bütün bir cumartesi gecesi, bütün bir pazar günü yağdı ve pazartesi sabah erken saatlerde yağmur dindi. Suyun içinden geçerek araziye vardığımızda arazinin dümdüz olduğunu gördük, arazi tümüyle düzdü ve ayakta duran bir tane bile yulaf sapı yoktu.

Babam, "Umarım yeterince yulaf olgunlaşmıştır, böylece yeniden sürgün verebilir. Bu şekilde sonbaharda hayvanlar için yeterince yeşil yemimiz olur - gelecek yıl başka bir yıldır," dedi.

Ve bu gerçekten geleceğe yönelmekti ve çiftçilik için çok çok gerekliydi.

Bu tema – yarının bir başka gün olduğu, güneşin yine doğacağı, ne olursa olsun dünyanın sonunun olmayacağı, ne kadar dümdüz olduğunuzu hissederseniz hissedin yeni filizler ve sürgünler olacağı, taze başlangıçlar olacağı – telkin hikâyelerinde yaygınca kullanılan bir öğretidir. Oldukça büyük bir ilham kaynağı olup, kendine acımaya karşı etkili bir panzehirdir.

BÜYÜME

Oğlum Lance ofisime gelip "Ben böyle daima çalıfasulyesi sırığı gibi mi olacağım?" dedi. Çok ince, oldukça uzun boylu ve inceydi.

"Delikanlı olarak çalıfasulyesi sırığı gibi olmak senin kaderin. Ve sen ofisime gelip ceketini bana uzatarak, 'Kaybol baba,' diyeceğin günü dört gözle bekleyebilirsin," dedim.

Ve bir gün ofisime geldi, yüzünde bir gülümseyiş vardı, ceketini bana uzattı ve, "Kaybol baba," dedi. Ceketini giydim, kolları çok uzundu. Ellerimi örtüyorlardı ve omuzları çok genişti.

Erickson, olumsuz gibi görünen bir özelliği kullanıp, onun olumlu yönüne dikkat çekiyor. Her olumsuz durumda, o olumlu bir yön bulabilir.

Her iyi bir terapist bunu yapar. Erickson sadece bunu çoğundan daha iyi yapar. Bundan dolayı, Erickson çalıfasulyesi sırığı olmayı yeniden çerçeveleyerek babadan daha uzun boylu olma durumuna çevirir ve bilir ki bu iyi bir duygu çağrıştıracaktır. Lance, babasından uzun boylu olacağı zamanı, babasının Lance'ın ceketi içinde kaybolacağı bir zamanı, iple çeker hale gelir.

Jeffry Zeig, bir gün Erickson'un daima bir hedefi olduğuna dikkatimi çekti. Zeig, "Bir gün ona gittim ve damdan düşer gibi ona, 'Amacın ne?' diye sordum. Erickson hiçbir tereddüt yaşamadan, 'Roxanna[kızı]'nın bebeğini görmek,' dedi. Ne sorduğumu tam olarak biliyordu. Gözünü bile kırpmadı. Geleceğe yönelik bir şeyi söyleyeceğini biliyordum," dedi *ve şöyle devam etti, "Hep geleceğe bakan böyle olumlu bir yönelimi vardı. Bu bir obsesyon değildi, pervaneleri kendisine çeken bir ışık gibiydi. Erickson bunu bir takıntı haline getirmemişti. Ama o oradaydı ve onun sürüklüyordu."*

13

Öğreten Değerler ve Öz Disiplin

YAPMAK ZORUNDA DEĞİLİM

Bir Pazar günü, gazete okuyorduk. Kristi annesine gidip, gazeteyi elinden aldı ve yere fırlattı. Annesi, "Kristi, bu pek hoş değildi. Gazeteyi yerden al, anneye geri ver ve özür dile," dedi.

Kristi, "Yapmak zorunda değilim," diye yanıtladı.

Aile bireylerinin tümü Kristi'ye aynı tavsiyede bulundu ve herkes aynı yanıtı aldı. Betty'e onu alıp yatak odasına götürmesini söyledim. Yatağa uzandım ve Betty onu da yanıma yatırdı. Kristi küçümseyen gözlerle bana baktı. Benimle kapışmaya başladı, ancak bileğini yakalamıştım. "Beni rahat bırak!" dedi.

"Yapmak zorunda değilim," dedim.

Bu saatlerce sürdü. Tekmeledi, boğuştu. Kısa bir zaman sonra bileğini kurtardı, diğerini yakaladım. Umutsuzca bir kavgaydı – iki dev arasındaki sessiz bir kavga gibi. Dört saatin sonunda kaybeden taraf olduğunu biliyordu, pes etti: "Gazeteyi yerden alıp, anneme veriyorum."

Ve işte baltanın düştüğü yer. "Yapmak *zorunda* değilsin," dedim.

Bu kez bir adım öteye gitti: "Gazeteyi yerden alıyorum. Anneme veriyorum ve ona üzgün olduğumu söylüyorum."

"Yapmak *zorunda* değilsin," diye tekrar ettim.

Son derece kızgın, "Gazeteyi yerden alıyorum. Gazeteyi yerden almak *istiyorum*. Anneme üzgün olduğumu söylemek *istiyorum*," dedi.

"Pekala," dedim

On yıl sonra küçük iki kızım annelerine bağırıyorlardı. Kızları çağırıp, "Utanın, annenize bağırmanın iyi bir şey olduğunu hiç sanmıyorum. Şurada durun ve konunun üzerinde düşünün bakalım benimle aynı fikirde olacak mısınız?" dedim.

Kristi, "Bütün gece burada kalabilirim," dedi.

Roxie, "Anneme bağırmanın iyi bir fikir olduğunu hiç sanmıyorum, gidip annemden özür dileyeceğim," dedi.

Müsveddelerimi yazmaya devam ettim. Bir saat sonra, Kristi'ye döndüm. Bir saat bile yorucudur. Geri dönerek bir saat daha yazdım. Tekrar dönüp, "Saatin ibreleri daha da yavaş dönüyor," dedim. Yarım saat sonra dönüp, "Sanırım annene söylediğin şey de, bağırmak da aptalcaydı," dedim.

Kucağıma çöküp ağlayarak, "Ben de öyle olduğunu düşünüyorum," dedi.

Bir çocuğu terbiye etmeden geçen on yıl: İki yaşından on iki yaşına kadar. Onbeş yaşında onu bir kez daha terbiye ettim, hepsi o kadar. Yalnızca üç kez.

Family Process (Aile Süreci)*'de yayınlanan "The Identification of a Secure Reality (Güvenli Bir Gerçekliğin Tanımlanması)" isimli makalesinde Erickson, "Gerçeklik, güvenlik, sı-*

nırların ve kısıtlamaların tanımlanması çocukluktaki anlayışın gelişmesinde önemli hususları oluşturur. Entelektüel ve duygusal dalgalanmaların belirsiz dünyasında yaşayan küçük, zayıf ve zeki çocuk, gerçekten neyin güçlü, güvenli ve emin olduğunu öğrenmeye çalışır," fikrine dikkat çeker.

Erickson, Kristi "teslim olduktan" sonra vazgeçebilirdi. Ne var ki, "İstiyorum," deyinceye kadar ısrar etti. "Zorunda" ifadesini "istiyorum" ifadesine dönüştürdü. Kristi, sosyal olarak istenilen bir aktiviteyi içselleştirmişti. Bu hikâyede, Ericson, bu güne dek yapılmadığı kadar kısa ve öz olarak vicdan ve süper egonun gelişmesini tarif etmiştir.

Ayrıca, "sınırların ve kısıtlamaların belirlenmesi"nin erken yaşta yapılmasının önemini de vurgulamıştır. Bu erken yaştaki "güçlü, güvenli" terbiyeyle, Kristi'yi onbeş yılda yalnızca iki kez daha terbiye etmek gerekmişti. Erken yaştaki ders iyi öğrenilmişti.

ÇÖP

Çocukların hafızaları zayıftır, ama benim onlar için mükemmel bir hafızam vardır.

Robert bir gün, "Her gece çöpü dışarı çıkaracak kadar büyüdüm ve yeterince güçlüyüm," diye ilan etti.

Şüphelerimi ifade ettim. Yeteneğini sadakatle savundu. "Pekâlâ, haftaya Pazartesi başlayabilirsin," dedim.

Pazartesi yaptı, salı yaptı, fakat çarşamba günü unuttu. Perşembe günü ona hatırlattım ve çöpü dışarı çıkarttı, ancak cuma ve cumartesi unuttu. Böylelikle, o cumartesi ona zevk alacağı ve çok yorulacağı bir sürü aktif oyun oynattım. Ve özel bir iyilik olarak da istediği saate kadar oturmasına izin verdim. Saat sabahın birinde, "Sanıyorum canım yatmak istiyor," dedi.

Yatmasına müsaade ettim. Bir tesadüf sonucu sabahın üçünde uyandım. Robert'ı uyandırıp o gece çöpleri çıkarmasını hatırlatmadığım için bir sürü yalandan özür diledim. Lütfen kalkıp giyinebilir ve çöpü dışarı çıkarabilir miydi? Böylece, büyük bir isteksizlikle, giyindi. Hatırlatmadığım için tekrar özür diledim ve çöpü dışarı çıkardı.

Elbisesini çıkardı, pijamalarını giydi ve tekrar yattı. Uykuya iyice daldığından emin olduktan sonra, onu tekrar uyandırdım. Mutfaktaki çöpün nasıl gözden kaçtığını bilmediğimi söyledim. Lütfen tekrar giyinip çöpü dışarı çıkarır mıydı? Çöpü dışarı çıkarıp, sokak başındaki çöp tenekesine kadar götürdü. İyice düşünerek yürüyüp arkadaki sundurmaya geldi.

Daha sonra geri döndü, hızlı hızlı sokağın başına gidip çöp tenekesinin kapağını doğru kapatıp kapatmadığını kontrol etti.

İçeri girdiğinde durdu ve odasına geri dönmeden mutfağı şöyle bir kez daha kontrol etti. Ben ise hâlâ özür diliyordum. Yatmaya gitti ve asla çöpü çıkarmayı unutmadı.

Aslında, ben ona bu hikâyeyi yazdığımdan bahsettiğimde Robert bu dersi o kadar iyi hatırlıyordu ki hatırladıkları onun homurdanmasına sebep oldu.

ALTI YAŞINDA BİR KLEPTOMAN: HEIDE-HO

Bir çift umutsuzluk içinde benimle görüşmeye gelip, "Altı yaşındaki kızımızla ilgili olarak ne yapabiliriz? Bizden çalıyor. Arkadaşlarımızdan çalıyor, arkadaşlarından çalıyor. Annesiyle alışverişe gittiğinde, mağazadan çalıyor. Onu günlük kızlar kampına gönderiyoruz, diğer kızlara ait eşyalarla eve dönüyor, hatta üzerinde diğer kızların adının yazdığı eşyalarla. Onları annesinin kendisi için satın aldığına dair yalanlar söylü-

yor. Onların kendisine ait olduğu konusunda ısrar ediyor. O yaştaki bir kleptoman için bir şey yapılabilir mi? O yaştaki bir dükkân hırsızı için? Yalnızca altı yaşındaki bir yalancı için?" diye sorunlarını anlattılar.

Onlara konuyla ilgileneceğimi söyledim. Kıza bir mektup yazdım.

"Sevgili Heidi-Ho, ben sana ait altı yaş büyüme perisiyim. Her çocuğun bir büyüme perisi vardır. Hiç kimse bir büyüme perisini göremez. Sen beni hiç görmedin. Belki de neye benzediğimi bilmek hoşuna gider. Başımın üstünde, alnımda ve çenemim altında gözlerim var. Bunların sayesinde büyüme perisi olarak ait olduğum çocuğun yaptığı her şeyi görebilirim.

Bazı şeyleri yavaş yavaş öğrenmekte olduğunu gözlemekteyim. Birçok şeyi öğrenmiş olduğun için de çok memnunum. Bazı şeyleri öğrenmek diğerlerini öğrenmekten daha zordur. Ve benim kulaklarım da var. Başımın üstünde hiç kulağım yok, çünkü olsalardı her şeyi gören gözlerimle birbirlerini engelleyebilirlerdi. Her yöne dönebilecek şekilde yanaklarıma bağlı olan kulaklarım var, böylece her yönde her şeyi duymak için istediğim tüm yönlere doğru onları döndürebilirim. Ve boynumun aşağısında ve yanında ve arka ayaklarımda, tüm kuyruğum boyunca bir sürü kulağım var. Ve kuyruğumun sonundaki kulağım çok büyük – her yöne dönebilecek şekilde bağlı. (Her yöne dönebilen ekleminin ne olduğunu anlatmasını babandan iste.) Bundan dolayı o kulağımı istediğim yöne döndürebilirim, böylece, bir şeylerle uğraştığın zaman söylediğin her şeyi ve yaptığın her gürültüyü duyabilirim.

Bir tane sağ ayağım ve üç tane sol ön ayağım var. İki sol ön ayağımı – dışarıdakileri – yürümek için kullanıyorum. İçerideki ayağımın 32 tane parmağı var. Bunun için benim el yazım çok çirkin, çünkü kalemi hangi parmaklarımın arasına koyacağımı bilemiyorum. Ve elbette, sol tarafımla, sağ tara-

fımla yürüdüğümün iki katı hızla yürüyorum. Böylelikle düz bir çizgide yürüyebiliyorum. Yedi tane arka bacağım var – üç tane sol arka bacağım, üç tane sağ arka bacağım, böylelikle sağ tarafımın da sol tarafım kadar hızlı gitmesini sağlayabiliyorum. Ve çıplak ayakla dolaşmayı seviyorum. Phoenix'te yazların ne kadar sıcak geçtiğini sen de bilirsin. Bundan dolayı arka ayaklarımdan ikisine ayakkabı giyiyorum. Diğerlerini çıplak bırakıyorum."

Yedinci yaş günü için bir davetiye aldım ama reddetmek zorunda kaldım çünkü ben *altı* yaş büyüme perisiydim. Yedi yaş üzerinde uzmanlaşmamıştım. Onu gözleyecek ve dinleyecek olan altı yaş perisiydim. Bu hikâye onu yola getirdi.

Bir çocuğun sağlıklı bir vicdan geliştirebilmesi için, Erickson dikkate değer bir şekilde yasaklamalardan, "zorunluluklar"dan (shoulds) ve kurallardan sakınmaktadır. Her zaman olduğu gibi öğrenmenin değerini vurgulamaktadır. Bir önceki hikâyede olduğu gibi, terbiye eden kızgın değildir, aksine telkinlerini eğlenceli bir yolla sunmaktadır.

Çocukların terbiye edilmesi ile ilgili tüm hikâyelerinde, bazı okuyucular onun yaklaşımını irade çatışması (battle of wills) olarak ya da cezalandırıcı olarak değerlendirseler bile, Erickson katıdır fakat cezalandırıcı değildir. Aslında, onun amacı çocuğun irade ve otonomi duygusunu geliştirmesine yardım etmektir.

Hâlihazırda kleptoman olarak etiketlenmiş genç bir çocuğun vakasında, Erickson kleptomaninin "dinamikleri" ile uğraşmaz. Bunun yerine, çocuğun içselleştirilmiş bir süper egoya gereksinim duyduğuna karar verip, yazılan bir mektup aracılığıyla içsel koruyucuyu ve bekçiyi oluşturmasına yardım eder.

PASKALYA TAVŞANI MEKTUPLARI

Bir anne yedi yaşındaki kızını getirdi ve şöyle dedi, "Diğer iki büyük kardeşi onun Noel Babaya olan inancını sarsmışlar – ve umutsuzca Paskalya Tavşanına olan inancına sarılmış durumda. Onun Paskalya Tavşanına bir yıl daha inanmasını istiyorum, çünkü sekiz yaşına geldiğinde ona inanmayacak, fakat şimdi ona inanmak istiyor."

Bu kız çocuğuna bir Paskalya Tavşanı mektubu yazıp, ona dünyadaki en iyi haşlanmış yumurtayı bulmaya çalışırken, sağda solda zıplayıp ayaklarımı ağrıtırken ne zorluklar çektiğimi anlattım. Küçük kızın bunu hak ettiğini düşündüm:

"Bir kaktüs üzerinden zıpladığımda yanlış hesap yapmıştım ve dikenler canımı acıtmıştı. Neredeyse bir çıngıraklı yılan tarafından ısırılıyordum. Küçük vahşi bir eşeğe bindim. Kibar bir eşekti, ancak müthiş aptal bir eşekti. Beni yanlış yöne götürdü ve bütün o yolu hoplayarak geri gelmek zorunda kaldım. O zamanlar kocaman bir tavşana binilmemesi gerektiğini bilmiyordum. İşte bu yüzden tavşan da beni yanlış yöne götürdü ve ben yine o yolu zıplayarak geri dönmek zorunda kaldım!

Bir daha da bir şeye binmeyeceğim. Sanırım otostop yapmak çok kötü."

Küçük kız o mektubu okuldaki "göster-anlat" faaliyetine götürdü ve Paskalya'da dünyadaki en iyi haşlanmış yumurtayı – mermer bir yumurta! – buldu.

Hâlâ insanlar beni arayıp, anne babaları benim hastalarım oldukları zamanlar yaptığım gibi telefonda çocuklarına Noel Baba rolü oynamamı istiyorlar.

Üç küçük kız çocuğu her gün sabah yataklarından zıplayıp Paskalya Tavşanından gelen mektuplarını almak için posta kutusuna koşturdular. Onlara günlük seyahatlerimi yazıp

gönderiyordum. Ve kullandığım zarf, kâğıt ve kalem daima farklıydı. Ve dünyada en iyi haşlanmış yumurtaları buldular. Ve benim bir sürü "göster-anlat" faaliyetine götürülmüş Paskalya Tavşanı mektubum oldu.

Erickson, eksik olanın veya ihtiyaç duyulanın terapist tarafından sağlanabileceğini göstermektedir. "Heidi-Ho" hikâyesinde, genç çocuğun içselleştirilmiş bir süper egoya ihtiyacı vardı. "Paskalya Tavşanı Mektupları" hikâyesinde, çocuğun Paskalya Tavşanının var olduğuna dair kanıta ihtiyacı vardı. Eğer Tavşanlar mektup yazabiliyorlarsa, var olmaları gerekir! Dikkat edilirse, bu hikâye değer aşılamayı hedeflememiştir, çünkü küçükken dinlenilen bu tür hikâyeler kişiyi etkileyerek hayatın ilerleyen çağlarında hayal dünyasına ve garip şeyler düşünmeye yönlendirebilir.

ROBERT – ONU ÇOK İYİ YAPAR

Oğlum Robert yedi yaşındayken, o ve bir kamyon caddeyi aynı anda kullanmak istemişler ve oğlum kaybetmişti. Polis cebinde "Bobby" yazılı bir kâğıt olan çocuğu teşhis etmem için beni alıp götürdü. Good Samaritan Hastanesi'nde Robert'a bakıp onlara, "Evet, bu benim oğlum," dedim. Acil doktoruna "Durumu nedir?" diye sordum. "Her iki baldır kemiği kırık. Leğen kemiği çatlak. Kafatası çatlak ve beyin sarsıntısı geçiriyor. Şimdi ise iç kanama olup olmadığını kontrol ediyoruz," diye cevap verdi.

Onlar bana iç kanama olmadığını söyleyinceye kadar bekledim. Daha sonra, "Gidişatı nasıl?" diye sordum.

Doktor, "*Eğer* kırksekiz saat yaşarsa, yaşamak için bir şansı olabilir," diye cevap verdi.

Eve gittim, tüm aileyi toplayıp, "Hepimiz Robert'i tanırız. Biliriz ki *Robert bir şey yapması gerekirse, yapar.* Hem de çok iyi yapar. Şu anda, Robert Good Samaritan Hastanesi'nde. Ona bir kamyon çarpmış ve iki bacağını kırmış, leğen kemiğini ve kafatasını çatlatmış, kafasına öyle kötü çarpmış ki şu an beyin sarsıntısı denen şeyi geçiriyor. Bundan dolayı, hiç kimseyi tanımıyor. Ve doğru düşünemiyor. Ve Robert'ın yaşayıp yaşayamayacağını öğrenmeden önce kırksekiz saat beklememiz gerekecek. Evet, hepimiz Robert'ı tanırız. Bir şeyler yaptığı zaman, onları iyi yapar. Robert'ın yaptığı her şeyle gurur duyabilirsiniz.

Birkaç damla gözyaşı dökmek istiyorsanız, Pekâlâ. *Eğer çok* fazla ağlarsanız Robert'a çok saygısızlık olacağını düşünüyorum. Robert'a duyacağınız saygı dışında, sanıyorum ki hepiniz günlük ev işlerinizi de yapmak durumundasınız. Sanırım iyi bir akşam yemeği yemek zorundasınız. Sanırım hepiniz ev ödevlerinizi yapmak zorundasınız. Ve zamanında yatmanızı istiyorum. Zamanında yatıp, bütün gece boyunca rahat bir uyku çekin. Robert'a bu saygıyı borçlusunuz."

Çocuklardan bazısı birkaç damla gözyaşı döktü, iyi yemek yedi ve hepsi olağan ev işlerini yaptı, daha sonra bulaşıkları yıkayıp ev ödevlerini yaptılar. Zamanında da yattılar.

Kırksekiz saat sonra Robert'ın yaşayacağını biliyorduk.

Tümüne Robert'ı yapmak zorunda olduğu çok zor bir iş için – yani, iyileşmek için – hastanede yalnız bırakmamız gerektiğini anlattım. Şimdi; eğer gidip onu ziyaret edersek, bu onun enerjisinin çoğunu alıp götürecekti ve onun iyileşmek için o enerjiye ihtiyacı vardı. Bunu bilmiyordum, ama eşim her gün hastaneye sıvışıp içeri giriyor ve sessizce yatağın yanına oturuyormuş. Robert bazen ona sırtını dönüyor, bazen ona, "Eve git," diyormuş. Bazen bir iki soru sorup ardından eve gitmesini söylüyormuş. Annesi oğlunun her söylediğini yapmış.

Robert'e bir sürü oyuncak gönderdik. Her zaman hemşireye verdirttik. Hiçbir zaman kişisel olarak bir şey vermedik.

Ziyarete giderdim, hemşirelerin odasındaki gözlem penceresinden bakardım, böylece Robert'ın nasıl iyileştiğini görebiliyordum. Robert orada olduğumu bilmezdi.

Kaza 5 Aralık günü meydana geldi ve Robert mart sonunda bütün vücudu alçıda olarak eve geldi. Onu eve getiren sedye görevlileri onu neredeyse düşürüyorlardı. Robert çok heyecanlanmıştı. Oturma odasına getirilirken, "Sizler gibi anne babam olduğu için çok mutluyum. Bir kez bile hastaneye gelmediniz. Zavallı diğer çocuklar, anne babaları her gün öğleden sonra hastaneye gelip onları ağlattı. Her akşamleyin gelip zavallı çocukları tekrar ağlattılar. Ve Pazar günleri berbattı. Çocuklarının iyileşmelerine fırsat tanımayan o anne babalardan sadece nefret ettim," dedi.

Stajyerliğim süresince, hastaların ziyaretçileri gelmeden bir saat öncesinde ateşlerine, nabızlarına ve nefes alışverişlerine bakardım. Ziyaretçiler ayrıldıktan bir saat sonra tekrar nabızlarına, nefes alış verişlerine ve tansiyonlarına bakardım. Bir hastanın ziyaretçisi olduğu her defasında, ateşi artardı. Nefes alış verişi abartılı bir şekilde değişir ve tansiyonu yükselirdi. O zaman kararımı vermiştim, eğer bir gün çocuklarım veya eşim hastaneye yatarlarsa tansiyonları, kalp atışları, solunumları ve ateşlerinde bir tehlike olmadığını öğreninceye kadar onları ziyaret etmeyecektim. Hastanedeki hastalar güçlerine iyileşmek için ihtiyaç duyarlar, yoksa sağlıklı akrabalarının kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlamak için değil.

Bu hikâye, "Kederin veya ölümün acısını yaşamanın gerekli olduğuna inanıyor musunuz? Yoksa yaşanmamalı mı?"

sorusuna karşılık olarak anlatılmıştır. Okuyucuların çoğu Erickson'un davranışının bir ebeveyn için duygusuz ve alışılmamış olduğunu hissedecektir.

Bununla birlikte, samimi olarak bir kişinin ciddi olarak hasta olduğunda kendi iyileşme "işini" yapması için yalnız bırakılması gerektiğine ve ziyaretçilerin hastayı güçten kuvvetten düşürdüğüne inanırdı. Çok açıktır ki, durumunu biraz abartmaktadır, çünkü Bayan Erickson'un her gün gidip çocuğunun yatağının yanına gerçekten *oturmuş ("Bunu bilmiyordum") olduğundan bahsetmektedir. Ve bizzat kendisi de görünüşe göre sık sık hemşirelerin odasına gitmekten ("böylece Robert'in nasıl iyileşmekte olduğunu görebiliyordum.") kendisini alıkoyamamıştır. Ayrıca, Erickson'ların çocukları hastalık veya ölüm durumlarında gereksiz sızlanmalarda bulunmamaları gerektiğini çok erken yaşlarda öğrenmişlerdir. Kendi kendilerine yeterli olmaktan gurur duyabilirler.*

Bu hikâyeyi dinledikten sonra bir öğrencisi Erickson'a oldukça kızgın bir şekilde neden oğlunu ziyaret ederek "daha hızlı iyileşmesine yardım etmek için" hipnoz yeteneğini kullanmadığını sormuştur. Erickson, "Çocuklar bazı şeyleri öğrenmeden tüm hayatları boyunca benimle yaşayamazdı. Çocuklara ağrının önemsizliğini ve fiziksel rahatın önemini öğrettim. Örneğin; Roxanna dizini çizdiğinde, onu gerçekten bütün şehre duyuruyordu. Annesi dışarı çıkıp baktı, bende çıkıp baktım. Annesi 'Annen şimdi buradan, şuradan ve tam tepesinden öpecek ve böylece tüm ağrı kaybolacak.' dedi. Bir annenin öpücüğünün ne kadar çok anestezi etkisine sahip olabildiği inanılamayacak derecede müthiştir."

Dolaylı olarak küçük çizikler için "annenin sağladığı" rahatlatmayı kullanmanın zararsız olduğunu söylemektedir. Ciddi, hayatı tehdit eden durumlarda ise en iyisi hastayı mümkün olduğunca yalnız bırakmaktır. Erickson verdiği ce-

vapta, kendi kendine hipnoz hakkındaki yanlış bir kanıyı da düzeltir. Kendi kendine hipnoz etkileri oluşturabilmek için rutin hipnoz uygulamalarının gereksiz olduğunu söyler. "Ağrının önemsizliği ve fiziksel rahatın önemi"ne dair basit bir farkındalık, bir "hipnozcu" tarafından hastayı hipnoza sokmak için söylenen şeylerle aynı etkiyi oluşturabilir. Başka bir deyişle, eğer bir kimse bir değeri veya bir inancı kabul etmişse, onun davranışlarındaki etkisi sanki o kişi kabul etmeye hipnotize edilmiş gibi kalıcı olur.

Erickson yalnızca hastaları ziyaret etme konusundaki fikirlerini aktarmamaktadır. Aslında şunu söylemektedir; ebeveynler veya yardımcı olacak kişiler istendiği zaman erişilebilecek durumda hazır beklemeli ve yardım yalnızca yardımı alacak kişi tarafından talep edildiği durumlarda sunulmalıdır. Robert, Betty Erickson'a "Eve git," dediğinde, eve gitmiştir.

Hikâyeyi iç psişik bir seviyede incelersek, yine "çocuk"un kendisi için en iyisinin ne olduğuna karar verdiğini görürüz. Yetişkinlerin müdahaleleri sadece iyileşmeyi veya büyümeyi geciktirmektedir. Bu gecikme çok basit şekillerde ortaya konur. Erickson'un hikâyeleri sıklıkla kan basıncı, kalp atışı ve nefes alıp verme üzerinde odaklanır. Bu strateji onun dolaylı hipnoz yüklemelerinin bir parçasıdır. Bu hikâyede, ebeveynler çocukları hakkındaki endişelerini ortaya koyduklarında, doğal fizyolojik tepkilerin – doğal işlevlerin – aksamasının söz konusu olduğuna dikkat çekmektedir. Ya da yetişkinin içindeki "ana-baba" – "iç sesler" – bir endişe seviyesinde işlemeye başladığı zaman bu olur. Bu durumda, "çocuklar ağlar." İç psişik olarak, Horney'in tabiriyle, "gereklilikler" aşırı katı ve yerine getirilmesi zor olduğunda, keder veya kendinden nefret duygusu yaşarız. Bununla birlikte, hikâyenin sonundaki yorumda Erickson, "annenin" bir öpücükle harika şeyler başarabileceğini vurgulamaktadır. Başka bir deyişle,

kendimize iyi bir anne olabilmek, kendimizi sevmek "anestezik" etki yaratabilir, yani içimizdeki ağrıyı veya şüpheyi dindirebilir. Bu, Antonia Wenkart'ın "Acceptance (Kabullenme)" tezinde ve Theodore Rubin'in Compassion and Self-Hate (Acıma ve Kendinden Nefret Etme) *adlı eserinde ifade edilen fikirlerle benzeşmektedir.*

Ve şüphesiz ki hastaları iyi iş çıkartıyorsa terapistler müdahale etmemelidir.

PAZAR GÜNÜ CUMARTESİ DERSLERİ

Bir tıp öğrencisi cumartesi derslerine katılmayı unutuyordu. Daima cumartesi sabahları uyanıp, dışarı çıkar, golf oynar ve o günün ders günü olduğunu tümüyle unuturdu. Benim dersime başlayıncaya kadar.

Ona haftada yedi gün olduğunu ve cumartesinin okul günü olduğunu ve ona cumartesi günü değil pazar günü ders vereceğimi, bunun da normal bir ders günü olmadığını ve bundan sonra cumartesiyi ders günü olarak hatırlayacağını açıkladım.

Böylece, ona, "Yarın sabah, pazar günü, saat sekizde, otuz beş kilometre yol kat edip Wayne County Hastanesine gel, ofisimi bul ve beni bekle. Eğer birkaç dakika geç kalmışsam, seni unuttuğumu düşünme, unutmamışımdır. Bu nedenle oralarda ol ve görevini tamamladığında, akşamüstü dörtte evine dönebilirsin," dedim.

Biliyorsunuz, ona bunu söylediğimi unuttum. Ve o da benim ofisimde bütün gün oturdu, saat dörde kadar.

Bir sonraki pazar günü saat sekizde ofisime gelip hatırlamam için dua etmiş. Yine unutmuştum.

Üçüncü pazar günü, görüşme yapması için ilginç bir hasta

gurubu ayarladım. O kadar ilginçtiler ki saat öğleden sonra dörtte evine gitmek istemedi. Beşe kadar kaldı. Bir daha da hiç cumartesi dersini unutmadı.

Bu hikâyede de, "Yapmak Zorunda Değilim" hikâyesindeki prensibin aynısı uygulanmaktadır – durum kişinin aleyhine döner. Öğrenci cumartesi derslerine gelmeyi unuttuğu için, Erickson da pazar günleri olan planlı buluşmalara gitmeyi "unutur". Erickson ortalarda görünmediği halde bile öğrenci niçin pazar günleri saat sekizde orada olmak için sadakatle otuz beş kilometre yol kat etmiştir? Bunun hakkında yalnızca tahminde bulunabiliriz. Belki, kişisel olarak ilgi gördüğü ve diğerlerinden ayrıldığı için memnun olmuştur. Belki Erickson'un "reçetesi"nin bir parçası olan bu "zorlu sınav" ona cazip gelmiştir. Diğer hastalar ve öğrenciler Erickson'un zorlu sınavlarını geçebilmek için kesinlikle eğilim gösterirler. Her halükarda, Erickson sonunda enteresan görüşmeler yapabileceği bir grup hasta ayarlayarak öğrenciyi ödüllendirir, böylece yaşadığı olumlu bir deneyim halini alır. Bunun neticesi olarak, öğrenci Cumartesi derslerine, belki de istekle, katılabilmiş, Erickson ile daha olumlu temaslarda bulunmayı dört gözle beklemiştir.

Bu terbiyenin intikam alma veya cezalandırma tarzında uygulanmadığına dikkat ediniz.

Bir seviyede, Kristi'nin bildiği gibi, öğrenci de Erickson'un kızgın olmadığını, ancak, öz disiplininin gelişmesi için kendisine yardım etmekte olduğunu bilmektedir.

JILL, KENDİ TARZINDA

Bir buçuk yaşındaki kız torunumdan bir mektup aldım, annesi kaleme almıştı. Bir buçuk yaşındaki Jill, ilk kez yüzmeye gitmiş. Ve ayağı ıslandığında ağlamış. Eli ıslandığı zaman

ağlayıp, annesine yapışmış. Ve mütemadiyen ağlamış, ağlamış, ağlamış ve annesi tümüyle operasyonun yönetimini *Jill'e* bırakıncaya kadar sıkıca annesine yapışmış.

Şimdilerde yüzme havuzuna yapacağı bir sonraki seyahati planlamakta ve annesine şunu öğretmekteydi, "Bırak onunla kendi bildiğim gibi başa çıkayım." Bütün torunlarımın hayata farklı bir yaklaşımları olmuştur ve daima çok kararlı olmuşlardır. Bir şeyi yapmak istediklerinde onu yaparlar, ancak *onu kendi bildikleri gibi yaparlar.* Ve anneleri yaptıkları şeyleri ayrıntılarıyla tarif edebiliyor. Mektuplarını biriktiriyorum böylece çocuklar onaltı onyedi yaşlarına geldiklerinde onlar için bir yığın oluşturacaklar ve çocuklar ana babalarının zekâlarının yetersiz oluşlarıyla sızlanabilecekler.

Burada önemli olan, "Onu kendi bildikleri gibi yaparlar," ifadesidir. Erickson bu prensibi hastalara uyguladığı kadar çocuklara da uygular. Kendi çözümlerini seçmek daima hastalara bırakılmıştır. Bu, çocuğun veya hastanın kendi değerlerine saygı duymasına ve öz disiplini öğrenmesine doğru olan eğilimini güçlendirir.

POPOSUNA BİR KAÇ ŞAPLAK

Oğlum Lance bir gün ilkokuldan eve geldi ve, "Babacığım, okuldaki diğer çocukların tümü popolarına birkaç tokat yemişler, ben ise hiç yemedim. Ben de popoma birkaç tane vurulmasını istiyorum," dedi.

"Senin popona birkaç tane vurmak için hiçbir gerekçe yok," dedim.

"Ben sana bir gerekçe bulurum," dedi ve dışarı çıkıp hastanenin camlarından birisini kırdı.

Geri gelip, "Şimdi popoma birkaç tane şaplak alabilir miyim?" diye sordu.

"Hayır, yapılması gereken doğru şey pencerenin camını değiştirmek. Popona atacağım birkaç şaplak bu işi görmez," diye karşı çıktım.

Çok canı sıkılmıştı, dışarı çıkıp başka bir pencere camını kırdı. "Şimdi popoma birkaç tane şaplak alabilir miyim?" dedi.

"Hayır, pencerenin camını değiştireceğim," dedim. Toplamda yedi cam kırdı. Dışarıda yedinci camı kırarken, evimizin balkonundaydım. Onun yedi tane koleksiyon kamyonunu balkonun demirine sıralamıştım. Geri gelip, "Yedinci camı da kırdım, şimdi popoma birkaç tane şaplak atacak mısın?" diye sordu.

"Hayır, yapacağım şey camları değiştirmek," dedim. Daha sonra da devam ettim: "Şimdi, koleksiyon kamyonlarından yedi tanesi balkon demirinde duruyor. İlkini balkon demirinden aşağıya doğru kaydıracağım. Umarım durur da yuvarlanıp gitmez, aşağıdaki kaldırıma çarpıp parçalanmaz. Tüh, çok kötü! Belki ikincisi durur."

Yedi tane kamyonunu kaybetti. Üç hafta sonra okuldan eve çok mutlu döndü. Onu yakalayıp dizlerime yatırdım ve poposuna birkaç tane vurdum. "Bunu niye yapıyorsun?" diye sordu.

"Popona birkaç tane vurmamı istediğini hatırlıyorum. Senin isteğini yerine getirmemiştim," diye cevap verdim.

"Şimdi daha iyi anlıyorum," dedi.

Tabii ki çok hızlı vurmadım. O sadece hatıra dayağıydı.

Erickson, hem çocukları terbiye etmede hem de hastaları tedavi etmede uyguladığı bir prensibi göstermektedir. İstenen

şeyi vermez. Daha ziyade, gerekli olanı verir. Ve onu uygun olarak gördüğü zaman verir. Bunu; Robert'a çöpü dışarı çıkarma sorumluluğunu isteyerek üstlendiğinde, verdiği sözü yerine getirmesini öğretirken görürüz.

O vak'ada, Erickson gecenin bir yarısında Robert'ı uyandırarak ona verdiği sözü "hatırlatmıştır". Bilir ki böylesi bir hatırlatma unutulmayacaktır. Ve benzeri bir şeyi bir sonraki hikâyede görürüz, o kişi için uygun olmayan bir zamanda ona bir şey yaptırır.

KAPILARI ÇARPMAK

Bir eğitim semineri vermekte olduğum bir sırada torunum Douglas ofisime geldi. Yeni ayakkabılarını gösterdikten sonra ayrıldı. Yaklaşık kırk dakika sonra ben tam transı derinleştirme gösterisinin ortasındayken geri döndü.

"Kaybol, Douglas," dedim. Saygısızca, "Seni duyamadım," dedi.

"Kaybol, eve git," diye tekrar ettim.

Douglas kapıyı çarparak çıktı. Görünüşe göre bundan çok hoşlanmamıştı. Kapıyı çarpmamalıydı. Şimdi, eğer o benim çocuğum olsa, kibarca ona, görünüşte hiçbir sebep yokken, "Lütfen kapıyı çarp," diye ricada bulunurum. Resimli bir kitaba bakmakla meşgulken bunu yapardım. Niye olduğunu merak eder, ancak itaatkâr bir şekilde de dediğimi yapardı. Ona teşekkür eder ve tekrar kapıyı çarpmasını söylerdim. Kapıyı tekrar çarpıp, meraklanırdı. Ve tekrar kapıyı çarpmasını isterdim.

"Ama ben kitabımı okumak istiyorum," derdi.

"Pekâlâ, sadece tekrar kapıyı çarp," diye ısrar ederdim.

Kapıyı tekrar çarpar ve çok geçmeden niye kapıyı çarpmamı istemiş olduğumu sorgulardı. Ona ilk kapı çarpışını ha-

tırlatıp, "Senin kapıyı çarpış tarzın bana senin kapı çarpmaktan *hoşlandığını* düşündürttü," derdim.

Muhtemel cevabı, "Kapıları çarpmaktan gerçekten hoşlanmıyorum," olurdu.

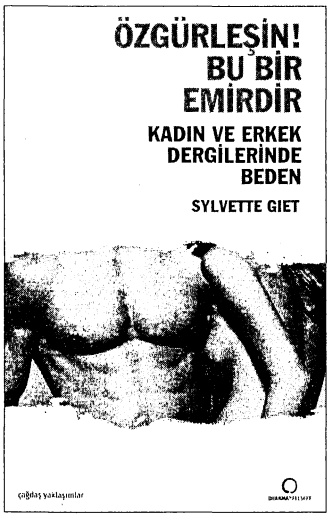
Niyetinizin o olmadığı durumlarda çok daha çabuk öğrenirsiniz.

"Poposuna Birkaç Şaplak" hikâyesinde olduğu gibi, Erickson doğru ilacı bulur. Bu vak'ada, "niyeti" o olmadığı bir anda Douglas'a kapı çarptırtmak gerçekten kapıları çarpmaktan "hoşlanmadığını" keşfetmesine yol açacaktır.

"Yapmayı" istemiş olduğu bir şeyden ziyade, kapı çarpmanın bilinçsizce karar verilmiş veya tepkisel olduğunu anlaması konusunda onu ikna edecektir. Gelecekte, tahminen, eylemleri üzerinde daha fazla kontrol sağlayarak gerçekten yapmak "istediği" şeyi yapacaktır. En azından, ne yapmakta olduğu hakkında daha fazla farkındalığı olacaktır.

Erickson'un bu prensibi birçok farklı vak'ada – çocuklarla, nörotiklerle ve hatta psikotiklerle – uyguladığını görmüş bulunuyoruz. Ya hastanın istenmeyen davranışını "aynalar" yada hastanın o davranışını, kendi emirleri altında, bir "semptom reçetesi" olarak, tekrar etmesini sağlar. Asla iğneleyici söz söylemeye, alınganlığa veya düşmanlığa başvurmamıştır. Yaklaşımı en iyi "meraklı" bir yaklaşım olarak açıklanabilir: "Acaba Douglas'tan kapıyı çarpmasını istesem ne olur?"

Erickson bizzat kendisi o "çocukça" meraklı tavrını, gerçek bir bilim adamının olması gereken tavrını sonuna kadar korumuştur.

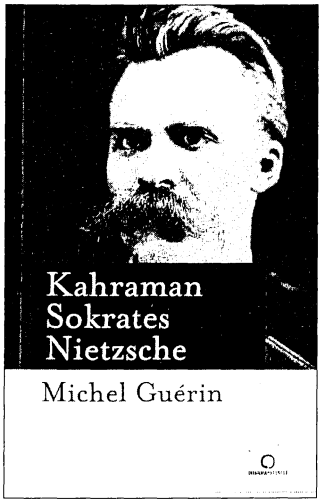


Özgürleşin! Bu Bir Emirdir

Sylvette Giet

Sylvette Giet bu kitapta 2003 yılında bir mevsim boyunca incelediği "cinsiyete yönelik yayınlar"ı ele alıyor, yani cinselliklerini ön plana çıkartarak okuyucuya ulaşan yayınları, kadınlara ya da erkeklere özel dergileri. Günümüzde erkeklerin de kuşe kâğıda basılmış kendi kutsal kitapları var ve dokunaklı bir beceriksizlikle kendi hırpalanmış kimliklerini iyileştirmeye çalışıyorlar.

İncelenen gazete ve dergiler, vücudun erotik sunumunu yüceltmekte ve onu ticari tüketime tamamen açık hale getirmekte. Üstelik bundan fazlası da var: normları ve değer yargılarını kanun gibi yayımlayıp özgürleşmeyi çoğunluk tarafından kabul edilebilecek bir ahlak çerçevesinde yücelterek, aslında duygusal olana ve aşka değer kazandırmaktan başka bir şey yapmıyorlar.



Kahraman Sokrates Nietzsche

Michel Guérin

Bu kitap tümüyle efendilik üzerine bir düşünceye adanmıştır; bu demektir ki "mantıkçı" bir Nietzsche'yi göz önünde bulundurur; ya da dahası, onun söylediği gibi: bir din kurucusunu düşünür. Nietzsche, her realizmin moral bir temeli olduğunu gösterir. Sokrates ironi yoluyla realizmden korur kendini; Nietzsche, Kahraman Sokrates, bir peygamberdir o. Gelecek, önceden zamansal bir anlama sahip değildir; gelecek, yeraltında ve gizli, karanlık bir düşüncedir. Ne oldu şimdi? Nietzsche hem Sokrates'in rakibidir, dengidir, hem de Sokratesçiliğin geçersizliğini ilan etme ustalığını kazanır.

Sokratesçilik başından beri felsefi söyleme egemen olan "kuramsal" eğilim gösterir ve onu bilim yönüne çeker. Nietzsche ise "filozoflar ve din kurucuları arasındaki yakınlık" üzerinde durur...

Nietzsche, Sokrates'in durumundan etkilenmiştir, onun konumu, yerini onunla paylaşma olanağını artık vermez ona.