

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

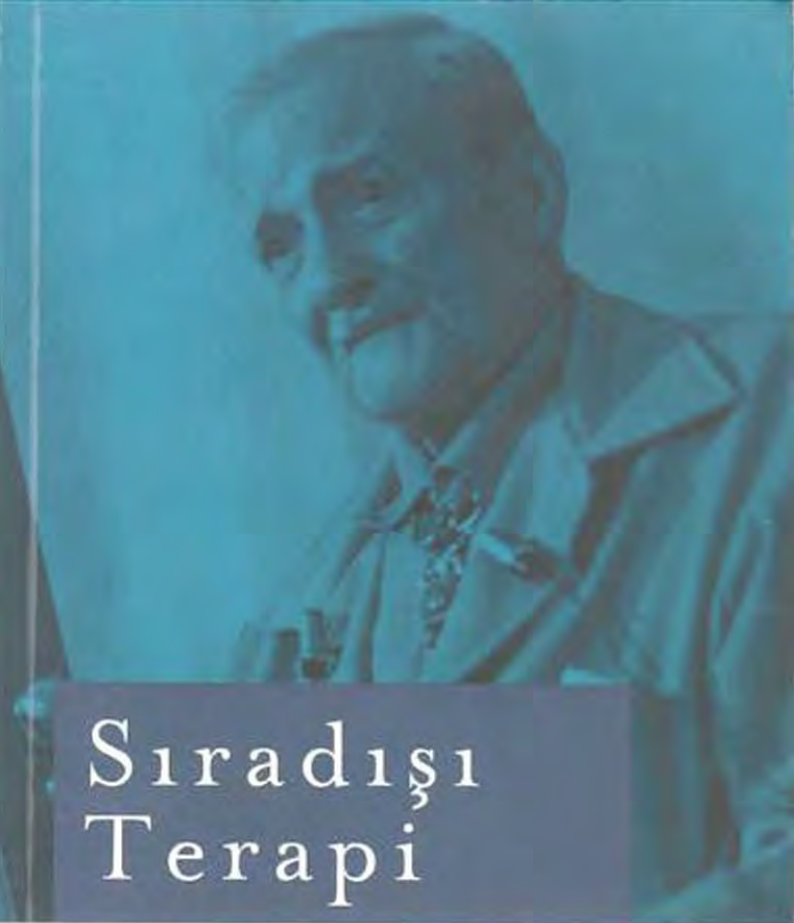
RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>



Sıradışı Terapi

Milton H. Erickson'un
Psikiyatrik Teknikleri

Jay Haley

Sıradışı Terapi

Milton H. Erickson'un
Psikiyatrik Teknikleri

Jay Haley

Çeviri: Selma Ögünç



DHARMA® PSİKOLOJİ

Jay Haley, öncü terapist ve yüksek lisanslı bir hocadır. Aile terapisini bulan ve ilk olarak uygulayan odur. Pek çoğu terapi ile ilgili olan 19 kitabı bulunmaktadır. California, Berkeley ve Stanford Üniversitesi'nde çalışmaktadır. Yazar Maryland, Howard, Pennsylvania ve Uluslararası Amerikan Üniversitesi'nde Profesör olarak görev yapmıştır. Ayrıca Philadelphia'da Aile Terapi Araştırma Çocuk Rehberlik ve Eğitim Kliniği'nde ve ortağı olduğu Washington, Aile Terapisi Araştırma Enstitüsü'nde de uzun süre yöneticilik yapmıştır.

İçindekiler

Önsöz	9
I. Stratejik Terapi	17
II. Ailenin Yaşam Döngüsü	44
III. Kur Yapma Dönemi: Genç Erişkinin Değişimi	71
IV. Genç Erişkinin Kişiliğini Düzeltmek	128
V. Evlilik ve Sonuçları.....	174
VI. Doğum ve Gençle İlgilenmek	215
VII. Evlilik ve Ailenin Çıkmazları	263
VIII. Aileyi Çocuklardan Koparmak	315
IX. Yaşlılığın Acısı	355

Önsöz

Bu kitabın ilk baskısının sonsözünde şöyle yazmıştım:

Milton H. Erickson kendi döneminin sonuna yaklaşmakta. Çok hasta ve tekerlekli sandalyeye bağlı durumda; arada sırada bir hasta görebilmekte. Son yıllarda insanın sorunlarına yaklaşımındaki sadelik ve yetkinlik pek çok sanatçının son zamanlardaki çalışmalarında ulaştığı yetkinliği ve sadeliği anımsatıyor. Picasso son çalışmalarında daha sade olmayı başarır, Borges öykülerini daha yalın bir şekilde anlatmayı seçer; Erickson da, belki de gittikçe artan ve bir elmas kesicisinin darbelerine benzeyen fiziksel güçsüzlüğünü telafi etmek için tutumlu terapi yönteminde ustalaşmıştır. Bir insanın içinde bulunduğu durumun temellerini olağanüstü bir hızla kavıyor ve terapik müdahaleleri boşuna çaba harcamaksızın, sade ve kesin oluyor. Yaşıyla birlikte artan bilgeliğini uygulamaya koyacağı zamanlarda fiziksel gücünü kaybetmesi, yaşamın kaçınılmaz civelereinden biri.

Erickson'un 1980'de ölmesinden sonra onun terapiye stratejik yaklaşımı gittikçe daha ünlü oldu ve her yerde çalışılmaya ve öğretilmeye başladı. Erickson, terapi alanındaki tartışmalı bir konuyu evrensel olarak hayran olunan bir noktaya dönüştürdü. Onun hakkında neredeyse ayda bir kitap yayınlanıyor ve pek çok insan onun terapisi hakkında seminerler veriyor. Onun onu-

runa kurulan vakfın toplantılarına katılan binlerce hayranı onu büyük bir kült kişilik olarak kabul ediyor.

Sanırım Erickson, sonuç olarak böylesine büyük bir taraftar bulan, insanları etkilemenin yeni yöntemlerini geliştirerek geçirdiği zorlu çalışma yıllarında mutluydu. Ancak çok pratik bir insan olduğu için bir kült kişiliğe dönüştürülmekten o kadar mutlu olmazdı. Yine de, çalışma yöntemleri hakkında bir gizem havası yaratmaktan hoşlanırdı. Bir ara bu kitaba “Büyücülük ve Sağduyu” ismini vermeyi bile düşündüm, çünkü bu iki özellik de onun hayatında var.

1953'te Gregory Bateson tarafından, onun iletişim konusunda bir araştırma projesinde çalışmak üzere işe alındığımda az bulunur bir fırsat yakalamış oldum. O sırada John Weakland da projeye katıldı ve Bateson bize, iletişim yöntemlerinde ortaya çıkan çelişkilerle ilgili olduğu sürece, istediğimiz gibi araştırma yapmamız için tam bir özgürlük tanıdı. Araştırmanın ilk yılında Milton H. Erickson hipnoz hakkında verdiği hafta sonu seminerlerden birine bizi davet ederek hayatımıza girdi. Seminere katılmak istediğimi söyleyince Bateson gereken ayarlamaları yaptı. Bateson Dr. Erickson'u önceden, Margaret Mead ile birlikte Bali'de transa giren insanları çektikleri film hakkında danışmak için gittiklerinde tanışmıştı.

O seminerden sonra araştırma konularımın arasına hipnotik ilişkinin iletişimsel yanlarını da kattım. Bu çabama John Weakland da katıldı ve birlikte Dr. Erickson'un özel çalışmalar yaptığı Phoenix'e düzenli olarak gitmeye başladık. Onunla hipnozun doğası hakkında saatlerce konuştuk ve hastalarıyla çalışmasını izledik. Ayda birkaç kez ülkenin çeşitli yerlerinde yöntemini öğretmek ve danışmanlık yapmak üzere yola düşüyor ve yolculukları sırasında da yoğun bir şekilde kişisel çalışmalar yapıyordu. İki kez çocuk felci geçirmesine, bastonla bile güçlkle yürümesine rağmen zindeydi ve sağlığı iyiydi. Ofisi evinde, yemek odasının hemen yanındaydı ve oturma odası da bekleme oda-

sıydı. 1950'lerde sekiz çocuğunun bir kısmı hâlâ küçüktü ve ev-deydi; bu yüzden hastalarıyla ev ahalisi birbirine karışıyordu. Sakin bir sokakta, gösterişsiz, tuğladan bir evi vardı; ülkenin çeşitli yerlerinden gelen ve onun gibi ünlü bir psikiyatristin daha gösterişli bir ofise sahip olmasını bekleyen hastaların neler düşündüğünü merak ederdim.

Dr. Erickson'un hipnoz yöntemi üzerinde bir süre çalıştıktan sonra onun terapi yöntemiyle ilgilenmeye başladık. 1950'lerin ortalarında hızlı tedavi yöntemleri konusunda uzmanlaşmak üzere psikoterapi alanında kişisel çalışmalarına başladım. Görevim, genellikle hipnoz yöntemini kullanarak bir hastanın sorununu mümkün olduğunca hızlı bir şekilde çözmesini sağlamaktı. Çok geçmeden yalnızca hipnoz yapmanın insanları tedavi etmediğini anladım; değişimi sağlamak için bir şeyler yapmam gerekiyordu. Hızlı tedavi yöntemlerinde uzmanlaşmış bir danışman aradım; uzun vadeli tedavilerin yapıldığı o dönemde içgörürü kazandırma terapisi alanında birini bulmak mümkün değildi. Şizofrenlerle yaptığımız çalışmalara gözetmen olarak katılan Don D. Jackson yardımcı olabilirdi ancak hızlı terapi konusundaki deneyimleri sınırlıydı. Çevremde bana tavsiyelerde bulunacak birini ararken, hızlı terapi konusunda özel deneyimleri olan tek insanın Dr. Erickson olduğunu anladım. Hipnoz konusundaki sohbetlerimizden, onun zaman zaman hipnozla birlikte özel bir terapi yöntemi kullandığını biliyordum. Hastalarımı tedavi ederken karşılaştığım sorunları görüşmek üzere Dr. Erickson'u ziyaret etmeye başladım. Çok geçmeden onun, psikiyatri alanında yeterince tanınmayan özel bir terapi yöntemine sahip olduğunu açıkça gördüm. Hızlı tedaviye yaklaşımını, sonradan *Strategies of Psychotherapy**de bir bölüm olarak yayınlanan bir makaleyle anlatmaya çalıştım. Yıllar geçtikçe onun yaklaşımını bir kitap olarak sunmak istedim. Böyle bir işin ne kadar

* Jay Haley, *Strategies of Psychotherapy* (New York: Grune&Stratton, 1963)

zorlu bir çalışma gerektirdiğini düşünmek tereddüt etmeme neden oldu çünkü onun terapi yöntemlerini sunmak için gereken teorik çatıya sahip değildim. O dönemdeki araştırma projemiz farklı terapi biçimlerini keşfetmekti; değişik doktorlarla yaptığımız çalışmaları kaydediyor, filme alıyorduk. Ancak Dr. Erickson kendi başına benzersiz bir okuldu; psikiyatri ve psikolojinin genel kavramları onu tanımlamaya yetmiyordu.

Bu dönemde, ailenin konumu düşüncesinin ortaya çıkmasıyla terapi alanında bir devrim oldu. Bir zaman bulgular, bireysel sorunlar olarak tanımladığımız konular, kişisel ilişkilerin ürünleri olarak yeniden tanımlanmaya başladılar. Araştırmalarımızda yeni gelişen aile terapisini keşsettikçe, çiftleri ve aileleri tedavi etmeye başlayınca, Dr. Erickson'un bu tedaviye yaklaşımının özellikle çözücü olduğunu fark ettim. Onun terapi yöntemini aile terapisiyle ilgili kavramların çerçevesine yerleştirmenin mümkün olduğunu gördüm. Ailenin durumu onun çalışmalarında kesinlikle yer alıyordu; onunla konuşmak ve hastalarının durumunu incelemek bana yeni bir bakış açısı kazandırdı ve insanın açmazlarının temelinde aileyi görmeme yardımcı oldu. Ailenin zaman içerisinde gelişmesine bakarak insanın yaşadığı sorunların kaçınılmaz olduğunu düşünmeye başlayınca, Dr. Erickson'un terapi yönteminin de ağırlıklı olarak bu varsayıma dayandığını anladım. Onun çalışmasını tanımlayacak çatıyı bulmuştum böylece.

Dr. Erickson'u tanımayan ve bu olağandışı vakaları okuyan bazı okuyucular onun hakkında daha çok şey öğrenmek isterlerse, *Techniques of Hypnosis and Therapy** adlı kitapta Dr. Erickson'un derlenmiş tebliğlerini, hakkındaki biyografik bilgileri, çalışması hakkında genel görüşleri bulabilirler. Ayrıca, onun çalışmalarıyla daha çok ilgilenmek isteyenler bu kitapta onun çalışmalarının tam bir listesini bulabilirler..

* Jay Haley, *Advanced Techniques of Hypnosis and Therapy: The Selected Papers of Milton H. Erickson, M.D.* (New York: Grune&Stratton, 1967)

Ancak Dr. Erickson'un profesyonel geçmişinden biraz söz etmek yararlı olabilir. Dr. Erickson Wisconsin Üniversitesi'ne gitti ve tıp diplomasını Colorado General Hospital'dan aldı, psikoloji uzmanlığını da aynı zamanda aldı. Colorado Psychopathic Hospital'da özel eğitimini tamamladıktan sonra, Rhode Island State Hospital'da kıdemsiz psikiyatrist olarak çalışmaya başladı. 1930'da Worcester (Massachusetts) Hospital'ın araştırma servisinde şef psikiyatrist olarak çalışmaya başladı. Dört yıl sonra Eloise, Michigan'daki Wayne County Hospital and Infirmary'nin psikiyatrik araştırmalar ve tedaviler bölümünün yöneticisi oldu. Ayrıca Wayne Tıp Fakültesi'nde psikiyatri doçenti ve profesör oldu. Aynı zamanda Doğu Lansing'deki Michigan Üniversitesi'nde konuk profesör olarak klinik psikoloji dersleri verdi. 1948'de sağlık sorunları nedeniyle Arizona'daki Phoenix'e yerleşti ve kişisel çalışmalarına başladı. Amerikan Psikiyatri Derneği'ne, Amerikan Psikoloji Derneği'ne ve aynı zamanda da Amerikan Psikopatoloji Derneği'ne üyeydi. Avrupa, Latin Amerika ve Asya'daki pek çok medikal hipnoz derneklerinin onur üyesi olmasının yanı sıra Amerikan Klinik Hipnoz Cemiyeti'nin kurucu başkanı ve bu cemiyetin çıkardığı derginin profesyonel editörüydü. 1950'den sonraki profesyonel yaşamını Phoenix'deki yoğun kişisel çalışmalarla, ABD'nin hemen her yerinde ve yabancı ülkelerde seminerler ve dersler vermek üzere sürekli yolculuk yaparak geçirdi.

Burada sunulan fikirler birbirleriyle uyumlu olsalar da, ifade edilen genel bakış açısı tamamen Dr. Erickson'a ait değil. Onun terapiye yaklaşımını ben kendi tarzıma göre tanımlıyorum. Bu kitabın ilk taslağını Dr. Erickson okudu ve onayladı, ancak onun kendi terapi yöntemiyle ilgili düşüncelerini kendi yazılarında bulabilirsiniz. Kitaba eklediğim ve onun sözleriyle aktardığım vaka örneklerinin çoğu onun makalelerinden alınmıştır ama değinmek istediğim noktaları vurgulamak üzere yeniden düzenlenmiştir. Bu kitap, Dr. Erickson'un terapi yönteminin tam bir portresi değildir. Dr. Erickson yüzün üzerinde tıbbi makale yaz-

mıştır; onunla konuşmalarımızın kaydı da yüz saati geçmekte. Hastalarından seçtiğim bu örnekler onun çalışmalarından derlenen engin verilerin sadece küçük bir bölümünü oluşturmakta. Dr. Erickson'un çok geniş kapsamlı hipnoz tekniklerine, bireyle-re ve ailelere yaklaşımındaki henüz keşfedilmemiş çok değişik yöntemlerine bu kitapta değinmeyeceğiz.

Ayrıca bu kitap, Dr. Erickson ve onun çalışmalarına eleştirel bir yeniden bakış sunmuyor. Onunla hemfikir olmadığım noktaları vurgulamadım, ama elimden geldiğince berrak bir şekilde onun terapi hakkındaki görüşlerini yansıttım. Onunla aynı düşüncede olduğum yerlerde onun yaklaşımını kullandığım vakaları anlattım, ancak farklı düşündüğüm yerlerde kendimin değil, sadece onun düşüncelerini anlattım.

Bazı okuyucular sürekli onun başarılı tedavi yöntemlerinden söz edilmesini itici bulabilirler. Bu Dr. Erickson'un hiç başarısızlık yaşamadığı, sınırları olmadığı anlamına gelmiyor. Zaman zaman, bazı noktaları aydınlatmak için başarısızlıklardan da söz ediyorum. Ancak bu, insanların sorunlarını çözmekte başarıyla kullanılan yöntemleri anlatan bir kitap, bu yüzden de onun yönteminin başarılı sonuçlar verdiği vakalar örnek alındı. Sürekli başarısızlığa uğrayan psikoterapi yöntemleriyle ilgili, ya da yazarların teorilerin güzelliğini anlattığı ama terapinin başarısız sonuçlarından söz etmediği yeterince kitap var.

Genellikle bu teknoloji çağında bir terapisti tanımlamak, terapik yöntemlerdeki karmaşık ilişkileri belgelemek için, onu hastalarıyla ilgilenirken gösteren filmler çekersiniz, ya da en azından ses kayıtları yaparsınız. Bu kitap eski moda. Daha çok terapistin ne yaptığını anlatan bir kayıt defteri. Bu nedenle terapide olanlarla ilgili öznel yorumlarda bulunmak gibi bir kusuru var. Bir terapistin çalışmasını anlatması, kendi yargılarını sunmak için bütün fırsatlara sahip olması demektir. Ancak, terapi yöntemlerini sunmak için var olan bütün teknik olanaklar kullanılsa da, terapistin

kendi yöntemini tanımlaması için her zaman bir yer olacağını düşünüyorum. Terapistleri anlatmak için çalışmaları sırasında ses kayıtları yaptım, filme çektim, bu kayıtlar hakkındaki yorumlarını aldım ve savundukları kuramı kendileriyle tartıştım. Bir terapistin bir sorunu nasıl gördüğünü, ne yaptığını, neler yapacağını anlattığı vaka örnekleri, bir terapik yaklaşımı anlamak için değerli bir yoldur. Size sunduğum bir tür kayıt defteri tarzındaki bu kitap, insanın çok geniş kapsamlı sorunlarına yaklaşmakta kullanılan sayısız tekniğe kısaca yer veriyor. Her vaka, belli noktaları aydınlatmak için kısaca inceleniyor, ama her vaka daha ayrıntılı bir şekilde sunulmak istenirse kendi başına birer kitap olabilir. Bu, böylesine karmaşık yöntemleri fazlasıyla basitleştirdiği için gerçekten bir vaka öyküleri kitabı oldu; özetler terapideki can alıcı olayları vurgulayacak biçimde tasarlandı. Dr. Erickson kendi yaklaşımını genellikle olağanüstü bir açıklıkla tanımlar, kendisi de dünyayı böyle görmeye eğilimli olduğundan zaman zaman biraz dramatik davranır. Karşılaştığı durumu çözülmesi olanaksız bir sorun olarak ortaya koyar ve sonra çözümü ortaya koyar. Onun bakış açısını bir kez anladıktan sonra terapi esnasında yaptıkları çok mantıklı görünür; yani bu terapik müdahaleleri o yapmasaydı bir başkasının yapması gerekirdi diyebiliriz. Onun yöntemlerini yıllarca denedim, pek çok insan da denedi ve hepimiz yöntemlerin etkili olduğunu gördük. Bir terapist onun yöntemini kendi tarzına uyarlayabilir. Hastasına yoğun bir şekilde müdahale etmek Dr. Erickson'un özelliği idi ve onun bütün dikkatine maruz kalan hasta, onun kişiliğinin etkisini deneyimliyordu. Ancak farklı kişilikleri olan ve hastasına o kadar müdahale etmeyen terapistler de bu tekniklerin pek çoğunu kullanabilirler.

Kitabın yeni baskısına bakarken, daha önce yazdıklarımın pişman olmadığımı ve değiştirmek istediğim bir yeri olmadığını görmekten mutluyum. Temeldeki düşünce ve kuramlar hâlâ aynı ve vakalar da ölümsüz; bu Erickson'un çalışma yönteminin özelliği, her vakada terapi yöntemi çok açık görülüyor. Dr. Erick-

son'un yaklaşımını anlatmak için yarattığım aile yaşamı çatısından hâlâ hoşnudum. Bu görüş bugün geniş bir şekilde kullanılıyor, aile yaşamının bazı evrelerinin terapiyle ilişkili olduğu artık kabul ediliyor. Kitap üzerinde çalışırken bu sadece yeni bir görüştü.

1960'larda kitabı yazmaya başladığımda dolu dolu bir yıl üzerinde çalışma şansım oldu. Aslında, kitabı tamamlayabilmem için beş uzun yıl çabalamam gerekti. On yedi yıl boyunca Dr. Erickson'la yaptığım sohbetlerin kayıtlarını dinlemem, yazıya dökmem, çok farklı deneyimlerde kullanılan terapiden hipnoza, çok farklı konularda yazmam gerekti.* Ayrıca Erickson'un, terapi hakkındaki geleneksel düşüncelerle açıklanamayan çalışmalarını anlaşılır bir şekilde tanımlamam gerekti. Bir başkasının düşüncelerini ve buluşlarını tanımlamak her zaman zordur, çünkü gerçekleri doğru aktardığınızdan, ifade edilen düşünceleri o kişinin onaylayıp onaylamayacağından asla emin olamazsınız. Özellikle de bunlar yeni, belirsiz ve henüz kesinleştirilme sürecinde olan düşüncelerse. Ancak Erickson'un bu kitabı, çalışmalarının bir anlatımı olarak keyifle kabul etmesi beni en çok mutlu eden şey oldu. Kitabın bir sürü kopyasını ısmarladı, meslektaşlarına ve öğrencilerine zevkle dağıttı.

Erickson'un çalışmaları hakkındaki bir sürü fikri John Weakland'a borçluyum. Terapi ve hipnoz konularındaki ortak ilgimizi paylaşarak yıllar geçirdik birlikte. Gregory Bateson yalnızca görüşleriyle değil, bu çalışmayı çok geniş kapsamlı bir iletişim araştırması içinde barındırarak yardım etti. Kitabın sonlarında yer alan Braulio Montalvo ile konuşmalar pek çok düşünceyi netleştirmekte olağanüstü yardımcı oldu.

Jay Haley, 1986

* Bu konuşmalardan yapılan bir seçme üç cilt olarak yayınlandı. Jay Haley, *Conversations with Erickson*. (Washington, D.C. Triangle Press, 1985)

Stratejik Terapi

Klinisyenin terapi sırasında olanları başlattığı ve her soruna özgü yaklaşımlar geliştirdiği terapiye stratejik denilebilir. Terapist ve sorunu olan kişi karşı karşıya geldiklerinde yapılacaklar birlikte kararlaştırılır, ancak stratejik terapide insiyatif büyük oranda terapisttedir. Terapist çözülebilir sorunları tanımlar, hedefler belirler, bu hedeflere ulaşmak için yapacağı müdahaleleri tasarlar, yaklaşımının doğruluğunu görmek için hastasından aldığı tepkileri inceler ve sonunda terapinin etkili olup olmadığını görmek için ortaya çıkan bütün sonuçları gözden geçirir. Terapist hastasına ve geldiği sosyal çevreye karşı keskin bir duyarlılık göstermeli ve sorumlu davranmalı, ancak terapiyi nasıl sürdüreceği kendisi tarafından kararlaştırılmalıdır.

Yirminci yüzyılın ilk yarısında klinikçiler, terapi sırasında olanları planlamak ya da başlatmaktan kaçınmak ve hastanın bir şey yapmasını ya da söylemesini beklemek üzere eğitiliyorlardı. Ancak ondan sonra terapist harekete geçebiliyordu. Psikoanaliz, Rogerian terapi, psikodinamik terapinin etkisiyle, yardım isteyen ve ne yapacağını bilmeyen bir insanın terapi esnasında olacıklara karar vermesi gerektiği düşüncesi geliştirildi. Klinikçinin edilgen bir şekilde oturup beklemesi, ancak hasta bir şey

dediğinde ya da yaptığında karşılık vermesi ya da karışması bekleniyordu. Hastalar ya da sorunları birbirlerinden ne kadar farklı olursa olsun klinisyen ancak bir tek yaklaşım önerebilirdi. Soruna odaklanmak, hedefler belirlemek, hastanın hayatına bile bile karışmak, ya da böyle bir terapinin sonuçlarını incelemek “etkileme – manipölasyon” olarak görülüyordu. Bu edilgen yaklaşım, geçen yüzyıldan önce geliştirilen pek çok etkili terapik strateji ve klinikçiler için bir kayıptır.

Stratejik terapi belirli bir yaklaşım ya da kuram değil, terapistlerin insanları doğrudan etkilemek üzere sorumluluk aldığı terapi türlerinin adıdır. Yirminci yüzyılın ortalarında, 1950’lerde değişik stratejik terapi yaklaşımları hızla çoğalmaya başladı. Çeşitli aile terapisi ve koşullandırma terapisi yöntemleri, yapılması gerekenleri terapist planlamak zorundadır önermesiyle geliştirildi. Terapistin değişimi gerçekleştirmek üzere harekete geçmesinin yanlış olup olmadığı bir süre tartışıldı, ama etkili terapinin bu yaklaşımı gerektirdiği artık açık bir şekilde görüldü ve tartışmalar sona erdi.

Terapi edilgin olmaktan etkin olmaya geçmiş olsa da, hipnoz kullanan terapistlerin yöntemlerinde eskinin etkileri her zaman sürecektir. Hipnoz yapanın olacakları başlatması gereği hipnozun doğasında var. Hipnozun bütün terapi yöntemleri üzerindeki etkisi henüz yeterince anlaşılmış değil. Pek çok terapik yaklaşımın kökenlerinin bu sanatta olduğu rahatlıkla tartışılır. Farklı isimlerle de olsa koşullandırma terapisi Skinner aracılığıyla Thorndike’den geliyor, ancak onların temel önermeleri, hipnoz kuramlarına dalmış olan Pavlov’dan alınmıştır. Karşılıklı ket vurma (reciprocal inhibition) tarzındaki davranış terapisi Joseph Wolpe tarafından yaratılmış ve kısmen yaşadığı hipnoz deneyimleriyle geliştirilmiştir. Dinamik psikoterapi, özellikle de psikoanalitik türü, on dokuzuncu yüzyılın sonlarında gerçekleştirilen o yoğun hipnoz deneyimlerinden doğmuştur. Freud’un yönteminin kökleri hipnozdur; her ne kadar doğrudan transla başlayıp daha sonra daha dolaylı bir yaklaşıma kaymış olsa da, yöntemi-

nin doğduğu yer hipnozdur. İstisnalar mümkün olsa da bütün terapi yöntemleri hipnozdan etkilenmiştir; belki de en çok etilene-ni aile terapisi olmuştur. Bir ailenin bireylerini tedavi etmeye çalışan bir terapist hipnozdan aldığı pek çok fikri aile terapisine yansıtır. Bir şekilde aile bireyleri arasındaki davranış silsilesine ya da sürece odaklanan aile terapistleri hipnozdan daha az etkilenmiş görünürler. Bu ikinci gruptan Milton H. Erickson, bireyler arasındaki davranış değişikliğini doğrudan hipnozdan kaynaklanan bir yaklaşımla sağlayarak bir istisna olacaktır.

Erickson, stratejik yaklaşım terapisinin ustası sayılabilir. Hipnozu terapide sınırsız bir şekilde kullanarak ve hayatını deneysel çalışmalar yaparak geçiren Erickson, dünyanın en önde gelen medikal hipnotisti olarak tanınır. Onun bireyler, evli çiftler ve aileler için geliştirdiği stratejik yaklaşım daha az bilinir. Yıllarca her türden psikolojik sorunla ve ailelerle çalışarak çok yoğun bir psikiyatrik çalışma gerçekleştirmiştir. Hipnozu resmen kullanmadığı durumlarda bile terapi yöntemi o kadar hipnoza dayanıyordu ki, yaptığı her şey kökenini bu sanattan alıyordu. Terapide hipnotik yöntemleri olağanüstü yoğunlukta kullanmış ve ayrıca hipnozun sınırlarını genişleten, onu bir ritüel olmaktan çıkarıp özel bir iletişim yöntemine dönüştüren fikirler geliştirmiştir.

Milton H. Erickson'un stratejik terapisine göz atmanın bir yolu, onun yöntemini hipnoz tekniğinin mantıksal bir uzantısı olarak görmektir. Hipnoz eğitiminin sonucunda insanları ve karmaşık iletişim yollarını gözlemleme becerisi, insanları talimatları izlemek üzere yönlendirme becerisi ve diğer insanları etkilemek üzere kendi sözlerini, ses tonunu ve beden hareketlerini kullanma becerisi gelişir. Ayrıca insanların değişebilir oldukları kavramı, zamanın ve mekânın etki edilebilir olduğunu anlamak, bir insanın daha özerk olmak üzere nasıl yönlendirileceği hakkındaki belirli fikirler hep hipnoz kökenlidir. Erickson bir hipnotist olarak şiddetli bir bulguyu hafifletmeyi ya da daha kısa süreli kılmayı, kişisel bir sorunu bir üstünlüğe dönüştürmeyi düşünebiliyordu. Hipnoz eğitimi almış biri, ilişkileri değiştirerek öznel duy-

guların ve algının değiştirilebileceğini pek çok terapistten daha kolay bir şekilde kavrar. Stratejik düşünme biçimi gerektiği gibi uygulandığında hipnotik yaklaşımın merkezini oluşturur ve Erickson bu yaklaşımın sınırlarını iyice genişletmiştir. Erickson hem deneysel bir hipnotist, hem de deneysel bir terapist olarak hipnozdan aldığı fikirleri, bunlara yer olmadığı düşünölen terapik süreçlere taşımıştır. Ancak hipnozdan gelen bu fikirler her terapistin becerilerini netleştirip keskinleştirebilir.

Klinik eğitimli pek çok profesyonel de dahil olmak üzere bir sürü insan hipnozu, yaşamdaki diğer durumlara benzemeyen özel bir durum olarak görüyor. Hipnoz eğitimi almamış biri bunu, hipnotistin “gevşe” dediği, “uykuya dalan” deneğe telkinde bulunulan bir süreç olarak görüyor. Ya da deneğin bir ışığa ya da nesneye bakması istenir ve sonra gözkapaklarının ağırlaştığı, uykuya dalacağı söylenir. Deneyimsiz bir insan, böyle bir ritüel olmaksızın hipnozun gerçekleşmediğini düşünür. Hipnoz uykuyu kapsayan basmakalıp bir ritüel olarak düşünöldüğünde, bu sözlerin söylenmediği bir terapi türüyle hipnozun ilişkisini görmek, hatta terapistin bu yolla bütün bir aileyle görüşmekte olduğunu anlamak zordur.

Burada kullanılan “hipnoz” sözcüğü bir ritüeli değil, insanlar arasındaki bir tür iletişimi anlatıyor. Milton Erickson hipnotik transa yol açan neredeyse sınırsız çeşitlilikte yöntemler geliştirmiştir. Onun ve çağdaşı olan diğer hipnotistlerin çalışmaları incelendiğinde, hipnotik ilişkinin ne olup ne olmadığını açıklıkla ifade etmenin güçlüğü anlaşıyor. Erickson, transa geçirmek için ritüel biçimindeki yöntemi kullandığı gibi, “hipnoz” sözcüğünün adını bile anmadan, yalnızca sohbet ederek transı başlatabiliyordu. Bir insanı, bir başkasıyla konuşurken dahi hipnotize edebiliyor, seminer verirken özel bir sözcüğü kullanarak dinleyiciler arasındaki belirli bir insanı transa sokabiliyor; genellikle de çalıştığı insanlar hipnotize olduklarını ancak sonradan anlıyorlardı. Bu türden keşifleriyle Erickson hipnotik transı bir insanın içine girdiğı bir durum olmaktan çıkarıp, iki insan arasın-

daki iletişimin özel bir yöntemi olarak yeniden tanımladı. Bu bakış açısı anlaşıldığında hipnozu daha geniş kavramlarla düşünmek, çok daha çeşitli durumlarda, özellikle de terapideki yoğun ilişkilerde kullanmak mümkün.

Bir klinisyenin hipnoz hakkındaki ön yargıları, onun hipnotik becerileri anlamasını engeller. Hipnozun zamanın ideolojik iklimine göre değişime uğradığı unutulmamalı. Terapinin dinsel bir deneyim olduğu düşünüldüğü zamanlarda hipnoz mistik bir ritüeldi. Psikodinamik kuram geliştikçe hipnoz, bilinçaltının aktarılmasını sağlayan bir olgu olarak düşünüldü. (Bu ayrıca, terapi hakkındaki görüş farklılıklarının bir sonucu olarak, terapistler tarafından ya sığ bir yöntem, veya terapi desteği olarak görülerek reddedildi, ya da tuhaf bir değişime uğratarak hipnoanaliz olarak çarpıtıldı.) Halen hipnozun fazlasıyla bilimsel sorgulamadan geçirildiği bir süreçte yaşıyoruz. Hipnozun var olmadığını, daha doğrusu uyanıkken transa geçmenin mümkün olamayacağını kanıtlamak üzere pek çok araştırma yapıldı. Bir dönem hipnoz hiç de özel olmayan bir durum olarak tanımlandı. Bunlar, araştırmada kullanılan hipnoz ile terapide kullanılan hipnoz iki farklı yöntem oldukları için, klinisyenlere göre konuyla ilgisiz yaklaşımlardır. Sorunları olan insanlarla iletişimde işe yarayacak bir yöntem yaratmanın bir yolu olarak hipnoz, laboratuvar incelemeleri “hipnoz” diye bir şeyin olmadığını kanıtlaya bile kullanılmaya devam edilecektir. Hipnoz dinsel dönemde ayakta kalabildiğine göre, bilimsel dönemde de ayakta kalabilecektir. Bir sonraki adımda, eğer koşullandırma terapileri daha da gelişir ve daha yaygın hale gelirse, belki de hipnoz kararlaştırılmış bir olgu olarak yeniden tanımlanacaktır. Bilgi kuramı uygulanacak ve trans bu çerçevede açıklanacaktır.

Bu kitapta hipnozun özellikle bir yanına odaklanıyoruz. Hipnoza dinsel bir deneyim, bilinçaltının aktarılması ya da bir koşullandırma süreci olarak değil, insanlar arasındaki özel bir etkileşim olarak bakacağız. Bu bakış açısına göre hipnoz insanların birbirleriyle iletişimde bulunduğu bir yol, bir yöntemdir. Erick-

son'un yaklaşımı bu gizemi kişilerarası çerçevede görmeyi mümkün kılıyor.

Bu bakış açısına göre hipnozun terapiyle ilişkisini en iyi şekilde, hem hipnotistlerin hem de terapistlerin genelde kabul ettikleri düşüncelerin yanı sıra, özel ritüelleri de genelleştirerek gösterebiliriz. Hipnoz etkin olarak kullanıldığında yaklaşım stratejiktir ve bu stratejiler farklı terapik yaklaşımlarda bulunan stratejilere benzer. Amaçlar, süreçler ve direnişle başa çıkmak için kullanılan özel yöntemler hipnoz ve terapi arasındaki benzerlikler olarak sıralanabilir.

En genel düzeyde hipnotistin amacı davranışı, duyumsal tepkiyi ve diğer insanın bilincini değiştirmektir. İkincil amacı ise bu insanın deneyimini yeni düşünme, hissetme ve davranış biçimleri kazanacak şekilde genişletmektir. Açıkçası bunlar terapinin de hedefleridir. Hem terapist, hem de hipnotist karşısındaki insana yeteneklerini geliştirecek ve çeşitlendirecek bir yöntemi tanıtabilecekleri bir ilişkinin peşindedir.

Erickson'un geniş kapsamlı ikna etme yöntemlerinin yanı sıra değişik hipnotik süreçlere baktığımızda, yöntemlerin farklılığına rağmen izlenen adımların ve temanın ortak olduğunu görürüz. Hipnotist karşısındaki insanı, davranışını *kendiliğinden* değiştirmek üzere *yönlendirir*. O insan aldığı talimatı izlemesine rağmen kendiliğinden tepki veremiyorsa hipnotik yaklaşım bir karşıtlığa neden olur. Hipnotist aynı anda iki düzeyli bir mesajla iletişim kurmaktadır: "Dediğimi yap" derken aynı anda "Dediğimi yapma, içinden geldiği gibi davran" demektedir. Böyle çelişkili bir talimata maruz kalan denek değişime uğrar ve trans davranışı olarak açıklanan bir tutum sergiler.

Bu çelişkili yöntemdeki basamaklar iki tür talimatla değişikliğe uğrar: a) Hipnotist denneğin *gönüllü* olarak yapabileceği bir şeyi yapma talimatı verir; bir noktaya bakmak, eline odaklanmak, belirli bir şekilde oturmak, bir görüntüyü düşünmek vs. gibi. b) Sonra hipnotist denneğin *gönülsüz* ya da içinden geldiği gibi karşı-

lık verecek şekilde yönlendirir. Deneğe, hareket ettiremediği halde elini hareket ettirmesini, gözkapaklarında bir ağırlık hissetmesini, kaslarını gevşetmesini, orada olmayan bir şeyi hayal etmesini, farklı psikolojik süreçlere girip çıkmasını, ya da gönüllü bir şekilde denetleyemeyeceği karşılıklar vermesini ister. Aynı adımlar, biçimsel hipnotik ritüel olmayan durumlarda da sık sık izlenir. Deneğe rahat olması söylenir, sonra da bir şey düşünmesi, yeni bir duyguyu fark etmesi, farklı bir şey düşünmesi istenir ya da gönüllü olarak katılmadığı bir şeyi deneyimlemesi sağlanır. Doktor hastasına, “Günde üç kez bu hapi kullan. Kendini daha iyi hissedeceksin” dediğinde, hastasının gönüllü olarak yapabileceği bir şeyi yapmasını, sonra da gönülsüz olduğu bir değişimi yaşamasını istemektedir. Hipnotist sadece gönüllü bir karşılık istememektedir, çünkü hastasının kendisine söyleneni bir robot gibi yerine getirmesini istememektedir. Hastasının talimatları yerine getirmesini ama aynı zamanda özerkliğini kullanarak verdiği tepkiyle sürece katılmasını istemektedir.

Farklı terapi yöntemlerinde de bu iki adım kullanılır. Terapist hastasının gönüllü olarak yapabileceği şeyleri yapmasını ister ve sonra kendiliğinden değişimi sağlayacak isteklerde bulunur, ya da bu beklentiyle iletişim kurar. Farklı terapi okulları bu sürecin farklı yanlarını vurgular. Bazıları talimatları sınırlayarak kendiliğindenliği öne çıkarırken, diğerleri kendiliğindenliği en aza indirerek, yönlendirmenin önemini öne çıkarır.

Örneğin psikoanalizde terapist hastasını, gönüllü olarak yapabileceği şeylere yönlendirir; kararlaştırılan zamanda gelmek, belirlenen ücreti ödemek, kanepeye uzanmak gibi. Sonra terapist hastasından aklına geleni ya da rüyalarını anlatmasını söyleyerek, gönüllü olmadığı bir şekilde davranmasını ister. Analist hastasının kendisine söyleneni öylece yapmasını istemez. Onun isteyerek ve özgür bir şekilde karşılık vererek sürece katılmasını bekler. Burada vurgulanan düşünce kendiliğindenliktir; yaklaşımın talimat bölümü en aza indirilmiş ve terapinin çatısı içine gizlenmiştir.

Davranış terapisinde de benzeri bir süreç izlenir. Hastadan, kaygıya yol açan durumların listesini yapmak, bunları önemlerine göre sıralamak, belli bir şekilde oturmak gibi, gönüllü olarak yapabileceği bir şey istenir. Sonra da terapist hastasından “gevşemesini”, “kaygılanmamasını” ister, ki bunlar isteyerek yapılmaz, kendiliğinden gerçekleşirler. Ayrıca terapist hastasını, belirli durumlarda kendini “ortaya koymak” üzere dışarı yollar. Hastasının kendisine söyleneni öylece yapmasını istemez; onun kendiliğinden değişmesini ve böylece artık kaygı duymamasını ve zorlanmadan kendini ortaya koymasını ister.

Koşullandırma terapisinin olumlu ya da olumsuz destek süreçlerinde de bu adımlar vardır. Terapi durumunda hastaya, özünde davranışını yönlendiren doğru desteğin verilmesiyle, onun bu davranışı “kendiliğinden” genelleştirerek diğer durumlara da uygulayacağı varsayılır. Koşullandırma terapisti hastasının robot gibi karşılık vermesini sürekli olarak değil, sadece geçici olarak ister; böylece hasta sonradan özgürce ve yerinde karşılık verecektir. Koşullandırma terapistleri sürecin talimat yanını daha çok öne çıkarma, istedikleri kendiliğinden değişimden daha az söz etme eğilimindedirler. Bazen bu değişimi “öğrenme” sözcüğünün altına gizlerler.

Hipnoz ve terapi arasında bundan başka benzerlikler de var. Her ikisi de gönüllü ilişkilere dayanır; süreç isteksiz birine zorla kabul ettirilmez, bu tür ilişkiyi isteyen biriyle yaşanabilir. Ancak hem denek hem de hasta bu ilişkiye gönüllü olsalar bile, verilen talimatlara genellikle direnirler. Terapi ve hipnozun temel özelliği, kişiyi talimatlara tamamen uymak üzere yönlendirmek ve ortaya çıkan direncin üstesinden gelmektir.

İlişki gönüllü olsa da, sürecin başında hem terapi hem de hipnoz ikna etmeyi gerektiren bir pazarlama işidir. Denek ya da hasta işbirliği yaptığında neler kazanacağı, yapmadığıda neler kaybedeceği vurgulanarak işbirliği yapmak üzere isteklendirilmelidir. Ancak buna rağmen, denek ya da hasta terapistin

sunduğu yararları direnecektir. Hipnozda iki temel direnç yolu vardır: Yeterince işbirliği yapmamak ya da fazlasıyla işbirliği yapmak.

Denek yeterli karşılık vermeyip direnç geliştirdiğinde, hipnotistin bu sorunla başa çıkmasını sağlayacak alışılmış yöntemleri vardır. Milton Erickson direnen denekleri amaçlarına ulaşmak üzere ikna etmek konusunda yöntemler geliştirmeye, diğer terapistlerin hepsinden daha çok odaklanmıştır. Hipnotik direnci incelerken Erickson, aynı zamanda terapiye katılan insanların sorunlarıyla başa çıkmanın yollarını da geliştirdi. Onun sorunlu insanlara yaklaşımı, resmen hipnozu kullanmadığı zamanlarda da, aslında hipnozdaki dirençte kullandığı yaklaşımla aynıydı. Bu benzerlik bir kez anlaşıldığında Erickson'un terapi yöntemleri mantıklı olarak kavranır.

Bir insanda bir bulgu saptandığında, tanım gereği bu, onun kendisine yardım edemeyeceğini gösterir. Davranışları gönülsüzdür. Fobisi, zorlanması, alkol sorunu ya da dengesiz aile sorunu olan kişi endişeye neden olacak şekilde davranmayı sürdürürken, yaptıklarını yapmaktan kendilerini alamadıklarını söyleyip itiraz ederler. Aynı şekilde, hipnoza gönüllü olan bir denek de genellikle talimatlara uymaz. Reddetmez, yalnızca yapmadığını belirtir. Ya da tam tersi davranır, olanlara kendisinin neden olmadığını söyler. Örneğin bir deneğe elini koltuğun koluna koyması, sonra da elinin hafifleyeceği ve kalkacağı söylenildiğinde, elinin kalkmasına izin vermeyebilir, ya da “Elim ağırlaşıyor” diyebilir. Hipnoz sanatı bu türden direnişle başa çıkmak, değişimi sağlamaktır; yani bu türden bir soruna etkin çözüm bulmak terapi sanatıdır.

DİRENİŞİ CESARETLENDİRMEK

Elini hafifletmesi istenen denek, “Elim ağırlaşıyor” derse, hipnotist, “Bırak şimdi böyle davranmayı!” demez. Tersine aldığı yanıtı kabul eder, hatta, “Çok iyi, elin daha da ağırlaşabilir” di-

yerek denegi cesaretlendirir. Bu kabullenis, tipik hipnoz yaklasi-
simi olduğu gibi, Erickson'un hipnoz kullansin ya da kullanma-
sin sorunlara temel yaklasimidir. Denegin direnci kabul edildi-
ginde, hatta desteklendiğinde ne olur? Denek, direnme çabasi iş-
birliği olarak tanımlanan ve kabul edilen bir duruma düşmüş
olur. Artık yaptıklarının ne olduğunu önemsemeden terapistin
talimatlarını yerine getirmeye başlar, çünkü yapacağı her şey iş-
birliği olarak tanımlanacaktır. Bir kez işbirliği yaptığında yeni bir
davranış biçimine yönlendirilebilir. Erickson bunu, bir nehrin
akış yönünü değiştirmek isteyen insana benzetir. Nehrin önünü
kesmeye kalkarsa, nehir engelin üzerinden ve etrafından dola-
şarak akmaya devam edecektir. Ancak nehrin gücünü *kabul*
edip onu yeni bir yöne doğru çevirirse, nehrin gücü yeni bir ka-
nal açacaktır. Örneğin bir insan fiziksel nedeni olmayan baş ağ-
rıları için yardım istiyorsa, Erickson baş ağrısını hipnotik bir di-
renç olarak *kabul edecektir*. Baş ağrısının nasıl giderileceğine
odaklanacaktır, ancak baş ağrısının süresi, sıklığı ya da şiddeti
ağrının kaybolduğu noktaya göre değişebilir.

Erickson'un evlilik ve aile terapilerinden alınan örnekler,
farklı terapik müdahalelerin sorunların hipnotik kökeniyle,
özellikle de direnişin desteklenmesiyle ne kadar ilgili olduğunu
gösterir. Genelde bir çift ya da bir aileyle çalışırken Erickson
belli bir sıraya göre davranır; kasıtlı olarak onlardan bir şey
yapmalarını ister, bu genellikle zaten yapmakta oldukları bir
şeydir, sonra da ya kendiliğinden bir değişim ister, ya da deği-
şim onun her zamanki davranışı onaylamasının sonucunda ger-
çekleşir. Bir çiftte yapmakta oldukları şeye son vermelerini na-
diren söyler. Eğer durmadan kavga eden ve öğütlere direnen
bir çiftse Erickson bu “kabullenme” yaklaşımla onların kavga-
larını onaylar ancak kavganın yerini, zamanını ya da bir özelli-
ğini değiştirir. Bunun karşılığı davranışta “kendiliğinden” deği-
şimdir.

DAHA KÖTÜ BİR SEÇENEK SUNMAK

Bir terapist hastasının yeni bir davranışı kendiliğinden edinmesini ve yaşamdaki yönünü seçmesini tercih eder. Ancak aynı zamanda hastasının, önemli olduğunu düşündüğü çerçeve içinde değişmesini ister. Terapinin ve hipnozun ortak sorunu, deneyin ya da hastanın hem talimatları yerine getirmesini, hem de kendi kararlarını vererek, yeni yollar seçerek özerk davranmayı başarmasını sağlamaktır.

Erickson'un bu sorunla başa çıkmak için genelde kullandığı bir yöntem var; hastasını bir yöne öyle bir şekilde yönlendirir ki, hastanın diğer yöne gitmesine neden olur. Erickson hipnozdaki deneyinin belirli bir şekilde karşılık vermesini istiyorsa, deneyin umrunda olmayan bir karşılık ister ve denek böylece tam tersini seçerek tümüyle katıldığı bir karşılık verir. Örneğin, bellek yitimi (amnezi) olan hastasından hatırlamayı tercih ettiği bir şeyi unutmasını ister. Böylece hasta bir seçenek olarak bir başka şeyi tümüyle unutacaktır, çünkü onu *kendisi* seçmiştir.

Bu konuda Erickson, "Bu tür talimatlarla bir hastanın yapacağı şeyleri sınıflarsınız; 'uygulama' sınıfı gibi. Sonra onların arasına hastanın yapmaktan pek hoşnut olmayacağı bir konu eklersiniz. Onun o sınıflandırma içerisinde bir başka konuyu "kendiliğinden" bulmasını istiyorsunuz. İnsanların yapabilecekleri, kendileri için iyi olan, zevk alıp, başarılı olabilecekleri şeyleri bulmalarını sağlamanın yolu budur" der.

Terapist ve hipnotistler her ne kadar yardım etme isteğiyle harekete geçseler de, işbirliği yapmak istemeyen kişiyi genellikle zorlamak isterler. Bazen o kişinin yapmaktan hoşlanmayacağı için başka bir şeyi seçeceğini düşündükleri bir şey önererek kasıtlı davranırlar; bazen de o kişinin daha kötüsünden kaçmak için değişik davranmayı seçeceği bir tehdit ya da yöntem kullanırlar. Örneğin hipnotist, "Transa şimdi mi girmek istersin, sonra mı?" diye sorabilir. Sorusunu böyle sormakla deneyin transa girmek isteyip istememesi sorunundan sakınmış olur ve aynı za-

manda da ona kolay bir yol sunmuş olur. Denek o anda transa girmekten kaçmak için “sonra” diyebilir. Aynı şekilde hipnotist, “*Derin* ya da *hafif* bir transa girebilirsin” diyebilir. Daha kötü bir seçenek olmasaydı hafif transı seçmeyecek olan denek, derin transtan kaçmak için hafif olanı seçebilir.

Erickson sorunu olan birine, sorununa tutunmasını zorlaştıracak, ondan vazgeçmesini kolaylaştıracak değişik yöntemler kullanır. Bunlardan bazıları o insana büyük sıkıntı vererek yardım etmeyi içerir; örneğin hastalığın, hastanın isteği dışında ortaya çıktığı her gün sabah ikide kalkıp egzersiz yapmasını ister. Bazı zamanlarda da Erickson değişimi sağlamak için tipik bir hipnotik yöntem olan “dikkatini başka yöne çekme” yöntemini kullanır.

BENZETMELER KULLANARAK DEĞİŞİME YOL AÇMA

Denek talimatlara direndiğinde, bu sorunla başa çıkmanın bir yolu da iletişimde benzerlikleri ya da eğretilmeyi kullanmaktır. Eğer denek A’ya direniyorsa hipnotist B’den söz edebilir; A ve B mecazi olarak ilişkiyse denek bu ilişkiyi “kendiliğinden” kuracak ve uygun bir şekilde karşılık verecektir. Karmaşık hipnotik ikna etme yöntemleri arasında benzetmeler sözel olan ya da olmayan yollarla kullanılabilir. Hipnotist deneğe elinin hafiflediğini ve kalkacağını söylerken başını kaldırır ve sesini yükseltir, böylece elin nasıl kalkacağını benzetme yoluyla işaret eder. Denek bu uzamsal ve sessel yükselişe karşılık verir. Eğer denek önceden hipnotize edilmişse ve hipnotist “kendiliğinden” bir trans istiyorsa, bulundukları odanın ya da durumun deneğin hipnotize edildiği odaya ya da duruma ne kadar benzediğinden söz edebilir. Denek bu benzetmeye, daha önce hipnotize edildiği odada ya da durumda verdiği karşılığın aynısını verecektir. Aynı şekilde eğer bir denek bir başkasının yanında hipnotize edilmişse, o insandan öyle bir yolla söz edilir ki, denek görünürde hiç odaklanmamış olsa bile transa girmeye ikna edil-

miş olur. Hipnoza benzetme ya da eğretileme yöntemleriyle yaklaşmak dirençli deneklerde özellikle etkili olur, çünkü bilinçinde olmadığı telkine direnmesi güçtür.

Milton Erickson benzetme konusunda bir üstattı. Bir deneyi dinlerken ve gözlemlerken, ona karşılık verirken, insanların karşılıklı iletişimlerinde sürekli olarak kullandığı çok yönlü benzetmelerle sorunların üstesinden gelirdi. Benzetmeleri, bilinçli ve mantıklı iletişim kuran insanlar kadar kolay kullanırdı. Hastalarına verdiği talimatlar genellikle basit ve doğrudan değildir; hastanın sorununa uygulanabilecek değişik benzetmelerle doludur. Resmen hipnozu kullanmadığında başvurduğu bu benzetme yönteminin, deneyin farkındalığı dışında mecazi telkinleri denediği yıllarla ilgili olduğu bellidir.

Erickson cinsel ilişkileri yüzünden çatışma yaşayan ve bunu doğrudan tartışmayan bir çiftle ilgilendiğinde, sorunlarına benzetmelerle yaklaşır. Onların hayatından cinsel ilişkileriyle benzeşen bazı yönleri seçer ve bunlarda sağladığı değişimle çiftin cinsel davranışlarını değiştirir. Örneğin onlarla birlikte akşam yemeğine çıkmaları üzerine konuşur ve tercihlerini anlatmalarını sağlar. Kadın ana yemekten önce meze yemekten hoşlanırken, koca doğrudan et ve patates yemeyi tercih etmektedir. Kadın sakın ve acele etmeden yemeyi tercih ederken, hızlı ve doğrudan olan koca sadece yemeğin bir an önce bitmesini istemektedir. Çift bu anlattıklarının cinsel ilişkileriyle ilişkisini kurmaya başladığında Erickson hemen bir başka konuya yönelir ve daha sonra bu benzetmeye geri döner. Bu konuşmanın sonunda, ikisinin de kabul edeceği özel bir akşamda hoş bir akşam yemeği hazırlamaları talimatını verebilir. Bu yaklaşım başarılı olduğunda, çift hedeflenen şeyin farkına bile varmadan hoş bir akşam yemeğinden sonra, daha hoş bir cinsel ilişkiye geçer.

Erickson'un benzetmelerle çalışma hevesi sadece sözel alışverişte değil, eğreti bir hayat yaşayan insanlar için de geçerlidir. Şizofrenler bu türden bir hayat sürdürler ve Erickson bir şizof-

ren için mecazın önemli bir mesaj olduğunu varsayar. Örneğin Erickson Worcester Hastanesi'nde çalışırken, İsa olduğunu söyleyen bir genç vardı. Bedenine sardığı bir çarşafı Mesih gibi etrafta dolaşır, insanlara Hıristiyanlığı kabul ettirmeye çalışırdı. Erickson gencin yanına gidip, "Anladığım kadarıyla deneyimli bir marangozsunuz, değil mi?" diye sorar. Hasta sadece evet diyebilir. Erickson onun özel bir kitaplık yapma projesine katılmasını ve yaratıcı bir çalışmada yer almasını sağlar.

Yine aynı hastanede Erickson, bütün servetini kaybederek depresyona giren bir sanayici ile ilgileniyordu. Adam bütün zamanını ağlayarak, elini ileri geri bir hareketle göğsüne vurarak geçiriyordu. Erickson ona, "Siz inişleri çıkışları olan bir adamsınız" dedi ve elinin hareketini değiştirmesini, ileri geri değil de, aşağı yukarı hareket ettirmesini istedi. Sonra onu mesleki terapisteye götürdü ve işbirliği yapmasını istedi. Elinin aşağı yukarı hareketini göstererek, "Her iki eline de zımpara kâğıdı verin ve ellerinin arasına da kaba bir tahta parçası koyun. Böylece tahta parçasını zımparalamış olur" dedi. Hasta böylece üretken olmaya başladı ve ağlamayı kesti. Sonra tahtadan satranç takımları oyup satmaya başladı. O kadar iyi bir gelişme göstermişti ki, evine deneme ziyaretlerine gönderildi. Taburcu edildikten sonraki ilk yıl tam on bin dolar kazandı.

Erickson hastalarıyla benzetmeler yoluyla ilişki kurmakla beraber, onu diğer terapistlerden en kesin biçimde ayıran şey, benzetmelerini yorumlamayı istememesidir. "Bilinçsiz" iletişimi bilinçli iletişimle açıklamaz. Hasta mecazi olarak her ne söylerse söylesin, Erickson'un yanıtı aynıdır. Değişimi gerçekleştirmek için mecazlarla, mesellerle, karşılıklı etkileşimle ve talimatlarla çalışır. Kurduğu iletişimi açıklamakta zorlanan hastanın değişiminin engellenebileceğini düşünür. Yalnızca hastanın sözel aktarımlarını yorumlamaktan kaçınmakla kalmaz, onların bedensel devinimlerini de yorumlamaktan kaçınır. Erickson sözel olmayan davranışı gözlemlemekle ünlüdür, ancak gözlemin den aldığı bilgiyi de söze dökmez. Örneğin bir kadın terapisti-

ne, “Kocama bayılıyor” der ve bunları söylerken elini ağzının üzerine koyar. Terapist bu davranışı yorumlayarak kadına, ağzını kapattığına göre söylediği şeyle ilgili kuşkuları olduğunu söyler. Terapist kadına “bilinçsiz” hareketinin farkına varması için yardım etmektedir. Erickson asla böyle bir açıklama yapmaz, hatta kadının hareketini iletişimde geçerli olan mükemmel bir yol olarak görür. Kadının mesajını başka bir şekilde yorumlamak engelleyici ve saygısız bir tavır olabilir. Daha da kötüsü, bu davranış olağanüstü karmaşık bir ifadeyi fazlasıyla hafife almak da olabilir. Tıpkı bir Shakespeare oyununu bir cümleyle özetlemek gibi, bilinçsiz iletişimin “algısal” yorumları feci bir küçümsemedir.

Erickson sadece terapik menevralarında değil, bilgi toplarken de benzetmelere başvurur. Örneğin, bir gün bir ziyaretçisinin yanında, hayali kol ağrısı yüzünden gelmiş bir hastasıyla konuşuyordu, Yetmiş bir yaşında olan hastası çatıdan düşmüş ve kolunu öyle kötü yaralanmıştı ki, kolunu kesmek zorunda kalmışlardı. Olmayan kolu aylardır ağrıyordu ve denediği değişik tedaviler bir sonuç vermemişti. Sonunda Erickson’un tedavi etmesi için Phoenix’e gelmişti. Adam hikâyesinin bir yerinde iki erkek kardeşi olduğunu söylemişti. Daha sonra Erickson ziyaretçisine, adamın sadece bir tane erkek kardeşi olduğunu söyler. Belki de adamın sözünü etmediği başka akrabaları vardı. Ayrıca adamın, belki de iki kez evlenmiş olduğunu ima eden belirsiz bir cümle kurmuş olduğunu belirtir. Ziyaretçisi, Erickson’un adama akrabaları hakkında neden bir şey sormadığını merak eder. Erickson, “Bu adam yirini yedi yıl boyunca taban döşeyerek hayatını kazandı. Pek çok insan böyle bir meslekte ancak on beş yıl dayanır, ama o neredeyse iki katı fazla dayanmış. Onun ailevi geçmişiyle ilgili bir şeyler öğrenmek isteseydim söze çölde araba kullanmaktan başlardım. Uzun yolu ve çölün tabanından yükselen tepenin etrafından dolaşmamı anlatırdım. Tepeyi döndükten sonra birden oldukça yalnız bir demir ağacı görürdüm. Belki de tepeden esen rüzgârla bir dalı kırılmış bir ağaç.

Demir ağacı hayalini adamın iş hayatı yüzünden kullanırdım. Kırık bir dalı olan demir ağacı. Bir ağaç yalnız olamayacağından ‘Ağacın üzerindeki son yaprak olsaydım’ benzetmesiyle yakınları hakkında bilgi alırdım.”

Bu bilgi toplama yöntemine şaşırان ziyaretçi Erickson’dan neden doğrudan adamın yakınlarını sormadığını öğrenmek ister. “Çünkü, sana kız kardeşini, erkek kardeşini, anne ve babanı sorsam, sen onları aldığın eğitime uygun bir şekilde sosyal bir çerçevenin içerisinde anlatırsın. Böyle dolaylı yoldan aldığım bilgi farklıdır. O yalnız demir ağacının bir dalı kırık.” Bu görüntü Erickson’un hoşuna gitmişti; belki de kendisinin insanüstü bir çaba gerektiren fiziksel sorunları yüzünden çöldeki yalnız demir ağacı görüntüsünü sevmiştir. “Alçak çalılıklardan, daha yüksek mesquite bitkisinden söz etseydim, adam bana torunlarını, torunlarından daha uzun olan akrabalarını anlatacaktı.”

HASTALIĞIN NÜKSETMESİNİ DESTEKLEMEK

Bazen, özellikle çok hızlı iyileşen hastalarda Erickson, hastalığın yeniden ortaya çıkmasını sağlar. Bu, terapidaki pek çok teknikle ilişkisi olmayan, sıradışı bir durum olarak görünür. Ancak hipnozdaki direnç incelendiğinde, yaklaşımdaki mantık açıklanabilir.

Hipnozun tipik sorunlarından biri de fazlasıyla uyumlu denektir. Bazen denek aldığı talimatları fazlasıyla çabuk yerine getirir –aslında bu talimatları önceden tahmin eder–, böylece kimin yetkili olduğu belirsizleşir. Böyle denekler genellikle belli bir noktada işbirliği yapmayı keser, “Bunun bir işe yaradığına hiç inanmıyorum” der. Hipnoz tarihiyle birlikte gelişen bilgelige göre, bu türden dirençle başa çıkmanın yolu “meydan okuma”dır. Hipnotist kendisine direnmesi için deneğe meydan okur; bu, denekten işbirliği yapmamasını ve başarısız olmasını istemenin bir yoludur. Örneğin hipnotist, “Gözlerini açmaya çalışmanı ama açamadığını anlamanı istiyorum,” der. İma ederek

ya da doğrudan ortaya konulan meydan okuma, denegi direnme ve bunu yapamadığını kabul etmeye zorlar.

Fazlasıyla hızlı iyileşen ve aşırı işbirliği gösteren hastaların bu gelişmesini psikodinamik terapistler, direniş ya da iyileşmeden kaçış olarak yorumlarlar. Bu kurama göre, bu kadar hızlı iyileşme mümkün olmadığı için, bazen hızlı iyileşmeyi aşırı işbirliği ile karıştırırlar. Bazen de yorumları bir meydan okuma işlevi görür.

Erickson böyle durumlarda yorum yapmak yerine daha doğrudan bir yaklaşım olan meydan okumayı kullanır. Hasta fazlasıyla işbirliği içindeyse ve hızlı iyileşiyor gibi görünüyorsa, bu tavırla terapiden memnun olmadığını ve hastalığının nüksettiğini gösteriyor olabilir. Bundan kaçınmak için Erickson iyileşmeyi kabul eder ama hastalığın nüksetmesini sağlayacak şekilde davranır. Yeniden kötülenmek için hastanın tek yapabileceği şey, iyileşmeyi sürdürmektir. Bu yaklaşımıyla Erickson, hastasını ikna edecek farklı açıklamalar kullanır. Erickson'un en zarif açıklamalarından biri şöyledir: "Geriye dönmeni ve buraya ilk geldiğindeki gibi kötü hissetmeni istiyorum, çünkü o zamandan bu yana iyileşmesini dilediğin bir şey kalmış mı, görmeni istiyorum." Etkili bir şekilde kullanıldığında hastalığın nüksetmesi için yapılan çağrı bunun gerçekleşmesini önler, tıpkı hipnotik tepkiyi sağlayan meydan okumada olduğu gibi.

ENGELLEYEREK KARŞILIK ALMAYI DESTEKLEMELER

Bu, Erickson'un hipnozda veya hipnozu güya başvurmadığı aile terapisinde kullandığı, dirençle başa çıkmayı ve karşılık vermeyi destekleyerek, hastanın sürece "kendiliğinden" katılımını sağlamanın bir başka yöntemidir. Erickson, yalnızca kısmen tepki veren hipnotik denekte, hipnotistin tepkiyi engellemesini önerir. Yani hipnotist denegi belli bir şekilde davranmaya yönlendirir ve denek böyle davranmaya başladığında hipnotist tepkinin gösterilmesine izin vermez ve bir başka konuya

geçer. Yeniden aynı konuya döndüğünde denek daha duyarlı olacaktır, daha önce engellendiği için şimdi tepki göstermeye hazırdır.

Erickson aynı yöntemi aile terapilerinde de kullanır. Bazen, bütün aileyle görüşürken, ailenin bireylerinden biri destek verildiği halde konuşmaz. Hipnotik denekte de aynı sorun çıkabilir; denek tepki vermesi için ne kadar çok desteklenirse o kadar az tepki veririr. Erickson aile terapisinde bu sorunu, o kişinin konuşmasını engelleyerek çözer. Örneğin Erickson, bir çiftin terapisinde işbirliği yapmayan kocayı, karısıyla birlikte “kendiliğinden” gelmeye yönlendirir. Koca görüşmeye gelmeyi redderse, Erickson adamın karısını yalnız görmeyi sürdürür. Her görüşmede kocanın karşı çıkacağını bildiği bir şey söyler: “Sanırım kocanız da bu konuda benimle hemfikirdir” ya da “Kocanızın bunu nasıl algılayacağından emin değilim” der. Karısından doktorun kendisini yanlış anladığını işiten adam, kendi iradesiyle doktoru görmek, doğruları anlatmak ister ve böylece terapiye katılmaya hazır olur.

MEKÂN VE KONUM

Hipnozun bir yönü mekânsal uyumla ilgilidir. Deneğin zaman ve mekânla ilişkili bir karışıklık yaşaması, hipnotiste zaman ve mekânın öznel deneyimler olduğunu öğretir. Bir odada oturan denek kendisinin bir başka odada olduğuna inanabilir; bir yerde otururken kendisini karşıdan görebilir. Zamanın farklı olduğuna, hipnotistin bir başkası olduğuna inanabilir. Hipnotist, insanların görsel ve duyuşsal ipuçlarına göre nerede olduklarını saptadıklarını ve bu ipuçları değiştiğinde zaman ve mekân algısının değiştiğini deneyimleriyle bilir.

Bu bilginin ışığında bir aileyle terapi yapan Erickson, mekânsal algının değişmesiyle aile bireylerinin birbirlerine karşı tutumunun nasıl değişeceğini bilir. Diğer aile terapistlerine göre Erickson, ailenin üyelerini farklı koltuklarda oturtmaya ya da ai-

lenin farklı üyelerinin bir araya getirilmesine daha çok önem verir. "Bir aileyle görüştüğümde onları birlikte kabul ettiğim gibi, ailenin üyelerini zaman zaman ofisin dışına çıkarma özgürlüğümü de korurum. Hepsi birlikte ofisteyken babanın, annenin, erkek ve kız kardeşin oturduğu koltuklardan söz ederek bir temel oluştururum. Bunu birkaç kez anımsatarak onları coğrafi olarak tanımlarım. Görüşme sırasında her birinin bir yeri vardır. Onlarla konuşurken özellikle o yere konuşurum ve diğerleri dinler. İçlerinden biri benimle konuşurken diğerleri dinler. Mekânsal olarak bölümlere ayrılmış olmak diğerlerinin konuşmaya karışmasını engeller ve hepsini daha nesnel düşünmeye zorlar. İçlerinden birilerini –örneğin anne ve çocuğu– odadan çıkardığımda babayı dikkatle oturduğu yerden kaldırır, annenin koltuğuna oturturum. Ya da çocuğu odadan yolladıysam, en azından bir süreliğine anneyi çocuğun yerine oturturum. Bazen 'Oğlunuzun yerinde otururken onun hakkında daha rahat düşünebilirsiniz' ya da 'Kocanızın yerinde otururken, onun benim hakkımda ne düşündüğünü bir şekilde anlayabilirsiniz' derim. Bütün aileyle bir dizi görüşme yaptıktan sonra yerlerini değiştiririm ve aslında annenin olan koltuğa babayı oturturum. Aile hâlâ birlikte ama konumları yeniden belirlenmiştir ve bu sizin aileyi değiştirirken amaçladığınız şeydir."

Mekânsal uyum sadece genel hipnotik sorunları anımsatmaz, Erickson'un hipnotik yöntemiyle kesin bir şekilde bağlantılıdır. Erickson'un bir aileyle çalışmak için ana hatlarını belirlediği adımlara göre kişiyi öncelikle konumuna göre tanımlamaktır; sonra da konumunu değiştirerek onun da değişmesini sağlamaktır. Aynı şekilde, direnen bir hipnotik denekle çalışırken, direnişi deneğin mekânsal konumuna göre tanımlar. Örneğin, "O koltuğa oturduğunda oldukça büyük bir direnç hissedeceksin" der. Sonra deneğe, direnci orada, olduğu yerde bırakmasını isteyerek bir başka koltuğa geçmesini söyler.

On dokuzuncu yüzyılın sonunda “bilinçsizlik” kavramı iki farklı akım olarak ayrıldı. Sigmund Freud bilinçsizliğin, bilince zorla girmeye çalışan kötü güçleri kapsadığını söyledi. Onun terapi yöntemi bilincin, yani mantıklı farkındalığın dışında kalan bu düşüncelere güvensizliği temel alıyordu. Diğer akım daha çok, bilinçsizliğin olumlu bir güç olduğunu vurgulayan hipnotistlerden oluşuyordu. Bilinçdışı, kişinin kendisi için en iyi olanı yapabileceği şekilde düzenlenebilirdi. Bu nedenle hipnotistler bilinçdışının, kişinin hayatında kendini ifade etmesine izin verilmesini önerirler. Erickson bu görüşe eğilimlidir, hem hipnotik hem de aileyle çalışmalarında kişinin davranışındaki olumlulukları vurgular. Bu temelde, kişinin içinde büyümek için doğal bir arzu olduğu ve hastanın olumlu tutumu vurgulandığında daha çok işbirliği yapacağı varsayımına dayanır. Olumsuz duyguları ve saldırgan davranışları açığa çıkarmak için yorumlar yapan psikodinamik kökenli terapistlerin tersine Erickson, değişimi desteklemek için insanların yaptıklarını olumlu açıdan yeniden tanımlar. Erickson zorlukları küçümsemez, ama zorlukların içinde kişinin ya da ailenin gelişmesini sağlamakta kullanılacak bazı yönler bulur. Bilinçsizliğin içinde ortaya çıkarılması gereken düşmanca bir şey olduğunu varsaymak yerine, kişinin gelecekteki gelişimi için özgürleştirilmesi gereken olumlu güçler olduğunu düşünür. Çiftlerle veya ailelerle çalışırken onların birbirleriyle kurdukları talihsiz ilişkilere odaklanmak yerine, ilişkilerinin genişletilebilecek, değer verilebilecek yanlarına odaklanır. Olumlu olanın bu şekilde vurgulanması, doğrudan onun hipnoz deneyimlerinden gelir.

FİKİR AŞILAMAK

Erickson hipnoz çalışmalarında bir fikir “aşılmayı” ya da oluşturmayı, sonra da bunun üzerinde çalışmayı sever. İletişimin başında belirli düşünceleri vurgular ve belirli bir tepki al-

mak istediğinde, bu tepkinin ön hazırlıklarını zaten yapmış olur. Aynı şekilde ailelerle çalışırken Erickson, bilgi toplama aşamasında belirli düşünceleri vurgular ya da ortaya koyar. Daha sonra durum uygun olduğunda bu düşünceleri geliştirir. Böylece hipnozda ve terapide bir süreklilik sağlar; yeni ortaya koyduğu düşünceyi daima daha önce yaptığı şeyle bağlantılı bir çerçeve içinde sunar.

SAPMALARI GÜÇLENDİRMEK

Küçük bir tepki almayı başarmak için çalışmak, sonra da amacına ulaşıncaya kadar bu tepkiyi güçlendirmek Erickson'un hipnoz çalışmalarının özelliklerinden biridir. Hipnotistleri, elde olanı kabul edip onu genişletmek yerine, çok kısa zamanda çok şey başarmaya çalıştıkları için sık sık uyarır. Küçük bir değişiklik için çabalamak sonra da onu büyütmek Erickson'un aile terapisinin özelliklerinden biridir. Eğer can alıcı bir alandaysa, o küçük değişikliğin bütün bir sistemi değiştirmesi mümkündür. Erickson bazen barajdaki küçük bir delik benzetmesini kullanır; baraj duvarının yapısını değiştirmek için çok büyük bir delik gerekmez.

Aile terapisi alanında artmakta olan farkındalıkla bir aile terapisti, tekrarlamayı sürdüren ve bu nedenle kararlılık gösteren örneklerdeki sistemi değiştirmeye odaklanır. İki genel yaklaşımın yerinde olduğu düşünülüyor: Aile içinde sistemin kararlılığını bozacak ve böylece aileyi başka bir sistem geliştirmek zorunda bırakacak bir kriz çıkarmak; ya da sistemin özelliklerinden birini seçerek sistem içinde sapmaya yol açmak. Bu sapma, sistem dağılıncaya ve yeni bir davranış modeli oturtuluncaya kadar güçlendirilir ve cesaretlendirilir. Erickson değişimi sağlamak için kriz başlatmayı ister, ama küçük bir sapmayı destekleyerek, daha büyük değişimlere yol açacak şekilde geliştirmeye diğer terapistlerden daha çok isteklidir. Bu özelliği, hipnotik denğin tepkilerini geliştirirken kazanmıştır.

Aile terapisi alanındaki farklı okulların, değişime yol açma ve izledikleri süreç konusunda farklı önermeleri vardır. Örneğin bir terapistin bir etkilenmenin ifade edilmesinin ve içgörü kazanmanın değişime yol açacağına inanması olağandışı bir durum değildir. Bu nedenle de aile üyelerinin birbirleri hakkındaki düşüncelerini ifade etmelerini cesaretlendirir ve geçmişte neden öyle davrandıklarını anlamaları için aileye yardım eder. Yine aile terapistleri sık sık, aile üyeleri arasında açık ve akıcı bir iletişimi destekler ve böylece herkes aklındakileri diğerlerine söylemiş olur. Erickson'un aile terapisinde bu yönlendirme pek yoktur. Bazı özel durumlarda etkilenmeye, anlamaya odaklandığı ya da açık iletişimi desteklediği halde, genelde bu yöntemi kullanmaz. Aile üyeleriyle genelde ayrı ayrı görüşür ve onları bir araya getirdiğinde söylenenleri, bunların nasıl söylendiğini ve olanları özel bir amaç doğrultusunda yönlendirir. Bazen bir çiftle ilgilenirken kadınla yalnız görüşür ve farklı talimatlar verir, sonra da kocayla görüşür ve ona da farklı talimatlar verir. Çiftin olanlar hakkında kendi aralarında konuşmalarını desteklemez, hatta engel olur. Ayrı talimatlar verdiği karı ve kocayı daha sonra bir araya getirir ve karşılıklı konuşmalarına ancak o zaman izin verir. Erickson aile terapisinde temel olan kuralı izler – aile üyelerinden birine ya da ailenin bir bölümüne karşı diğerlerinin yanında yer almaz. Ancak aile sistemine girdiğinde tavsiyeleri ailenin değişik üyelerine yönelik olabilir ve bu yeni bilginin aile üyeleri arasında nasıl dağıldığını dikkatle denetler.

Bu yaklaşım pek çok aile terapistinininkinden farklı olduğu için nereden kaynaklandığı merak edilebilir. Bunun da hipnoz tekniğinden geldiğini düşünüyorum. Bir hipnotist olarak edindiği deneyimler onun isteyerek sorumluluğu üstlenmesini, talimatlar vermesini ve olanları denetlemesini sağlamakla kalmıyor, pek çok hipnotist gibi deneğin bilinçli farkındalığını denetlemekteki uzmanlığını gösteriyor. Erickson kişiyi iki bölümde kavramlaştı-

riyor ve bilinçdışı düşüncelerin bilinçli farkındalığa akışını denetliyor. Bunun açık örneklerinden biri, geçmişte yaşanan travmatik bir deneyimin farkındalığa çıkarılması ki bu yöntem Erickson'un ilk dönem yaptığı hipnotik çalışmalarındaki yaklaşımdı. Hastaya bilincini yitirmesini öğretir ve sistemli bir şekilde travmanın hatırlanmasını sağlardı. Deneyim hatırlanır ya da yenisinden yaşanır ama denek bunu bilinçli olarak hatırlamadan uyandırılır. Sonra ya yavaş yavaş, ya da Erickson tarafından denetlenen özel yöntemlerle bilgi, bilinçdışından bilinçli farkındalığa taşınır. Bazen bu adım o deneyimin algılanmasını ama sonra bilinçdışında bırakılmasını ve ancak sonradan bilince çıkarılmasını gerektirir. Bana göre bu süreç, Erickson'un bilgiyi denetleyerek aile üyeleri arasında bazı bilgilerin paylaşılmasına izin verdiği, bazılarına ise izin vermediği, amacını gerçekleştirinceye kadar adım adım ilerlediği yönetime benzer.

UYANDIRMA VE SERBEST BIRAKMA

Erickson tıpkı diğer aile terapistleri gibi, ailenin birlikteliğine odaklandığı kadar, belki de daha çok aile üyelerinin özerkliğinin sağlanmasına odaklanır. Ortada çocukla ilgili bir sorun varsa, ebeveynlerden hangisinin çocukla yoğun olarak ilgilendiğine bakar ve sonra daha çok alan ve ayırma sağlamak üzere araya girer. Eğer sorun ergenlik şizofrenisiyse, ergeni hastalıklı ölçüde yoğun aile ilişkisinden uzaklaştırmaya, kendi hayatını oluşturmak üzere yönlendirmeye çalışır. İki insanın karşılıklı birbirlerini ketleyecek kadar güçlü tepkiler gösterdiği bir durumda hipnotistin yoğun ikili müdahalesi doğaldır. Bir hipnotist deneğine odaklanır ve deneğin diğer uyaranlara değil, kendisine tam bir karşılık vermesini bekler. Terapist aile üyelerinin birbirleriyle ilişkisine bakarken fazlasıyla yoğun müdahalenin nerede olduğunu hemen anlar ve üstesinden gelir. Ben de hipnotistin deneği uyandırdığı sürece dair bilginin, insanları yoğun müdahaleden daha kasıtsız bir ilişkiye geçirmek üzere kullanılan terapik

aracılıkla ilişkili olduğunu düşünüyorum. Genellikle transtan uyanmanın “Uyan” ya da “Üçe kadar sayınca uyan” şeklinde bir talimata uymak gibi basit bir konu olduğunu düşünürüz. Ancak bir hipnotisti ve deneğini birlikte izlediğimizde sürecin bundan daha karmaşık olduğu görürüz. Hipnotist sadece deneğin uyanması için bir işaret vermez, bütün davranışını değiştirir. Bedenin devinimleri değişir, sesinin tonlaması farklılaşır ve genellikle ilgisini başka bir şeye yönlendirir. Denek de trans davranışından daha sosyal bir davranışa geçer. Denek uyanmak istemiyor, trans davranışını sürdürmeye eğilimli görünüyorsa, o zaman hipnotist sosyal ve hipnotik olmayan tutumunu abartır ve bu deneğin daha sosyal ve daha rahat bir karşılık vermesini gerektirir. Erickson’un denekleri uyandırmaktaki engin deneyiminden yararlandığını ve orada geliştirdiği yöntemleri aile üyelerinin aşırı yoğun ilişkilerini değiştirmek üzere müdahale ederken kullandığını düşünüyorum.

KENDİNİ ARAŞTIRMAKTAN KAÇINMAK

Erickson bir ilişkiyi değiştirmek için ödev vermeye ne kadar hevesliyse, insanların birbirleriyle neden ve nasıl kötü bir şekilde uğraştıklarını anlamalarına yardım etmeye o kadar heveslidir. Onun terapik yaklaşımındaki radikallik, bir davranışın nedenleri hakkında yorum yapmayıdır. Erickson kesin bir şekilde ortaya koymasa da, insanların “neden” öyle davrandıklarını anlamalarına yardım etmeye çalışan bir terapistin gerçek terapik değişimi engellediği görüşünü çalışmalarıyla ifade eder.

Dinamik psikiyatride değişimin nedeni hakkındaki en temel düşüncede, eğer bir insan kendini ve güdülerini anlarsa sıkıntı veren belirtilerden kurtulur inancı vardır. Bu düşünce, on dokuzuncu yüzyılın mantıklı insan düşüncesinden günümüze taşınmış görünüyor. Freud, insanların pek mantıklı olmadıklarına, ama bilinçaltının güçlerini kavradıklarında mantıklı olabileceklerine karar vermişti. Freudyen kurama göre psikopatolojinin te-

mel nedeni baskılamaydı ve terapinin asıl odağı baskılamanın bilinçli bir içgörüyle ortadan kaldırılmasıydı. Bu yöntem hastanın söylediklerinin ve yaptıklarının yorumlanmasını ve yansıttığı çarpıtmayı anlamasını sağlamayı temel alıyordu.

Psikiyatri gittikçe kişilerarası olmaya başladıkça, terapinin odağı birazcık değişti. Sullivan'la birlikte, bireyin insanlarla ilişkilerindeki sorunları kavramasına yardımcı olmak öne çıktı. Hasta ne yaptığını “görebilirse”, özellikle yaptıklarını geçmişle “bağlantılandırabilirse”, değişebilir ve iyileşebilirdi.

Sonraları, bireyleri yalnız görmek yerine bütün aileyle görüşmeye başlayan terapistler, aynı yaklaşımı hiç düşünmeden çalışmalarına eklediler – yani, zaman zaman konuların değişikliği ne göre kullanılan deneyimsel ve duygusal farkındalıkla birlikte, bilinçli farkındalık değişime neden olur. Aile üyeleri birbirlerine neden ve nasıl davrandıklarını anlayabilirlerse ailedeki sistem değişecektir. Bazen terapistler, aile üyelerinin geçmişle ilgili bilinçdışı psişelerini keşfedebilmelerine yardımcı olmak için psikodinamik yorumları kullandılar. Aile üyelerinin birbirleriyle ilişkilerindeki sorunları ve kışkırtmaları anlamaları için yapılan bu yorumlar daha çok Sullivancı olabiliyordu. Genellikle de aile üyelerinin terapistle ilişkilerindeki kışkırtmalar ve yansıtmalara yönelik yorumlar yapılıyordu.

Son yıllarda koşullandırma terapistleri, alternatif bir değişim kuramı önerdiler. Karşılıklı ket vurma süreçlerinin ve davranışın tasarlanmış desteklerle değiştirilmesi, hastanın davranış nedenlerinin farkına varmasına ve değişime neden olur, düşüncesine dayanmıyor. Davranışa verilen desteğin değiştirilmesi, davranışın değişmesine neden olur düşüncesine dayanıyor. Aynı şekilde, aile terapilerinin bazıları, terapistin aileyle ilgilenme yönteminin katılanların farkındalığından oldukça bağımsız bir biçimde değişime neden olacağı düşüncesine dayanıyor. Bu nedenle, bireyin davranışlarının anlamını ya da işlevini kavramasına gerek kalmadan terapik değişimin gerçekleştiği önerisi git-

tikçe daha çok kabul görüyor. Ayrıca bu şekilde sağlanan değişim, insanların davranışlarının nedenini anlamaları için yardım edildiğinde ortaya çıkan değişimden daha sürekli görünüyor.

Ancak, günümüzde iyi eğitilmiş ortalama klinisyenler hâlâ, nerdeyse bir refleks olarak yorum yapma eğilimindedir. Bu terapistler kişilerarası davranışlardan, sistem kuramlarından, destek ya da deneyimsel olgulardan söz edebilirler, ancak terapi yöntemleri büyük ölçüde insan davranışlarını karakterize etmeye ve davranışların nedeninin anlaşılmasına yardımcı olmaya dayanıyor. Pek çok klinisyen, eğer davranışların anlaşılmasına odaklanmıyorlarsa, kendilerini engellenmiş hissediyorlar. Bunların terapi repertuvarları birkaç alışılmadık koşullandırma ve davranış değişikliği yöntemiyle sınırlı. Bir başka seçenek de, Erickson'un bu kitapta anlattığımız genel terapik yaklaşımı.

Milton Erickson bir psikiyatrist olarak gereken eğitimi almış ama kendi özgün yolunu yaratmıştır. Onun eğitimi sırasında Freud'un karşı çıkışı yüzünden hipnoz sanatı birkaç nesildir genç psikiyatristlere yasaklanmıştı. Ancak Erickson hipnozu öğrendi ve tedavilerinde kapsamlı olarak kullandı. Hipnozu kullanan klinisyenler bile bunu Freudyen çerçeve içinde uyguluyorlardı. Hipnoanaliz uygulamalarını, geçmiş travmaları ve bilinçaltı düşünceleri bilinçli farkındalığa taşımak için kullanıyorlardı. Erickson da bu yaklaşımı denedi ve terk etti ve bunun yerine oldukça farklı bir hipnoz yöntemi geliştirdi. İnsanların neyi neden yaptıklarını anlamalarına yardımcı olma düşüncesinden, terapik değişimin nasıl sağlanacağı düşüncesine geçti. Bu geçişle birlikte psikiyatrinin geleneksel yaklaşımını terk etmiş oldu. Bunu keyfi öyle istediği için değil, terapinin sonuçlarını inceleyerek, sonuçları geliştirmek için yeni yöntemler tasarlayarak yaptı. Onun terapik yaklaşımı artık, terapik değişimi sağlamak için geliştirilmiş farklı yöntemlerin etkisinin otuz yıllık denenmişliğini gösteriyor.

Vaka örneklerini sunma dışında, Erickson'un tereapide ne

yapmadığını anlatmak, yaptıklarını anlatmaktan daha kolay. Onun terapi yöntemi bilinçaltı süreçlerin farkına varılmasına dayanmıyor, insanların ilişkilerindeki sorunları anlamasına yardım etmeyi kapsamıyor, yansıtma yorumları yapmıyor, insanın güdülerini araştırmıyor ya da koşullandırmıyor. Onun değişim kuramı çok daha karmaşık; hastanın farkındalığını terapistin dışarıdan, karşılıklı ilişki içinde etkilemesine dayanıyor ve bu yaklaşım değişime neden olacak talimatlar vermeyi ve benzetmeler yoluyla iletişim kurmayı içeriyor.

Erickson'un insanların sorunlarını çözmek için tasarladığı strateji, eğer onun terapi amaçları göz önünde bulundurulmazsa tam olarak anlaşılmaz. Pek çok terapistle kıyasla Erickson insanların yaşamındaki "normal" ya da sıradan olan süreçleri düşünür. Yeni evli bir çiftle sanki yirmi yıldır evlilermiş gibi davranmaz, ya da yeni çocukları olan bir aileye sanki çocukları evden ayrılacak kadar büyükmüş gibi yaklaşmaz. Onun vaka raporları sonuç olarak basmakalıp gelir, çünkü hedefleri genellikle çok basittir. Kur yapma döneminde hedeflenen başarı evliliğidir. Evliliğin ilk zamanlarında başarı çocuk yapmaktır. Ailenin içinde bulunduğu aşama ne olursa olsun, bir sonraki aşamaya geçmek kişinin ve ailesinin yaşamında çok önemli bir adımdır. Ailenin yaşam döngüsü anlamında bu çalışmanın genel çerçevesi kur yapma, yaşlanma ve ölümle belirlenir. Erickson'un her aşamadaki sorunları çözmek için kullandığı stratejileri vaka örneklerinde göreceksiniz. Ailenin gelişme süreçleri ve bu süreçler içindeki aşamalardan geçerken ortaya çıkan krizler hesaba katıldığında Erickson'un terapisi çok iyi anlaşılır.

Ailenin Yaşam Döngüsü

İnsanın tutkularının oyun alanı aile hayatı olmasına rağmen, bu bağlam ancak son zamanlarda ciddiye alınmaya ve gerçekten gözlemlenmeye başladı. Ailenin zaman içerisinde gelişimsel bir süreçten geçtiği ve bu süreç kesintiye uğradığında sıkıntılarının ve psikiyatrik belirtilerin ortaya çıktığı daha açık bir şekilde anlaşılmaya başladı. Ancak kliniksel ya da sosyal bilimler alanında çalışan bir profesyonel için yaşamın bu sıradan sorunlarını ciddiye almak zor olmuştur. Psikiyatri ve psikolojinin, bir kadının ve bir erkeğin eşleşmelerinde ve çocuk yetiştirmelerinde karşılaştıkları açmazlardan çok, kimlik sorgulamaları, aldatıcı oluşumlar, bilinçaltının dinamikleri ya da algının yasaları gibi konulara derinlemesine odaklandığı görülüyor. Yakın sosyal ilişkilerin bireyin doğasını muazzam bir şekilde etkilediğini anlamaya başladık; sosyal bağlamların zamanla birlikte değiştiği ve bu süreç hakkında bilgilerimizin çok sınırlı olduğu gerçeğiyle yüzleşiyoruz.

Terapide stratejik yaklaşımın kullanılması gerektiğini söylemek, hangi strateji sorusunu ortaya çıkarıyor. Son yirmi yıl içerisinde belirtilerin işlevleri ve diğer sorunlar hakkında daha da

geniş bir bakış açısı edindik. Bir zamanlar psikolojik belirtiler, bireyin sosyal konumundan bağımsızlığının ifadesi olarak görölüyordu. Kaygı atakları ya da depresyon bireyin durumunun bir ifadesiydi. Daha sonra bu belirtiler bireyin diğer insanlarla ilişkisinin bir ifadesi olarak göröldü ve çiftler arasındaki taktiksel hedeflerin oluşturulmasına yardım etti. Kaygı ataklarıyla ilgili kuşkulu nokta, bu durumun evlilikte ya da ailede, işte ya da terapistle ilişkide yardımcı bir işlev gördüğü konusuydu. Artık, Erickson'un terapisinde üstü kapalı bir biçimde vurgulanan daha geniş bir bakış açısı var. Bir ailenin ya da başka doğal grupların yaşam döngüsünün gelişmesinde karışıklıklar ya da kesintiler olduğunda belirtiler ortaya çıkar. Belirti, ailenin yaşam döngüsündeki aşamayı geçmede zorlandığının işaretidir. Örneğin, doğum yapmış bir annenin yaşadığı kaygı atağı, ailenin çocuk yetiştirme aşamasında zorlukları olduğunu gösterir. Erickson bu belirtiyeye kesin bir şekilde odaklanırken, asıl hedefi ailenin yaşam döngüsünün yeniden akmasını engelleyen sorunları çözmektir. Onun bu yöntemleri kullanmadaki eşsiz ustalığına hayran olurken, stratejisine yön veren temel varsayımlarını gözden kaçırmamalıyız.

Ailenin zaman içinde geçtiği gelişimsel süreçlerin önemini kabul edenler, ailelerin yaşam döngüsüyle ilgili küçük bilgilerin ne kadar çok olduğunu hemen kavrar. Aileyi uzun süre gözlemlemeye dayanan araştırmalar henüz yapılmadı. Sadece, hayatları hakkındaki soruları yanıtlayan aile üyelerinin kişisel bildirimleri incelendi ve bunların hiç de güvenilir olmadıkları ortaya çıktı. Elimizdeki diğer bilgiler, sorunları olduğu için terapiye başlayan ailelerden geliyor; böylece ailedeki yaşam döngüsünün farklı aşamalarını gözlemleyebiliyoruz ama hangi aşamanın önce geldiğini ya da doğal olarak hangi aşamanın izleyeceğini bilmiyoruz. Stratejisini belirlemek için ailenin doğal gelişmesini anlamak isteyen bir klinisyen, ailenin nasıl olduğundan çok, nasıl olması gerektiği konusundaki rivayetlerin yükü altında bu süreçten ve zorluklarından habersiz olduğunu anlar.

Bir başka sorun da, kültürel değişimler ve yeni aile biçimlerinin ortaya çıkmasıyla birlikte ailenin gelişimiyle ilgili bilgilerimizin modasının hemen geçmesi. Aynı evde yaşayan anne, baba ve çocuklardan oluşan çekirdek ailenin yakın akrabalarından uzaklaşması son gelişmelerden biri. Çekirdek aileyi anlamaya başlıyoruz derken, yeni komünal aile biçimlerinin oluştuğunu görüyoruz; genç insanlarla ilgilenen bir terapist, artık modası geçmiş kavramsal örneklerle göre düşündüğünü fark edebilir. Bir klinisyen, ailelerin gelişimsel süreçlerinde kriz aşamalarını fark etmesini sağlayacak ana hatları kavrarken, aynı zamanda yaşamın içindeki çeşitli eğilimlere karşı hoşgörülü olmalı.

Çok kapsamlı olmamakla, sınıf ve kültür farklarını göz ardı etmekle birlikte, Amerikan orta sınıf ailelerindeki bazı kriz aşamalarını kısaca belirlemek, belki de Erickson'un stratejik yaklaşımını anlamak için bir temel oluşturabilir. Ailenin olağanüstü karmaşıklığından burada daha fazla söz etmeyeceğiz. Sonraki bölümlerde farklı aşamalarda olan ailelerin sorunlarına Erickson'un getirdiği çözümleri bu temel çerçevede inceleyeceğiz.

Ancak, aile döngüsünü tanımlamadan önce, bu terapi yaklaşımına getirilebilecek itirazlara bir bakalım. Terapinin amacı, bir sonraki aşamaya geçmesi için kriz yaşayan aileye yardım etmektir dediğimizde, bazı klinisyenler bunun insanları ailelerine ya da aileyi şekillendiren topluma "uyumlamak" olarak düşünebilir. Bu, bireyin özgürlüğünün ve gelişmesinin, içinde yer aldığı doğal grupta ve grubun gelişmesinde ne kadar başarılı bir şekilde yer aldığıyla belirlendiği gerçeğini gözden kaçırdığı için naif bir bakış açısidir. Toplumdan uzak olmanın insanı sevmekten ve çalışmaktan daha özgür kıldığı düşünülebilir, elbette bu uzaklığın koşulları deneyimlenmemişse.

Bir insanı gelişimsel değişime yol açmadan topluma "uyumlatmanın" iki yolu vardır. Birincisi, ilaç kullanarak o insanı dengelemek. Ailesi tarafından serbest bırakılma aşamasına geçemeyen bir genç bazı belirtiler ortaya koyacaktır. Bu noktada ilaçla teda-

vi bazı sorunları engelleyebilir, ama aynı zamanda değişimi de engeller ve durumu hem genç hem de ailesi için süregelen kılar. İkinci uyumlama yöntemi de, kişinin çocukluğundaki gelişmele-ri ve hayatının o anki gerçeklerinden çok, yanlış algıladığı noktaları anlamasına yardımcı olmaya odaklanan uzun süreli bireysel terapidir. Örneğin, varoşlardaki kısıtlı yaşamdan hoşnutsuz olan pek çok evli kadının yıllar süren yoğun analizlerle durumlarını kabul etmeleri sağlanmıştırdır. Onları daha zengin ve daha karmaşık yaşamlara taşıyacak şekilde harekete geçmelerini desteklemek yerine, sorunun yaşadıkları durumda değil, psişelerinde olduğu düşüncesini zorla kabul ettiren terapi değişimi engeller.

Eğer terapi, kişinin yaşamındaki çeşitliliği ve zenginliği kavramasına yardımcı olmak olarak düşünülürse, amaç kişiyi sorunlu toplumsal ağın kısıtlamalarından kurtarmaktır. Belirtiler, kişi olanaksız bir durumdayken ve o durumdan kurtulmaya çalışırken ortaya çıkar. Bir zamanlar, ancak kişinin duruma uyumu sağlandığında belirtilerin ortadan kalkacağı düşünülüyordu. Bu görüşün sahipleri bir belirtiyi nasıl tedavi edeceğini bilmeyen klinisyenlerdi ve nadir durumlar dışında, kişinin sosyal durumunda gelişmesine neden olacak temel bir değişim sağlamadan belirtilerin iyileşemeyeceğini anlayamadılar. Örneğin kaygı nöbetleri, kişilerarası ilişkilerdeki kısıtlamaların sonucudur ve terapist duruma müdahale edip hastasının yaşamında daha fazla seçenek bulmasını yardım etmediği sürece geçmez.

KUR YAPMA DÖNEMİ

Aile üzerine yapılan sistemli çalışmalar oldukça yenidir ve hayvanların sosyal sistemleri üzerine yapılan çalışmalarla aynı zamanlara denk gelmiştir. İnsanlar, hayvanlar ve kuşlar kendi doğal ortamları içinde 1950'lerden bu yana izlenmektedir. İnsanın doğasındaki çıkmazları netleştirmemize yardımcı olan hayvanlar ve insanlar arasındaki benzerlikler ve çok önemli farklılıklar gittikçe daha açık hale gelmekte. Kur yapma, eşleşme, yu-

va kurma, çocuk yetiştirme, çocuklarını kendi hayatlarına yollama gibi süreçlerdeki gelişimler insanlar ve hayvanlarda benzerlik gösteriyor; ancak insanların oluşturduğu daha karmaşık sosyal yapılanmalar yüzünden ailenin yaşam döngüsünde ortaya çıkan sorunlar kendi türüne özgü.

Her öğrenebilen hayvan belli bir yaşa geldiğinde kur yapma ritüellerinden geçiyor ve mümkün olan çeşitlilik oldukça geniş. Sürüler halinde yaşayan türlerde mevsimi geldiğinde birey, her kim denk gelirse ama tercihen karşı cinsten biriyle çiftleşiyor. Sürüler halinde yaşamayan türlerde çiftleşme daha belirsiz; yani hayvan her yıl çiftleşme mevsiminde eşine rastlıyor ama diğer zamanlarda hiç ilişki içinde olmuyorlar. Ancak pek çok türde eşler yaşam boyu birlikte kalmak üzere seçiliyor ve her yıl düzenli olarak yavruluyorlar. Örneğin gri ayaklı kazlar tek eşli ve eşlerden biri öldüğünde kalan yas tutuyor ve bir daha eşleşmeyebiliyor.

Karmaşık yeteneklere sahip olan insan türü, hayvanların eşleşme alışkanlıklarından herhangi birini seçebiliyor. Bir erkek önünden geçen her kadınla çiftleşebilir. Ayrıca erkekler gizli ilişkiler de yaşayabilir; bir kadınla sadece seks için bir araya gelip, sonra onunla bir daha görüşmez. Ayrıca insanlar, bazı hayvan türleri gibi çok karılı ya da çok kocalı ilişkileri de denediler. Çoğunlukla da erkekler tek bir eş seçerek yaşam boyu onunla kalıyorlar; bu, en azından Amerikan orta sınıfının tek eşlilik miti ve tartışmalarımızın odak noktası.

İnsanlar ve diğer hayvanlar arasındaki en önemli fark, sadece insanların evlilik yoluyla akrabalıklar kurması. İnsanların kurdukları ailenin her aşaması akrabaları da kapsıyor, ama diğer türlerde kuşaklar arasında kesintiler oluyor: Aileleri tarafından yetiştirilen yavrular yuvadan ayrılıp, büyüklerinin yardımı olmadan eşlerini seçiyor. Bir anne ayı dişi yavrusuna kiminle evleneceğini söylemiyor ya da onun yavrularını yetiştirme tarzını gözetip denetlemiyor. Ancak insan aileler çocuklarının ola-

sı eşlerini sınıyor, eliyor ve torunlarının yetiştirilmesine yardım ediyor. Yani evlilik sadece iki insanın değil, kendi etkilerini dayatan ve karmaşık bir alt sistem ağı oluşturan iki ailenin bir araya gelmesi demek. Akrabalık ilişkileri insanı hayvanlardan ayıran artık pençe olarak kullanılmayan başparmak, sürekli alet kullanmak ya da daha büyük beyin gibi farklılıklardan çok daha önemli. Aslında insanın büyük beyni, karmaşık sosyal yapıyla başa çıkmak için geliştirilmiş olabilir. Farklı nesillerin işe karışmasıyla ortaya çıkan psikolojik sorunlar hayvanlar arasında görülmeyebilir. (Hayvanlarda gözlenen nevroz ya da psikozlar sadece insanlar için içindeyse ortaya çıkıyor – doğada değil.)

İnsan yaşamındaki pek çok büyük sorun, gencin yetişkinler topluluğun üyesi olma sürecinde ortaya çıkıyor. O sırada olanlar, insanın sosyal konumunu yaşamı boyunca etkileyebiliyor. Bu, profesyonel yardım gerektiren en önemli zamanlardan biri ve bu müdahalenin sonuçları, diğer zamanlarda yapılanlardan çok daha uzun sürebiliyor.

İnsanlar ya da hangi türden olursa olsun hayvanlar geç ergenlik dönemine girdiklerinde, erişkenlerin toplumuna katılma sürecindeki gençlere tanınan hoşgörüyü kaybetmeye başlıyorlar. Toplumun geri kalanıyla ilişkilerinde konumlarını belirlemek ve bir eş seçmek için belirli bir süreç söz konusu; insan türünde bu süreç, diğer türlere oranla şükür ki daha uzun. Hayvanlar, bu önemli süreçte kendi bölgelerini oluşturmadıklarında topluluk içerisinde en alçak konuma düşüyor ve eşleşemiyor. Bu konumdaki hayvanlar diğerlerinin bölgelerinin etrafında dolanıyor; yer ve konum elde etmek için dövüştüklerindeyse, kendi bölgesinde dövüşen hayvan kaçınılmaz olarak kazanır kuralıyla karşılaşılıyor. Topluluk dışına kovulanlar, dişilerin topluluk içinde yer edinmemiş olanlarla çiftleşmediklerini ve eş olarak seçilmemiş dişilerin topluluk dışına itildiklerini, erkekler tarafından görmezden gelindiklerini, eş buldukları için toplulukta yer sahibi olan dişiler tarafından rahatsız edildiklerini fark ediyorlar. Pek çok hayvan türünde topluluk dışına itilenler savu-

nulmuyor ve ihmal ediliyorlar. Onlar doğanın gözden çıkardığı varlıklar ve topluluğun korunması için yırtıcı hayvanlara sunuluyorlar. Yaşamları diğerlerine göre daha kısa, üremiyorlar ve türlerini sürdürüyorlar.

İnsan türünde toplum dışına atılanlar yardım kurumlarına sunuluyor: Hayırsever kurumların, sosyal çalışmaların, psikoloji ve psikiyatrinin uygulama alanı oluyorlar. Bu tür yapılanmalar doğaları gereği yardımseverler ve ayrıca sosyal denetimin de temsilcileri. Yardımseverlikleri gereği, toplumsal sapkına iş sağlamak, evlendirmek ve toplumun işe yarar bir parçası haline gelmesini sağlamak üzere yardım etmeye çalışırlar. Denetimciler olarak da, sapkının toplum içinde yer edinmişlere sorun çıkarmasını engellemek için bir kuruluşa kapatmaya çalışırlar. Bazen bunun da bir yardım olduğu düşünülür.

Amerikalı erişkinlerin kur yapma davranışları hakkında hayvanların yaşadıklarından daha az şey bilsek de (gri ayaklı kazların kur yapma süreçleri yarım yüzyıl incelendi), bir zaman ve risk etkeni olduğunu biliyoruz. Genç insanların kur yapmayı öğrendikleri ve eyleme geçtikleri bir yaş dönemi var ve çocuklar bu süreci yaşamaları geciktirildiği oranda sosyal yapının dışına düşüyorlar. Yirmili yaşlarına kadar karşı cinsle flört etmemiş bir genç, yıllardır kur yapmayı deneyimleyen yaşlıları arasında bir sapkına dönüşüyor. Söz konusu olan sadece deneyimsiz gencin karşı cinsle nasıl ilişki kuracağını öğrenmemesi ya da gerekli fiziksel tepkileri göstermemesi değil; onun sosyal davranışı uygunsuz bulunur. Onun kur yapmak için seçtiği kişiler kur yapmanın ileri aşamalarındaki davranışlarını sergilerken, o hâlâ bu sürecin ilk aşamalarındadır.

Kur yapma mantıklı bir süreçse sorun daha az karmaşık olur, ama böyle olmadığı açıktır. Genç insanlar evden kaçmak ve birbirlerini kurtarmak için, âşık oldukları için, çocuk sahibi olmak için ve pek çok başka neden yüzünden evlenirler. İki genç insanın karşılaşması öngörülemeyen bazı sonuçlar doğurabilir. Erge-

nin ailesiyle ve akranlarıyla aynı zamanda yaşadığı ilişkiler özellikle bir sorundur. Ailesiyle birlikteyken uymak zorunda olduğu davranış tarzı, kendi yaşlılarıyla ilişki geliştirmesini engelleyebilir. Aslında bu memeden kesilme sorundur ve çocuk evden ayrılıp, ailesinin dışında yakın ilişkiler kurmadıkça bu memeden kesilme süreci tamamlanmaz. İnsan gelişiminin gerektirdiği uzun yetiştirme süreci, gencin kendini ayrı bir yaşama hazırlamasını engellediği gibi, asla evden ayrılmamasına neden olabilir. Anne ayı yavrularını ağacın tepesine çıkartır ve onları orada bırakır. İnsanlar çocuklarını serbest bırakabilirler ama aile kurumuna sürekli olarak takılıp kalmalarına da neden olabilirler.

Toplum dışı olan pek çok ergen ailelerinden asla yeterince kopamazlar ya da gereken aşamaları geçip, bir eş bulup kendi yuvalarını kuramazlar. Bazı kültürlerde eş seçimi açıkça ailenin hakkı olarak tanımlanır; ancak evlilik hakkında daha romantik görüşleri olan kültürlerde bile çocuk eşini seçmekte tümüyle özgür değildir. Genç adam ailesinden uzaklaşmayı göze aldığı ve genç bir kadınla ciddi olarak ilgilenmeye başladığında, her iki tarafın ailesi karar verme sürecinin parçası olur. Gençler, ailelerinin seçimlerine karşı çıkmalarına duydukları öfkeyle seçimler yapsa da, aile hâlâ karışmayı sürdürür çünkü bağımsız bir seçim yapılmamıştır. Bir zamanlar “çiftlerin nevrotik seçimleri” olarak düşünülen şeyin, ailenin karar sürecine katılımı olduğu açıktır.

Profesyonel terapistten yardım almak pek çok ergen için, amacı gencin bağımsızlık ve olgunluk kazanmasına yardım etmek olan bir yabancıyla ilişki kurmasını sağlayan bir başlangıç törenidir. Bu, gencin baskıcı aile kurumundan uzaklaşıp kendi ailesini kurmasını kolaylaştırmak için kültürün yardım yollarından biridir.

Terapi başarılı olduğunda, gencin yeteneklerinin çoğunu ortaya koyabileceği bir yaşama geçmesini sağlar. Başarısız olduğunda ise genç toplum dışı olur ve terapi bu yenilgiye katkıda bulunabilir. Terapistin müdahalesi ne kadar zorlayıcı olursa –ör-

neğin hastaneye yatırmaya zorlamak ya da yıllarca süren tedavide ısrar etmek gibi- ergene yapıştırılan “özel” insan olma utancı o kadar kalıcı olur. Terapik ilişki ergenin şansını geliştireceği yerde engelleyici olabilir. Uzun süreli tedavi genç insanın hayatını pek çok yolla anormal şekilde etkileyebilir: Aile maddi olarak işe karışmayı sürdürür, daha doğal bir ilişki yerine, bedeli ödenen bir ilişki ortaya çıkar ve özellikle neyi neden yaptığı konusunda bilinçli olmaya odaklanmış, yaptıklarını açıklama düşüncesiyle sınırlanmış bir genç türü yaratılır.

Terapistler becerilerini geliştirdikçe tedavinin hedefleri daha kesin bir şekilde belirlenmeye, terapi teknikleri daha etkili olmaya başladı. Sorunlu bütün ergenlere tek bir terapi yöntemiyle yardımcı olunamayacağının kavranmasıyla büyük bir değişiklik oldu: Her birey benzersiz bir bağlamdır ve terapi özel durumların ihtiyaçlarına uyarlanabilecek kadar esnek olmalıdır. Genç insanlar işte ve aşta dilediklerince katılımları olmadıklarını hissettiklerinde, ergenlerin tedavisinde, başarılmasına terapistin yardımcı olacağı hedefler seçmek gündeme geldi. Genellikle terapist ve gencin ailesi bir hedef belirlerdi ama tedavi sırasında önceden kestirilemeyen bir hedef ortaya çıkardı. Profesyonel biri hastanın hayatına müdahale ettiğinde sonuç asla önceden kestirilemez.

Bir klinisyenin genç insanlarla ilgilenirken karşılaştığı sorunlardan biri de, rehberlik yapmasına yetecek bilgiye sahip olmak, ama genci nasıl bir yaşam sürdürülmesi gerektiğine dair düşüncelerine “uyumlayan” basmakalıp bakış açısından uzak durmaktır. Örneğin, genç insanların evlenip çocuk yetiştirmesi olağandır, ancak bu yolu seçmeyen pek çok insan oldukça mutlu hayatlar yaşayabiliyorlar. Bir genç evlenmek ya da işinde başarılı olmak istediği ama bunları yapamadığı için terapi görmek istiyorsa, klinisyen ona hedefi doğrultusunda nasıl yardım edeceğini bilmelidir; ancak genç bu yolu seçmezse, “kabullenilmiş” davranış olduğu için ilk hedefleri dayatmak gerçekçi değildir ve terapik çabaları engeller. Bereket versin ki bizim Ameri-

kan kültürümüz hâlâ, varoşlarda yaşayan çekirdek ailelerin orta sınıf ölçütlerine uymayan yaşam biçimlerine izin verebilen çeşitlilikte.

Klinisyen, terapinin amacının kişiyi hayatının zenginliği ve karmaşıklığıyla tanıştırmak olduğuna inanıyorsa, toplumsal olarak kabullenilmiş bir davranış biçiminin rahatlığına sığınmaktan çok, farklı seçeneklerin yaşanmasını destekleyecektir. Klinisyenin sorunu, yaşadıkları sıkışmış hayatlar yüzünden pek çok genç insanın aileleriyle bağlarını çözmekte başarısız olduklarını anlamaktır. Örneğin, bazı gençler farklı yaşam biçimleri arayan gençlik kültürünün bir parçası oldukları için sosyal olarak çarpık hayatlar sürdürürler. Bazılarının yaşadığı çarpık hayatların nedeni ise, ailedeki işlevlerinin başarısızlık olarak belirlenmesidir. Bu gençler daha geleneksel bir yolu seçmişlerse, akranlarına değil, evde olanlara tepki gösterirler; aslında umutsuzca aile bağına tepki göstermektedirler. Onlara hayatı yaşamanın farklı seçenekleri olduğunu anlatmak, özgürlüğünü nasıl kullanacağını bilmeyen bir mahkûmla konuşmaya benzer. Gencin daha ilginç ve daha karmaşık bir hayat yaşamasını engelleyen sınırların neler olduğunu anlamak klinisyen için kolay olmayabilir ve bu ancak bütün aileyle görüşmekle mümkün olabilir.

Gençler aile içindeki sorunlar yüzünden evlilikten kaçındıkları gibi, kötü aile koşullarından kurtulabilmek için hazır olmadıkları halde evlenmekte acele edebilirler. Klinisyenin görevi, hayatın farklı seçenekler taşıdığını fark etmeyen gencin aile yaşamının bir sonraki aşamasına geçmesini sınırlamaktır.

Dr. Erickson'un kur yapma aşamasında çıkan sorunlara getirdiği çözümleri 3. bölümde bulacaksınız.

EVLİLİK VE SONUÇLARI

Daha çok genç evlenmekten vazgeçtikçe, evlilik töreninin önemi sadece genç çiftler için değil, bütün aile için daha çok or-

taya çıkmakta. Gençlere gereksiz gibi görünen ritüeller, ilgili herkesin birbirleriyle ilişkide yeni biçimlere geçmesine yardımcı olan aşamaların sınır çizgileri olarak önemlidir. Pek çok kültürde doğum, ergenlik, evlilik ve ölüm törenleri dengeli bir yaşam için çok önemli görüldüğünden korunur.

Kur yapan çiftin arasındaki ilişki ne olursa olsun, evlilik töreni ilişkinin doğasını beklenmedik bir şekilde değiştirir. Pek çok çift için balayı süreci ve çocukları doğmadan önce birlikte geçirdikleri zaman çok keyiflidir. Bazıları içinse değil; daha başlama- dan evlilik bağına koparan ya da bireylerde psikolojik belirtilere yol açan şaşırtıcı bir gerginlik ortaya çıkabilir.

Bazı evlilikler, evlenmekteki niyet yüzünden daha başından sorunludur. Örneğin, ailelerinden kaçmak için evlenen gençler, evlendikleri anda evlilik nedenlerinin ortadan kalktığını görebilir. Onlar başka bir amacı olmayan bir evliliğe kaçmışlardır ve evlilik süreceksa başka temeller bulmak zorunludur. Evliliğin neler başaracağıyla ilgili yanılısana genellikle, evliliğin gerçekte olduğu şeyden çok uzaktır.

Evlilik eyleminin herkes için taşıdığı anlam farklı olmakla birlikte, temelde iki gencin birbirlerine yaşam boyu bağlanmayı kabul etmeleridir. Boşanmaların kolay olduğu bu çağda evliliğe bir deneme olarak, baştan koyulan koşullarla girişilebilir. Ancak eninde sonunda bu bir bağ olduğu için, genç insanlar birbirlerine yeni bir şekilde tepkiler gösterdiklerini fark edebilir. Bazen tuzağa düştüklerini hissederler ve isyankâr davranmaya, iktidar sorunları yüzünden çekişmeye başlarlar; ya da “kendileri olmakta” özgür hissederler ve eşlerinin beklemedikleri bir şekilde davranmaya başlarlar. Evlilik eylemiyle birlikte gençler birbirlerine karşı duygularını dizginlemekten kurtulurlar; bu sınırsız yakınlığa doğru kayış çok hoş gelebilir, ama ürkütücü de olabilir. Pek çok tutucu genç cinsel ilişkiyi evlilik sonrasına erteleyebilir ve bu konudaki farklı düşünceler, özel-

likle de evvelki abartılı beklentiler hayal kırıklığına ve kafa karışıklığına neden olabilir.

Evli çift birlikte yaşamaya başladığında, yakın ilişki içinde yaşayan her çift için gerekli olan bir dizi anlaşmayı gerçekleştirmek zorundadır. Aileleri ve akranlarıyla nasıl ilişki kuracakları, birlikte yaşamın pratik yönleri, aralarındaki küçük ya da büyük farklılıklarla nasıl başa çıkabilecekleri konusunda hemfikir olmaları gerekir. Dolaylı ya da dolaysız, çok sayıda soruya yanıt bulmaları gerekir; yaşanılacak yere kim karar verecek, kadının işi kocasının işini ne kadar etkileyecek, kadın çalışacak mı, yoksa evde mi oturacak, birbirlerinin arkadaşlarını yargılayacaklar mı gibi, evlilikten önce kestirilemeyen yüzlerce soru - kim kimin giysilerini yerden toplayacak gibi saçma olduğu açık soruların bile yanıtlanması gerekecektir. Evlilik hakkında bildikleriyle, deneyimledikleri evlilik, bilginin iki farklı türüdür.

Genç çift yeni ilişkilerini olumlu bir şekilde çözerlerken anlaşmazlıklarını çözmek için de farklı yollar bulmak zorundadır. Birlikteliklerinin başında, yeni evliliğin olumlu havası yüzünden ve birbirlerinin duygularını incitmek istemediklerinden açıkça karşı çıkmalardan ya da tehlikeli ifadeler kullanmaktan kaçınırlar. Zamanla kaçındıkları karşı çıkışlar büyümeye başlar ve kendilerini sürekli tartışmanın eşiğinde ve sürekli olarak birbirlerine kızarken bulurlar. Bazen konuşulamayan konular evliliğin parçası olur. Genellikle birisi küçük bir mesele ortaya atar, diğeri aynı şekilde karşılık verir ve kavga etmeye başlarlar, böylece daha önce ancak dolaylı olarak söz edilen konu ortaya çıkmış olur. Bu türden kavgalar, beklenmedik duygular ortaya çıktığı için genellikle ürkütücüdür; çift barışır ve bir daha tartışmayacaklarına dair söz verirler. Ancak konuşamadıkları konular yavaş yavaş ortaya çıkmaya devam eder, öfke patlamaları ve kavgalar yeniden yaşanır. Bu süreçte anlaşmazlıkları çözmenin ve sorunları halletmenin yolları bulunur. Bazen çözümler başarılı olmaz ve evlilikten kaynaklanan mutsuzluğun büyümesine neden olur. Örneğin, çift tartışmanın ancak içlerinden birinin uy-

gun bulmadığı halde teslim olmasıyla çözüleceğini fark edebilir. İlk dönemde eşler güçsüzlük ve hastalığın çıkarlarınınca kullanabilecekleri bir güç oluşturduğunu öğrendikleri gibi, zorlamanın gücünü de öğrenir.

Yeni evli çiftin verdiği pek çok kararı yalnızca ailelerinden bir zamanlar öğrendikleri şeyler etkilemez, ailelerle sürdürülen bağ evliliğin kaçınılmaz yanlarından biri olarak çifti etkilemeyi sürdürür. Gençler bireysel olarak, ailelerine bağımlı olmaktan çıkıp, bağımsız erişkinler olma aşamasına geçebilmeli ve ailelerine karşı farklı davranabilmeliler.

Yeni evli çiftin verdiği kararları ailelerin etkisinden uzak tutmak pek kolay değildir. Örneğin, kadının çalışıp çalışmaması ya da çiftin nerede yaşayacakları ailelerin görüşlerinden etkilenecektir. Genç çift, ailelerinin etkisinden uzak bir alan oluşturmali, aileler de buna karşılık olarak evlenen çocuklarına karşı davranışlarını değiştirmelidir. Genç çifte fazlasıyla yardımcı olmak, en az yapıcı olmayan eleştiriler kadar zarar verebilir. Aileler maddi destek vermeyi sürdürdükçe, bu desteklerinin karşılığında kendi yaşam biçimlerini zorla kabul ettirmeye hakları olduğunun açık ya da kapalı pazarlığını da sürdürürler. Para vermek yardımcı ya da zararlı olabilir ve sorular gündeme gelir: Para nakit mi verilmeli, hediyeler mi alınmalı, çiftlerden hangisine verilmeli, yoksa ikisine de verilmeli? Rahat bir şekilde mi veriliyor yoksa bir eleştiriyi ima etmesi gerekli değil mi? Ailelerin yaşama karışması doğası gereği yeni evlilikte bir hizipleşme yaratılabilir ve genellikle kötü duygulara neyin neden olduğu fark edilmez bile. Akrabalarla uyuşmazlık evliliğe iyice bulaştığında belirtiler ortaya çıkabilir. Annesinin evliliğine zorla müdahale etmesini engelleyemeyen bir kocanın karısı, durumla başa çıkabilmenin bir yolu olarak belirtiler geliştirebilir.

Bazı çiftler, aileleriyle ilişkilerini tümüyle keserek kendi bağımsız alanlarını oluşturmaya kalkışır. Bu genellikle başarılı olmaz ve evliliği aşındırabilir çünkü evlilik sanatı, akrabalarla

duygusal ilişkiyi sürdürmeye devam ederek bağımsızlaşmayı başarabilmeyi içerir. (Evliliğin ilk aşamalarındaki sorunların çözümüne örnek olan vakaları 4. bölümde bulabilirsiniz.)

ÇOCUK YAPMAK VE GENÇLERLE İLİŞKİ

Evlilik macerasının bir bölümü de, daha bir aşamanın sorunlarını henüz çözmeye başlamışken, bir sonraki aşamanın yeni seçenekleriyle ortaya çıkmasıdır. Evliliğin ilk dönemlerinde birlikte yaşamanın yolunu dostlukla bulan genç çift, çocuk yapmanın yeni sorunlar getirdiğini ve eski çözümlemeleri sarstığını fark eder. Çocuğun doğumunu birlikte hevesle beklemek ve onu karşılamak pek çok çift için mutluluk dolu bir süreçtir; ancak bazıları içinse bu değişik biçimler alan bir gerilim sürecidir. Kadın hamileliği sırasında aşırı derecede sinirli olabilir, çocuğu düşürmesine neden olabilecek anlaşılmaz fiziksel sorunları olabilir, ya da doğumdan hemen sonra tuhaf ve huzursuz davranmaya başlayabilir. Koca ya da ailelerin üyelerinden biri çocuğun doğumuna denk gelen zamanlarda huzursuzluk çıkarabilir.

Bu süreçte bir sorun ortaya çıktığında “neden” kolaylıkla anlaşılmaz, çünkü çocuğun gelişiyile birlikte aile sistemi içinde kurulmuş olan pek çok düzenleme değişmek zorunda kalır.

Evliliklerini bir deneme olarak gören genç çiftler ayrılığı daha az olası görür. Birbirlerine bağlı olduklarını düşünen çiftler çocuğun doğmasıyla kapana tutulduklarını hissederler ve evlilik anlaşmalarının ne kadar kırılgan olduğunu ilk kez anlarlar.

Çocuk doğmadan önce oynanan, iki kişilik özel bir oyundur. Birbirlerini idare etmeyi ve pek çok sorunu çözenin yolunu öğrenmişlerdir. Çocuğun doğmasıyla birlikte otomatikman üç kişi olmuşlardır. Bu dışardan gelen ya da akrabalarından birinin katılımıyla oluşan bir üçgen değildir; eşlerden biri diğerinin çocuğa kendisinden çok bağlandığını hissederse yeni bir kıskançlık türü doğar. Çiftin karşılaştığı pek çok sorun çocuğun üzerinden çözül-

meye çalışılırken çocuk bir günah keçisine dönüşür ve henüz çözülmemiş eski sorunların ve yeni sorunların mazareti haline gelir. Ayrılmanın eşiğine gelmiş çift, belki de hiç ayrılamayacaklarından, çocuğun iyiliği için bir arada kalmaya karar verebilir. Mutsuz kadınlar kocasıyla yaşadığı eski sorunlarla yüzleşmek yerine, sorunların çocuk yüzünden çıktığına karar verebilir. Örneğin, bir defasında on sekiz yaşında psikotik bir kızı olan anne, kızının hep kocasıyla arasında olduğundan şikâyet etmişti. Kanıt olarak kızı henüz birkaç aylıkken yazdığı bir mektubu göstermişti; kocasının kızıyla birlikte olup kendisine karşı tavır aldıklarından söz ediyordu. Bebek bu şekilde üçgende bir taraf olduğunda, büyüyüp evden ayrılma vakti geldiğinde evde kıyamet kopar, çünkü çift aralarında bir önleme dönüştürdükleri çocuk olmadan birbirleriyle yüzleşmek zorundadır; çocuğun doğumundan önce kalan henüz çözülmemiş sorunlar tekrar canlanmıştır. Çocuğun doğumuyla zorlanan pek çok evlilik örneği vardır ve genç çift bir daha asla iki kişilik paylaşımı deneyimlemeyecektir. Çocuk evden ayrılınca kadar evlilik bir üçgen olarak sürer. Genellikle bu şekilde zorlanan evlilik bir soruna dönüşmez. Ancak bazı durumlarda çocuk evliliğin mazereti olur ve evlilik ve akrabalarla ilişkilerde çıkan bütün sorunlar için çocuk suçlanabilir.

Doğumun yakın olması, iki ailenin bir araya gelmesi, büyük anne ve babaların, teyze ve halaların, amca ve dayıların olması demektir. Daha önceki aile ziyaretleri torunun doğmasıyla değişir. İki aile çocuğun isminin ne olacağı, nasıl yetiştirileceği, nasıl bir eğitim alacağı, gelişimini hangi ailenin etkileyeceği vb. konularda tartışabilir. Akrabalar çocuğun doğumuna kadar çiftin evliliğinin geçici olduğunu düşünür. Kusurlu ya da sakat bir çocuğun doğma olasılığı, ya da gerçekten öyle doğması her iki tarafın ailesinde kuşkuların doğmasına yol açabilir ve bu durum aileler arasındaki çekişmelerde malzeme olarak kullanılır. Genç çift çocuğun doğumuyla kendi ailelerinden daha da uzaklaşabileceği gibi, ailelerin sistemine daha çok bulaşabilir. Genç çift, artık anne ve baba oldukları için birer çocuk değil erişkindir, an-

çak çocuk onları akrabalık bağlarının içine daha çok sokarken eski bağların doğası değışir ve yeni bağlar oluşur.

Bu süreçte gerginlik çıktığında, psikolojik belirtiler ya da huzursuzluk olarak kendini gösterir. Yine de kaygı gösteren kişinin tedavi olması gerekemeyebilir. Huzursuz olan kadın çocuk doğaçağı için kendini kapana kısılmış hissedenden kocasına ya da akrabalar arasındaki bir soruna tepki gösteriyor olabilir.

Genç bir çift olarak çocukların doğumunu sağ salim atlattıktan sonra, çocuklarını yetiştirdikleri yıllar boyunca fazlasıyla meşgul olurlar. Her doğum durumun doğasını değıştirir ve eski sorunlara yenileri eklenir. Çocuk yetiştirmenin hazzı, genç çiftin başa çıkmayı öğrenmeleri gereken karmaşık sorunlarda sürekli müdahale eden ailelerin yarattığı gerilimle dengelenir, çünkü genç çift bu değışim çağında kendi ailelerinin çocuk yetiştirme yöntemlerini kullanmakta gönülsüzdür.

Ergen çocukların bakımı aşamasına gelindiğinde, anneler için daha özel sorunlar dönemi de başlar. Bebek sahibi olmak kadın için kendinle doyumlu olmanın bir biçimi olarak istenen bir durumdur. Ancak küçük çocukların bakımı kişisel hüsrana neden olabilir. Kadınlar, yetişkin olacakları güne hazır olmak ve kendilerine özgü yeteneklerden yararlanmak üzere eğitim gördükten sonra, erişkin yaşamından koparlar ve yeniden çocukların dünyasında yaşamaya başlarlar. Ancak kocası iş hayatında yetişkinlerin dünyasında olmayı sürdürür, çocuklarını hayatına eklenen yeni bir boyut olarak görür ve bu durumun keyfini çıkarır. Büyük ölçüde çocuklarla ilişkiden oluşan dünyaya hapsedilmiş olduğunu hisseden kadın, aynı zamanda “sadece” anne ve ev kadını olma yaftasıyla yargıldığını hissedebilir. Dahil olmak üzere hazırlandığı erişkinler dünyasına katılmak için duyduğu özlem kadının mutsuz olmasına ve kocasının etkinliklerini kıskanmasına neden olabilir. Kadın çocukların yetiştirilmesinde kocasının yardımını ve yetişkinlerin etkinliklerine katılmayı daha çok talep ettikçe adam karısının ve çocuklarının bir yüke dö-

nüştüğünü, işini yapmasının güçleştiğini hisseder ve evlilik aşınmaya başlar. Bazen anne, çocuk büyütmenin önemini abartmak için çocuğunun duygusal sorunları olmasını destekler ve bütün dikkatini sorunlu çocuğuna adar. Terapistin görevi, çocuğun sorununu çözmek için annenin çocukla bağına çözmek ve kendine daha doyum veren bir hayat kurmasını sağlamaktır.

Çocuklar küçükken yaşanan sorunlara karşın, en yaygın kriz dönemi çocukların okula başlamasıyla ortaya çıkar. Geçmişte çocuklar yaramazlık yaptığında ya da okula gitmek istemediğinde izlenen yol, çocuğun iyileşerek istekle okula gideceği umuyla, evde kalmasına ve terapiye gitmesine izin vermektir. Bu arada çocuk akranlarının gerisinde kalırdı. Aile rehberliğiyle birlikte, çocuk okula gitmeyi sürdürürken sorunun evde mi, okulda mı, yoksa her ikisinde mi olduğunu çözmek üzere durumu bütünlüklü olarak ele almak yaygınlaştı. Genellikle bu yaşlardaki çocuklar, kısmen karmaşık aile kurumunda olanlar yüzünden, kısmen de aile dışındaki dünyada daha çok yer almaya başladıklarından davranış bozuklukları gösterirler. Çocuk yetiştirme konusunda yaşanan aileler arası çatışmalar çocuğun sahneye çıkmasıyla birlikte şiddetlenir. Okul döneminin başlaması aileler için, çocuklarının nihayetinde evden ayrılacağı ve baş başa kalacakları gerçeğiyle ilk kez yüzleşmeleri demektir.

Bu aşama, çocuk sorunu yüzünden başvurulmuş terapist için aile yapısının en iyi görülebildiği dönemdir. Aile içindeki iletişim modelleri alışıldık olmuştur ve bazı yapılar çocuğun aile dışındaki hayatla ilişkiye geçmesine uyarlanamamıştır. Yaygın olarak rastlanan bazı olumsuz yapıların hepsinde sorun aile içindeki kuşaklar arası uyumsuzlukla ilgilidir. En sık rastlanan sorun, genellikle annenin babaya karşı sürekli çocuğunun yanında yer almasıdır; anne babayı çok sert olmakla eleştirirken, baba da anneyi çok yumuşak olmakla eleştirir. Bu üçgende anne ve baba, çocuğa içlerinden birinin yanında olarak diğerine karşı olma fırsatı tanıyarak, onu birbirlerinden korumaya çalışmaktadır. Bu üçgen pek çok şekilde tanımlanabilir ve ebeveynlerden biri-

nin çocuğa “fazlasıyla karıştığını” görmek için yararlı bir yoldur. Genellikle anne çocukla uğraşırken çileden çıkar, hayal kırıklığına uğrar. Baba bu merkezin daha dışındadır; anneye yardım etmek üzere araya girdiğinde anne ona saldırır, baba geri çekilir ve anneyi çocukla etkin bir şekilde ilgilenmeyi başaramamış bir halde, yalnız bırakır. Bu model kendini sonsuz tekrar ederken çocuğun olgunlaşmasını, annenin çocuk yetiştirme bağından kurtulup daha üretken bir hayat oluşturmasını engeller. Bu model sürdükçe çocuk, ebeveynlerin doğrudan halledemedikleri sorunlar hakkında iletişim kurmalarını sağlayan bir araca dönüşür. Örneğin, babanın erkekliliğiyle ilgili evlilik içinde yüzleşilemeyen bir sorun varsa, anne oğullarının fazlasıyla efemine olup olmadığını tartışırken, baba oğlanın yeterince erkek olduğu konusunda ısrar edebilir. Çocuk, annesinin haklı çıkması için yeterince efemine, babasını desteklemek için de yeterince erkeksi davranabilir. Çocuk bu üçgen içerisinde hangi cinsiyeti oynadığını bilemez hale gelecektir. Çocuk evin dışına çıkmaya başladığında bu model sarsılır ve çocuğun gösterdiği belirtiler ailenin bu aşamayı geçmekte zorlandığının habercisidir.

Ebeveynler boşanmış olsa bile bu üçgen varlığını sürdürebilir, çünkü yasal boşanmaların bu tarz sorunları değiştirmesi gerekmez. Çocuğunu yalnız büyüten bir anne onu bir sorun olarak tanıtır ve bu durumda dikkatli terapist hâlâ onlarla ilgilenen ama ayrı yaşayan kocayı arar ve ailenin bir üyesinin gerçekten serbest bırakılma sürecinde yardımcı olur.

Tek ebeveynli ailelerde bu aşamada yaşanan tipik yapısal sorunlardan biri de, büyükannenin sürekli olarak çocuğun yanında yer alıp anneye karşı çıkmasıdır. Eğer anne gençse, büyükanne onu ve çocuğuna kardeşlermiş gibi davranır ve çocuk, kuşak farkını aşan büyükannesi ve annesinin çatışmalarına takılıp kalır. Bu özellikle yoksul ailelerde çok görülür. Orta sınıflarda anne kocasından genellikle çocuk yüzünden çatıştıktan sonra ayrılır ve büyükanne çatışmayı sürdürmek üzere ayrılan kocanın yerine geçer.

Aile içindeki bu çapraz kuşak çatışmaları genellikle çocuk ailenin dışındaki toplulukla ilişki kuracak yaşa geldiğinde ortaya çıkar. Bu noktada, ailenin o zamana kadar vasat bir başarıyla sürdürülen ilişki modelleri kırılır ve ailenin bir sonraki aşamaya geçmesine yardımcı olması için bir terapistle başvurulur. (Erickson'un bu sorunlara yaklaşımını 5. ve 6. bölümde bulacaksınız.)

EVLİLİK ORTASI SORUNLARI

Hayvan türlerinin çoğunda anne, baba ve çocuklardan oluşan aile kısa bir süre birliktedir. Aile her yıl yavrular ve aile yenisinden kuluçkaya yatarken yavrular kendi türlerini sürdürmek üzer yuvadan ayrılır. İnsanlar çocuklarının sorumluluklarını yıllarca taşımak zorundalar; onlara çocukları olarak davranmaktan, yaşlıları olarak davranmaya geçerken de ilişkilerini sürdürürler. Nihayetinde anne baba yaşlanırken, çocukları onların yerlerini alır. Bu eşsiz bir düzenlemedir ve aile üyelerinin yıllar içinde ilişkilerinde meydana gelen olağandışı değişimlere uyum göstermelerini gerektirir. Aile içi ilişki değişirken, evlilik ilişkisi de sürekli olarak değişime uğrar.

Evlilik sorunlarından söz etmek, evliliğin dışında olan ama onu etkileyen bütün güçlere yukarıdan bakan "evlilik" denilen bir varlık yaratmaktır. Evli çiftlerin, çekirdek ailenin ya da akrabalık sisteminin etrafına çizdiğimiz sınır keyfi bir sınırdır ve tartışma amacıyla çizilmiştir. Zenginliğin fakir bir aile üzerindeki etkilerini, ya da bir şirketin orta sınıftan gelen yöneticilerinin özel yaşamlarına zorla karışmasını incelerken, evli bir çiftin sorunları kısmen, ancak o çifte odaklanarak tanımlanabilir. Koca çalışırken kadın yardım fonlarından para alıyorsa, devletin onların evliliğine karışması da "evlilik sorunları" arasında yer alır. Aynı şekilde, evliliğin kaynananın müdahalesi, çocukların davranışları vb. daha büyük sorunları da olabilir. Ailenin devam eden, dış etkilerle değişen, geçmişi ve geleceği olan, alışılmış modellerin yanı sıra, aşamalardan geçerek gelişen bir özne olduğunu unutmamalıyız.

Bugünkü bilgimize göre on-on beş yıldır evli olan çiftler bireysel, evli çift, ya da bütün aile açısından tanımlanabilecek sorunlarla yüzleşir. Bu sıralarda karı ve koca hayatlarının orta dönemlerini yaşamaya başlamıştır. Genellikle bu, hayatın daha iyi yaşanan süreçlerinden biridir. Koca işteki başarısının tadını çıkarırken, karısı da amaçlarını birlikte gerçekleştirmenin başarısını paylaşır. Ayrıca çocukların talepleri azaldığı için anne daha özgür olacağından, kendi yeteneklerini geliştirebilir ve kariyerinde ilerleyebilir. Önceden deneyimledikleri sorunlar zaman içinde çözülmüştür ve çiftin hayata yaklaşımı olgunlaşmıştır. Bu, evlilik ilişkisinin derinleştiği ve genişlediği, akrabalar ve arkadaşlarla dengeli ilişkilerin kurulduğu süreçtir. Küçük çocukları büyütme sorunları bitmiş, onların yerini çocukların büyümesini ve şaşırtıcı biçimlerde gelişmelerini izlemenin keyfi almıştır.

Terapistler bu aşamadaki aileleri her şey yolundayken değil, kötü giderken görürler. Pek çok aile için de bu zor bir zamandır. Koca kariyerinde ulaştığı yerin gençlik tutkularını gerçekleştirmeye yetmediğini fark eder. Onun hayal kırıklığı bütün aileyi, özellikle de karısıyla ilişkisini etkileyebilir. Ya da tersine, koca beklediğinden daha başarılı olmuştur ve evin dışında büyük saygı görmenin keyfini sürerken, karısı kendisini önemsiz hissettiği zamanlardaki gibi ilişkiyi öfke ve çatışmalarla sürdürür. İnsanın kaçınılmaz çıkmazlarından biri de, orta yaşa ulaşan başarılı bir konuma gelmiş olan erkeklerin genç kadınlara daha da çekici gelmesidir; bu arada fiziksel görünümüne daha çok bağımlı olan karısı erkeklere daha az çekici göründüğünü hissetmektedir.

Bütün çocuklar okula başladığında kadın hayatında değişiklik yapmak zorunda olduğunu hisseder. Boş zamanının artması ona örneğin, önceden sahip olduğu kariyer tutkusunu anımsatır ama o yetenekleri konusunda kendisine güvenmiyor olabilir. Ev kadını ve anne olmanın yeterli olmayacağıyla ilgili kültürel önermeler, çocuklar kendisine daha az ihtiyaç duydukça, daha büyük bir sorun haline gelir. Zaman zaman hayatının evin içinde

ziyan olup gittiğini, toplumsal konumun gerilediğini hissederken, kocası kendisini daha da önemli hissetmektedir.

Orta yaşlara gelen evli çiftler, pek çok çatışmadan geçmiş ve birbirleriyle ilişkilerinde oldukça katı ve kendini tekrarlayan çözüm yolları geliştirmişlerdir. Sorunları çözmek ve onları analiz etmekten kaçınmak için geliştirdikleri karmaşık ve değişebilir modeller aracılığıyla aile içi dengeyi sağlamışlardır. Çocuklar büyüüp de aile değişime uğrarken daha önce geliştirilmiş olan modeller yetersiz kalabilir ve kriz çıkabilir. Bazen, içki ve şiddet gibi sorunlu davranışlar birikir ve hoşgörü sınırını aşar. Eşlerden biri ya da her ikisi, eğer hayatlarının daha az mutsuz olacağını hissederse, daha fazla yaşlanmadan ilişkiyi bitirmek zorunda olduklarını düşünürler.

Orta yaşlar çifti, birlikte yaşamayı sürdürme ya da kendi yollarına gitme konusunda bir karar vermeye zorlar. Çocukların artık daha az evde oldukları bu süreç, anne ve babayı çocukların tamamıyla evden ayrılacakları gerçeğini kabul etmeye zorlar. Pek çok durumda çocukların iyiliği için birlikte oturmayı kabul etmişlerdir ve çocukların ayrılma zamanlarının geldiğini gördüklerinde evlilik karışır.

Çift önceki pek çok krizi atlattmış olsa bile, evliliğin şiddetle zorlandığı ve boşanmaların gerçekleştiği dönem budur. Ailede yaşanan gerginliğin pek çoğu aileye birinin katılması ya da gitmesi sürecinde ortaya çıkar. Evliliğin orta yıllarında oyuncular değişmemiştir, ama bir anlamda değişmiştir çünkü bu dönemde çocuklar çocukluktan ergenliğe geçmektedir. Ergen bunalımı olarak bilinen şey, ailenin önceki hiyerarşik yapısını devam ettirmek üzere aile sistemi içinde çıkan çatışma olarak görülebilir. Örneğin, anne kızıyla ve rakip kadınlarla başa çıkmanın yollarını yavaş yavaş geliştirmiştir; ancak kızı rakip bir genç kadına dönüştükçe anne ona eskisi gibi davranmayı sürdüremez. Onların arasında kalan baba bu deneyimi sersemletici bulabilir. Aynı geçiş erkek çocukları genç adamlara dönüşürken de olur ve baba

oğluyla hem bir ocuk hem de bir erkek olarak ilişki kurmak zorundadır. Sistemi yeniden dengelemenin bir yolu olarak çocuklarda ya da ebeveynlerde psikolojik belirtiler ortaya çıkabilir; ama belki de bu dönemde çıkan sorunlar, diğerk aşamalarda yaşananlara oranla daha çok evlilik gerilimi olarak tanımlanır.

Evlilik ortasında çıkan bir sorunu çözmek, evliliğinin ilk yıllarında, genç çift henüz dengesiz ve yeni modeller üzerinde çalışırken çıkan sorunları çözmekten daha zordur. Evliliğinin ortasına gelindiğinde bu modeller oturmuş ve alışkanlıklara dönüşmüş olur. Genellikle iftler farklılıkları uzlaştırmak, gerilim yerine eski modellere dönmek üzere çeşitli yolları denerler. iftin çocukları aracılığıyla birbirleriyle iletişim kurması evliliğinin dengelemenin tipik yollarından biri olduğundan, çocukların evden ayrılma zamanı geldiğinde kriz başğsterir ve çift yine yüz yüze gelmek zorunda kalır.

AİLELERİN YAVAş YAVAş ÇOCUKLARINDAN AYRILMASI

Çocukların evden ayrılma dönemi geldiğinde her ailede bir kriz yaşanıyor görünüyor ve bu durum değirik sonuçlara yol açıyor. Genellikle bu dönemde evlilik bir kargaşaya düşüyor, çocuklar evden ayrıldıkça bu kargaşa gitgide yatışıyor ve anne baba yeni bir ilişki kuruyor. Anne baba kendi çatışmalarını çözmeyi başarıyor, çocuklarının kendi eşlerini ve kariyerlerini bulmalarına izin vermeyi başarıyor, büyükannen ve büyükbaba olmak üzere geçişi tamamlıyorlar. Yalnızca bir ebeveynli ailelerde, çocuğın gitmesi yaşlanmanın başlangıcı ve yalnızlık olarak hissedilebilir, ancak bu kayıp duygusu atlatılmalı ve yeni ilgiler bulunmalıdır. Ailenin bu süreci normal bir gelişme olarak atlatıp atlatmaması, bir ölçüde sürecin ne kadar şiddetli yaşandığına ve bir ölçüde de zor durumda başvurulan yardımcının sürece nasıl müdahale ettiğine bağlıdır.

Pek çok kültürde ebeveynlerin ve çocukların birbirlerinden ayrılmasına, çocuğu yeni bir erişkin olarak tanımlayan törenlerle yardımcı olunur. Bu erginliğe geçiş töreni çocuğa yeni bir itibar verir ve ailenin o noktadan sonra çocuklarına farklı davranmalarını gerektirir. Amerikan orta sınıfında böyle net bir sınır yoktur; ergenin artık bireyselliğini kazanmış bir ergen olduğunu bildiren bir yol yoktur bu kültürde. Okuldan mezun olmak bir ölçüde bu amaca hizmet eder, ancak liseden mezun olmak üniversiteye giden yolda bir adımdır sadece ve ailenin desteği hâlâ sürmektedir. Hatta ailenin desteğini sürdürdüğü evlilikler bile ayrılığı açıklıkla tanımlamaz ya da ebeveynlerle birlikteliğin sona erdiğini gösteren bir tören sunmaz.

Bazı ailelerde en büyük çocuğun evden ayrılmasıyla kriz ortaya çıkar, bazılarındaysa yaşanan huzursuzluk her çocuğun ayrılmasıyla daha da kötüye gider. Bazı ailelerde de en küçük çocuk evden gitmek üzereyken sorunlar başlar. Pek çok durumda çocuklarının birer birer gidişini sorunsuz izleyen ailelerde özellikle bir çocukları evden gidecek yaşa geldiğinde birden kriz çıkar. Her durumda çocuk evlilik için önemli olmuştur. O, ebeveynlerinin birbirleriyle iletişimine aracılık eden çocuk, ya da ebeveynlerine en çok sıkıntı veren, onları en çok kaygılandıran ve bakımını birlikte üstlenmelerini sağlamış, onları bir arada tutmuş olan çocuk olabilir.

Bu süreçte çıkan evlilik sorunlarından biri, ebeveynlerin birbirlerine söyleyecek ve paylaşacak bir şey bulamamalarıdır. Çocuklarla geçirdikleri yılların dışında herhangi bir konu hakkında birbirleriyle konuşmazlar. Bazen, çocuklar doğmadan tartıştıkları bir konu hakkında yeniden tartışır. Çocukların doğumuyla çözülmeden bir kenara itilmiş olan sorun şimdi yeniden ortaya çıkmıştır. Bu çatışma genellikle ayrılık ya da boşanmayla sonlanır –o kadar uzun bir evlilikten sonra çok üzücü bir durumdur bu. Hatta çatışma çok şiddetliyse cinayet ve intihar girişimleri de çok sık görülür.

Çocukların evden ayrılmaları gerektiği zamanlarda ve aile kriz yaşarken, onlu yaşlarının sonunda ve yirmili yaşlarının başındaki gençlerde bu kadar sık delilik –şizofreni– görülmesi bir rastlantı değildir. Ergenlik şizofrenisi ya da diğer şiddetli rahatsızlıklar, hayatın bu aşamasında ailede olanları çözmek için girilmiş aşırı bir yöntem olarak görülebilir. Çocuk ve ebeveynler ayrılmaya dayanamıyorlarsa, çocuğa bir şey olduğunda aileyi tehdit eden ayrılık sürecine son verilir. Kendisini sosyal olarak güçsüz duruma düşürecek bir sorun yaratan çocuk aile sistemi içinde kalmayı sürdürür. Ebeveynler çocuğu kaygılarının ve anlaşmazlıklarının kaynağı olarak görmeye devam edebilir, çocuk olmadan birbirleriyle ilgilenmeyi gereksiz görebilirler. Çocuk, kendini ve “zihinsel hastalığını” bütün sorunların mazareti olarak ortaya koyarken, aile üçgeni içinde yer almayı sürdürür.

Ailesi sorunlu bir ergeni terapistte götürdüğünde, terapist onu yalnız tedavi etmeye ya da hastaneye yatırmaya karar verebilir. Bu yapıldığında, aile daha normal ve ilgili görünür; çocuksa daha da aşırı davranmaya başlar. Uzmanın yaptığı şey, çocuğu “hasta” olarak nitelendirip, tedavi ederek bu aşamadaki ailenin konumunu belirginleştirmektir. Ebeveynler çatışmalarını çözmek gerekmeden evliliğin bir sonraki aşamasına geçerler; çocuk da ailenin dışında yakın ilişkiler kurmak için harekete geçmek zorunda değildir. Bu ayarlama yapıldıktan sonra çocuğun durumunda bir gelişme olana kadar durum dengelenmiştir. Çocuk normalleşip, ciddi bir şekilde evlenmeyi, kendi ayakları üzerinde durmayı isterse, aile yeniden çocuğun evden ayrılma aşamasına girer ve böylece çatışma ve anlaşmazlık yeniden baş gösterir. Bu yeni krize ailenin tepkisi çocuğu tedaviden almak ya da daha da kötüleşmiş gibi hastaneye yatırmaktır; böylece aile yeniden dengeye kavuşur. Bu süreç tekrarladıkça çocuğun durumu süregelenleşir. Genellikle terapistlerin sorunu çocuğun aileye karşı çıkması olarak görüp, kurban edilen çocuğun yanında yer alması, ailenin sorunlarını büyütür. Aynı bakış açısıyla davranan hastane doktoru bazen genç hastalara ailesinden ay-

rılmayı önerir ve onları bir daha görmez. Bu yaklaşım hep başarısızlığa uğrar; çocuk yıkılır ve kariyerini müzmin hasta olarak sürdürür.

Çocuğun ailesinden ve evinden nasıl ayrılacağı konusunda pek fazla şey bilmesek de, iki uç noktaya giderse tamamen kaybedecekmiş gibi görünür. Ailesinden ayrılıp onları bir daha görmemeye yemin ederse, hayatı genellikle kötü geçecektir. Bu kültürel yapıda, evde kalıp ebeveynlerinin hayatını yönetmesine izin verirse hayatı yine kötü geçecektir. Ailesinden ayrılmak ama onlarla ilişkilerini sürdürmek zorundadır. Pek çok aile bu dengeyi kurmayı başarır ve çağdaş aile terapistlerinin amacı da budur.

Bir ergenle ilgilenen aile terapisti yalnızca çocuğu değil, bütün ailenin durumunu sorun olarak görecektir. Onun amacı çocuk ve ailesi arasında anlayış ve birliktelik sağlamak değil, bir ergenleme töreninin işlevini görmek, çocuğun yetişkin dünyasına geçmesini sağlayacak şekilde aileyle ilgilenmek, aileye çocuğa ve birbirlerine farklı davranmasını öğretmektir. Terapist çocuğun aileden ayrılmasını kolaylaştırdığında, ayrılık yüzünden çıkan çatışmaları çözdüğünde, çocuk hastalık belirtilerini terk edecek, kendi hayatını kurmakta özgür olacaktır.

Bir genç evden ayrılıp, kendi hayatını kurmaya başladığında, ebeveynler büyükanne ve büyükbaba olma yolunda büyük bir değişim geçireceklerdir. Bazen, çocuklar gereken evlilik ritüellerini yerine getirmemişse, bu aşamaya geçmeye biraz hazırlıklı olurlar ya da hiç olmazlar. Ebeveynler nasıl iyi birer büyükanne ve büyükbaba olacaklarını öğrenmek, çocuklarının hayatında yer almanın kurallarını kabul etmek, evlerinde sadece birbirleriyle olmayı başarmak zorundalar. Genellikle bu dönemde kendi ebeveynlerini kaybetmenin acısıyla başa çıkmak zorunda da kalırlar.

Aileyle birlikte, çıkan sorunlara çözümler bulunduğu doğal süreci de öğreniriz. Torunların doğumu buna örnektir. Bir anne şaka olarak çocuk doğurmaya devam edeceğini, böylece en kü-

çok çocuğunu şımartmayacağını söylemişti. Genellikle anneler en küçük çocuklarıyla aşırı ilgilenirler vre çocuk daha bağımsız bir hayata geçerken ondan ayrılmakta güçlük çeker. Bu dönemde büyük çocuk bir torun yaparsa, yeni bebek anneyi en küçük çocuğundan bağımsızlaştırabilir ve büyükanne olma aşamasıyla ilgilenmesini sağlayabilir. Doğal sürecin böyle olduğu düşünülürse, kuşakların birbirleriyle ilişkisinin ne kadar önemli olduğu anlaşılır. Gençler aileleriyle ilişkilerini kestiklerinde çocuklarını büyükanne ve dedelerinden yoksun bırakmış olurlar ve ebeveynlerinin kendi hayatlarındaki aşamaları geçmelerini zorlaştırırlar. Her kuşağın diğer kuşaklara ne kadar karmaşık bağlarla bağlı olduğunu, değişim zamanlarında yaşanan aile kopukluklarına baktığımızda daha iyi anlıyoruz. (8. bölümde, Erickson'un aile yaşamının sürekliliğinin önemi kavramını, genç insanların ailelerinden uzaklaşmalarında ve yeniden bir araya gelmelerinde çıkan sorunları çözme yöntemlerinde açık bir şekilde görebiliriz.)

EMEKLİLİK VE YAŞLILIK

Çocuklarından ayrılmayı ve onlarla daha az ilgilenmeyi başaran bir çift, kocanın emekliliğiyle süren ve nispeten uyumlu bir süreç yaşamaya başlar. Bazen emeklilik, günün yirmi dört saatini yüz yüze geçirmek zorunda kaldıkları için sorunlarını daha da zorlaştırır. Kocasının emekliliği döneminde kadının güçsüzlük belirtileri göstermesi olağandışı bir durum değildir; bu noktada terapist durumu sadece kadını ilgilendiren bir sorun olarak görmekten çok, çiftin daha sıcak bir ilişki kurmasına odaklanmalıdır.

Yaşlı insanların bireysel duygusal sorunları farklı nedenlere dayansa da, ilk neden bir başkasını korumaktır. Örneğin, bir kadının gözlerini açamama gibi bir sorun yaşamaya başladığında bu duruma histeri tanısı konur. Vurgu kadında ve geldiği aşamadır. Aile açısından bakıldığında durum, kocasını bir krizden ko-

ruma yöntemi olarak görülebilir. Sorun kocasının emekli olacağı dönemde çıkmıştır; kocası aktif ve yararlı hayatından uzaklaşıp, bir rafa kaldırılmak olarak gördüğü, işe yaramadığını düşündüğü bir sürece girmiştir. Karısı sorunu geliştirir ve adamın artık yapacak önemli bir işi vardır – karısının iyileşmesine yardım etmek. Karısını doktor doktor gezdirir, yaşam koşullarını karısının göremese de işlerini halledebileceği şekilde düzenler ve aşırı koruyucu birine dönüşür. Karısı iyileştiğinde yeniden bunaltma girmesi adamın hastalıkla ilgisini açıkça ortaya koyar; kadın yeniden hastalandığında adamın neşesi yerine gelir. Aile yaşamı boyunca ortaya çıkan sorunların yararlı işlevleri, yaşlılık yıllarında baş başa kalan çiftler için önemlidir.

Elbette zamanla eşlerden biri, diğerini yalnız bırakarak ölür; yalnız kalan aileyle ilişkisini sürdürmenin bir yolunu bulacaktır. Bazen yaşlılar yararlı olabilecekleri bir iş bulabilir; bazen de zaman değiştikçe yalnızca gereksiz hale gelirler ve genç neslin aktif hayatının dışında kalırlar. Bu aşamada aile, yaşlıların bakımını üstlenmek ya da diğer yaşlılarla birlikte bakılacağı bir yere göndermek üzere evinden uzaklaştırmak gibi zor bir sorunla karşı karşıya kalır. Bu da bir kriz noktasıdır ve genellikle başarıyla çözülemez. Ancak aile döngüsü hiç durmadan sürerken, gençlerin yaşlıların bakımıyla nasıl ilgilendikleri, kendi yaşlılıkları için model oluşturur.

Kur Yapma dönemi: Genç Erişkinin Değişimi

Gençler çocukluktan çıkıp erişkinliğe geçerken, farklı türde davranışlar gerektiren karmaşık bir sosyal yapıya dahil olurlar. Bu dönemin temel görevi, kur yapma davranışını başarıyla yerine getirmektir. Bu macerada başarı pek çok etkeni içerir: Kişisel yetersizliklerin üstesinden gelmeleri, kendi yaşlılarıyla ilişki kurmayı başarmaları, sosyal yapıda yeterli bir konum kazanmaları, ailelerinden kopmaya hazır olmaları gerekir ve kur yapma döneminin adımlarını yaşamalarına izin verecek kadar dengeli bir topluma ihtiyaçları vardır. Yaşamın bu döneminde genci engelleyecek pek çok sorun çıkabilir ve terapi bu sorunların bir kısmını çözebilir.

Zorluklar pek çok biçime bürünebilir –fiziksel yetersizliklerle aşırı uğraşma, uygun olmayan sosyal davranışlar, zihinsel süreçlerde başarısızlık, hareketi sınırlayan korkular, karşı cinsten korkmak gibi– ve bunların farklı işlevleri olabilir. Gence ailesinde ihtiyaç duyuluyorsa, yaşadığı sorunlar içinde ya da kur yapma sürecinde başarısızlığa uğramasına neden olabilir ve ailesiy-

le birlikte çöküntüye uğrayabilir. Sorunun bu yönü 8. bölümde incelenecektir. Bazen sorun aileyle ilişkilerde değil, yaşlılarla kurulan ilişkidir. Sorunun işlevi ne olursa olsun, terapinin amacı gence kur yapma aşamasından evliliğe geçmesinde yardımcı olmaktır. Bu, herkes evlenmek zorundadır ya da evlenmemek anormal bir durumdur anlamına gelmiyor, ancak bu dönemde terapiye başvuran gençlerin kafasında bu vardır.

Milton Erickson'un burada sunacağımız bir dizi vaka örneği, bu aşamadaki gençlerin bazı sorunlarını çözme yöntemlerini gösterecektir. Genelde iki tip sorunlu genç vardır: Yaşamın normal akışından kopmaya başlamakta olanlar ve çoktan toplum dışına çıkmış ve net bir şekilde sosyal sapkın olanlar. Her iki tipde de Erickson gençleri sevgi ve çalışmaya yöneltmeyi temel alır. Ne onlarla geçmişlerini gözden geçirir, ne de neden sorunları olduğunu anlamalarına yardım eder. Onun genel yaklaşımı, gencin o andaki davranış biçimini kabul etmek ve aynı zamanda değişime yol açacak düşünceleri ve eylemleri gence tanıtmaktır. Belirli bir hastayla yapacakları değişkendir ve bu yüzden her genç insana açık bir zihinle yaklaşımı gence müdahalesini mümkün kılar. Bir vakada düşüncelerin ayrıntılı bir şekilde yön değiştirmesi için hipnozu kullanırken, bir başka durumda sorunu saçmalık derecesine indirger, bazı durumlarda da oldukça özel etkinliklerin yapılmasını ister. Örneğin, astım sorunu olan ve tamamen annesine bağımlı olan bir genç Dr. Erickson'a gelir. "Genç, annesinin küçük astımlı oğluydu" diyor Erickson. "Oğluna su getiren, sandviç yapan, peçete getiren tatlı bir anneydi. Genci bir bankada iş bulmak üzere ikna ettim - bankacılıkla hiç ilgilenmiyordu. Sonra onu haftada bir, iki haftada bir ve üç haftada bir görmeye başladım. Her seferinde bankacılık hakkında yanıt verebileceği küçük ayrıntıları soruyordum. Bana bunları anlatmaktan büyük mutluluk duyuyordu. İşinde hep hatalar yapıyordu, hatasını düzeltme süreciyle ilgilendiğimi belli ederken, hatayı nasıl yaptığının ayrıntılarıyla hiç ilgilenmiyordum. Hata nasıl düzeltilmişti, oradakilerin tavrı ne olmuştu, kim

yardım etmişti? Bir süre sonra büyük bir heves duymaya, bankacılığı üniversite parasını kazanak için keyifli bir geçici iş olarak görmeye başladı. Daha önce üniversiteye gitmeyi düşünmüyordu. Artık astım ataklarının başına bela olduğunu düşünüyor, heyecanla üniversiteye gitme planları yapıyordu.”

Bu Erickson’un gençlerle yaptığı tipik çalışmalardan biri; onların şu ya da bu yüzden korkuları olduğuna dikkat çekmez ya da yorum yapmaz. Onun odaklandığı nokta değişimi gerçekleştirmek, kişinin dünyasını genişletmektir, onu yetersizlikleri konusunda eğitmek değil. Onun yaklaşımı değişikliği getirecek deneyimleri de içerir.

Bir gencin kur yapma sürecinde ya da işinde başarılı olması coğrafi hareketlilik gerektirir. Eğer genç bir yerden bir yere yolculuk yapamıyorsa, ya da bazı binalara giremiyorsa, bu hareketlilik çağında sosyal olarak güçsüz duruma düşer. Bir bireyin kamusal alanı yasak bölge olarak tanımlaması insan türünde pek görülmez. Bazen belli alanlardan duyulan korkuya fobi denilir, ancak Erickson sorunu bu şekilde tanımlamaktan pek hoşlanmaz. Örneğin, yeteneklerinin altında önemsiz bir işte çalışan, pek çok kamu binasına giremeyen, arka ve dar sokaklardan işine gidip gelen bir genci anlattı Erickson. “Neden bunu sokaklardan ya da binalardan korkmak olarak ele alalım? Bu genç özenle kadınlardan kaçıyordu ve onunki gibi bir anneye sahip olduğu için kadınlardan bıkmış olmasına şaşmamalı. Onunla anne korkusu hakkında konuşmadım. Fiziğiyle ilgilendim; onunki gibi kaslara, güce ve zekâyâ sahip bir adamın nasıl bir evde yaşayabileceğini konuştum. Annesinden uzak bir daire tutup taşındı. Pazıları ve üst bacak kasları hakkında konuşmayı sürdürdük; arada olanlarla gurur duymadan bedeniyle gurur duyması mümkün değildi. Bedeni geliştikçe tavrı da değişti. Neden ona kadınlardan korktuğunu söylemem gereksin ki? Artık korkmuyor. Evlendi.”

Hareket sınırlılığına ve Erickson’un değişimi gerçekleştiren

yaklaşımına bir örnek de, belli sokakları geçemeyen, belli binalara girdiğinde baygınlık geçiren genç bir adamın durumu. Özellikle bir restorana –adına Loud Rooster diyelim– asla giremiyor-du. Ayrıca, kadınlar da dahil olmak üzere çekindiği başka konular da vardı. Dr. Erickson şöyle anlatıyor:

O restorana gitmekle genç adamın sorununu çözebileceğime karar verdim; bu yöntemle korkularını, özellikle kadın korkusunu yenmesine yardım edebilirdim. Ona Loud Rooster restoranına gitme konusunda ne hissettiğini sordum, o da bayılmasının kaçınılmaz olduğunu söyledi. Sonra değişik tipte kadınları anlattım; genç ve naif kadınlar, boşanmış kadınlar, kocası ölmüş kadınlar ve yaşlı kadınlardan söz ettim. Çekici olabilirler ya da olmayabilirler. Bunların arasında en arzu edilmeyenin hangi tür kadın olduğunu sordum. Elbette genç kızlardan korktuğunu, hele çekici ve boşanmış bir kadının düşünebileceği en istenilmeyecek kadın olduğunu söyledi.

Ona, beni ve karımı akşam yemeği için Loud Rooster restoranına götürmesini, yanımızda birinin daha olacağını söyledim. Bize katılacak olan genç bir kız, boşanmış bir kadın, kocası ölmüş bir kadın ya da yaşlı bir kadın olabilir. Salı günü saat 19.00'da gelip bizi alacaktı. Ona arabayı benim kullanacağımı, bayılma olasılığı varken onun arabayı kullanmasını istemediğimi söyledim. Tam 19.00'da geldi. Bize eşlik edecek insan gelinceye kadar onu sinir içinde oturma odasında beklettim. Elbette müthiş çekici ve yeni boşanmış bir kadını 19.20'de gelmek üzere ayarlamıştım. O çekici, kolaylıkla karşılaşılabilecek kadınlardan biriydi; kadın içeri girince oğlandı kendini tanıtmasını istedim. Oğlan bunu becerebildi ve sonra kadına planımızı anlattım. Genç adam hepimizi Loud Rooster'a yemeğe götürecekti.

Benim arabamla gittik, restoranın park yerine arabayı bıraktım. Arabadan inerken genç adama "Burası çakıllı bir park alanı. Şurada bayılıp düşmen için güzel ve düzlük bir

yer var. Hoşuna gitti mi, yoksa sen daha iyi bir yer bulabilir misin?” diye sordum. “Korkarım restorana girince bayılacağım” dedi genç adam. Böylece kapıya yürüdük ve ben “Ne hoş bir kaldırım, kafanı çarparsan patlar. Ya da şuraya ne dersin?” dedim. Onu, bayılmak için seçtiğim yerleri reddetmekle meşgul ederken, kendi seçtiği yeri bulmasını engelledim. Bayılmadı. “Hemen kapının arkasında bir masaya oturabilir miyiz?” diye sordu. Ben de, “Benim seçtiğim masaya oturacağız” dedim. Restoranın en uzak köşesindeki yükseltilmiş bölüme yürüdük. Genç kadın benim yanıma oturdu. Siparişlerimizi vermek üzere beklerken kadın, eşim ve ben genç adamın anlayamayacağı düzeyde konulardan söz etmeye başladık. Kavranması zor ve özel şakalar yapıp kahkahalarla güldük. Kadın yüksek lisans yapıyordu; genç adamın hiç anlamadığı konular hakkında konuştuk ve mitolojik bulmacalar sorduk.

Biz üçümüz harika zaman geçiriyorduk; genç adam konuşulanlardan bihaber, gittikçe daha berbat hissediyordu. Sonra masaya kadın garson geldi. Onunla tartışmaya başladım. Bu çok tatsız ve gürültülü bir tartışma oldu; yöneticiyi görmek için ısrar ettim ve sonra onunla tartıştım. Genç adam utanç içinde orada otururken tartışma benim mutfağı görme ısrarımla doruğa ulaştı. Mutfaka gittiğimizde garsona ve yöneticiye arkadaşına şaka yaptığımı söyledim, onlar da bana ayak uydurdu. Kadın garson getirdiği tabakları öfkeyle masaya çarpıyordu. Genç adam yemeğini yerken tabağında bir şey bırakmaması için ısrar edip durdum. Elbette yanımızdaki genç dul “Yağlı yemek senin için yararlı” gibi yorumlarla yardımcı oldu.

Bütün bunları atlattı ve bizi eve götürdü. Genç kadın, verdiğim tüyo sonucu “Bu gece canım dans etmek istiyor” dedi. Genç adam dans etmeyi çok az biliyordu, o kadarını da lisedeyken zorla öğrenmişti. Kadın onu dansa götürdü.

Genç adam ertesi akşam bir arkadaşını çağırıp “Hadi yemeğe gidelim” dedi ve onu Loud Rooster’a götürdü. Orada

olanlardan sonra artık korkulacak bir şey kalmamıştı ve diğer her şey sadece rahatlatma getirecekti. O deneyimden sonra diğer binalara da girebildi ve bu onun belli sokaklarda duyduğu korkuyu aşmasının ön hazırlığı oldu.

Bu vaka Erickson'un, bir insanı korktuğu mekâna sokarken, korkuyla bağlantılı davranışı engelleme yöntemini gösteriyor. Bu örnekte Erickson şahsen orada bulunuyor ve durumu yönetiyor, terapiyi korkunun ortaya çıktığı alana taşıyor. Genç adamı, başa çıkamayacağını düşündüğü bir durumda ayakta kalmaya zorluyor.

Erickson, yolculuk yapmaktan korkan ve ısrarla sadece bu sorununun çözülmesini isteyen bir genç adama oldukça farklı yaklaşıyor. Genç adam ancak belirli sokaklarda araba kullanabilmekte ve şehrin sınırlarının dışına çıkamamaktadır. Şehrin sınırına geldiğinde midesi bulanmakta, kustuktan sonra bayılmaktadır. Arkadaşlarıyla birlikte olması fark etmemektedir. Erickson ondan ertesi sabah 03.00'te, en iyi elbiselerini giyerek şehrin sınırına gitmesini ister. Burası geniş banketli, kum hendekli, ıssız bir anayoldur. Genç adam şehrin sınırına ulaştığında arabayı kenara çekecek, arabadan atlayacak, yolun kenarındaki sığ hendeğe koşacaktır. Orada en az on beş dakika uzanacak, sonra yine arabaya binecek, bir ya da iki araba uzunluğunda arabayı sürecektir ve yine arabasını park edip hendeğe on beş dakika uzanacaktır. Bu şekilde bir telofon kukübesinden diğerine gidecek, mide bulantısının ilk belirtilerinde hemen duracak ve hendeğe on beş dakika uzanacaktır. Genç adam itiraz etse de kendisine söylenenleri yerine getirir. Daha sonra, "Size yapacağıma söz verdiğim şeyin çok aptalca olduğunu düşündüm ve yaptıkça da delirdim. Sonunda yapmaktan vazgeçtim ve araba sürmenin keyfini çıkardım" der. Aradan on üç yıl geçmesine rağmen hâlâ rahatlıkla araba kullanıyor.

Erickson hipnoz kullansın ya da kullanmasın, o insanları belirli şekillerde davranmaya yönlendirir. Pek çok terapist insanla-

ra ne yapmaları gerektiğini söylemekten çekinir, çünkü o insanın söylenenleri yapmamasından korkar. Erickson insanları kendisine söyleneni yapmaya ikna edecek çeşitli yöntemler geliştirmiştir. Bir sohbet sırasında bu konu hakkında şöyle demişti: “Hastalar kendilerine söylediğim şeyi yapıyorlar, genellikle de onlardan bunu beklediğim için yapıyorlar. Bir hasta bana ‘Söylediklerinizi yapmamı asla sorun etmiyorsunuz, onları tam benim yaptığım gibi yapılmasını bekliyorsunuz. Direndiğimde ve yapmaktan kaçındığımda, sizin beni zorlamanızı istiyorum ve siz hiç ısrar etmiyorsunuz. Ben de, beni zorlamanız için biraz daha direniyorum’ dedi. Bu şekilde hasta, istediğim şeyi yapma konusunda bana daha da yakınlaşıyor.

Ama görüyorsun, insanlar böyle. Ne zaman birini bir şeyden yoksun bırakmaya başlasan, onu kendilerine vermen için ısrar ederler. Bir hastaya bir şey yapmasını söylediğimde, hasta kendisine emrettiğimi hisseder. Bu konuda başarısız olmamı isterler. Böylece beni etkin bir şekilde emir vermeye yönlendirirler. Doğru anda emir vermeyi kestiğimde, onlar benim yerimi alır ve kendiliklerinden yapmayı sürdürürler. Ancak benim yerimi aldıklarını fark etmezler.”

Talimatlar vermeye bu şekilde yaklaşan Erickson bu durumdan yararlanır, talimatlar vermenin hastayı terapistle bağımlı kılacağı düşüncesine pek yüz vermez. Odak noktası bir insanı diğerleriyle ilişki kurmaya yönlendirmekse, o insan terapistten bağımsızlaşacaktır.

Aşağıdaki vaka örneği, çok zor bir durumu çok kısa bir sürede çözmek üzere Erickson’un talimatları nasıl kullandığını gösteriyor.

Yirmi yaşında bir kız Erickson’a gelir ve yardım istediğini söyler. Bir kocası, evi ve çocukları olsun istemektedir; ama hiç erkek arkadaşı olmamıştır, çok umutsuzdur ve evlenmemiş bir kız olarak yaşlanacağını düşünmektedir. Kız, “Sanırım yaşamı hak etmeyecek kadar değersizim. Hiç arkadaşım yok, yalnız ya-

şıyorum, evlenemeyecek kadar gösterişsizim. İntihar etmeden önce bir psikiyatristi görmeye karar verdim. Size üç ay zaman veriyorum, bu süre içinde bir şeyler olmazsa bu son olacak” der.

Genç kız bir inşaat firmasında sekreter olarak çalışmaktadır ve sosyal hayatı hiç yoktur. Bir erkekle hiç çıkmamıştır. Şirketteki içme suyu fısıkiyesine her gidişinde gördüğü bir genç adam vardır; onu çekici bulmaktadır, genç adam da ona yaklaşma girişiminde bulunmakta ama kız onu görmezden gelip, hiç konuşmamaktadır. Ailesi ölmüştür ve yalnız yaşamaktadır.

Güzel bir kızdır, ama kendini itici kılmayı başarmıştır; saçları dağınık ve kötü kesilmiş, kıyafeti uyumsuz, eteği sökük, ayak-kabıları aşınmış ve cilasızdır. Kendisine göre asıl fiziksel kusuru, ön dişlerinin arasındaki boşluktur; konuşurken ağzını eliyle kapatır. Aslında dişlerinin arasındaki boşluk otuz milim kadardır ve hiç de çirkin görünmemektedir. Genelde, kendi hakkında umutsuzluğa kapılmış, evlenme ve çocuk sahibi olma amacına yardımcı olabilecek her türlü yardıma direnen, gittikçe kötüleşen ve intihara doğru giden bir kızdır.

Erickson bu soruna iki temel müdahaleyle yaklaşır. Kıza, nasıl olsa intihar edeceğine göre son bir çılgınlık yapmayı önerir. Bu son çılgınlık, kızın bankadaki parasını çekip kendi için harcamasını gerektirmektedir. Kendisine zevkli giysiler seçmekte yardımcı olunacak belirli bir mağazaya ve saçlarının güzelce toplanacağı bir kuaföre gidecektir. Kendisini iyileştirmek için değil, sadece intihar öncesi son bir çılgınlık olduğu için kız bunları yapmayı kabul eder.

Sonra Erickson ona bir ödev daha verir. Eve gidip, banyosunda dişlerinin arasından su fışkırtmayı deneyecektir; suyu yaklaşık on beş metre fışkırtıncaya kadar çalışacaktır. Kız bunun aptalca olduğunu düşünür, ancak durumun saçmalığı onun eve gidip durmadan dişlerinin arasından su fışkırtmasına neden olur.

Kız güzelce giyinip, çekiciliğini kazanmış ve dişlerinin arasın-

dan istenilen uzaklığa su fışkırtmayı başarmış olarak Erickson'a gelir. Erickson ona bir öneride daha bulunur. Ertesi pazartesi işe gittiğinde bir şaka yapacaktır. Genç adam suyun başına geldiğinde kız ağzını suyla dolduracak ve adama püskürtecektir. Sonra dönüp koşmaya başlayacaktır; yalnız önce genç adama doğru koşacak, sonra dönüp deli gibi koridordan aşağı koşacaktır.

Kız bunun mümkün olmadığını söyler. Sonra bunun bir şekilde eğlenceli ama kaba bir fantezi olduğunu düşünür. Sonunda da yapmaya karar verir. Nihayetinde son bir çılgınlık yapacaktır.

Pazartesi günü yeni giysileriyle ve saçları güzelce yapılmış olarak işe gider. Fıskıyenin başına gider ve genç adam yaklaşıırken ağzını suyla doldurup adamın üzerine fışkırtır. Genç adam, "Seni küçük cadı!" gibi bir şey söyler. Bu sözler koşmakta olan kızı güldürür, genç adam peşinden koşup onu yakalar. Sarılır ve öper. Kız şaşkınlıktan donakalmıştır.

Ertesi gün kız aynı heyecanla fıskıyenin başına giderken, telefon bölmesinin arkasına saklanmış olan delikanlı önüne fırlar ve elindeki su tabancasıyla kızı ıslatır. Ertesi gün birlikte akşam yemeğine çıkarlar.

Kız daha sonra Erickson'a gelip olanları anlatır. Kendisi hakkındaki düşüncelerinin değiştiğini söyler ve Erickson'dan görüşlerini öğrenmek ister. Erickson diğer şeylerin yanı sıra kızın kendisiyle uyum içinde çalıştığını, önceden kötü giyindiğini ama şimdi güzel giyindiğini ve dişlerindeki aralığı daha önce bir kusur olarak görürken şimdi değerli bir şey olarak gördüğünü anlatır. Birkaç ay sonra kız Erickson'a, genç adamla evlendiğini haber veren bir gazete kupürü, bir yıl sonra da bebeğinin fotoğrafını yollar.

Bu vaka, geleneksel terapinin dışında bir yaklaşımı tanıtır bize. Bu, hipnoterapi de dahil olmak üzere herhangi bir terapi okuluna özgü bir yaklaşım da değildir. Ancak Erickson'a özgü bir çalışmadır ve sanırım onun hipnoz kökeninden geliştirilmiştir. Tıpkı hipnotistin bir deneğin direncini kabul etmesi, hatta bunu desteklemesi gibi, Erickson da bu kızın kendisiyle ilişki

kurma biçimini kabul etmiş, desteklemiştir; ancak bunu öyle bir yolla yapmıştır ki, değişim gerçekleşmiştir. Bu kız gittikçe kötüleyen ve sonunda intihar edecek biri olarak tanımlamıştır kendini. Erickson bunu kabul etmiş ve desteklemiş, sadece ondan son bir çılgınlık yapmasını istemiştir. Kız ayrıca erkeklere düşmanca davranmakta, iyi davranmak için hiçbir girişimde bulunmamaktadır. Erickson bu davranışı kabul etmiş ve kızın genç adama tükürmesini sağlamıştır. Ancak sonuç kız için hiç beklenmedik olmuştur. Erickson'un kızı kendisinden istenileni yapmak üzere hareket geçirme yöntemi ve kızın direnişini ele alma biçimi, hipnoza özgü bir yaklaşımdır. Yine de, oyunu için sosyal ortamı seçmiştir. Kızın talimatları istekle yerine getirmesi ve kendiliğinden bir olay geliştirmesi yerine, kızın talimatları yerine getirmesini sağlamış ve bir başkasının tepkisi yüzünden gelişme kendiliğinden olmuştur.

Elbette bu vakada, Erickson'un eşsiz yaklaşımının diğer yönleri de görülebilir. Bir belirtiyi bir değere dönüştürme yöntemi ona özgüdür; aynı şekilde değişimi gerçekleştirmek üzere müdahalede bulunma isteği, iyileşmenin sürüp sürmediğini kontrol ederken hastanın kendisinden bağımsızlaşması için onu serbest bırakmak Erickson'a özgüdür. Ayrıca kişinin sosyal bağlamı içerisinde mümkün olan her şeyi kullanabilmektedir. Sadece moda danışmanını ve kuaförü kullanmamış, kızın çevresinde olan genç adamı da hemen olaya dahil etmiştir.

Bir başka vaka, Erickson'un talimatları kullanarak genç bir kıza kur yapma aşamasından evliliğe geçmek üzere yol gösterek, ailesinden ve kendisinden bağımsızlaşmasını nasıl sağladığına iyi bir örnek.

Yakın şehirlerden birinde yaşayan bir hekim bana, akıl hastanesine yatırılma önerisiyle bir kız yolladı. Kızın değişik korkuları vardı ve feci halde içine kapanmıştı. Korkuları son dört yıl içinde, Hava Kuvvetleri'nden bir gençle nişanlandığı sıralarda son haddine varmıştı. Evliliği her yıl er-

teliyordu. Onunla hazıranda evleneceğini söylüyor, sonra aralığa kadar erteliyordu. Aralıkta bir sonraki hazirana kadar yeniden erteliyordu. Bu yıllar içinde kendisini neredeyse tümünden güçsüz kılan korkular geliştirmişti. Otobüse, trene veya uçağa binemiyordu. Aslında trenler olduğu için raylardan geçemiyordu, havaalanının yakınına bile gidemiyordu. Arabaya binmekten nefret ediyordu; sadece annesinin ve teyzesinin yardımıyla arabaya biniyor ve beni görmeye gelebiliyordu.

Kızın ailesi tam bir İspanyol ailesiydi. Kız bana, artık Havana Kuvvetleri'nden ayrılmış ve Kuzey Dakota'da yaşamakta olan nişanlısını sevdiğini söyledi. Onunla evlenmek istiyordu. Bana genç adamın mektubunu gösterdi. Ama kız korkuyor, çok korkuyordu. Genç adamın evlilik hakkındaki düşüncelerini ve kızla evlenmek isteyip istemediğini öğrenmek için bana bir mektup yazmasını istedim.

En dehşetli korkularının doğrulanmasıyla kızın düzeleceğini düşündüm, ama bunun zaman alacağını biliyordum. Yaptığım ilk şey onu annesinin evinden çıkarıp, kendi evine geçmesini sağlamak oldu. Hafta sonları kendi evine gidebiliyordu. Kızın büyükannesi kızın evden taşınmasını yasakladı, ama ben ondan önce evden ayrılması talimatını vermiştim. Her nasılsa ben büyükanneden daha etkili oldum.

Sonra kızın yolculuk sorununa odaklandım. Ona otobüse binmesini, bunu yaparken de gözlerini kapatmasını ve geri geri binmesini söyledim. Kız bunu yaptı. Diğer yolcuların ne düşündüğünü bilmiyorum. Güzel bir İspanyol kız gözleri kapalı, geri geri otobüse biniyor. Otobüse geri geri binmek onu o kadar huzursuz etmişti ki, otobüsün beni görmeye Phoenix'e gelmesini sağlayacak araç olduğunu fark edememişti.

Sonra da trene geri geri binmesini istedim. Kondüktör bundan hiç hoşlanmadı ama onun eleştirilerine aldırmaz etmedi kız, çünkü trene biniyor olmak dehşet vericiydi. Trenlere ve otobüslere binmesini, arkada oturup pencereden dışarı bakmasını sağladım.

Sıra seks konusuna geldiğinde bu utangaç ve içe kapanık kız tamamen sağırlandı. Boş bakıyor, göremiyor ve duyamıyor görünüyordu. Ancak evlenmek istiyordu.

Ondan bir dahaki gelişinde bulabildiği en kısa şortu bulup, çantasının içinde getirmesini istedim. Şortu çantasından çıkıp bana gösterecekti. Bunu yaptı. Sonra ona bir seçenek sundum. Bir daha benimle görüşmeye geldiğinde ya bu şortu giyiyor olacaktı, ya da benim ofisimde giyecekti. Seçimini yaptı ve benimle görüşmeye şortla geldi. Evliliğe hazırlığın bir parçası olarak onunla seks hakkında konuşmalıydım, bu yüzden “Ben seks hakkında konuşurken beni dinleyeceksin, yoksa o şortu benim önümde giymek zorunda kalacaksın” dedim. Seks hakkında konuşurken beni dinledi, artık sağır değildi.

Yolculuk yapmayı, şort giymeyi ve seks hakkında konuşabilmeyi başardığında ona artık evliliği ertelememesi gerektiğini söyledim. “Bugün Temmuz’un 1’i. O çocukla bu ayın 17’sine kadar evlenmelisin. Trene binip Kuzey Dakota’ya gitmeli, onu ve ailesini ziyaret etmelisin. Evliliğin 17’sine kadar gerçekleşmesini istiyorsan pek fazla zamanın yok” dedim.

Kuzey Dakota’ya gitti ve sonra genç adam geldi ve onunla evlendi. Kızın şimdi iki çocuğu var.

Erickson kişinin korkuları ve onlarla nasıl başa çıkacağı konusunda oldukça doğrudan davranabildiği gibi, bazen de değişimi gerçekleştirme girişiminde olağanüstü koruyucu ve incelikli davranır. Yıllar önce, kur yapmayı olanaksız hale getiren korkuları olan genç bir kadına yaklaşımı bu çok incelikli yaklaşımına iyi bir örnektir.

Erickson’un anlattığına göre. yirmi üç yaşında, yetenekli bir kadın işinde huzursuzluk yaşamaya ve başarısız olmaya başlar. Yavaş yavaş bütün sosyal ilişkilerden çekilir ve odasına kapanır. Ancak oda arkadaşının yalvarmalarıyla yemek yemektedir; çoğu zaman iç geçirip ölmek istediğini söylemektedir. Sorunun ne olduğu sorulduğunda tamamen içine kapanır. Pek çok psikiyatrist tarafından görülmüş ve biraz terapi görmüş, ama hiçbir

iyileşme belirtisi göstermemiş. Hâlâ sorununu anlatamıyordu ve ailesi onu hastaneye yatırmayı düşünüyordu. Erickson onunla hipnozu denemeye karar verdi; ancak diğer terapistlerden çok büyük bir direnç geliştirdiğini öğrendiği için, bunu kızın haberi olmadan yapacaktı.

Kızın akrabalarından ve arkadaşlarından ailenin katı bir ahlak anlayışına sahip olduğunu, annesinin kız on üç yaşındayken öldüğünü öğrendi. Kızın çok yakın bir kız arkadaşı vardı ve ikisi de aynı adama âşık olmuşlardı. Kız arkadaşı adamla evlenmiş, ama sonra zatürreeden ölmüştü. Adam oradan gitmiş, ama bir yıl sonra geri dönmüş ve rastlantı sonucu kızla karşılaşmış ve görüşmeye başlamışlardı. Ev arkadaşına göre “aşktan ayakları yere değmiyordu.” Bir akşam erkek arkadaşıyla buluşmasından hasta, elbiseleri kusmuk içinde geldi. Yaşamaya hakkı olmadığını söylüyordu, adamın kendisine bir şey yapıp yapmadığı sorulduğunda kusmaya ve ağlamaya başlamıştı. Genç adam onu aramaya çalıştığında yine kusmuş ve onu görmeyi reddetmişti.

Genç adam bir psikiyatriste, buluştukları akşam, günbatımını izlemek üzere arabayı park ettiklerini anlatmış. Sonra sohbetleri ciddileşmiş ve adam kızı sevdiğini, onunla evlenmek istediğini söylemiş. Ölen karısının arkadaşı olduğu için bunu daha önce söylemekten çekindiğini anlatmış. Kız adamın duygularına karşılık veriyor görünüyormuş; ama adam öpmek için eğildiğinde kız onu itmiş, kusmuş ve histerik bir hale girmiş. Hıçkırıklar arasında “iğrenç”, “pis”, “aşağılayıcı” gibi sözler etmiş. Adamın kendisini eve götürmesini reddedip, onu bir daha görmemesi gerektiğini söyleyerek kaçmış.

Erickson’un bu vakaya yaklaşımı şöyle: Ev arkadaşının kıza, kendisinin hipnotik psikoterapi alması gerektiğini ve gözetmen olarak kıza ihiyacı olduğunu söylemesini istemiş. Hasta kız razı olmuş, ama hiç ilgisiz ve çok keyifsiz bir halde katılmış. Erickson kızları birbirine bitişik sandalyelere oturtmuş ve hastanın ev arkadaşına uzun, sıkıcı ve yorucu telkinlerde bulunduktan

sonra mükemmel bir transa girmesini sağlayarak, hasta kıza etkili bir örnek göstermiş.

Bu trans süresince ev arkadaşına verdiğim telkinlerde öyle bir yöntem kullandım ki, hasta fark etmeden bu telkinleri kabul etmeye ve uygulamaya başladı. Ev arkadaşına soluk alıp verişini daha da derinleştirmesini söyledim, sonra soluklarının hastanın soluk alışveriş hızı ve zamanıyla aynı olmasını sağladım. Bunu defalarca dikkatle tekrarladıktan sonra, sonunda ev arkadaşına soluk alıp verişiyile ilgili yaptığım her telkinin, otomatik olarak hasta tarafından da uygulandığını gördüm. Aynı şekilde, ev arkadaşına elini bacağına koymasını ve orada bırakmasını söylediğimde, hastanın da aynı şeyleri yaptığını gördüm. Birbiri ardına manevralarla yavaş yavaş hastanın ev arkadaşıyla özdeşleşmesini sağladım, böylece telkinlerim hasta için de geçerli olmaya başlayacaktı. Bir süre sonra, *doğrudan hastaya bakarken* ev arkadaşına telkinde bulunmam mümkün oldu; bu hastada bir karşılık verme isteği yarattı; tıpkı birisi yüzünüze baktığı halde, başkasına soru sorduğu ya da anlattığında, hissettiğiniz durum gibi.

Bir buçuk saatin sonunda hasta derin bir transa girdi. Onun işbirliği yapmasını sağlamak ve gelecekte hipnotik tedavi fırsatını kullanabilmek için yapılması gereken şeyler vardı. Ona nazikçe hipnotik transta olduğunu, yapmamı istemeyeceği bir şeyi kesinlikle yapmayacağımı söyledim. Bu yüzden bir gözetmene gerek yoktu. Onu gücendirecek bir şey yaparsam transı bozabileceğini söyledim. Sonra ona istediği kadar derin bir uyku uyumasını, dinlemesini ve sadece kabul edebileceği emirlere uymasını söyledim. *Böylece, aldatıcı da olsa, özgürce seçim yapabileceğinin güvencesini almış oluyordu.* Bana karşı arkadaşça duygular hissetmesine özen gösterdim ve gelecek çalışmalar için, kabul edebileceği amaçlar için herhangi bir zamanda transa girme sözü aldım. Bu ön hazırlıklar çok zaman alıyor ama çalışmanın başarılı olması için

bir koruma ve kolaylık sağlıyor. Bu nedenle, neyin unutulması gerektiğini belirtmemeye çok özen göstererek, “bir çok şeyi kesinlikle ve tamamen unutulması” talimatını iyice vurguladım. Daha acılı şeyleri baskı altında tutma sözü önümüzdeki keşif sürecinde bize yardımcı olacaktı, çünkü bu sözü en sorunlu durumlarda uygulamaya sokacaktı.

Sonra, yavaş yavaş zaman ve mekân algısını değiştirerek, onu aşama aşama on yaşla on üç yaş arası bir döneme getirdim.

Bu dönem, annesinin ölümünden önceki dönem olduğu, ayrıca aylık kanamalarının başladığı ve bu yüzden genel duygusal hayatında ve psikoseksüel gelişiminde bir dönüm noktası olduğu için seçilmişti.

Hiç vakit kaybetmeden, özellikle hangi yaşa geldiğini belirtmemi istedi. Böyle özel ayrıntılardan kaçınmasına izin verildiği için, çok daha önemli bir şey yapmaya zorlanmıştı; bu yıllardaki deneyimlerinin genel olarak ne anlama geldiğini anlatacaktı.

Hastanın duruşu ve tavırları bir çocuğunki gibiydi ve kasıtlı sözlerle verdiği karşılıklar gerilemiş olduğu çocukluğundaki davranış düzeyine göreydi. Sonra ben dikkatle vurgulayarak, “Artık pek çok şeyi biliyorsun, ne kadar büyümüş olursan ol asla unutmadığın şeyler var, sana ne hakkında konuştüğümü söyler söylemez bana bunları anlatacaksın” dedim. Bu talimatları, uymasını, tam olarak anlamasını ve bütün telkinleri yerine getirmeye hazır olmasını tembihleyerek defalarca tekrarladım. Bu, onun genel tavrı “Peki, daha ne bekliyoruz? Ben hazırım” kıvamına gelinceye sürdü.

Ondan, hipnotik olarak oluşturulmuş ama kasıtlı olarak tanımlanmamış bu çocukluk döneminde sekse dair bildiği her şeyi, özellikle aylık kanamalarıyla bağlantılı olarak anlatmasını istedim. Hasta biraz direndi ama sonra çocuksu bir tavırla boyun eğdi; kısa, birbiriyle bağlantısız cümleler, deyim-

ler ve sözcüklerle konuşmaya başladı. Sözleri, kendisine verilen talimatlarda vurgulanan aylık kanamları olduğu halde, cinsel ilişki üzerineydi. “Annem bana her şeyi anlattı. Bu iğrenç bir şey. Kızlar oğlanların kendilerine bir şey yapmalarına izin vermemeli. Asla. Hoş değil. İyi kızlar asla yapmaz. Sadece kötü kızlar. Bu annemi hasta eder. Kötü kızlar iğrençtir. Ben yapmayacağım. Sana dokunmalarına izin vermemelisin. İğrenç. Annem bana asla, asla, asla dedi, ben de yapmayacağım. Dikkatli olmalı. İyi olmalı. Dikkatli olmazsan korkunç şeyler olabilir. Sonra bir şey yapamazsın. Çok geç olur. Ben annemin dediği gibi yapacağım. Yapmazsam beni sevmez.”

O konuşurken hiç soru sormaya kalkışmadım, ama o susu-
tuğunda, “Neden annen sana bunları söyledi?” diye sordum.

“Her zaman iyi bir kız olayım diye” dedi, sade, içten ve
çocuksu bir tavrıyla.

Benim taktiğim, mümkün olduğunca annesiyle aynı bakış
açısını edinmektir. Öncelikle annesiyle tamamen özdeşleşme-
liydim. Ancak bunun sonucunda belirli şeylerin elenmesini
ima edebilirdim. Bu nedenle hastayı rahatlatmak için doğru-
dan ve kesin sözler söyledim: “Sen elbette her zaman iyi bir
kız olacaksın.” Sonra, annesinin sert, ahlakçı ve yasaklayıcı
(hastanın tavrından ve sözlerinden çıkardığım sonuçlar uya-
rınca) tutumuyla uyumlu olarak, annesinin kullandığı kav-
ramlara bağlı kalarak her bir düşünceyi yeniden ve dikkatle
gözden geçirdim ve içtenlikle onayladım. Onu, her annenin
küçük kızına söylemesi gereken şeyleri kendi annesinin de
söylemiş olmasından mutluluk duyması konusunda uyar-
dım. Sonunda ona, “Bütün bunları bana anlattığını unutma,
çünkü bunları bir başka zaman yine anlatmanı isteyeceğim”
dedim.

Yavaş yavaş ve sistemli bir şekilde onu şimdiki yaşına ge-
tirdim ve böylece hipnotik transı yeniden oluşturdum. Daha
önce verdiğim “pek çok şeyi unutma” talimatı hâlâ etkili ol-

sa da, hipnotik ikna yoluyla yaratılmış geri dönme sırasında yaşanan bütün olayları koruma altına almak için, yaşadıklarının bellekten silinmesi gerekiyordu.

Uyandığında transa girdiğinin farkında olduğuna dair bir belirti göstermedi, ama yorgunluktan şikâyet etti ve hipnoz ev arkadaşına yardımcı olacak gibi göründüğünü, belki kendisine de yardımcı olabileceğini söyledi. Kasıtlı olarak buna yanıt vermedim. Bunun yerine aniden, “Sen küçük bir çocukken annenin cinsellikle ilgili konularda verdiği özel talimatlarla ilgili her şeyi anlatabilir misin?” diye sordum.

Bir süre duraklayıp, gönülsüz davrandıktan sonra, alçak sesle ve sert bir resmiyet içinde, trans halinde çocukluğuna geri döndürüldüğünde anlattıklarını tekrarlamaya başladı; ancak bu kez çok resmi ve erişkinlere özgü sözcükler ve cümleler kullanarak konuşuyor, annesinden daha çok söz ediyordu. “Annem, aylık kanamalarımı başladığında pek çok defa dikkatle talimatlar verdi bana. Annem bana, her iyi kızın kendisini istenmeyen ilişkilerden ve deneyimlerden korumasının önemini defalarca, üzerine basa basa söyledi. Annem, cinsel ilişkinin ne kadar iğrenç, pis ve tiksindirici olabileceğini anlamamı sağladı. Annem, cinselliğe teslim olan birinin ne kadar aşağılık olabileceğini anlamamı sağladı. Küçük bir kızken annemin özenle verdiği bu talimatların ne kadar değerli olduğunu anlıyorum.”

Sözlerinin ayrıntısına girmek için bir çaba göstermedi ve bu konunun bitmesini istediği açıktı. Annesinin öğrettiklerini anlatmayı bitirdiğinde, hiçbir yorum ya da açıklama yapmadan bu cümleleri ona tekrarladım. Hatta tümüyle ve içtenlikle hepsini onayladım. Her küçük çocuğun bilmesi ve anlaması gereken bu konuları anlatmak için her fırsatı değerlendiren annesine minnettar olması gerektiğini söyledim. Gelecek hafta yapacağımız görüşmeyi ayarladıktan sonra onu aceleyle dışarı çıkardım.

İkinci görüşmemizde hasta kolayca derin transa girdi; dikkatini yine annesinin defalarca tekrarladığı konuya çektim. “Annen öldüğünde kaç yaşındaydın?” diye sordum. “On üç yaşındaydım” diye yanıtladı. Birden ve oldukça kesin bir tavırla, “Annen daha uzun yaşamış olsaydı seninle daha çok konuşur, pek çok öğüt verirdi. Ama sen on üç yaşındayken öldüğüne göre, onun görevini onun yardımı olmadan sen tamamlamalısın” dedim.

Bu talimatı onaylamasına ya da karşı çıkmasına ya da herhangi bir şekilde tepki göstermesine fırsat vermeden, ilk transtan sonra olanları anlatmasını istedim. Anlatacaklarını bitirdikten sonra dikkatini annesinin durmadan tekrarladığı öğütlerine çektim ve annesinin tamamlanmamış görevini dikkatle hatırlattım. Sonra onu yine çocukluğunun aynı dönemine götürdüm. Kesin bir şekilde annesinin bütün öğütlerinin ona *çocukluğunda* verildiğini vurguladım. *Artık büyüdüğü için, annesinin ona öğreteceği daha çok şey olmalıydı.* Annesinin başlattığı ama öldüğü için tamamlayamadığı cinsellik eğitimini sürdürme görevini kendisinin üstlenebileceğini söyledim. En iyisi, annesinin çocukluk ve ergenlik dönemi için, ergenlik ve erişkin kadın dönemi için neler söyleyebileceğini tahmin ederek işe başlamakti. Bu öneriyi kabul ettiğinde, konunun bütün entelektüel ve duygusal yönlerini de göz önünde bulundurması talimatını verdim. Bu talimattan hemen sonra, uyandıktan sonra bu hipnoz seansında konuşulan her şeyi tekrarlamasını istedim.

Hasta uyandıktan sonra kararlı bir şekilde kısa konuştu. Bütün söylenenleri yavaşça birleştirip, basit ve kısa bir öyküye dönüştürdü: “Annem bana cinselliği öğretmek istedi. Bunu, benim gibi bir çocuğun anlayabileceği bir şekilde yapmaya çalıştı. Cinselliğin ciddiyetini kavramamı sağladı; ayrıca benim cinsellikle işim olmadığını önemle belirtti. Bir çocuk olarak bana bunu net bir şekilde öğretti.”

Bu açıklamayı, sanki derin derin düşünüyormuşçasına her cümlenin arasında uzun aralar vererek yaptı. Annesinin ölümünden ve öğrettiklerinin yarım kalmasından söz ederken ve annesi yaşasaydı kendisine daha başka şeyler de öğreteceğini anlatırken kendini durduruyordu. Sanki kendine söylüyormuşçasına tekrar tekrar, “Annem şimdi bilmem gereken şeyler konusunda neler derdi merak ediyorum” dedi. Bu son cümleyi seansın sonu olarak belirledim ve kızı gönderdim.

Üçüncü görüşmeye zamanında geldi, hipnotize oldu; ilk iki seansta olanları, kendisine verilen talimatları ve telkinleri, kendisinin verdiği karşılıkları hızla ve sessizce hatırlamasını istedim. Son cümlesi olanları yeterince iyi özetliyordu. “Annem bilmem gereken şeyleri bana anlatmaya çalıştı, eğer yaşasaydı bu şeyleri yaşıma uygun bir şekilde yapabileceğim –bir eş ve yuvaya sahip olacağım, yetişkin bir kadın olacağım– zamanları güvenle nasıl bekleyeceğimi, mutlu bir şekilde kendime nasıl bakacağımı da anlatacaktı.”

Ona uyandığında, uyanık olduğunda yaptığı o ilk ciddi ve aşırı gergin açıklamanın dışında, bu üç seansı tümüyle unutmasını, hatta hipnoza girdiğini bile unutmasını söyledim. Buna yeni edindiği tatmin edici anlayış da dahildi. Uyandığında, kendisinden öğrendiğim cinsellikle ilgili bilgileri sistemli bir şekilde yeniden gözden geçireceğimizi söyledim. Ancak belleginden her şey silineceği için bu gözden geçirmeyi, ilk uyandığında söylediği şeyler üzerine kurduğum varsayımsal olasılıkların yorumu olarak algılayacaktı. Beni yoğun bir ilgiyle ve gittikçe büyüyen bir anlayışla dinleyecekti. Söylenen her şeydeki gerçekleri, anlamları ve uygulamaları anlaşılabilir bulacaktı. Bu sürdürüldüğünde ve geliştirildiğinde konuşulanları yorumlama, uygulama ve gerçekten kendisine ait oldukları farkındalığını geliştirme yeteneği kazanacaktı ve bunu benim anlayabileceğimin çok ötesinde bir beceriyle yapacaktı.

İlk bakışta, terapik sürecin en ileri noktası olan içgörüyü baskı altına almak tuhaf görünebilir. Ancak bu önlemin üç nedeni var. Öncelikle, etkili içgörünün büyük bir bölümü kalabilir ya da terapik değerini kaybetmeden yeniden bilinçaltına geçebilir. İkincisi hastayı, kendisinin şimdi bilebildiği ve kendisine saklamak istediği şeyleri başkalarının da bildiği düşüncesinin getireceği rahatsızlıktan korur; bu nedenle onun benim anlayabileceğimden çok daha fazlasını anlayacağı telkini çok önemlidir. Üçüncüsü, konuya benim açımdan yalnızca olasılıkların varsayımsal yorumu olarak bakmakla hasta, bu varsayımsal yapıyı deneyecek, gitgide gelişen bir kavrayışla içgörüsünü yeniden kazanabilecekti.

Onu uyandırdım ve kendisine öğretilmiş cinsellik anlayışının gelişimi ve olası doğası hakkında konuşmayı, sahip olduğu bütün bilgiyi, kendi deneyimlerine özgürce uygulamasını sağlayabileceği şekilde genel anlamda yeniden gözden geçirmeyi önerdim.

Bu yolla hastanın, bütün birincil ve ikincil cinsel niteliklerin gelişimini yeniden gözden geçirmesini sağlayacaktım: Aylık kanama fenomeni, kasık ve koltukaltı tüylerinin çıkması, göğüslerinin büyümesi, meme başlarının çıkması, sutyen kullanmaya başlaması, oğlanların ondaki fiziksel gelişimleri fark etmesi ve bazılarının sarkıntılık etmesi vb. Her konuya, hiçbir bireysel vurguya başvurmadan, edepi bir tartışma çerçevesinde değinerek cinsel farkındalığın ilk kıpırtılarından, kendi kendini tatmin etmekten, ergenlik dönemi aşkından ve bebeklerin nereden geldiğine dair düşüncelerden söz ettim. Bu şekilde, belirli bir ayrıntıya girmeden, çok değişik düşünceler ve deneyimler isimlendirilmiş oldu. Bundan sonra, zaman zaman aklından geçebilecek kestirme düşünceler hakkında genel açıklamalar yaptım. Bunu yine yavaş yavaş, çok açık olmayan genel kavramlarla yaptım ki, bu açıklamaları kapsamlı bir şekilde kendisiyle karşılaştırabilsin.

Bu süreç başladıktan kısa bir süre sonra hasta ilgi göstermeye, içgörü ve anlayışın bütün belirtilerini ortaya koymaya başladı. Sonunda samimi bir şekilde, “Biliyorsunuz, sorunun ne olduğunu anlayabilirim, ama şimdi acelem var, bunu size yarın anlatacağım” dedi. Bir sorunu olduğunu ilk kez kabul ediyordu.

Telaşla gitmesine izin vermek yerine, hiç zaman kaybetmeden onu yeniden hipnotize ettim ve yararlı ve değerli olabilecek *bütün* trans deneyimlerini ve anılarını tamamen unutmasını kesin bir şekilde telkin ettim. Bunu yapmak dikkatini bu anılarla ilgili çelişkili duygulardan uzaklaştıracak, duygularının özgürce ve tamamen iyileşmesine yardımcı olacaktı. Ona, öğüt ve önerilerimi sorarken rahat olmasını, istediği telkinleri alabileceğini, kendini rahat ve özgür hissetmesini söyledim. Bu talimat net bir şekilde verilir verilmez onu uyandırdım.

Hemen, ama daha az telaşlı, gitmek istediğini ama daha önce birkaç şey sormak istediğini söyledi. Bunu yapabileceğini söyleyince “öpüşme, okşama ve sevişme” hakkındaki kişisel görüşlerimi sordu. Dikkatle ve onun sözlerini kullanarak bunları onayladığımı, ama her birinin kişinin duygularıyla uyumlu olması gerektiğini, kişiliğiyle ilgili temel düşüncelere uygun olduğunu hissettiğinde ancak bireyin böylesi cinsel duyguları yaşama iznini kendine verebileceğini söyledim. Hasta bu açıklamamı düşünceli bir şekilde karşıladı ve sonra cinsel istek duymanın doğru olup olmadığı konusunda kişisel fikrimi sordu. Yine dikkatle cinsel isteğin bütün canlılar için normal ve temel duygulardan biri olduğunu ve bu arzunun yokluğunun anormal olduğunu söyledim. Annesinin de, sağ olsaydı aynı şeyi söyleyeceğini hiç kuşkusuz kabul etmeliydi. Bunun üzerine bir süre düşündükten sonra aceleyle gitti.

Ertesi gün geldi ve dün geceyi kendisiyle evlenmek isteyen adamla geçirdiğini söyledi. Kıpırmızı kesilerek, “Öpüşme iyi bir spormuş” dedi ve hemen çıktı.

Birkaç gün sonraki randevusuna geldiğinde sol elini kaldırıp nişan yüzüğünü gösterdi. Son terapi seansındaki konuşmalarımızdan sonra pek çok konuda tümüyle yeni bir bakış açısı kazandığını açıkladı. Böylece aşk duygusunu ve cinsel deneyim arzusunu kabul edebilmişti; artık tamamen erişkin bir insandı ve kadın olma deneyimine hazırdı. Bu konuyu daha fazla tartışmaya istekli görünmüyordu; sadece yakın bir gelecekte benimle bir kez daha görüşüp görüşemeyeceğini sordu. Kısa bir süre sonra evlenmeyi düşündüğü için o görüşmede cinsel ilişki hakkında konuşmak istiyordu. Biraz utanarak, “Doktor, telaşla çıkmak istediğim gün gitmeme izin vermeyerek bekâretimi korudunuz. Hemen onun yanına gitmek ve kendimi ona sunmak istiyordum” dedi.

Ricası üzerine onu bir süre sonra gördüm ve mümkün olan en az bilgiyi verdim. Konu hakkında özel bir endişesi yoktu ve arzusu hakkında doğrudan ve içtendi. Bir süre sonra gelip birkaç gün içinde evleneceğini, dört gözle balayına çıkmayı beklediğini söyledi. Bir yıl sonra gelip evlilik hayatının tam da hayal ettiği gibi olduğunu, anneliğin daha da keyifli olacağını düşündüğünü anlattı. İki yıl sonra onu yine gördüm; kocası ve kızıyla çok mutluydu.

Erickson, genç bir insanın erişkinliğe ve erişkinler dünyasına geçmesine yardım ederken, gençken yasak olan davranışla uygun olmayan davranışları birbirinden ayırarak, ne kadar değişik yöntemler kullandığını açıkça ortaya koyuyor. Bu olgunluğa geçiş doğrudan ve etkin bir şekilde yapılabileceği gibi, dolaylı ve incelikli telkinler aracılığıyla da yapılabilir. Erickson bunu, genç insanın en kolay kavrayabileceği biçimde yapıyor.

Bu vaka Erickson’un yaklaşımının pek çok yönünü gösteriyor. En önemlisi de genç kızı korumak için dikkate aldığı ayrıntılar. Hastanın tedaviyi kolayca kabul etmesi sağlanmış, nazikçe transa sokulmuş ve onu üzebilecek düşüncelerden dikkatle korunmuştur. Ayrıca erkek arkadaşına koşmak istediğinde tepki-

sel olarak harekete geçmekten de korunmuştur. Erickson, farkındalığa çıkan düşünceleri kontrol etmekte ne kadar deneyimli olduğunu göstermekle kalmamış, genç insanların sosyal konumlarıyla ilgili keskin farkındalığını da göstermiştir.

Nasıl genç kadınların yakın ilişkiler oluşturmaya başlaması gerekiyorsa, genç erkeklerin de bu çabada başarılı olmaları gerekiyor. Genç bir adam kendine eş ararken pek çok etken işin içine karışır ve en temel gereklilik, normal cinsel tepkiler verme becerisine sahip olmaktır.

Ergenliğin son dönemlerinde erkek, duygusal olarak kadınlar tarafından uyandırılmayı, daha kalıcı ilişkiler için kadınlarla bağ oluşturmaya öğrenir. Genellikle cinsel deneme ve yanlışların yaşandığı bu süreçte, yeterince cinsel ilişki kurmayı başaramadığı için sürekli olarak yenilgiyi deneyimleyen genç erkek, eş seçme sürecinde başarısız olur. Kadınlarla rahat ilişki kurmayı başaramamanın yanı sıra görülen en yaygın sorun, erken boşalma ve iktidarsızlıktır. Her iki durumda da cinsel sözleşme yerine getirilemez, daha özel ve incelikli birliktelikler daha çok deneyimleneceği yerde, hayal kırıklıkları ortaya çıkar.

Genç bir adam Dr. Erickson'a gelir ve hipnoz kullanarak erken boşalma sorununu tedavi etmesini ister. Dr. Erickson anlatıyor:

Genç adam bana geldiğinde otuz yaşında ve bekârdı. Yirmi yaşında ilk cinsel ilişkilerini kurmaya çalıştığında erken boşalma sorunu yaşamıştı. Çok çok olumsuz bir tepki almış ve bunu yaptığı ahlaksızlığın bir cezası olarak görmüştü. Kendini yetersiz ve kırılmış hissediyordu. O zamandan sonra konuyu aklına takmış, cinsellik üzerine bulduğu her şeyi okumaya başlamış. Toplumun her kesiminden, her ırktan, her tipte yeni ve farklı kadınla birlikte olmaya çalışmış ama hiç yararı olmamış. Gerçekten sorunun erken boşalma olduğuna ikna olmuş.

Cinsel eylem sırasında tam olarak ne yaptığını anlatmasını istedim; birlikte olduğu kadının yaşlı ve sarhoş bir fahişe, ya da çekici ve iyi eğitilmiş bir genç kız olmasının hiç fark etmediğini söyledi. Ereksiyonun sağlanmasında ve sürdürülmesinde bir sorunu yoktu, hatta boşalmadan sonra bile ereksiyon sürüyordu. Ancak girmeye kalkıştığında, önce boşalıyordu. Çoğu zaman erken boşalmasına aldırış etmeden ilişkiyi sürdürüyordu ama bu ona ne zevk ne de doygunluk veriyordu. Bunu, umutsuzca cinsel yeterliliğini kanıtlama isteğiyle yapılan tatsız bir çaba olarak görüyordu. Genellikle, ikinci kez boşalmaya hazır oluncaya kadar bu vajina içi mastürbasyonu sürdürüyor, boşalacağı anda istemeden ve zorla geri çekiliyordu. İkinci kez dışarıda boşalmasını tamamlamadan vajinaya girmesi mümkün olmuyordu. Son çare olarak bana gelmişti.

Sorunlarından sızlanmasına izin verdiğim yarım düzine seans yaptık. Transa giriyordu ama hipnoz sırasında hatırladıklarını belleğinden siliyordum. O sırada sürdürdüğü ilişkileri transtayken ayrıntılı bir şekilde sordum ve bir apartmanın ikinci katında, bir avlunun girişinin hemen üzerinde oturan bir fahişeye ilişkisini özenle sürdürdüğünü öğrendim. Kadının evine gitmek için avlunun içindeki merdivenlerden çıkması ve dairelerin önündeki balkondan yürümesi gerekiyordu. Onu ziyarete gittiğinde avluya girer girmez erekte olmasını, yalnız ya da kadınla birlikte oradan ayrılınca kadar ereksiyonunu sürdürmesini telkin ettim. Ereksiyon sorunu hiç yoktu, böylece avluya girer girmez ereksiyon olabilirdi. Sonra iki saat boyunca farklı konulardan söz ettim. Ancak konuşmamın içine sitemli ve fark edilmeyecek bir şekilde bir dizi hipnoz sonrasında hatırlayacağı telkinler yerleştirdim. Bütün telkinleri bitirinceye kadar kafa karıştırıcı ayrıntılar anlattım. Nevrotik düşüncelerin kişiliğin amaçlarına hizmet ettiğini söyledim. Bu, hipnoz sonrası telkinlerden biriydi. Nevrotik belirtiler genellikle değişmez görünür ama temelde

değişkendir; zamanla hizmet ettikleri amaç ve koşullar değiştiğinde bunlar da değişir ve kişilik de değişime uğrar. Nevrotik belirtilerin pek çok türü gerçekten değiştirilebilir. Kararlı bir çabayla ve raslantısal olarak bir nevrotik sorun etkili bir şekilde düzeltilebilir. Hiçbir nevrotik, belirli bir zaman içinde bu sorunun neye yol açacağını kesin olarak bilemez. Nevrotik sorun, bir başka sorunun ortaya çıkmasıyla bastırılabilir ve bu kendi içinde yararlı bir durumdur. Erken boşalma gibi belirli bir nevrotik sorun hiç fark edilmeden, boşalmanın gecikmesinden korkmaya dönüşebilir. Eğer bu olursa hastanın gerçekten endişeleneceği bir şey olacaktır. Hem bilinçli olarak, hem de bilinçaltında endişe duyacaktır. Böyle bir gelişme kuşkusuz hiç beklenmeyen bir içe boşalmayla sonuçlanabilir. Sonra da hasta, yapıcı bir kullanım gerektiren başarılı cinsel ilişkinin büyük sorunlarıyla yüzleşmek zorunda kalacaktır.

Sonraki bir hafta ya da on gün boyunca genç adamın huzursuzluğu, gerçekleşmesi yakın bir değişimi işaret edercesine arttı. Bu konuyu tartışması yasaklanmıştı ve bir süre bir şey yapmaması, hatta bu konuyu düşünmemesi, sadece rahatça dinlenmesi söylenmişti. Bir sonraki güne yani salıya, çarşambaya ve cumaya randevu verdim. Salı günü onu kısa bir süre için gördüm ve konuşmasına izin vermedim. Bu görüşmelerin kısa olacağını ama pazar günü çok özel bir görüşme yapacağımızı söyledim. Pazar akşamları o fahişeyle düzenli olarak görüştüğünü biliyordum. Çarşamba görüşmesi de aynı şekilde geçti; pazar görüşmesinin önemini daha da çok vurguladım, bu görüşmeyi bekleyerek tükenmesini istiyordum. Cuma görüşmesi de kısa sürdü; pazar görüşmesinin özel olacağını kavraması gerektiği vurgulandı. Ücret almadığım üç kısa görüşme ve bunu telafi edecek özel bir pazar görüşmesi. Ancak pazar sabahı geldiğinde, bu görüşme için ne tasarlamış olursam olayım, kendisinin hemen anlatmak istediği çok önemli bir şey olduğunu söyledi. Belirli bir

gelişmeyi deneyimlediğinden, benim planladığım şeyi erteleyebildik.

Üç kısa görüşme, onun deyimiyle başından savma, onu çok huzursuz ve mutsuz etmiş, güvenini sarsmıştı. Cuma görüşmesinden sonra o kadar kötü hissetmişti ki kendini, sık sık görüştüğü ama henüz cinsel ilişkiye girmedığı bir kızı aramıştı. Birlikte akşam yemeğine ve tiyatroya gitmişler. Ancak gece boyunca kıza dikkat etmemiş ve zihni hep meşgulmüş. Durmadan vajina içine boşalmayı başarıp başarmayacağı sorusu aklına gelip duruyormuş. Başarıp başarmayacağı kuşku - ki bir süre önce bunu yapamayacağını biliyordu! Ancak ya başarabilirse diye düşünmeye başlamış. Tam ne düşündüğünü hatırlamaya çalışırken, bu düşüncesi zihninden geçip gidiyormuş. Kısa bir süre sonra aynı düşünce geri geliyor ve hemen gidiyormuş. Bu defalarca tekrarlanmış.

Kızı evine bırakırken, kızın evinin avlusuna girdiği anda erekte olmuş. Zihninde cinsel ilişkiyi düşünmemesi gerektiğine dair o belirsiz düşünce olmasına rağmen ereksiyonu sürmüştü. Elbette evine girdikleri anda kız öylesine saldırgan, öylesine şehvet dolu bir tavır sergilemiş ki, kendini kızın yatağında bulmuş. Gencin zihni hâlâ meşgul olduğu için kızın baskın rol oynamasına izin vermiş; kızın içine girmek, boşalamayacağına dair ani bir korkunun doğmasına yol açmış. Korku onu öylesine ele geçirmiş ki, “Geçmişte boşalmak için geriye çekildiğimi tamamen unuttum. Sadece onun içine girmeyi istiyordum ve bunu yapamamaktan korkuyordum.” Bu korkuya etkin bir cinsel ilişkiyle tepki göstermiş ve bilemediği bir neden yüzünden “bileğimdeki saatin yelkovanına bakıyordum, oysa saatimi yatağa girmeden çıkarırdım hep.” Yarım saatin sonunda çok heyecanlanmış, ama aynı zamanda daha çok korkmaya ve endişelenmeye başlamış. Sonra birden, yaklaşık yirmi dakika sonra, çok rahatlatıcı bir vajina içi boşalması yaşamış. Ereksiyonu sürmüş, geri çekilip bir süre dinlendikten sonra yeniden sevişmeye başlamış ve onu tümüyle rahatlatan bir

vajina içi boşalma daha yaşamış ve geri çekilmeden önce penisinin küçülmesini beklemiş. Rahatça uyumuş ve ertesi gün arabayla gezmeye gitmişler. Cumartesi akşamı normal cinsel ilişki tekrar yaşanmış. Anlatımının sonunda hasta, “Neden normale döndüğümün bir açıklaması var mı?” diye sordu. Ne onun ne de benim bunun nedenini açıklamaya ihtiyacımız olmadığını, herkesin normal gördüğü bir şeyi öylece kabul etmenin daha keyifli olduğunu söyledim.

O kadınla ilişkisi yaklaşık üç ay sürdü. Evliliği ciddi olarak düşünmeye başlamadan önce birkaç ilişki daha yaşadı. Sonra nişanlandı..

Zaman zaman bazı cinsel zorluklar genç insanın olağan sosyal ilişkiler yaşammasını engeller; bazen de çalışmasını ya da okula gitmesini engeller. İkinci Dünya Savaşı sırasında, orduya katılmanın günümüzden daha popüler olduğu zamanlarda, Erickson bir askerlik şubesinde danışman olarak çalışıyordu ve askere gitmek isteyen de bunu yapamayan gençlere yardım ediyordu. Genellikle bu genç adamların ikinci derecede önemli sorunları olmakla birlikte, bazıları da yaşlıları gibi askere gitmelerini engelliyordu. En yaygın sorun yatağı ıslatmaydı, ki bu genç biri için utanç verici bir sorundu. Askere alınmak isteyen genç bir adamın bu sorununu Erickson’un bir seansta nasıl çözdüğünü görelim.

Psikiyatrik taramalar sırasında genç bir aday ergenlik çağının başlarından beri yatağını ıslattığını anlattı. Kendilerine çok uzak oturmayan büyükanne ve babasını, diğer akrabalarını görmek istediği halde, geceleri asla evinin dışında bir yerde kalamıyordu. Askere alınacağı için onları özellikle ziyaret etmek istiyordu. Sorunu yüzünden askere alınamayacağını öğrenmek onu üzmüştü ve iyileşmesini sağlayacak bir çözüm arıyordu. Kutular dolusu ilaç içmiş, sitoskopi yapılmış, sayısız tedavi yöntemi uygulanmış ama hiçbirisi işe yaramamıştı.

Hipnotize edilirse sonuç getirecek bir çözüm bulunabileceğini söyledim. Hevesle kabul etti ve hemen derin bir transa girdi. Trans sırasında ona yatak ıslatmasının psikolojik kökenli bir sorun olduğunu ve verilen talimatlara tamamen uyduğunda sorununu çözmekte güçlük çekmeyeceğini telkin ettim.

Hipnoz sonrası telkinler olarak gence, evine döndükten sonra, yakın bir şehre gidip bir otelde kalmasını söyledim. Üç geceyi hiç odasından çıkmadan geçirecek, yemeklerini bile odasında yiyecekti. Odasına rahatça yerleştikten sonra, ertesi sabah otel hizmetçisinin ıslak yatağı görmesinden ne kadar rahatsız olacağını ve korkacağını –ki annesi bunu hep yapıyordu– düşünmeye başlayacaktı. Bu aşağılayıcı, endişe verici ve korku dolu tepkileri mutsuzlukla düşünmesini istedim. Bu sıkıntılı düşüncelerden sonra birden, hizmetçinin kuru yatağı bulduğunu düşünmek, kendisine şaşırtıcı ama buruk bir şaka gibi gelecekti.

Bu düşünce ona o kadar anlamsız gelecekti ki, kafası karışacak, sersemleyecek, aklını toparlayamayacaktı. Bu düşünce zihnini sürekli meşgul edecek, her şeyi birbirine karıştırıp, hizmetçinin ıslak değil de, kuru yatağı bulduğunda yaşayacağı utanıcı, kaygıyı düşünmeye başlayacaktı. Eğer plan etkili olursa üç gece şöyle geçecekti: İlk gece güvensizlik ve kuşklar, ikinci gece güven, üçüncü gece de yatağı ıslatma kaygısından bir başka kaygıya geçiş yaşayacaktı. Bu düşünme biçimi sonunda onu o kadar rahatsız edecekti ki, umutsuzluk içinde yorulacak, uykusu gelecek, ne kadar çabalarsa çabalasın açıklıkla düşünemeyecek ve yatağa girecekti.

İlk sabah, hizmetçi ıslak yatağı bulduğu sırada odada olmak ve rezil olmak korkusunu yaşayacaktı. Deli gibi zihninde odadan çıkmak için bir neden arayacak, bulamayacak, huzursuzluğunu göstermemek için çaresiz pencereden dışarıyı seyredecekti.

Ertesi gün akşamdan başlayarak aynı sersemletici, karmaşık düşünceler aynı sonuçları verecek, üçüncü gün de aynı şekilde geçecekti.

Telkinlerim uyarınca, üçüncü gecenin sonunda otelden ayrılırken, büyükanne ve büyükbabasını ziyaret etme konusunda yaşayacağı çatışma yüzünden iyice bocalayacaktı. Önce annesinin mi, yoksa babasının ailesini mi ziyaret etmeli düşüncesi çok sıkıcı ve takıntılı bir hal alacaktı. Sonunda bunu ilk ziyaret edeceği büyükanne ve büyükbabasinda bir gün daha az kalarak çözecekti. Gideceği yere vardıktan sonra çok mutlu olacak, diğer akrabalarını da ziyaret etmek isteyecekti. Yine hangisini önce ziyaret edeceği konusunda kaygılar çekecek, ama onlarla birkaç gün daha geçirmekten çok mutlu olacaktı.

Yapay sorunları aşılama için yapılan bütün bu telkinler, onun yatağı ıslatmaktan duyduğu endişeyi ve korkuyu başka tarafa yöneltmek, annesinin en yakın akrabalarını ziyaret etme konusunda duyacağı korkuya dönüştürmek üzere defalarca tekrarlandı.

Yaklaşık iki saat süren çalışmadan ve hipnoz sonrası bir şey hatırlamaması için yapılan telkinden sonra genci uyandırdım. Uyandıktan sonra, üç ay içinde çağrılacağını ve ondan sonra kesinlikle askere alınacağını söyledim.

On hafta sonra genç, görmem için yeniden bana gönderildi. Otelde, ortada hiçbir neden yokken yaşadığı “tuhaf deneyimi” ayrıntılarıyla anlattı. Dediğine göre: “Yatağımı ıslatmak için deli gibi uğraştım, ama yapamadım. Hatta emin olmak için bol bol su içtim, ama işe yaramadı. Sonra o kadar korktum ki, otelden ayrıldım ve akrabalarımı ziyaret etmek üzere yola koyuldum. Bunu düşünmek iyiydi, ama önce hangisini ziyaret edeceğimi düşünmek beni ölesiye korkuttu. İşte şimdi buradayım.”

Ona baştaki şikâyetlerini anımsattım. Şaşkınlıkla, “Otelde kafayı yediğimden beri yatağımı ıslatmıyorum. Ne oldu ba-

na?" diye sordu. "Olan şey, artık yatağını ıslatmaman ve kuru yatağın keyfini çıkarman" yanıtını verdim. İki hafta sonra askere alındı. Görünürdeki tek kaygısı, annesinin onun asker olma fikrine alışabilmesiydi.

Erickson yatağı ıslatma gibi sorunlarda her zaman hipnoz kullanmaz. Pek çok tedavi seçeneği vardır; ayrıca bir gencin bu tarz bir sorundan kurtulmasının, başka pek çok alanda daha normal davranmasını sağlayacağına inanır.

Gençler bazı sapkın davranış biçimleri geliştirerek kendilerini toplumdan ayırırlar; ayrıca kur yapmalarını engelleyen bazı fiziksel sorunlar yüzünden de sapkın olabilirler. Bazen obezite gibi, insanı itici kılan fiziksel sorunlar olabilir. Bazen de karşı cins çekici görünmekten kaçınabilirler. Dr. Erickson'un, genç insanlara kendilerini yeniden şekillendirmek için doğrudan yardım ettiği de olur. Bazı durumlardaysa, onların kendi haklarındaki, özellikle de bedenleri hakkındaki kavramlara odaklanır.

Genç kadınlarla çalışırken Erickson kendi erkekliğini sonuna kadar kullanır. Bir kadını, *kendisine* çekici geldiği konusunda ikna ettiğinde, kadının bu düşünceyi genelleştireceğini ve kendisinin erkeklere çekici gelen bir kadın olduğu fikrini kabul edeceğini düşünür. Terapinin güvenli ilişkisinde kadın bir erkeğin kendine hayran olduğunu düşünebilir ve sonra dikkati kendi sosyal çevresi içindeki erkeklere yöneltir ve onlara geçmişine göre daha farklı davranması sağlanır. Erickson hastanın kendisiyle kurduğu ilişkiyi, genç kadının kur yapma sürecini kabul etmesine ve bunu erkeklerle başarılı bir biçimde yürütmesini sağlayacak bir ritüel olarak görür.

Örneğin, genç bir kadın, korkunç şişman olduğunu düşündüğü için Erickson'dan yardım ister. Şişmandır ama aslında düşündüğü kadar itici değildir. Kiliseye giden, fazlasıyla ciddi ve dar görüşlü bir kızdır. Ahlakçılığı ve korkunç şişman olduğunu düşünmesi, onun doğal kur yapma sürecinden kaçmasına neden olmaktadır. Erickson şöyle anlatıyor:

Beni bekleyen kızı gördüğümde onun oldukça kuralcı ve dar görüşlü olduğunu hemen anladım. Büyük bir kibarlıkla onu ofisime davet ettim ve oturmasını söyledim. Ona kısaca bir baktım. Sonra ondan hikâyesini anlatmasını istedim; o konuşurken masamdaki kâğıt ağırlığını alıp, incelemeye başladım. Konuşmasını sürdürürken arada bir ona bakıyor, çoğunlukla kâğıt ağırlığıyla ilgileniyordum.

Bitirirken, çok çirkin ve itici olduğu için, kendisini hasta olarak kabul edip etmeyeceğimi merak ettiğini söyledi. Kilo verse bile, dünyanın en gösterişsiz kızı olacaktı.

“Umarım yaptığım şey için beni bağışlarsınız. Konuşurken yüzünüze bakmadım ve bunun kabalık olduğunu biliyorum. Size bakmak yerine bu kâğıt ağırlığıyla oynadım. Size bakmakta zorlandım, neden böyle olduğunu tartışmamayı tercih ederim. Ancak bu bir terapi seansı olduğuna göre, size söylemek zorundayım. Pekâlâ, izin verin şöyle anlatayım. Kilo verdiğinizde nasıl görüneceğinizi düşündüm. Bu nedenle yüzünüze bakamadım; sizde gördüğüm her şey, kilo verdiğinizde cinsel çekiciliğinizin daha da artacağına işaret ediyor. Böyle şeyleri konuşmamamız gerektiğini biliyorum. Ama siz, olağanüstü çekicisiniz. Kilo verdikten sonra bundan da fazla çekici olacaksınız. Ama bunları konuşmamalıyız” dedim.

Ben konuşurken genç kız, kıpkırmızı kesildi ve kıpırdanmaya başladı. Söylediklerim çok sarsıcı değildi ama onun ölçülerine göre dehşet vericiydi. Ancak, büyük saygı duyduğu bir adam cinsel cazibesi olduğunu söylüyordu ve bunu hemen fark etmişti.

Daha sonra kilo verdi ve çok kibar bir şekilde, kendisiyle ilgilenmeyen yaşlıca bir adama âşık olduğunu anlattı. Duyduğu aşkın adam için büyük bir iltifat olduğunu söyledim. Bir erkeğe iltifat etmeyi öğrendiğine göre, kendi yaşına yakın birine yöneltebilirdi bu duygularını. Ama o yaşlı adama iltifat

etmeyi bir zaman sürdürdü. Sonra bana duyduğu ilgiyi kaybetti ve kendi yaşında bir erkekle nişanlandı.

Erickson erkek kimliğini bu şekilde kullandığında, hastasının kendisiyle kurduğu ilişkinin, kendi sosyal konumunda bir erkekle kuracağı doğal ilişkinin yerini almamasına dikkat eder. Bu nedenle, kur yapma davranışı uyandırıldığında, kızın yaşamındaki uygun sosyal gruba yönlendirilir. Uzun süreli terapi kavramlarına göre düşünen ve hastalarının derin ve sürekli ilgilerine maruz kalan terapistlerin tersine Erickson, kadın hastasının dikkatini kendisinden uzaklaştırıp, diğer erkeklere odaklanması için mümkün olduğunca hızlı davranır. Bazen bunu bir süre geçtikten sonra, bazen de çok hızlı yapar.

Kur yapma sürecinin sadece gençleri ilgilendirdiği düşünülse de, bu süreçte yaşanan bir sorun yıllarca sürebilir. Kadın veya erkek yaşlandıkça, bu aşamayı geçmekte karşılaştığı sorunlar da büyüyebilir. Bir eş bulma riskini gittikçe daha az isteyen bir kadın, görünüşünü ve davranışlarını bu olasılığa fırsat vermeyecek şekilde değiştirebilir. Toplum dışı olma yolunda ilerledikçe, yaşamında temel bir değişiklik yapmasını sağlayacak araçlar daha dramatik olacaktır. Bazen Erickson kadının, normal özel ilişkilerini riske atmasına izin vermeye zorlayan güdüyü yaratabilecek bir erkekle, yoğun bir kişisellik taşıyan ama güvenli bir ilişki yaşamasını sağlayarak bunu hızlandırır.

Erickson'un da arkadaşı olan profesyonel bir çiftin arkadaşı olan bir kadın gelir. Otuz beş yaşındadır ve balık etinden biraz daha tombulcadır. Sade ama kesinlikle çekici bir yüzü olmasına rağmen kadını ilk gören biri, "Aman Tanrım, neden yüzünü yıkayıp, saçını tarayıp, bu çuvallar yerine bir elbise giymiyor" derdi.

Çekinerek ofise girdi; çok ciddi ve kişisel olmayan bir tavırla kendisini zavallı ve hüsrana uğramış hissettiğini anlattı. Evlenip çocuk sahibi olmayı hep istemişti, ama bir kez bile çıkmamıştı bir erkekle. Hasta annesinin bakımını sürdürürken koleje gitme-

yi başarmış ama hiç sosyal hayatı olmamıştı. Kilosunun biraz fazla olduğunu biliyordu, ama kendisi gibi dolgun kadınlardan hoşlanan erkekler de vardı ve yalnız kalmasının bir anlamı yoktu. Zeki, kültürlü, ilginç bir kadındı ama umutsuzdu, çünkü otuz beş yaşındaydı ve hemen bir şeyler olmasını bekliyordu. Uzak bir şehirdeki iş teklifini kabul ettiği için terapisinin hızlı olması gerekiyordu; ya değişecek ya da vazgeçecekti. Bu yüzden onu zorlayıcı bir şeye ihtiyacı vardı. Dahası parası da sınırlıydı.

Özenli bir çalışandı, sadece mükkemmel bir çalışan olduğu için patronu onu tutuyordu. Davranışları soğuk, kişilik özellikleri taşımayan, kapanık, çekingen bir kadındı. Tek arkadaşları o profesyonel çiftti, onlarla çok hoş sohbetler yapıyor, zekâsını ve geniş ilgi alanlarını ortaya koyuyordu. Onları ayda bir ziyaret etmenin dışında, evinde yalnızdı. Çelik çerçeveli gözlükler takıyor, makyaj yapmıyordu; üzerine uymayan elbiseleri birbirine gitmeyen renklerdeydi. Dağınık bir kadındı, saçlarını asla taramıyordu; boynu ve kulakları kir içindeydi. Tırnakalarının içi iğrenç görünüyordu. Birisi ona bunları söylemeye kalkışsa, soğuk davranışıyla onu sustururdu. Hiçbir erkekle çıkmamıştı.

Kadına, “Terapi istiyorsun, hızlı olsun istiyorsun, umudunu gittikçe kaybediyorsun. Sana benim yöntemimle terapi yapmamı ister misin? Bunu yapabilir misin? Çünkü hızlı, doğrudan ve etkili bir terapi olacak ama seni şoke eden bir deneyim olabilir bu” dedim. Her şeyi kabul edebilecek kadar umutsuz olduğunu söyledi. Bu konuyu üç gün boyunca düşünmesini, gerçekten terapi isteyip istemediğine, yeterince zorlayıcı terapinin kendisine yararlı olup olmayacağına karar vermesini istedim. Bundan yarar göreceğini garantiledim; ama kısa süreli terapi koşullarının saldırganlığına dayanmanın, büyük bir kişisel güç gerektirdiğini anlattım. “Saldırgan” sözcüğünü özellikle, çok yönlü olasılıklar için kullandım. Terapiyi asla bırakmayacağına söz vermesi, ona verdiğim her ödevi, ne olursa olsun tam olarak yerine getirmesi gerekiyor-

du. Böyle bir söz vermeden önce ima ettiğim bütün olasılıkları –özellikle de hoşuna gitmeyenleri– düşünmesi gerekiyordu. Üç gün sonra geldi ve kendisinden istenilen her şeyi yapacağına söz verdi.

“Ne kadar paran var?” sorusuyla başlayan uzun bir seans yaptım. Bin doları olduğunu ve bu miktarı hemen ödeyebileceğini söyledi. Yedi yüz doları ayırıp çek hesabına koymasını, bu paranın tümünü beklenmedik bir şekilde kendine harcamaya hazır olmasını söyledim. Sonra ona bir ayna, bir mezura, tartı ve bir ağırlık ölçü cetveli verdim.

Üç saatten fazla kilosu ve görünüşüyle ilgili doğrudan eleştiren, eleştirilerimi destekleyen bütün kanıtları da kullanarak bir konuşma yaptım. Her bir tırnağını inceleyip, içinden çıkan kirin miktarı hakkında konuştum – tırnakları yastaydı. Aynayı yüzüne tutup, yüzündeki, boynundaki kirleri anlattırdım. İki aynanın yardımıyla kulağındaki kirleri anlattı. Taranmamış saçlarını, üzerine uymayan giysilerini, birbirine zıt renklerini eleştirdim. Bunlar, tamamen kendisinin hatasıydı ve bir terapistin yardımı olmadan düzeltilebilirdi. Görüntüsü, inatla kendini ihmal etmesinin bir ifadesiydi.

Sonra eline bir bez verip, boynunun bir tarafını yıkamasını ve yıkanmamış tarafla karşılaştırmasını istedim. Bu onu fazlasıyla utandırdı. Seansı, üzücü görünen bir pislik içinde olduğunu özetleyerek bitirdim. Ancak, kendisine söyleninceye kadar, hiçbir şey almayacaktı. Sadece çalışmaya devam edecek ve kendisine söylenmiş olan şeylerin doğruluğunu düşünecekti. İki gün sonraya randevu verdim. Oldukça uzun ve büyük bir ihtimalle onu perişan eden iki gün olacaktı.

Bir sonraki görüşmeye tam zamanında geldi, olabilecekler konusunda utangaç ve çekingendi. Makyaj yapmamıştı, ama üzerine olmayan, cırtlak renkli giysileri dışında iyice temizlenmiş görünüyordu. Elbette bir önceki görüşmeden sonra evine gidip iyice yıkanmıştı. Boynunun temizlenmiş bölü-

münü onaylamış olduğum gibi, yıkanıp temizlenmiş bedenini de onayladım. Çekingenliği, bu seansta neyin gözden geçirileceği konusundaki güvensizliğine işaret ediyordu.

Bir önceki görüşmemizi ve onun gerçekleştirdiği değişiklikleri sırayla gözden geçirdim; bunları soğuk, uzak bir tavırla yaptım. Sonra da kendisini yeni, oldukça önemli, şimdiye kadar göz ardı ettiği, fark etmediği, önemsemediği ve kendi yaşamı için büyük önem taşıyan bir konuya hazır olmasını istedim. Artık göz ardı edemeyeceği, boşveremeyeceği bir konuydu bu – ilişkide olduğu herkesin fark ettiği, apaçık bir konu olduğu için, asla aklından çıkaramayacağı “bir şey”. Her zaman bilincinde olacağı, hoş ve doyurucu bir kişisel farkındalıkla onu normal ve doğru davranmaya zorlayacak bir şey. Bunun ne olduğu giderken açıklanacaktı kendisine. Görüşmenin sonunda ofisten çıkmak üzereyken, yapmasını istediğim bir şey olduğunu söyledim. Söyleyeceklerimi dinlemek üzere çok ciddi bir tavırla bekledi. “Bacaklarının arasında güzel bir tüy yumağı olduğunu asla unutamayacaksın. Şimdi eve git, soyun, çırlıçplak aynanın karşısına geç ve kadınlığın o güzel nişanına bak. Nereye gidersen git o seninle ve onu asla unutmayacaksın” dedim.

Bir sonraki görüşmeye de tam zamanında gelmişti, son derece utanmış görünüyordu. Hiçbir ön konuşmaya gerek duymadan, “Özel bir amaç için ayırdığın para var. Mağazaya git. Orada bir güzellik danışmanı olacak; ona doğrudan zavalı bir süprüntü olduğunu, kendine çeki düzen verme konusunda bir şey bilmediğini, bilmen gereken her şeyi sana öğretmesini istediğini söyleyeceksin. Onun çekici, iyi yürekli, sıcakkanlı, anlayışlı bir kadın olduğunu göreceksin. Seni baştan ayağa giydirmesini iste. Onu tanımaktan mutlu olacak, öğrenmen gereken şeyleri öğretmesinden büyük heyecan duyacaksın. Üç hafta içinde işyerindeki çalışanlar için bir dans partisi veriliyor, sen de usulen davet edileceksin. Oraya git. Hazırlıklı olmak için de bir dans okuluna gidip dans et-

meyi öğren. Güzellik danışmanının parti için bir kumaş seçmesini iste. Kumaşı Bayan ...'a götür ve elbiseyi dikmene yardım etmesini söyle. Tek başına dikeceksin. Sonraki görüşmemiz partiden hemen önce olacak.”

Partinin yapılacağı gün çok güzel giyinmiş olarak geldi. Utanmış ve kıpkırmızı kesilmişti ama çok güzel giyinmişti. Fazla kilolarını vermiş, canlanmış, hayat dolu, çekici bir bilinçlilik halindeydi. Yeni görevine başladıktan üç ay sonra bir profesörle tanıştı. Bir yıl sonra evlendiler. Şimdi dört çocuğu var.

Erickson'un yaklaşımı, giyinmeyi, dans etmeyi öğrenmek gibi mantıklı ve sıradan konuları içsel yüzleşmelerle birleştirerek, bunları daha önceden yapmamış olan kişiyi bu hassas süreçleri kabul etmeye zorlar. Hem kendini hem de sosyal etkinlikleri azami ölçüde kullanır. Bu vakada, cinsel konularda tutucu olan bir kadını bir erkekle yakın ilişki kurmak üzere, sözü edilmeyen konuları da tartışmaya dahil ederek, kendini kullanmıştır. Bir güzellik danışmanından ve bir terziden de yardım almıştır.

Yıllar önce kısa terapi yöntemleri üzerine yapılan bir konuşma, bir genç kadının sorunları ve Erickson'un onların nasıl üstesinden geldiğini ayrıntılı olarak gösteriyor. Dr. Erickson'un yöntemlerini anlamak ve kullanmak isteyen genç bir terapist bir dişi vaka örneği sunup, Erickson'un yaklaşımını öğrenmek istiyor.

Görüşmeci: Aylık kanamalarından önce şiddetli kramp- lar yaşayan bir kız geldi. Ayda bir günü yatakta geçiriyor. Bu ağrıları on dört yaşından beri çekiyor. Onu iki seans gördüm ve yardım edebileceğimden emin değilim. Yine de sorunun çok karmaşık olduğunu düşünmüyorum. Kanamaları on iki yaşında başlamış – tamamen normal bir yaşta. On üç yaşında bombalanan bir şehirdeymiş. Bombalanan yere uzak bir yerdeymiş, yaralanmamış ama olanları görmüş. Bundan sonra yaklaşık bir yıl kanaması olmamış. Annesiyle ABD'ye geri

dönmüş ve on dört yaşında aylık kanamaları yeniden başlamış. Çok sancılı olmuş. O zamandan beri sancıları var.

Erickson: Güzel bir kız mı?

Görüşmeci: Evet.

Erickson: O da güzel olduğunu düşünüyor mu?

Görüşmeci: Evet, düşünüyor. Ancak güzelliğine tam olarak güvenmiyor. Bu konuda biraz fazla çabalıyor.

Erickson: Sen ne düşünüyorsun?

Görüşmeci: Ne mi düşünüyorum? Yirmi sekiz yaşında ve anlamadığı nedenler yüzünden henüz evlenmemiş.

Erickson: Ama güzel bir kız, değil mi? Ve fazla çabalıyor güzel olmak için. Görüyorsun, hızlı psikoterapide önemli etkenlerden biri bedenle ilgili izlenimlerdir. Bununla kişinin bedenini nasıl gördüğünü anlatmaya çalışıyorum. Kendi haklarında nasıl bir izlenime sahipler? Güzel bir kız ve güzel olmak için fazla çaba gösteriyor. Böylece sana beden izlenimlerinde bir kusur olduğunu söylüyor. Ve güzel bir bedeni olduğunu düşünmesi son derece önemli. Güzel bir beden izlenimi, sadece fiziksel bedeni değil, işlevsel kimliğini ve bedenin içindeki kişiliği de kapsar. Çok güzel gözleri olduğunu bilmesinin iyi bir şey olduğunu biliyor mu? Çenesinin genişliğinin farkında olmak iyi bir şeydir, bunu biliyor mu? Ağzının güzel olduğunu ama kulaklarının da aynı hizada olmadığını bilmek iyi bir şeydir, bunu biliyor mu? Bireysel çekiciliğinin yüzünün kendine özgü olmasından kaynaklandığını biliyor mu?

Görüşmeci: Durumu ona bu şekilde mi açıkladınız?

Erickson: Durum ona bu şekilde açıklanmalı. Güzel kızların kendilerini kesinlikle küçük gördüklerini anlayacaksın. Kendilerini başkalarının bakışlarına göre değerlendirdiklerinin farkında değiller. Yeterli insanlar olmadıklarını kesin olarak kanıtlayan herhangi bir belirtinin ortaya çıkmasını beklerler. Aylık kanamalarını sancılarla geçiren kız bedeni hak-

kında tam olarak ne düşünüyor? Kalçaları büyük mü? Ayak bilekleri kalın mı? Kasık tüyleri çok seyrek, çok sert, çok kıvrıkcık mı? Ya da tüyleri hakkında ne düşünüyor? Belki de bilinçli olarak fark edemeyeceği kadar acı veren bir şey. Memeleri büyük mü? Çok mu küçük? Meme uçlarının rengi mi kötü? Hızlı psikoterapide, erkek ya da kadın yapacağın ilk şey, bedenleri hakkında ne düşündüklerini bulmaktır.

Görüşmeci: Peki bunu nasıl buluruz?

Erickson: Bazen hastayla, özellikle hasta kızsaa, birkaç dakika geçirdikten sonra, yüzünde en sevdiği yerleri sorarım. Ve neden sevdiğini. Doğrudan sorular sorarım. Aynı şekilde bedenini dikkatle gözden geçirtirim.. Kafa derisinden başlayıp, ayak tabanlarına kadar sorabilirsin. Bu tümüyle tarafsız bir incelemedir. Bedenin hakkında ne düşündüğünü gerçekten bilmek istiyorsan bedenini fiziksel olarak incelemelisin.

Görüşmeci: Anlıyorum. Bu kız kadınsı görünmek için fazla çaba harcıyor. Bukleleri çok düzgün, makyajı çok düzgün, küpeleri çok düzgün.

Erickson: Yani bir diğer deyişle, bedeninde eksikliğini hissettiği şey kadınlığıyla ilgili ve bu yüzden kadınlığın dışsal kanıtlarını fazlasıyla vurgulamak ya da abartmak zorunda, değil mi? Cinsel organlarında hissettiği eksiklik ne? Memelerinde, kalçalarında, görünüşünde, yüzünde hissettiği eksiklik ne?

Görüşmeci: Pekâlâ, hastalar cinsel organları hakkında böylesine tarafsız düşünmeyi nasıl kabul edecekler? Sizin söylediklerinizi o kadar tarafsız algılıyorlar mı?

Erickson: Bunu benim için yapıyorlar. Bir kız görüşmeye saçları darmadağın geliyor. Bir sonraki gelişinde saçını biraz daha farklı taradığını ama saçlarını yamuk bir çizgiyle ayırdığını görüyorum. Böylece cinsel organıyla ilgili tutumunun ne olduğunu düşünüyorum.

Görüşmeci: Saçının yamuk bir çizgiyle ayrılmış olması size bunu mu düşündürüyor?

Erickson: Evet. Unutma, kendimizle, fiziksel benliğimizle yakınlığımız o kadar büyük ki, büyüklük yüzünden bu yakınlığın değerini asla anlayamıyoruz. Bir kadının memelerinin sahte olduğunu nasıl anlarsın?

Görüşmeci: Bedeninin geri kalanıyla orantısına bakmanın dışında nasıl anlarım bilmiyorum.

Erickson: Kendisini belli eder. Kadına dik oturmasını, sağ omzunda bir sivrisinek varmış gibi davranmasını isterim. Ve sineğe vurmasını rica ederim. Önce sana nasıl vurulacağını göstereyim. (Göğsüne dokunmadan kolunu omzuna götürür.) Şimdi de abartarak kadının nasıl yaptığını göstereyim – görüyorsun, dirseğini memelerinin gerçek ölçüsüne göre kaldırır.

Görüşmeci: Ah, anlıyorum. Sahte göğüsler olduğunda kolu göğüslerine değer.

Erickson: Göğüsleri çok küçükse, ya da yoksa kolunu benim yaptığım gibi savurur. Büyük göğüsleri varsa da kolunu daha geniş savurur.

Görüşmeci: Bu basit bir test.

Erickson: Çok basit bir test. Bedeni hakkında kusurlu izlenimi olan bir hasta gördüğümde genellikle, “Kendin hakkında bilmemi istemediğin, bana söylemek istemediğin bazı şeyler var. Kendin hakkında tartışmak istemediğin bir sürü şey var, bu nedenle tartışmak istediklerinden başlayalım” derim. Herhangi bir şeyi saklayabileceğine dair tam bir söz almıştır. Ama bazı şeyleri konuşmak için gelmiştir. Böylece şundan bundan söz etmeye başlar. Ve her zaman “Tamam, bu konu hakkında konuşabiliriz” diye devam eder. Ve sonunda her şeyden söz etmiş olur. Ve her yeni konuda “Pekâlâ, bunu sizden saklamam o kadar önemli değil, saklama sözünü daha önemli konularda kullanırım” der. Basit bir hipnoz tekniği. Bir şey saklama ve iletişim kurma fikrine karşılık verirler.

Görüşmeci: Anlıyorum.

Erickson: Bir şeyi saklamak aslında sadece bildirdikleri yöntemi karman çorman etmektir ve bu yeterince saklamaktır.

Görüşmeci: Bu ayrıca onları normalde neyi sakladıklarını düşünmeye zorlar; büyük bir ihtimalle bunu daha önce düşünmemişlerdir.

Erickson: İşte pek çok sorunu olan ama bunları sana söyleyemeyecek kadar sıkıntılı bir kız var. Ona istediği konuyu saklayabileceğine dair izin veriyorsun. Senin o sorunları bilmediğini biliyor. Düşünmeye başlıyor – tamam, bir numaralı sorunu söylememin bir sakıncası yok. İki numarayı söylemem. Sonra da, dört, altı, üç ve iki numaralı sorunlarını anlatır. *İki numaralı sorunu anlatmayacaktır.* Aslında bir numaranın dışında hepsini saklamıştır. Çünkü bir, iki, üç, dört, beş, altı, yedi diye bir sıralama yapmamıştır.

Görüşmeci: Bu “saklama” sözcüğüyle oynanan bir oyun.

Erickson: Bunu bilinçaltı yapar. Bunun farkında olmak zorundasın. Bu nedenle saklayabileceklerini söylersin – *ve onlar da saklar.* Ancak sakladıklarını tepki olarak anlatırlar. Onlar saklamayı sürdürdükçe, *onların bir şey saklamalarını desteklemen gerekir.* Beden izlenimini tartışırken – zihninin gözünde kendini gördüğün gibi, bedenini nasıl düşünüyorsan öyle belirirsin. Bedenin belirli bölümleri hakkında benimle kesinlikle konuşmak istemeyeceğin açıktır ama bedeninin üzerinde konuşabileceğin bölümleri de vardır. Örneğin, çenen ve ağzın. Hatta ayak bileklerini bile düşünebilirsin. Karnını, saçlarını ve başını düşünebilirsin. “Başının üzerindeki saçlar” derken kaç kız bekâret sorunundan haberdardır? Saçının bu bölümü hakkında ne hissediyorsun?

Görüşmeci: Bu da “bölüm” sözcüğüyle ilgili bir oyun.

Erickson: Hayır, bu cinsel organlarda bir iz olduğu gerçeğiyle ilgili bir oyun. Bu izin bir bölümü saçlardadır.

Görüşmeci: Görünüşe bakılırsa, bunu sadece bedenle-riyle ilgili düşüncelerini öğrenmek için yapmıyorsunuz, onla-rın bedenleriyle ilgili bilinç kazanmaları için de yapıyorsu-nuz.

Erickson: Onları bedenleri hakkında bilinçlendir. Ve “Orada otururken, kendi hakkında tartışabileceğin şeyleri dü-şün” dersin. “Orada otururken” ifadesinin değişime yol açan bir etkisi var. Ama neyin üzerinde oturuyorsun? Nasıl bir be-den istiyorsun? Bir kadını mutlu edecek başka türde bir be-denin kişiliği nasıl olacak? Ya da senin kişiliğini mutlu ede-cek beden nasıl olmalı? Ve bu konuda ne biliyorsun?

Görüşmeci: Ve aylık kanama sancılarının bu türden bir zorlukla ilgili olduğunu düşünüyorsunuz.

Erickson: Evet.

Görüşmeci: Eğitimim gereği doğal olarak geçmişle ilgile-niyorum. Kızın aylık kanamalarının bir yıl, on üç-on dört yaşları arasında kesilmiş olması bana ilginç geldi.

Erickson: Evet, ilk bilmek istediğim şeylerden biri de, ya-şamın ve bedenin geçiciliği hakkında, bedenin ani ve zorlu sonu hakkında kızın ne düşündüğü olurdu. Ve ölümün tehdi-di hakkında. Bedeni sonunda toprağa dönüşmeye mahkûm ve kanaması onu ölüme biraz daha yaklaştırıyor; bu acıklı bir durum.

Görüşmeci: Bu aylık kanamalara farklı bir bakış.

Erickson: Ama öyle, sen de biliyorsun.

Görüşmeci: Ah, evet, öyle olduğunu biliyorum. Ama ka-namalar aynı zamanda ona bir kadın olduğunu ve hamile ol-madığını söylüyor. Ben de bu şekilde düşünüyorum.

Erickson: Ama sen aylık kanamaları erkek bakış açısına, biyolojik bakış açısına göre düşünüyorsun.

Görüşmeci: Peki bir kadın nasıl farklı düşünüyor? Yaş-lanma olarak mı görüyor?

Erickson: Her kadın ne düşünür? Yeterince yaşlandığında aylık kanamalar bitecektir. Yeterince yaşlandığında kanamalar duracaktır. Bu yüzden, bir kişi olarak bu durum onun için tamamen farklı bir durumdur. Kendi özelinde, kendi yaşamının bireyselliği içinde aylık kanamalar canlı, yaşayan bir şeydir. Bir kadının yirmi beşinci doğum gününde ne hissedebileceğini bir düşün. Bu yirmi beş yaş değil, bir yüzyılın çeyreğidir. Ya otuzuncu doğum gününde nasıl hisseder? Yirmilerini ebediyen arkada bırakıyordur. Sonra o dehşet veren bırakış – otuzları geride bırakış. Yirmi beş yaşı bir yüzyılın çeyreğiydi. Arizona'dan Massachusetts'e kadar yirmi beş yılın ne kadar önemsendiğini bilirsin. Şimdi, kanaması ne zaman kesilmişti?

Görüşmeci: On üç yaşında. Üç yaşında babasını kaybetmiş. O bombalama sırasında üvey babası ölmüş; adam savaşa katılmak üzere onları terk etmiş. Annesi adam yokken ondan boşanmış. Kızın o dönemde aylık kanamaları kesilmekle kalmamış, aylarca sabahları başı dönmüş ve kusmuş. Sanki kaybetmekte olduğu ailesinin yerine kendi ailesini oluşturmaya çalışmış. En azından bana, hamilelik düşüncesi gibi göründü.

Erickson: Babasını üç yaşında, üvey babasını da bombalama sırasında kaybetmiş. Eğer üç yaşında olsaydı, babasının geri dönmesini beklerdi. Üç yaşına yeniden nasıl geri dönebilecekti?

Görüşmeci: Bunu geri dönme olarak mı görüyorsunuz?

Erickson: Evet, çünkü üç yaşında olsaydı, şimdiki anılarına ve anlayışına bakarak söylüyorum, üvey babasının eve geri dönmesini gerçekten isterdi. Ama, bombalanan şehir işlevini kaybetmiş, evdeki her şey darmadağın olmuş. Onun da işlevi dağılmak. O da bütünün parçası.

Görüşmeci: Evet, o da durumu her şeyin işlevinin durması olarak tanımladı – aynı bu kavramlarla olmasa bile, bu-

na çok yakındı. Okuldan alınmış, arkadaşlarından uzaklaştırılmış, üvey babasından ayrılmış vb.

Erickson: Okula gidebilecek kadar büyük değildi. Okuldan alındı. Okula gidebilecek kadar büyük değil, aylık kanamaları olacak kadar büyük değil.

Görüşmeci: Kanamalar neden sancılarla yeniden başladı?

Erickson: Neden onaylanmış bir acıyı düşünmüyorsun?

Görüşmeci: Ne demek istiyorsunuz?

Erickson: Aylık kanamalar ilk başlarda –özel bir durum yoksa– kolay ve doğaldır. Sonra böyle doğal bir akışı yarıda kesiyorsun –ki bu işlevi bütün duyumlarıyla öğrenmişsin– birden ve beklenmeden duruyor. Bu acı veren bir kayıp. Sonra, sevdiklerini kaybetmenin bütün acısını hatırlatarak yeniden başlıyor, buna dokulardaki tıkanıklık da ekleniyor. Yani bu onaylanmış bir acı. Kolunu kırarsan alçıya alınır. Yavaş yavaş alçının varlığına alışırsın. Alçı çıkarıldığında kolunu bükmeye çalışırsın, canın acır.

Görüşmeci: Evet.

Erickson: Bu da onaylanmış bir acıdır. Kullanmamanın acısı. Ama sen hareket edebilen bir kol istiyorsun. Çatışma yüzünden acımiyor. Kesilmiş aylık kanamalar neden sancıyla yeniden başlamasın? Ve böyle başlamış olması kızı korkutmuş ve kendisine, “Hep böyle sancılı mı olacak?” diye sormuş olabilir. Sonra da sancılı kanamayı beklemeye başlayabilir. Ayda bir, önceden beklediği sancılı kanamaları vardır ve kanamalar bu beklentiyi doğrulayacaktır.

Görüşmeci: Böyle yaptığından, bütün ayını bekleyerek geçirdiğinden eminim.

Erickson: Evet, her ay bir kez daha doğrulanıyor. Ben ol sam ona, “Kaç günde bir kanıyorsun?”, “Kaç tane tampon kullanıyorsun?”, “Hep düzenli mi gelir?”, “Sabah, öğlen ya da akşam mı başlar?”, “Yoksa rastgele mi olur?” diye sorardım.

Görüşmeci: Söylediğine göre düzenli ve sabahları başlıyor.

Erickson: Sonra “Günde kaç tane tampon kullanıyorsun?” diye sorardım. Çünkü bu gerçekten utanmasına neden olacak özel bir soru. “Tamponun tamamen dolmasını mı beklersin, yoksa nemlenir nemlenmez değiştirir misin?” Kız düzenli olduğunu, sabahları başladığını söylemiş. “Beklediğinden bir gün önce gelirse ne hissedersin? Ya sabah değil de akşam başlarsa?” İlk yapmak isteyeceğim şey zaman ve sancının yerini değiştirmek olur.

Görüşmeci: Yani zamanı değiştirip, sancı için de bir şey yapabileceğinizi mi söylüyorsunuz?

Erickson: Zamanı değiştirirsem bu *beklenen* kanama olmayacak ve beklenen sancılı bir kanama. Beklenmeyen kanama sancılı değildir, çünkü beklenmeyen bir zamanda gelecektir. Bunu onun zihnine işleyebilirsin. Ayrıca “Kaç tane tampon?”, “Tamamen dolmasına izin veriyor musun?” gibi sorularda fazlasıyla dikkat edecektir. Zaman değişikliği konusundaki telkinlere bilinçli bir şekilde dikkat edemeyecektir.

Görüşmeci: Ve bunlar ne kadar az dikkat ederse o kadar etkili olacaklar, değil mi?

Erickson: Seni işitecek uzaklıkta – söylediğin her şeyi duyuyor, seninle konuşmak üzere geldi, hem bilinçli, hem de bilinçdışı zihniyle duyacaktır seni. Bu gerçeğin farkında olarak konuşmalısın. “Ya beklemediğin bir anda, diyelim ki gece olduğunda ne hissedersin?” Görüyorsun “hissetmek” sözcüğünü kullanıyorum. Bu acıdan farklı bir anlam çağırıştırıyor.

Görüşmeci: Ah, anlıyorum.

Erickson: Böylece aylık kanamanın duygusunu acıdan başka bir duyguyla değiştiriyorum. Artık bu diğer duygu, sancılı kanamayı nasıl ele alacağını vurgulamaktır. Pek çok terapist, doktor hasta haklarını görmezden gelir. Bir kızı sancılı kanamalardan kurtarmak için sorunu tümünden gidermeye

çalışırlar. Sancılı kanamalardan kurtulmak için bana gelen her kızın, gerçekten kurtulmayı istediğinden emin olup olmadıklarını çok açık bir şekilde göstermelerini sağlarım. Yaşamında sancılı kanamaları istediği bir dönem olabilir. Sancılarından şikâyet ederek bazı sosyal yapılardan kaçmayı tercih edebilir. Üniversite sınavından kaçıyor olabilir. İşinden fazladan bir gün izin alıyor olabilir. Bu konuda gerçekçi olmalı. Kendisine uygun gelen bir zamanda sancılardan kurtulmak isteyebilir. Bilinçaltı, bilinçten çok daha zekidir. Kız aylık sancılarında kurtulmak için gelir; sen hiç karşı çıkmadan, neşeyle kurtulmasını sağlayacak telkinlerde bulunursun ve onun bilinçaltı senin sorunu anlamadığını bilir. Aylık kanamaları olan hastaya acıdan kurtulduğunu söylersin; evleneceğini, bebekleri olacağını, kanamaların kesintiye uğrayacağını gayet iyi biliyordur; söze dökülmüş bu kadar telkin, o yeni bir kanama sürecine başlayana kadar bir işe yaramayacaktır. Senin sunduğun kurtuluşu reddeder, çünkü olayların doğal akışını dikkate almamışsındır. Bilinçaltında kesin olarak ne yaptığının farkındadır ve aylık kanamalarının bir daha asla kesintiye uğramayacağını düşündüğün için seni gerçekten küçümsemektedir. Aylık kanamaları kesilecektir. Belki hasta olacak. Belki geçmişte hastalandığı için kanamaları son bulmuş. Ve senden yardım isteyen bilinçaltı, onu bu tür şeyleri yaşayacak bir birey olarak düşünmeni *istemektedir*. Ona, aylık sancılarını kocasına istediği kürk mantoyu aldıracak bir fırsat olarak gösterirsen, o sancıyı sürdürme fırsatını kullanacaktır. O halde bu onun seçimi; kendisine ait olduğunu hissettiği bir şeyi ondan zorla alamazsın. Ona sadece, uygun olduğunda sancıdan vazgeçmeyi, uygun olmadığında da korumayı telkin edebilirsin. Tıpkı sana söylemek istemediği şeyleri saklamasına izin verdiğin gibi.

Görüşme: Bu pek çok belirti için geçerli, değil mi? Uygun olan tutum bu.

Erickson: Evet. Otuzlarında bir kadın parmağını emiyor,

meme uçlarını yara oluncaya kadar eziyor, göbek deliğini yara oluncaya kadar kaşıyordu. Bunu çocukluğundan beri yapıyordu. Terapi almak istedi ve ben hayır dedim; bunun için terapiye gerek yoktu, onu otuz saniyeden kısa bir süre içinde tedavi edebileceğimi söyledim. Bunun olanaksız olduğunu biliyordu. Ama bunu otuz saniye içinde nasıl yapacağımı bilmek istiyordu. Ona, yapacağı tek şeyin “evet” demek olduğunu söyledim. Bunun bir şeyi değiştirmeyeceğini biliyordu. “Evet dediğinde, gerçekten evet demelisin.” “Bir daha memeni ezmek istediğinde bunu benim yanımda yapmanı istiyorum. Ofisime gelecek, memelerini açacak ve benim karşımda meme uçlarını ezeceksin. Tamam mı?” “Evet” dedi. “”Bunu asla yapmayacağımı biliyorsun. Asla. Asla yapmam. *Asla yapmayacağımı* söylüyordu. Ofise gelmeyeceğinden söz ediyordu.

Görüşmeci: Evet.

Erickson: “Doğru, asla yapmayacaksın.” Bilinçaltı biliyordu ve bilinçaltı onun yoğun duygusunu aldı ve kadının tutumunu değiştirdi.

Görüşmeci: Beden hakkındaki izlenime, sancıları olan kıza geri dönecek olursak, bedenine dair sorunlu izlenimi olduğunu ne zaman anladınız ve bunu değiştirmek için ne yaptınız?

Erickson: Ne yapılır? Bir kız sinirli olduğu için beni görmeye geldi. Korku dolu, ürkek ve güvensizdi. İnsanları sevmiyordu, insanlar da onu sevmiyordu. O kadar titriyordu ki, yürümekte zorlanıyordu. İnsanlardan korkuyordu; bir restoranda yemek yediğinde arkasında gizlenmek için gazete getiriyordu yanında. Görünmekten sakındığı için ara sokaklardan eve gidiyordu. İnsanlar kendisine küçümseyerek bakmasınlar diye hep en ucuz restoranlara gidiyordu. Ayrıca yüzüne bakılacak gibi değildi. Kendi portresini çizmesini istedim. Böylece çizim yeteneğini denemiş oldu. İşte portresi – görüyor musun?

Görüşmeci: Çok açık. Birbiriyle ilişkisiz bölümler.

Erickson: Son olarak bu takvime çıplak resimlerini çizdi. Önce başı olmayan bir beden ve en sonunda bütün bedeni.

Görüşmeci: Peki, ilk çiziminden son çizimine kadar ne yaptınız? Sorunlu beden izlenimiyle nasıl başa çıktınız?

Erickson: Önce gerçekten terapi isteyip istemediğini sordum. Gerçekten işbirliği yapmak istiyor muydu? Başka seçeneği olmadığını söyledi ve ben de onu onayladım. Bir terapist gitmenin dışında seçeneği yoktu ve bana gelmekle ilk zor adımı atmıştı; bir başka terapist gitmesi daha da zor olabilirdi, çünkü o ilk adımı yeniden geçmesi gerekecekti. Bu benimle kalacağını garantiliyordu.

Görüşmeci: Anlıyorum.

Erickson: Onun başka birini aramaya kalkışmasını önlediğimi anlamadı ama engel oradaydı. Terapinin kişi olarak bütün özelliklerini kapsayacağını anlattım; bu yalnızca çalışma biçimini, sokaklarda yürüyüşünü değil, yeme, uyuma ve eğlence alışkanlıklarını da kapsayacaktı. Yemek neye işaret ediyordu? Ya tuvalet alışkanlıkları? Her çocuk yemek yedikten bir süre sonra bağırsaklarının çalıştığını bilir. Bu en temelde öğrenilen şeylerden biridir ve hep devam eder. Bunu yemek üzerine konuşurken kıza söyledim. Kişi olarak yerine getirdiği bütün işlevleri anlattım. Kişilik olarak değil, kişi olarak. Yiyen, uyuyan, çalışan, eğlenen bir kişi – yani bu her şeyi kapsıyordu. Ve bana söyleyebileceği her şeyi bilmem gerekiyordu. Ve düşünebildiğim her şey buna dahildi.

Görüşmeci: Bu hileli bir cümle, değil mi? *Her şeyi bilmek istiyorsunuz – size söyleyebileceği her şeyi.* Bu, tehlikeyi birden uzaklaştıran tehlikeli bir cümle.

Erickson: Ve düşünebildiğim her şey – pek çok şeyi düşünmeye cesaret edebilirim. Ki bu aslında onun için hiçbir şey ifade etmiyordu. Her şey dahildi, söyleyebileceği ve be-

nim düşünebileceğimi düşünebileceği her şey. Ben bir doktorem ve gerçekten düşünebilirim – ve gerçekten biliyorum. Ancak bu çok kibarca söylendi. Doktoruna söyleyebileceği küçücük bilgiler bile öylece ortaya kondu. Onun hakkında bilmek istediğim ilk şeylerden biri de kişi olarak kendi hakkında ne düşündüğüydü – belki de bunu bana anlatmasının en iyi yolu, görünüşü hakkında ne düşündüğünü söylemesiydi. “Pekâlâ” dedi. “Sarışınım.” “Ve iki gözün, iki kulağın, bir ağzın, bir burnun, iki burun deliğın, iki dudağın ve bir çenen var. Bunlar hakkında ne düşünüyorsun? Sarışın olduğunu söyledin. Ne tür bir sarışın?” “Kirli bulaşık suyu sarısı.” “Başka ne söyleyebilirsin?” “Dişlerim eğri, kulaklarım çok büyük, burnum çok küçük. Sadece çok sıradan bir kız olduğumu söyleyebilirim.” Bu çok sıradan ne demek? Yüzünde bu “çok sıradan kız” cümlesine geçtiğinde beliren ifade kendini tanımlıyordu. Bütün bedeni bu “çok sıradan kız”ı işaret ediyordu. Sonra ona küvette mi, yoksa duşta mı yıkandığını sordum. Duşa nasıl girdiğini, duşta, duştan sonra ne yaptığını ayrıntılarıyla anlatmasını istedim. Kendini hayal etmeliydi – böylece onu karşımda çıplak tutuyorum, değil mi? Çıplaktı, kendini benim önümde çıplak görebildiğinde, “Şimdi, bedenini çıplak hayal edebiliyorsan, başın görünmüyor ama, bedenini tanıyabilir misin?” diye sordum. Biliyorsun, teyp kaydında kendi sesini tanımak çok zordur. Bedenini çıplak olarak tanıma üzerine düşünmeye başladı. “Şimdi sana, hiç görmemiş olsam da bedenin hakkında bilmediğin bir şey söyleyeceğim. Kuşkusuz kasık tüylerinin ne renk olduğunu bilmen gerekiyor. Ben hiç görmedim, görmek gibi bir beklentim de yok. Ama ben tüylerinin ne renk olduğunu bilmediğinden eminim.” Şimdi emin olduğu bir şey vardı.

Görüşmeci: Bu onu düşünmeye itmekle kalmamış, eve gittiğinde kontrol etmesine neden olmuştur.

Erickson: İlk yanıtı, “Elbette saçlarımla aynı renk, bulaşık suyu sarısı” dedi. Bedenin doğal pigmentasyonu gereği

kasık tüyleri saçlardan daha koyu olur. Bu nedenle ona “Kasık tüylerinin saçlarıyla aynı renk olduğunu söylüyorsun. Ben de olmadığını söylüyorum” dedim. Tüylerinin rengini kontrol etti ve *benim haklı olduğumu* anladı. Ona gerçekten kanıtlamıştım –bana karşı çıkma fırsatı vermiştim. Bedeni hakkındaki bilgisini tartışıyordu. Ya benim kaba bir şekilde kasık tüylerinden konuşmam? Bu sorun değildi. Sorun, onun bilgisine meydan okumamdı. Kendisine benim bilmediğimi kanıtlamalıydı – bir müdahaleci olduğumu değil. Böylece savaşa girişti – sahte bir savaş. Kasık tüylerinden söz etmeden benim doğru ya da yanlış olduğumu söyleyemezdi. “Peki ya meme uçların? Bilip bilmediğini merak ediyorum.” Entelektüel farkındalıktan kaçamazlar. “Gerçekten biliyor musun merak ediyorum.” “Elbette tenimin renginde.” “Sanmıyorum. Tenin renginde olmadıklarını göreceksin.” Üzerinde tartışacağı, tümüyle entelektüel bir konu vardı. Kavga edecekti ama benim bölgemde.

Görüşmeci: Evet. Kasık tüylerinin rengi konusunda haklı çıkmanız, sizin karşınızda gerçekten çıplak olduğunu düşünmesine neden olmuştur.

Erickson: Ah, evet. Ayrıca meme uçları konusunda da haklıydım. Bana kalçalarının fazla büyük olduğunu söylediğinde, küstah bir tavırla “Onlar sadece üzerinde oturmana yarıyor” dedim. Çirkin bir ağız dalaşına girmeden böyle bir şeyi nasıl tartışırsınız? Kaslardan ve yağlardan oluşan kalçalar, üzerinde konuşulmayan konulardan biridir. Ama merdivenleri çıkmamızı sağlar.

Görüşmeci: Ve erkekleri cezbetmeyi?

Erickson: Bunu daha sonra söyledim. Sonra da insanların şeyleri birbirlerinden farklı gördüklerine dikkatini çektim. Afrika’da bir kabilenin kadınlarının dudakları ördek gibidir. Adlarını hatırlayamıyorum. Hani, dudaklarına düz tabak gibi bir şey koyarlar. “Kabilenin erkeklerinin bunu güzel buldu-

ğunu düşünebiliyor musun? Amerikan erkeklerinin seninki gibi dudakları güzel bulmalarına da şaşırırlar.” Böylece ne yaptım?

Görüşmeci: Dikkat çekmeden çok güzel bir iltifatta bulunmuşsunuz.

Erickson: Erkek bakış açısını ortaya koydum. Bu kişisel bir şey değil.

Görüşmeci: Evet, bunu o kadar genelleyerek yapmışsınız ki, sizin kişisel görüşünüz olamaz.

Erickson: Evet, hızlı terapide yapılması gereken budur.

Görüşmeci: Tamam, bana göre hızlı terapinin sorunlarından biri, bunun sadece sizin kişisel görüşünüz olmadığını, herkesin, en azından erkeklerin aynı şekilde düşünebileceğini hastanın anlamasını sağlamak.

Erickson: Her erkek aynı bakış açısına sahip değildir, eril bakış açısına sahip erkekler böyle düşünür. Dişil bakış açısına sahip kadınlar gibi. Erkekler bıyıklı bir dudağı öpmek istemez, ama kadınlar genelde ister.

Görüşmeci: Burada hoş bir çarpıtma var. Onun çekici dudaklarına iltifat etseniz, ya yanıldığınızı düşünerek bunu yadsıyacak, ya da bunun genelde erkeklerin değil, sizin kişisel görüşünüz olduğunu düşünerek kabul edecek.

Erickson: Doğru. Ayrıca ben bedenin işlevlerini öğretiyorum. “Yemek yiyorsun – ne türden mide sorunların var?”, “Kabızlık sorunun var mı?”, “İyi besleniyor musun?”, “Mide ne saygı duyuyor musun – iyi besinler mi yiyorsun, yoksa eline geçeni tıkınıyor musun?” Bu türden karşı çıkılamayacak açık saldırılarla, göğüslerine, cinsel organlarına, kalçalarına, baldırlarına, ayak bileklerine, dizlerine, karnına karşı tutumunun ne olduğunu incelemek mümkün. Dişlerinin eğri olduğunu söyledi. Gerçekten öyle mi? Gülümsemesini gören bir erkek nasıl tepki gösteriyor? Yoksa adamın sadece bu iki

eğri dişleri görmesine neden olan bir görme bozukluğu mu var? Adam dudaklarını görüyor mu? Çenesini görüyor mu, gülümsemesini beğeniyor mu? Görmekten hoşlandığı şey ne? Kızın, “Şimdi gülümsüyorum, eğri dişlerimi görüyor musun?” demesi doğru mu? Belki de adam dudaklarının biçimini ve kalınlığını görmekten hoşlanıyordur.

Görüşmeci: Onun ilgisini çekici olabileceği düşüncesine çekmeye çalışıyorsunuz, değil mi?

Erickson: Hayır. Her adamın ona baktığında güzel bulacağı bir şey olduğunu anlamasını istiyorum. Her erkeğin zevki birbirinden farklıdır.

Görüşmeci: Hastanın sizin söylediklerinizi yapmasını nasıl sağladığınızı gerçekten merak ediyorum. Bunu nasıl yapıyorsunuz?

Erickson: Genellikle onlara mücadele edebilecekleri bir alan vererek. Örneğin, bir hasta işini sevmiyor – her zaman-ki şikâyetler. İlk geldiğinde saçlarının çok çok kötü tarandığını fark ettim. Saçlarına baktığımı fark etti ve “Patronumun yaptığını yapma. Bana hep saçlarımı taramamı söylüyor, ben de elimden geleni yapıyorum” dedi. Ben de, “İşinde iyi olmak istiyorsun ve saçların için elinden geleni yapıyorsun, ama neden en iyi halinde görünmekten bu kadar korkuyorsun, merak ediyorum?” dedim. Evine gidip, duş alıp, saçlarını yıkadıktan sonra bunun yanıtını bulabileceğini söyledim. “Ayrıca kendine dair pek çok şeyi de anlayacaksın.”

Görüşmeci: Bu kadar açık mı bıraktınız?

Erickson: Evet.

Görüşmeci: Peki ne buldu?

Erickson Sonradan bana, eve gidince duş aldığını, bedenini dikkatle kuruladığını, aynanın önünde durduğunu, arkasını görebilmek için eline bir ayna aldığını ve bedenini inceleyerek korkunç uzunlukta bir zaman geçirdiğini anlattı. Pat-

ronun saçlarını tarama tarzını yanlış bulduğu düşüncesine karşı çıkmak üzere bedenini inceledi. Kendisini eleştiren patronuna kızılıyordu. Geride patronuna duyduğu bu kızgınlıkla kendine dikkatle baktıkça, bedenini daha çok onayladı.

Görüşmeci: O kişi için yıkıcı olabilecek bir şeyi, bir çatışmayla tersine, yaratıcı bir hale dönüştürebilmeniz olağanüstü bir yöntem.

Erickson: Tek yapmanız gereken şey doğamızda bulunan narsisizmi kullanmak.

Görüşmeci: Hasta olmayı sürdürerek yanlış olduğunuzu kanıtlamak isteyen birinin, sizinle çatışmasını ve böylece diğer tarafa geçerek, yanlışlığını kanıtlamak için kendi yararına şeyler yapmasını sağlıyorsunuz. Bana en ilginç gelen şey de bütün etilolojiyi göz ardı etmeniz.

Erickson: Etiloji karmaşık bir konudur ve her zaman bir sorunu aşmanıza yardımcı olmaz. Bir adam evlilik törenini yaşar ve evlendiği kadınla karı koca ilan edilirler; sonra cinsel ilişkiden zevk almadığını anlar. Bu, belirli bir etilojik etkenin söz konusu olduğu anlamına gelmez. Büyümekte olan bir oğlanı düşünün, bazen bu süreci erkek hastalarım, özellikle de kadın hastalarım anlatırım, öğrenmesi gereken pek çok şey vardır. Penisindeki hissiyatı öğrenmelidir; penisinin gövdesindeki, derisindeki, başındaki, idrar yolundaki hissiyatı öğrenmesi gerekir. Oğlanlar bunu büyürken öğrenir ve ergenliğe ulaştıklarında boşalmayı ve bunu zevk alacak biçimde yapmayı öğrenirler. Ancak bundan sonra da öğreneceği pek çok şey vardır; özellikle de çok zor olan cinsel zevk almayı ve vermeyi öğrenmesi gerekir. Bunu önce kimden öğrenebilir? Onun dilini konuşan birinden. Bebekler ve giysiler hakkında konuşan birinden değil, beyzbolda tam sayı atmak ve ragbide topu kale arkasına geçirme hakkında konuşan birinden öğrenecektir. Onu güreşmek, ne kadar yükseğe sıçradığını görmek ilgilendirir, saçını nasıl yapacağı, bir rengin

hangi renkle gideceği değil. Bu yabancı ve saldırgan bir dildir. Böylece diğer çocuklarla arkadaş olur. Cinsellikten nasıl zevk alınacağını ve verileceğini başkalarından öğrenir. En temel düzeyde penislerinin aynı olup olmadığını konuşurlar, çünkü bir başkasıyla özdeşleşmektedirler. Oğlanlar birbirlerinin penislerini değerlendirirler; sıçrama, top oynama becerilerini ve boşalmayı başarmış olan diğer çocuğun becerisini değerlendirirler. Boşaldığında ne kadar uzağa fışkırtabiliyor-sun? Birbirlerine dokunurlar. Peki birbirlerine nasıl dokunurlar? Bazen elle. Bazen seyrederek. Bazen dinleyerek. Bu homoseksüel bir süreç midir, yoksa bir başkasıyla ilişkide nasıl cinsel zevk alınıp verileceğini öğrendiği en temel düzey midir? Ayrıca bunu, tümüyle farklı bir dil konuşan bazı yabancı yaratıklarla yapmak yerine, kendi dilinizi konuşan biriyle yapmayı tercih edersiniz. Bedeni farklı, top oynayamayan, itişip kakışmayan, ilginç herhangi bir şey yapamayan biriyle öğrenemezsin. Hatta penisi bile yoktur. Bütün bu öğrenim birbirinden ayrı gelişmez. Oğlan boşalmayı elle, ovmayla vb. öğrenir. Diğer oğlanların da aynı şeyi yaptığının farkındadır. Ancak olgunlaştığında ve bir erkek olduğunda, duygusal değerlere de sahip olacaktır. Böylece gece rüyasında boşalmaya başlayacaktır. Başlangıçta bu rüyalar oldukça belirsizdir. Sessizce uyumakta, kendisine dokunmamaktadır; ancak bazı düşünceler ve duygular yüzünden erekte olmakta, boşalmasına neden olacak rüyalar görmektedir. Düşüncelere, duygulara rüyadaki görüntülere tepki olarak geceleri yeterince boşaldıktan sonra doğru bir şekilde boşalmayı öğrenecektir. Genellikle annesi kendisine kötülük yaptığını söylediği için öğrenmesi engellenmektedir. Bu rüyaları annesine nispet olsun diye değil, psikolojik olarak bir şey öğrendiği için görmektedir. Duygular, deneyimler, anılar ve fikirlerden edindiği kavramlarla gerçekten fiziksel bir deneyime hazırlanmaktadır. Tamam belirsiz bir durum, ama onun için çok canlı olduğu açıktır. Ancak cinsel gelişme düzenli aşamalarla

olmaz. Oğlanlara tepki verirken, kızlara da tepki vermeye başlar. Sahada paten yapmayı öğrenirken, birbirleriyle zevkli, ritmik bir fiziksel etkinlik içinde ilişki kurarlar. Kızlarla dans etmeye başlamak, sonra kızlarla uzun yürüyüşler yapmanın eğlenceli olduğunu keşfetmek. Böylece kızların salt fiziksel olmayan farklı nitelikleri olduğunu anlamak – bazıları matematikten çok iyi anlıyordur. Yani oğlanlar bütün bunları ilk düzeyde öğrenmek zorundadır; bunları öğrendikçe, büküklerini gözlemledikçe, bir kızın ne olduğunu da öğrenirler. Bütün o kaba saba, adice konuşmalar çok ayıplanır. Kabaca kızları, kalçalarını, memelerini merak etmektedirler ve bir kızın kalçasına çimdik atmaya, elleri ya da dirsekleriyle ama kazayla bir kızın memelerine çarpmaya pek heveslilerdir. Yerlerini iyice öğrenmek için, bir kıza kazağını giyerken yardım edip ellerini memelerin üzerinden geçirirler. Ama önce dirsekleriyle dürterler ya da çarparlar. Memeleri tespit etmek için kaba bir araştırmadır bu. Kızın kalçalarına kabaca çarpma, kaba bir tokat ve kaba saba konuşmalar. Çünkü kibarlığın, duygusal saygının dilini bilmezler. Kendi gözlemlerini diğerlerinininkiyle onaylarlar, konusu cinsellik olan kaba saba sohbetler yaparlar ve güdülerini onları daha da ileri gitmeye zorlar. Ve ilk aşk. Kız bir tahta oturtulur ve orada tutulur; kıza uzaktan taparlar, çünkü karşı cinsi yakınlarında olmalarına izin verecek kadar tanımıyorlardır. O tuhaf bir yaratıktır. Kız bir açık verinceye kadar tahttan inmez. Sonra bir başka kız için başka bir taht kurarlar, ama bu seferki ilki kadar yüksek değildir ve yine kız bir açık verinceye kadar tahtta kalır. Sonunda kızlar ve erkekler doğrudan birbirlerinin gözlerine bakabilecekleri bir düzeyde buluşurlar. Oğlanın başını yukarı kaldırması gerekmez. Elbette kızlar da açıklarını görünceye kadar erkekleri tahtta oturturlar. Tıpkı oğlanlar gibi, kızlar da aynı şeyleri kendilerince yaparlar. Oğlanlar öpüşmenin ne olduğu üzerine tahminlerde bulunur. Benim oğlum öpüşmenin ne olduğunu on bir yaşında öğrendi. İğ-

renç buldu. Bunu deneyebileceği zamanın hiç gelip gelmeyeceğini merak etti. Ancak bunu ne zaman deneyeceğini tahmin ederken, bu zamanın geleceği gerçeğini de biliyordu. Kızlar ve erkekler cinselliği gerçekten nasıl öğreniyorlar? O zamana kadar genel bir anlayış kazanıyorlar; kitaplardan, büyüklerinden, güvendikleri insanlardan bilgi alıyorlar, gerçekten deneyimlemelerine gerek kalmadan gereken bağlantıları kuruyorlar. Bazı oğlanlar edindikleri bilgiyi sentezleyemiyor, bağlantıları kuramıyor ve deneyim yolunu seçiyor. Genel ahlakı temellerine bağlı olarak, boyundan yukarısını, belden yukarısını ve belden aőaėısını deneyimliyorlar. Bazı kızlar da bunu gerçekten deneyerek öğreniyor.

Göz ardı edilen bir başka etken de, bireyin biyolojik gelişimi. Bir erkek bir kadınla cinsel ilişki kurabilir ve bu biyolojik olarak sınırlı bir eylemdir. Sperm hücreleri salgılanır ve bu süreç -sperm hücrelerinin yapımı- tamamlandığında erkeğin bedeni için bir değer taşımazlar. Erkeğe bir yararı yoktur. Ancak erkek onları bir vajinaya emanet ettiğinde bir yararları vardır. Yani, erkeğin cinselliği yaşaması biyolojik olarak sınırlı bir fenomendir ve çok kısa bir sürede, saniyeler içinde tamamlanır. Spermli vajinaya aktarmak, cinsel işlevi bundan ibarettir. Biyolojik açıdan konuşacak olursak, kadın cinsel ilişkiyi yaőadığında, bu ilişkinin biyolojik olarak tamamlanması, kadının hamile kalması demektir. Bu dokuz ay  srer. Süt salgılar; bu da bir altı ay daha demektir. Sonra da çocuğun bakımı, eğitimi, beslenmesi, ilgilenilmesi, büyümesine olanak sağlanması gibi sorunlar başlar. Bir kadın için tek bir cinsel ilişkinin tamamlanması, bizim kültürümüzde on sekiz yıl sürer. Bir erkek için gereken tek şey on sekiz saniyedir. Bir kadının bedeni nasıldır? Bunu fark eden çok az insan vardır - bir kadının bedeni bütün olarak cinsel ilişkiye nasıl katılır? Bir kadın etkin, gerçekten uyumlu bir cinsel hayata başladığında iskelet yapısındaki kalsiyum miktarı artar. Ayakları normal büyüklüğünün dörtte biri kadar uzar, kaőla-

rının orta noktası birazcık yükselir. Çene açısı yükselir ve çene bir parça ağırlaşır, burun birazcık uzar, saçları da değişebilir, memelerden birinin büyüklüğü ya değişir ya da aynı kalır. Kalçaların, cinsel organın üst kısmının bir tarafının ölçüsü değişir ya da aynı kalır. Omurganın şekli biraz değişir. İki haftalık ateşli sevişmelerden sonra bir kız, fiziksel ve fizyolojik olarak değişir. Çünkü bedeni biyolojik olarak bir başka varlığı dokuz ay içinde taşımaya hazırlanmaktadır; doğumdan sonra aylarca ve yıllarca bütün beden hareketleri yavrusuna odaklanmış olacaktır. Her çocuktan sonra kadınların ayakları biraz daha büyür, çene açısı değişir. Her hamilelik büyük fizyolojik ve fiziksel değişimlere neden olur. Erkekler bir kıl kadar değişmez; cinsel ilişki sonrası kalsiyum oranları aynı kalır, ayakları büyümmez. Ağırlık merkezi bir milim bile değişmez. Ancak cinsel ilişki ve hamilelik bir kadın için çok büyük bir biyolojik ve fizyolojik değişim demektir. Bu süreçte fiziksel gelişimini tamamlayarak katılmak zorundadır. Pekâlâ, bütün bu etoloji içinde özel bir cinsel sorunun yeri nerede? Genellikle, geçmişte yaşanan basit bir sarsıntının o sorunun nedeni olduğu düşünülür. Ya da, terapideki bir düşünceye göre biraz kendini keşfetme, kişinin değişmesini sağlar. Ben sorunu daha çok, bir insanın öğrendiklerinden yararlanabileceği, cinsel olarak kendisinden zevk almak için öğrenmek zorunda olduğu şeyleri öğrenme fırsatı tanıyan bir durum ayarlaması olarak görüyorum.

Görüşmeci: Geçmiş araştırmanın özellikle yararlı olmayacağını mı düşünüyorsunuz? Ben hızlı terapi yaparken, geçmişin ne kadarını bilmeye ihtiyacım olduğunu kafamda netleştirmeye çalışırım.

Erickson: Biliyorsun, geçen temmuzda dört-beş yıldır psikoanaliz gören ve pek sonuç alamamış bir hastam vardı. Kadını tanıyan biri bana, “Geçmiş ne kadar önemsiyorsunuz?” diye sordu. Ben de, “Ben geçmiş tümüyle unuttum” dedim. Hastanın belli ölçüde tedavi olduğunu düşünüyor-

dum. Dayanılmaz bir yıkanma arzusu duyuyordu ve neredeyse yirmi saat yıkanıyordu. Etiolojiyi ya da nedeni araştırmadım; ona sorduğum tek soru, “Kendini saatlerce ovmak üzere duşa girdiğinde, yıkanmaya başından mı başlıyorsun, yoksa ayak tabanlarından mı, ya da karnından mı? Boynundan başlayıp aşağı doğru mu yıkanıyorsun, yoksa ayaklarından başlayıp yukarı mı devam ediyorsun?” oldu.

Görüşmeci: Bunu neden sordunuz?

Erickson: Böylece gerçekten kendisiyle ilgilendiğimi anladı.

Görüşmeci: Böylece ona yaklaşılabildiniz.

Erickson: Hayır, böylece kendisiyle *gerçekten ilgilendiğimi anladı*.

Genç Erişkinin Kişiliğini Düzeltmek

Gencin sorunu çok şiddetliyse, insanlarla ilişkisini kesebilir; böyle durumlarda Erickson onun doğasında büyük bir değişiklik sağlamaya çalışır. Yaklaşımı, hızlı terapideki yaklaşımıyla hemen hemen aynıdır, ama müdahalesi daha kapsamlıdır. Erickson bir insanla aylarca ya da yıllarca süren terapi yaptığında, onunla günlük ya da haftalık görüşmeler yapmaz. Onu uzun aralıklarla görür, bir süre görmez, sonra yine uzun aralıklarla görmeye başlar. Kendisinin sürekli müdahalesi olmadan değişimin başlamasını ister. Böyle durumlarda tedavi birkaç yıl sürebilir, ama diğer uzun süreli terapilerle karşılaştırıldığında görüşmeler daha azdır.

Genç bütün sosyal ilişkilerden geri çekiliyorsa, bunun değişik nedenleri olabilir. Burada anlatılacak ilk vakada, genç bir kadının büyük bir fiziksel sakatlık olarak düşündüğü bir sorun yüzünden dünyadan elini eteğini çeker. Fiziksel görünüşüyle ilgili endişeler ergenliğin tipik sorunlarından, ancak bu vakadaki gibi nadiren de olsa çok zor durumlar olabilir. Bu süreci yaşayan gençler kendilerini kültürel ideallerle karşılaştırır ve kendilerini eksik bulurlar. Bu endişelerini normal kur yapma etkinliği

içerisinde aşarlar. Kızlar, erkekler onları çekici buluyorsa, kendilerini çekici hisseder. Ancak bazen, fiziksel anormallik olarak düşündüğü bir durumla zihnini o kadar çok meşgul eder ki, belki de sorununu çözmeye yardım edecek sosyal ilişkilerden kaçmaya başlar. Bazen bu gerçekten fiziksel bir kusur olabilir, bazen de diğer insanların küçük bir kusur olarak gördüğü, ama kendisi için son derece önemli bir sorun olabilir. Kız diğer insanlardan uzaklaştıkça korkunç bir kısıp düşer; insanlardan uzak durdukça fiziksel kusurunu daha da fazla düşünmeye başlar, çünkü artık ilgisini çeken çok az şey vardır, böylece insanlardan daha da uzaklaşır. Genellikle böyle durumlarda ailenin kızın şüphelerini giderme çabası, önyargılı kız tarafından yardım etme çabası olarak görülür ve reddedilir. Bazen kız, bir aile sorunu yüzünden böyle bir kaygı geliştirir; örneğin, çok kıskanç olan annesiyle başa çıkabilmek için fiziksel çekiciliğini reddedebilir. Bazen de yeni yetişen bir kız, annesi ona rakip bir dişi olarak davrandığında ya da babası karısına karşı onu kullandığında anne ve babasıyla çatışmaya başlar. Bazı durumlarda da, hayali ya da gerçek bir fiziksel kusur kaygısı birden başlamış görünür ve hiçbir mantıklı tartışma kızı, insanlarla ilişki kuramayacak kadar çirkin olduğu fikrinden caydıramaz.

Milton Erickson genç insanlarla profesyonel olarak yıllarca ilgilenmekle kalmamış, kendisi de sekiz çocuk yetiştirerek kişisel deneyim sahibi olmuştur. Karısının tahminine göre evlerinde otuz yıl boyunca ergen genç yaşamıştır. Erickson genç insanların sorunlarına, onların duyarlılıkları hakkında sahip olduğu bilginin çerçevesinden bakmaktadır.

On yedi yaşında bir kız, üniversiteye gitme zamanı geldiğinde evden çıkmayı reddetmeye başlar. Göğüsleri büyümediği için dünyadan elini eteğini çekmektedir, bunun dışında fiziksel bir sorunu yoktur. Bu sorunu için, deneysel endokrinolojik tedavi de dahil olmak üzere, yoğun ilaç tedavileri görmüş, ancak bir sonuç alınamamıştır. Kızın gittikçe bozulan duygusal durumu yüzünden bir akıl hastanesine yatırılması düşünülmektedir.

Erickson tedavi için eve götürülür ve kızı kanepenin arkasına saklanmış bulur. Orada olduğu anlaşılınca koşup piyanonun arkasına saklanır. Artık ilaç tedavisi görmeyeceğini anlayınca, yani “artı ilaç ve iğne yok” durumunu kavrayınca Erickson’la konuşmaya başlar. Erickson kızla çalışmaya başlar ve onun iyi bir hipnotik denek olduğunu anlar. Şöyle anlatıyor Erickson:

Saatlerce süren ilk görüşmede, hem transtayken hem de trans sonrasında kişilik için değerli olan şeylerden söz ettim. Dramatik olmayı sevdiği gibi muzip bir kız olduğunu anladım ve bunu açılış hareketi olarak kullandım. Ona, başparmak kemiğinin ayak kemiğine bağlı olduğunu anlatan o eski şarkıyı hatırlattım. İlgilendiğinde şarkıyı endokrin sistemiyle ilgili sözlerle söyledim; tıpkı ayak kemiği bilek kemiğine bağlı der gibi “adrenal kemiği” “tiroid kemiğine” bağlıdır ve hepsi birbirine “yardım eder, destek olur” diye devam ettim.

Sonra ona kendisini sıcak hissetmesini, soğuk hissetmesini, yüzünün rahatsız edecek kadar ısınmasını, yorgun hissetmesini, dinlenmiş ve rahat hissetmesini telkin ettim. Bu telkinlere uyumlu karşılıklar verdi ve sonra ona ayağının üzerinde dayanılmaz bir kaşıntı olduğunu söyledim. Sonra bu kaşıntıyı yollamasını ama en derinlere yollamamasını söyledim. Kaşıntıyı göğüslerinin “kısır hiçliğine” yollayacaktı; bu kadar dayanılmaz bir kaşıntı için mükemmel bir yerdi. Sonra, kaşıntıyı daha da çok cezalandırmak için, sürekli var olmasını ama ne hoş, ne de tatsız bir duygu taşımamasını söyledim; fark edilebilen ama duygusu tanımlanmayan bir kaşıntı, bedeninin göğüs bölgesini sürekli olarak fark etmesini sağlayacaktı. Bu telkinler dizisinin birçok amacı vardı; kızı çelişkiye düşürmek, şaşırtmak, merakını uyandırmak, şakacılığını teşvik etmek, kendine saldırmak ve kendini aşığılama ihtiyacını karşılamak ama bütün bunları onu huzursuz etmeden yapmak. O kadar dolaylı bir şekilde yapılmıştı ki, kızın telkinleri kabul edip, karşılık vermekten başka yapacağı bir şey yoktu.

Ona, her terapik seansta kendisini düşünebileceği en utanç verici durumda hayal etmesini telkin ettim. Bu durumun her seferinde aynı olması gerekmiyordu, ama hep göğüsleriyle ilgili olmalıydı; utancı büyük bir yoğunlukla önce yüzünde hissetmeliydi, sonra utancın ağırlığı yavaşça aşağıya kayıp, göğüslerinin orada durduğunda bir parça rahatlayacaktı. Hipnoz sonrası için de, her yalnız kalışında terapi seansını düşünmesini ve birden derin bir utanç duygusu hissetmesini, ama bu duygunun aniden, şaşırtıcı ama tümüyle hoş bir biçimde göğüslerine yerleşmesini telkin ettim.

Bu telkinlerin mantığı basit ve doğrudandı. Sadece göğüslerinin çıkması için bir çabaydı ama bunu keyifli ve yapıcı bir tavırla yapacaktı; “küçük bir kaygıda karnımda korkunç, ağırlı düğümler oluşuyor” türü kötü ve yıkıcı psikosomatik tepkiler olmayacaktı.

Son hipnotik talimatlar kolejde iyi zaman geçirmesi içindi. Telkinleri böyle etkili bir şekilde vererek, üniversiteye gitmek istememesiyle ilgili bütün tartışmaların etrafından dolaşmış olacaktık.

Ona, akademik çalışmalarıyla ilgilenirken, dar kazaklar giyerek, farklı büyüklükte sahte memeler kullanarak, hatta bazen ölçüleri birbirine uymayan memeler kullanarak hem kendini eğlendirebileceğini, hem de okul arkadaşlarının kafalarını karıştırabileceğini söyledim. Ayrıca, görünüşünde beklenmedik bir değişiklik yapmak istediği zaman kullanmak üzere çantasında çeşitli boylarda takma memeleri taşıyacak ya da fazla cüretli davranan bir erkek arkadaşına bunları gösterip hangisiyle oynamak istediğini sorabilecekti. Böylece şakaları bir soruna yol açmayacaktı.

Onu ilk kez ağustos ortasında gördükten sonra haftalık randevular verdim. İlk birkaç görüşme, kendisine daha önce yapılan telkinleri tekrarlamak, güçlendirmek, yeterince anladığından ve işbirliği yaptığından emin olmakla geçti.

Bundan sonra, dört görüşmeden birini “gıyabında” yaptık. Yani, bir saatliğine sakın bir yere kapanıyor, hipnoz sonrası telkinler uyarınca hafiften başlayıp, derin transa geçiyordu. Transtayken kendisine önceden verilmiş bütün talimatları, telkinleri ve aklına gelen “diğer şeyleri” sistemli ve kapsamlı bir şekilde yeniden gözden geçiriyordu. Bu “diğer şeylerin” doğasını belirlemeye hiç çalışmadım, o da bunlar hakkında bilgi vermeye pek gönüllü değildi; sadece bazı farklı konular hakkında düşündüğünü söylüyordu. Şahsen katıldığı diğer görüşmeler bazen bilgi almak, bazen transa sokmakla ama hep “devam et” talimatlarıyla geçiyordu. Zaman zaman arkadaşlarının takma memelerine tepkilerini neşeyle anlatıyordu.

Eylülde üniversiteye başladı, iyi uyum sağladı, birinci sınıflara verilen onur ödülünü aldı ve ders dışı etkinliklerin önünde gelenlerinden biri oldu. Terapisinin son iki ayında görüşmeler kısa ofis ziyaretleri düzeyindeydi. Ancak mayısta üzerinde bir kazak, büyük bir utanç içinde geldi. “Takma memeleri kullanmıyorum. Kendi memelerimi büyüttüm. Orta boydalar. Lütfen artık durmalarını söyle. Tümüyle tatmin oldum.”

Ricam üzerine, özellikle memelerine odaklanan tam bir fiziksel kontrolden geçti. Sonuçlar bana gönderildi; fiziki olarak her açıdan normaldi. Kolejde başarılıydı, sonradan gelişen olaylar da tamamen memnun ediciydi.

Memelerinin gelişmesinde hipnoterapinin etkisi olup olmadığını bilmiyorum. Büyük bir ihtimalle gecikmiş bir büyüme sürecinin sonucunda memeleri gelişti. Daha önceden gördüğü ilaç tedavilerinin de sonucu olabilir. Ya da bütün bunların birleşmesinin bir sonucudur ve süreç, değişen duygusal durumundan etkilenmiştir. Ancak her durumda, üniversiteye gitti ve her şeyden uzaklaşmak yerine hayatından zevk almaya başladı.

Erickson'un özelliklerinden biri de, terapinin her aşamasında esnek olmasıdır. Hastaları ofisinde, evinde, işyerlerinde görür, görüşmeleri kısa ya da saatlerce süren seanslar halinde yapabiliirdi. Bazı durumlarda ailenin bütün üyeleriyle ilgilenir, bazı durumlardaysa hiç ilgilenmezdi. Bu durumda olduğu gibi bazen de sosyal ofis ziyaretleri tarzında seanslar yapar.

Erickson'a bir defasında çok daha zor bir vaka geldi; yirmi bir yaşında genç bir kadın Erickson'a telefon edip yardımına ihtiyacı olduğunu ama kendisini görmek istemeyeceğinden emin olduğunu söyledi. Kız ofise geldi ve "Size söylemiştim. Şimdi gideceğim. Babam öldü, annem öldü, kız kardeşim öldü ve bana kalan tek şey bu" dedi. Erickson'un bu vakaya yaklaşımı şöyle oldu:

Kıza oturması için ısrar ettim, hızla düşündüm ve bu kızla ancak kaba ve kırıncı bir dille iletişim kurabileceğimi anladım. İçtenliğime ikna olması için zalimce davranmalıyım. Herhangi bir iyi davranışı yanlış yorumlayacak ve kibarlık diline inanmayacaktı. Kendisini ve sorununu anladığım konusunda hiç kuşkuya yer bırakmayacak şekilde ikna olmalıydı; böylece açık, rahat, duygusuz ve gerçekçi bir şekilde konuşmaktan korkmadım.

Kısaca hikâyesini dinledim ve sonra iki önemli soru sordum: "Boyun ne kadar ve kaç kilosun?" Aşırı huzursuz bir halde, "Boyum yüz elli santim. Yaklaşık yüz yirmi kiloyum. Basit, şişman bir hödüğüm sadece. Kimse bana tiksinden bakamaz."

Bu sözler uygun bir açılış yapmama fırsat verdi ve böylece, "Aslında doğruyu söylemiyorsun. Bunu söylüyorum, çünkü sen kendini biliyorsun ve seni anladığımı fark ediyorsun. Öyleyse sana söyleyeceklerime gerçekten, ama gerçekten iananmalısın. Sen basit, şişman, iğrenç bir hödük değilsin. Sen şimdiye kadar gördüğüm en şişman, en çirkin, en iğrenç domuz yağıyla dolu bir fıçısın ve sana bakmak beni

dehşete düşürüyor. Liseye gitmişsin. Hayatın bazı gerçeklerini biliyorsun. Ama bak boyun bir elli ve ağırlığın yüz yirmi kilo. Şimdiye kadar gördüğüm en çirkin yüz seninki. Burnun yüzünün ortasına püre gibi yapıştırılmış. Alt çenen üst çene uymuyor. Lanet yüzün tabak gibi. Alnın darlığı iğrenç. Saçların berbat. Ve giydiğin bu elbise –büyük puanlı, milyonlarca puan. Çok zevksizsin. Ayakların ayakkabılarından taşmış. Basitçe söyleyecek olursak– iğrenç bir pisliksin. Ama yardıma ihtiyacın var. Sana yardım etmeyi istiyorum. Sanırım sana doğruyu söylemekten çekinmeyeceğimi anlıyorsun. Sana yardımcı olacak şeyleri öğrenmeden önce kendi hakkındaki gerçeği öğrenmelisin. Ama bunu kaldırabileceğini sanmıyorum. Neden bana geldin?”

“Belki beni hipnotize edersiniz ve kilo verebilirim diye düşündüm” dedi. “Belki hipnotik transa girmeyi öğrenirsin. Liseden mezun olacak kadar zekiymişsin, belki transa girmeyi de öğrenirsin. Seni hipnotize etmek isterim. Bu, söyleyemediğim bazı hakaretleri söyleme fırsatı tanır bana. Uyanıkken kaldıramayacağın şeyleri söyleyebilirim. Ancak transtayken beni dinleyeceksin. Anlayacaksın. İstediklerimi yapacaksın. Pek işe yaramayabilir, çünkü korkunç bir sakatsın. Ama transa girmeni istiyorum. Yapmanı isteyeceğim her şeyi yapacaksın, çünkü tığınma biçiminle kendini taşmış bir çöp kovası haline getirirken, insanların göz zevkini bozmaman için bir şeyler öğrenmen gerektiğini gösteriyor. Şimdi, sana doğruyu söylediğimi biliyorsun, gözlerini kapat ve derin transa geç. Oyalanma, insanların göz zevkini bozmak için nasıl vakit kaybetmediysen öyle davran. Tamamen derin bir hipnotik transa gireceksin. Hiçbir şey düşünmeyecek, görmeyecek, hissetmeyecek, yapmayacak, benim sesimden başka bir şey işitmeyeceksin. Söylediklerimi anlayacaksın – seninle konuşmayı kabul ettiğim için mutlu olacaksın. Sana söylemek istediğim bir sürü gerçek var. Bunlarla uyanıkken yüzleşemezdin. Derin transta uyumalısın. Benim sesimin dışında

bir şey işitme, görme, düşünmeni istediğim şeyler dışında bir şey düşünme. Yapmanı söylediğim şeyler dışında bir şey yapma. Sadece çaresiz bir robot gibi ol. Şimdi, söylediklerimi yapıyor musun? Başınla onayla ve sana söylediklerimi tam olarak yap, çünkü sana gerçeği söyleyeceğimi biliyorsun. Yapmanı söyleyeceğim – daha doğrusu emredeceğim ilk şey, kendi hakkında bazı gerçekleri anlatman. Derin trans- ta olsan bile konuşabilirsin. Her sorumu basit ama aydınlatıcı bir şekilde yanıtla. Baban niçin önemli?”

“Benden nefret ederdi. Alkolikti. Yardımlarla yaşıyorduk. Beni hep tekmelerdi. Babam hakkında hatırladığım tek şey bu. Sarhoş, bana tokat atan, tekme atan, benden nefret eden bir adam” diye yanıt verdi. “Peki ya annen?” “O da aynıydı. Ama önce o öldü. Babamdan daha çok nefret ederdi benden. Babamdan daha kötü davranırdı bana. Liseden nefret ettiğimi bildikleri için beni liseye gönderdiler. Lisede tek yapabildiğim çalışmaktı. Kız kardeşimle birlikte garajda yaşıyorduk. Kardeşim sakat doğmuştu. Kısa ve şişmandı. Sidik torbası bedeninin dışındaydı. Hep hastaydı. Birbirimizi çok seviyorduk. Birbirimizden başka sevecek kimsemiz yoktu. O böbrek hastalığından öldüğünde annemler ‘İyi oldu’ dediler. Cenazeye gitmeme izin vermediler. Sevdığım tek insanı öylece gömdüler. Lise birdeydim. Ertesi yıl annem alkol komasına girip öldü. Sonra babam annemden beter bir kadınla evlendi. Kadın eve girmeme izin vermiyordu. Yemek artıklarını garaja getirip yememi istiyordu. Kendimi öldürünceye kadar yememi söylüyordu. Bu iyi bir kurtuluş olurdu. Annem gibi sarhoştı. Sosyal görevli de beni sevmedi ama bazı incelemeler için beni hastaneye gönderdi. Doktorlar bana dokunmak istemediler. Annem ve kız kardeşim öldüğü için sosyal yardım bürosu kendime bir iş bulmamı istedi. Oradaki adamlar benimle alay etti. Birbirlerine benimle cinsel ilişkiye girmeleri için para teklif ediyorlardı, ama hiçbiri kabul etmedi. İyi olabildiğim tek bir şey bile yoktu. Ama yaşamak istedim. Kendime bir

yer buldum. Eski bir baraka. Çok kazanmıyorum - mısır ezmesi, patates gibi şeyler yiyorum. Beni hipnotize edebileceğinizi ve benim için bir şeyler yapabileceğinizi düşündüm. Ama sanırım pek işe yaramayacak.”

En duygusuz, en emredici sesimle, “Kütüphanenin ne olduğunu biliyor musun?” diye sordum. “Oraya gidip antropoloji hakkında kitaplar almanı istiyorum. Kitaplarda erkeklerin evlendikleri en çirkin kadınların resimlerine bakmanı istiyorum. Kütüphanedeki kitaplarda böyle bir sürü resim var. İlkel vahşilerin evlendikleri kadınlar senden çok daha korkunç görünümlü. Merakla bütün kitaplara bak. Sonra insanların kendilerini nasıl çirkinleştirdiklerini anlatan kitapları okuyacaksın; bedenlerine dövme yaptıran, daha da çirkin görünmek için bedenlerini kesen insanları okuyacaksın. Ayırabildiğin her saati kütüphanede geçireceksin. Aynen dediğim gibi yap ve iki hafta sonra gel.”

Hipnoz sonrası telkinler verdikten sonra onu uyandırdım. Ofise geldiği gibi korkuyla çıkıp gitti. İki hafta sonra geldi. Hiç vakit kaybetmeden ona, hemen derin transa girmesini söyledim. Hoşuna gitmeyen resimler bulup bulmadığını sordum. Hottentot kabilesinin çok şişman kalçalı kadınlarının, ördek ağızlı kadınların, zürafa boyunlu kadınların, ciltlerine izleri kalıcı yaralar açılmış kadınların ve bedenlerini çirkinleştirmek için yapılan tuhaf ritüellerin resimlerine baktığını anlattı.

Uyandığında şehrin en işlek yerine gitmesini, erkeklerin evlendiği kadınların bedenlerindeki ve yüzlerindeki özelliklere bakmasını söyledim. Bunu bir hafta boyunca yapacaktı. Ertesi hafta erkeklerin beden ve yüz özelliklerini inceleyecek ve bunu merakla yapacaktı.

Bir sonraki görüşmemize tam zamanında geldi ve hemen transa girdi. Evlilik yüzüğü takan bazı kadınların neredeyse kendisi kadar çirkin olduklarını büyük bir hayret ifadesiyle

söyledi. Bazı evli çiftlerin her ikisi de şişman ve hantaldı. Ona bir şeyler öğrenmeye başladığını söyledim.

Bir sonraki görevi, kütüphaneye gidip kozmetik tarihi hakkında bulabildiği bütün kitapları okumaktı. İnsan gözünde arzulanan güzelliğin ne olduğunu keşfedecekti. Esaslı bir araştırma yaptı ve ertesi hafta ofise geldiğinde çekingen değildi ama puanlı elbisesini hâlâ giyyordu. Sonra ona kütüphaneye gidip, giysiler ve dış görünüşlerle ilgili gelenekleri anlatan kitaplar okumasını istedim; en az beş yüz yıllık olduğu halde güzel görünen bir giysi resmi bulacaktı. Bir sonraki görüşmeye gelir gelmez transa girdi ve hevesle kitaplarda gör­düklerini anlattı.

Bir sonraki ödevinin çok zor olacağını söyledim. Korkunç puanlı elbisesiyle kadın giysileri satan mağazaları bir bir do­laşacaktı. Tezgâhtarlara nasıl giyinmesi gerektiğini soracaktı – ve bunu öyle içtenlikle yapacaktı ki, tezgâhtarlar onu yanıtlayacaktı. Bu ödevden sonra, bazı yaşlıca kadınların kendisine “canım” diye hitap ederek, üzerinde milyonlarca puan olan bir elbiseyi neden giymemesi gerektiğini anlattıklarını söyledi. Kendisine yakışmayan ve şişmanlığını abartan giysileri giymemesi gerektiğini anlatmışlar. Bir sonraki ödevi takıntılı bir biçimde şunu düşünmekti: Sekiz kilonun altında doğduğu halde, neden bu kadar çok kilo almıştı? Neden kendini yağ katmanlarıyla örtmüştü? Bu ödevinden bir sonuç elde edemediğini bildirdi.

Trans halindeyken ona bir başka ödev daha verdim. Bu kez bu kadar şişman olmasının gerçek bir nedeni olup olmadığına araştıracaktı – yetmiş kilo olduğunda ve düzgün bir şekilde giyindiğinde nasıl görüneceğini düşünecekti. Gecenin bir yarısı aklında bu soruyla uyanacak, sonra yine rahatça uykuya dalacaktı. Bütün görevlerini gözden geçirdiğimiz birkaç seanstan sonra, ödevlerini teker teker hatırlamasını ve özellikle kendisini ilgilendirdiklerini anlamasını istedim.

Onu iki haftada bir görüyordum. Altı ay sonra, neden bu kadar kilo aldığını ya da neden bu kadar iğrenç giyindiğini anlayamadığını açıkladı. Kozmetik, saç yapımı ve makyaj hakkında bu kadar kitap okumuştı. Plastik cerrahi ya da ortodonti hakkında okumuştı. Yürek burkan bir tavırla kendisi için ne yapabileceğini araştırmak üzere izin istedi.

Bir yıl içinde yetmiş kiloya inmişti. Çok zevkli giyiniyordu ve çok daha iyi bir işi vardı. Üniversiteye kaydını yaptırmıştı. Üniversiteden mezun olurken altmış üç kiloydu, nişanlanmıştı. Normal hizasında olmayan iki dişi sökülmüş, doğru yerlerine takılmıştı. Gülümsemesi gerçekten çekiciydi. Gazeteler ve kataloglar için moda sanatçısı olarak çalışıyordu.

Nişanlısını benimle tanıştırmaya getirdi. Ofise önce o girdi ve bana "Bu öyle aptal bir adam ki, güzel olduğumu düşünüyor. Ama onu asla hayal kırıklığına uğratmayacağım. Bana bakarken gözleri ışıltıyor. Ama sen ve ben gerçeği biliyoruz. Yetmiş kilonun altında kalmakta zorlanıyorum ve yeniden kilo almaktan korkuyorum. Ama beni bu halimle sevdiğini biliyorum" dedi.

On beş yıldır evliler ve üç güzel çocukları var. Kendisine söylenen her şeyi hatırladığı için terapi hakkında rahatça konuşuyor. Birkaç kez, "O korkunç şeyleri bana söylerken dürüstün. Bana gerçeği söylediğini biliyorum. Ama beni transa sokmasaydın benden istediğin şeyleri asla yapamazdım" dedi.

Bu vakanın en önemli yanlarından biri, Erickson'un tedaviyi, kızın altı ay sonra kendisini daha çekici kılacak bir şey yapmayı isteyebilecek şekilde düzenlemesidir. Artık değişime direnmekte, yürekten istemektedir. O zamana kadar gerektiğince bilgilendirilir, değişimi gerçekleştirebilecek kadar yönlendirilir. Erickson her zamanki gibi toplumsal hizmetlerden de yararlanır, kütüphaneyi kullanırmak gibi. Niçin fazla kilolu olduğunu anlamasına yardım etmek yerine -geleneksel yaklaşım- kızın yoğun bir şekilde bunu düşünmesini sağlar. Neden o kadar kilo-

lu olduğunu bulamadığında, kilo vermeye başlamasına izin vermek mantıklıdır.

Erickson'un uzun süreli tedavi vakalarına daha da uç bir örnek, homoseksüel eğilimleri olan göçmen bir işçidir. Birkaç yıl içinde genellikle kızların tercih ettiği bir üniversiteden mezun olmuştur. Bu örneği, Erickson'un önceki vakalarda kısaca değinilen terapik yöntemlerinin pek çok yönünü aydınlatığı için, ayrıntılarıyla vereceğiz.

Harold beni aradığında aslında randevu istemiyordu; güçsüz ve çekingen bir sesle değerli zamanımın birkaç dakikasını kendisine harcayıp harcamayacağımı sordu. Ofise geldiğinde görünüşü inanılmazdı. Yıkanmamış ve tıraş olmamıştı. Kendi kestiği saçları çok uzundu ve eğri büküydü. Giysileri pislik içindeydi, işçi ayakkabılarının üst kısmı kopmuştu ve paket ipiyle tutturulmuştu. Ayak uçları içe doğru bakıyordu; yüz kasları eğrilip bükülüyor, ellerini ovuşturarak öylece duruyordu. Birden elini cebine attı ve bir tomar buruşmuş kâğıt para çıkardı. Paraları masama bırakırken, "Bayım, bütün param bu. Dün gece kız kardeşime hepsini vermedim. Elime geçer geçmez size daha fazlasını da ödeyeceğim" dedi.

Sessizce yüzüne baktım. "Bayım, ben çok akıllı ya da çok iyi değilim. Asla iyi olmam beklenmedi, ama kötü olmam beklendi. Ben budala, lanet olası kötü bir gerzeğim. Ama hiç kötü bir şey yapmadım. Çok çalıştım -bakın- ellerim bunun kanıtı. Çok çalışmalıydım, çünkü durursam oturup ağlamaya başlıyorum, çok mutsuz oluyorum ve kendimi öldürmek istiyorum ve bu doğru bir şey değil. Bu yüzden hızla çalışmaya devam ediyorum, düşünmüyorum, uyuyamıyorum, yemek yemiyorum, her tarafım yara içinde ve bayım artık dayanamıyorum" dedi ve ağlamaya başladı.

Soluk almak için duraladığında, "Peki sizin için ne yapmamı istiyorsunuz?" diye sordum.

Hıçkırıklar içinde, “Bayım, ben tam bir gerzeğim, salak bir gerzek. Çalışabilirim. Ölümünden korkmak, ağlamak ve kendimi öldürmeyi istemek yerine sadece mutlu olmak istiyorum. Siz ordu için kafadan kontak adamları düzeltiyorsunuz, beni de düzeltmenizi istiyorum. Bayım, bana yardım edin, lütfen. Paranızı ödemek için çok çalışırım. Bayım, yardıma ihtiyacım var” dedi.

Döndü ve ofisin kapısına yöneldi, omuzları düşmüş, ayaklarını sürüyordu. Kapı koluna uzanıncaya kadar bekledim. “Beni dinle, dinle beni. Zavallı bir geri zekâlıdan başka bir şey değilsin. Çalışmayı biliyorsun, yardım istiyorsun. Doktorluk hakkında bir şey bilmiyorsun. Ben biliyorum. Oradaki sandalyeye otur ve çalışmama izin ver” dedim. Bulunduğu ruhsal durumu korumak amacıyla bu açıklamayı yaptım; dikkatini çekmeyi ve odaklamayı hesaplamıştım. Sersemlemiş bir halde otururken hafif bir transa girmişti bile. Devam ettim, “Bu sandalyede otururken beni dinlemeni istiyorum. Sorular soracağım. Cevaplar vereceksin ama bilmek istediğimden ne daha fazla ne de daha az olacak lanet cevapların. Bütün yapacağın bu, başka bir şey değil.”

Sorularımı cevaplayan Harold, bana hikâyesini anlattı. Özet olarak yirmi üç yaşındaydı. Yedi kız kardeşi ve beş erkek kardeşi vardı, sekizinci çocuktı. Anne babası okuma yazma bilmeyen göçmenlerdi, bütün aile yoksulluk içinde büyümüştü. Giysileri olmadığı için Harold pek okula gidememişti. İki yıl liseye gidip başarısız notlar aldıktan sonra, kardeşlerine yardım etmek için okulu bırakmıştı. On yedi yaşında orduya katılmış, orada temel eğitimi aldıktan sonra, iki yılını “avlu kuşu” olarak geçirmişti. Askerliğini bitirdikten sonra yirmi yaşındaki kız kardeşinin ve kocasının yanına, Arizona’ya gitmiş ve ikisinin de ciddi biçimde alkolik olduğunu görmüştü. Amelelikten kazandığı parayı onlarla paylaşmış ve ailenin diğer üyeleriyle görüşmemişti. Bir ara gece okuluna gitmeye çalışmış ama başaramamıştı. Yaşam seviyesi en alt

düzeydeydi; bir odalık berbat bir kulübe kiralamıştı ve sebze pazarından topladığı atıklarla, komşu kulübenin prizine gizlice bağladığı elektrik ocağında pişirdiği ucuz etlerle besleniyordu. Zaman zaman toprak sulama kanallarında yıkanıyordu; soğuk havalarda sıcak yatağı olmadığı için giysileriyle uyuyordu. Biraz cesaret verince kadınlardan öğrendiğini ve akli başında hiçbir kadının kendisi gibi geri zekâlı bir adamı istemeyeceğini söyledi. Eşcinseldi ve bunu değiştirmek için yapılacak bir şey yoktu. Zaman zaman “genç punk’çılarla” cinsel ilişkisi oluyordu.

Erickson’un bu vakaya yaklaşımı kendi tarzına özgüdür ve yaptığı terapinin bazı özellikleri burada özetlenecektir. Yine de, bunun fazlasıyla karmaşık bir tedavi yaklaşımının ana hatları olduğu unutulmamalı. Her terapik manevra, birbirinden ayrılmaz bir şekilde diğer manevralara bağlıdır; özellikle vurgulanan noktaların vakayı fazlasıyla basitleştirdiği unutulmamalı.

Erickson ofisine gelen Harold’u hastası olarak hemen kabul eder. “Onda görünen güçlü kişilik hazinesi, terapinin yapılabilceğini düşündürüyordu. Hırpani görüntüsü, umutsuzluğu, konuşmasında ve düşüncelerindeki kopukluk, amelelik gibi ağır işler yüzünden nasır tutmuş elleri, onda terapik bir potansiyel olduğunu gösteriyordu.”

Ancak adamın umutsuz yalvarmalarına Erickson hemen yanıt vermez. Adamın reddedilme duygusu içinde kapıya kadar gitmesine izin vererek, yolun tamamen sonuna geldiğini düşünmesini ister. Ancak kapı koluna uzandığında Erickson karşılık verir. “Hasta ofisten çıkmak üzere döndüğünde duygusal olarak mümkün olan en dibe vurmuştu. Yardım istemek için gelmişti ama alamadan gidiyordu. Psikolojik olarak boşalmıştı. O anda bir seri telkinde bulundum ve bu telkinler doğaları gereği onun olumlu yanıt vermesini sağladı. Umutsuzluğun derinliklerinden birden çıkarılmış ve gerçekten yardım umabileceği bir duruma gelmişti ki bu büyük bir zıtlıktı.”

Harold kendisini geri zekâlı, salak bir geri zekâlı olarak tanımlıyordu; Erickson her hastanın bakış açısını kabul ettiği gibi onun kendine bakışını da kabul etti. “Aslında daha başlangıçta ikimizin arasında görüş ayrılığı vardı, çünkü geri zekâlı olmasının o durumla hiçbir ilgisi yoktu. Yeteneğinin son sınırına kadar zorlansa da, aptal bir geri zekâlı olmasının bu durumda ilgisi olmadığını anlamayacak, hatta herhangi bir karşı görüşe gerçekten direnecekti.” Erickson’un bu “kabullenme” yeteneği o kadar olağanüstü ki, Harold üniversiteye gidenceye kadar, onun bir geri zekâlı olduğuna dair anlaşmaları sürdü.

Erickson’un başlangıç açıklaması, Harold’un konuşmasının onaylandığını, iki tarafı özdeşleştirdiğini ve ödevlerini belirlediğini gösteriyordu; Erickson doktordu ve hasta talimatları izleyecekti. Böylece hastaya kendini güvende hissedeceği bir çerçeve sağlanmış oluyordu. Harold’un “yanıtları bilmek istediğinden ne az, ne de çok” olacaktı. Ayrıca yanıt vermekten başka bir şey yapmamasının söylenmesi, Harold’a bir güven ve kesinlik hissiyatı sağlıyordu. Erickson’un dediği gibi, “Bu tür bir güvenlik ne kadar aldatici da olsa, onun için önemliydi.” Erickson sözlerine şöyle devam ediyor: “O koşullarda soruları cevaplamakla, yanıtlarıyla ilgili yargılarda bulunma ihtiyacından muaf oluyordu. Bunu ancak ben yapabilirdim, öyle bile olsa bu ancak bilginin miktarıyla ilgili bir yargı olacaktı, duygusal niteliği ya da değeriyle ilgili bir yargı olmayacaktı.” İki saat süren bu seansta Erickson, terapiyle ilgili değinmedikleri bir iki konu kaldığını söyler. Terapi sorumluluğun paylaşılması demek olduğundan, Harold önemsiz ya da kayda değer olmadığını düşündüğü şeyleri de anlatmalıydı. “Henüz söylenmemiş özel şeyler var, ama nasılsa hepsi söylenecek. Ama bunlar sadece özel şeyler olacak.” Buna karşılık, sorumluluğu paylaşan Harold, Erickson’a “ibne” olduğunu söylemek zorunda kalacaktır. Kadınlara dayanamamaktadır ve erkeklerin cinsel organlarını emmeyi tercih etmektedir. Eşcinselliğinin değiştirilmesi için bir çaba gösterilmesini istemez ve bunun için söz verilmesini ister. Erickson kendine özgü tavırla

karşılık verir: Ona bir anlaşma teklif eder; Harold'un "gittikçe daha iyi anlayacağı" ihtiyaçlarına göre yardım edecek, Harold da kendi cinsel tercihini yapmakta özgür olacaktır. Ne Erickson, ne de hasta henüz kararlaştırılmamış bir hedef belirlemezler; ayrıca birbirlerine emirler de vermeyeceklerdir. Her biri, karşısındakinin içten çabalarına karşılık, kendi işini tam bir saygıyla yapacaktır.

Erickson, diğer terapistlerden farklı olarak, başlangıç seanslarında mümkün olan en özgün hedefi belirler. Defalarca inceler. Ne istediği konusunda ikinci kez soru sorulan Harold, geri zekâlı bir salak olduğu için "yeterince akli ve eğitimi" olmadığını söyler. Ancak amelelik işleri yapabilmektedir. "Kafasının içindeki her şey çarpılmış, karmakarışık olmuştur" ve düzeltilmek istiyordur, çünkü böylece "diğer geri zekâlı salaklar gibi mutlu" yaşayabilecektir. Acaba kendisinden çok şey mi bekliyordur? Erickson bu soruya kesin bir tavırla, "ne olursa olsun, hakkın olan mutluluğu daha fazla yaşamalısın" der. Böylece büyük ya da küçük, hakkı olan mutluluğu kabul edecektir. Ona bu şekilde yaklaşan Erickson, bütün terapik yararları kabul edeceğine dair söz almaktadır; ayrıca aralarındaki anlaşma uyarınca, ihtiyaçlarına göre kabul ya da reddedebileceği bir durumu tanımlamaktadır. Erickson'un belirttiği gibi, bu şekilde "çıkacak hiçbir sonuç kişiliğe yabancı değildir, kişi hem olumlu hem de olumsuz tepkilere hazırlıklıdır ve muazzam bir güdüsel gücün zorunlu olduğunu içsel olarak algılamaktadır."

Erickson daha sonra terapiyi, "düşünceleri söylemek ve bunların ne oldukları fark etmeksizin düzeltmek ve böylece hiç kimsenin kafasında bir karışıklığa yol açmamak, hatta bunu birini memnun etmek için bile yapmamak" olarak tanımladığında Harold, kendisinden beklenen çok fazla bir şey olmayacağı umuduyla karşılık verdi. Erickson ona, sadece elinden geldiği kadarını yapacağı güvencesini verdi; aslında "yapabileceğinden daha fazlasını yapmaması çok daha iyi, çünkü yapması sadece zaman kaybı olur"du.

Görüşmenin sonunda ilişki Erickson tarafından, “Sen doktorluğumu yapmama izin vereceksin –bu benim işim– sen de elinden gelenin daha iyisini yapmayacaksın – bu da senin işin” olarak tanımlandı. Erickson şöyle diyor: “Bu olumsuz formülasyon, gerçekten iyi olma gibi bir olumlu hedefi en etkili ve en kabul edilebilir şekilde beraberinde getiriyor. Yani hem olumlu hem de olumsuz arzular ortak bir amaçta, iyi olmakta birleşiyor; bu hastanın sınırlanmış hissettiği, ama aslında sınırlanmamış bir hedef.”

Erickson’un bu hastayla ilk karşılaşmasını özetleyecek olursak, ortaya konulan terapik tutuma göre, hastanın aynı anda birbiriyle çelişkili iki yöne gideceği varsayılıyor. Hasta bu ilişkiyi tanımlarken, kendisini umutsuzca yardım isteyen ve aynı zamanda herhangi bir değişime direnecek biri olarak ortaya koyuyor. Erickson’un karşılığı, hastanın bu iki tanımını da tatmin edecek şekilde iki düzeyli. Kendisini sorumluluğu üstüne alan kişi olarak tanımlayıp, hastanın yardım ricasını kabul ediyor ve hastaya doktorluğunu kabul ettirerek kendisine verilen talimatları yerine getirmesini sağlıyor. Bu çerçevede Erickson, değişime direnen ve doğrudan verilecek talimatları izlemekte gönülsüz olan birine uygun olan ilişkinin tanımını eş zamanlı olarak a) yardım çağrısına geç karşılık verip, umutsuzluğunu çoğaltarak, değişime hazır hale getirmekle, b) iletişim için hastanın dilini kullanmak ve hastanın kendisini geri zekâlı olarak tanımlamasını kabul etmekle, c) hastanın yaptıklarını ve yapmadıklarını kabul edilebilir sınırlar içinde tanımlamakla, d) kendini daha çok ortaya koymayı kolaylaştırmakla, e) hedefler anlamında hastadan beklenen şeyi birden fazla anlam taşıyacak şekilde sınırlayarak ve elinden gelenin fazlasını yapmayacağı, olabildiği kadar iyi olacağı güvencesini vererek, f) durumu “ikimiz de birbirimize talimatlar vermeyiz” şeklinde belirleyerek yapıyor.

Bu terapik manevralarda karmaşık ve çelişkili görünen şey, ilişkiyi aynı anda çelişkili ve birden fazla anlama gelecek şekilde tanımlamaktır ve bu durum her psikoterapi için geçerlidir. Tanıma göre, psikiyatrik hastalar yardım için yalvarırlar, ancak,

yine tanıma göre, hastanın sorunu onun başkalarıyla, özellikle kendilerine yardım öneren insanlarla ilişkisinde bir olumsuzluktur. Bu nedenle, yararlı olabilecek bir yardım için bir çerçeve çizilmesi gerekmektedir; ancak bu çerçeve içinde, daha “normal” bir davranışı doğrudan talep etmekten kaçınılmalıdır; yardımcı olmaya uygun tutum budur. Bir başka deyişle, değişime neden olacak bir ilişkiyi belirleyen bir çerçeve olmak zorundadır ve bu çerçevede değişim için doğrudan talepte bulunulmaz ve kişi olduğu gibi kabul edilir. Bu vakanın başından sonuna kadar Erickson’un bir değişim talebi olduğunda bu, hastanın zaten olduğu şeyin bir devamı olarak, gerçekten çok küçük bir şey olarak tanımlanıyor. Erickson’un terapiyi, *gerçek* bir değişim olmayacağı konusunda hastayla yaptığı bir anlaşma olarak tanımlamasının nedeni budur; bu sadece, geri zekâlı bir salağın yoluna olduğu gibi, değişmeden ama daha mutlu bir şekilde devam etmesi ve daha iyi çalışması için yapılan bir yardımdır.

HAYATA UYGUN KONUM ÜZERİNDE ÇALIŞMAK VE BAŞARMAK

Harold’un tedavisinde iki temel nokta var; toplum içindeki mesleki konumunu yükseltmek ve sosyal olma, özellikle kadınlarla ilişkisinde gerektiği gibi davranma becerisini geliştirmek.

Erickson onu bir saatlik senaslarda görüyordu ama zaman zaman görüşmeler iki saat sürebiliyordu. “Hemen hemen her zaman öncelikle hafif bir hipnoz kullanıyordum, ama terapi ilerledikçe biraz daha derin ve bazen de çok derin hipnoz kullanmaya başladım.” Hipnoz, verilen talimatların yerine getirilmesini sağlamak, dirençten kaçınmak için amnezi oluşturmak, daha sonraki aşamalarda da, kısa sürede daha çok şeyin üstesinden gelmek amacıyla hastanın öznel zaman duygusunu bozmak üzere kullanıldı.

Harold’a, daha özgür bir şekilde konuşması ve düşüncelerini kolaylıkla tartışması için özel bir eğitim verildi. Günlük çalış-

malarını ve diğer etkinliklerini sıkıcı bir uzunlukta ve kapsamlı bir şekilde anlatması sağlanarak bu başarıldı. Erickson sorular, öneriler ve tartışmalarla bu anlatıma müdahale ederek, Harold'un hem iletişim kurma, hem de fikirlere açık olma konusunda eğitilmesini sağladı.

İlk terapi seansında Harold'a otoriter bir tavırla, "Seninle tartışmayı hiç istemiyorum. Sana bazı düşünceleri ileteceğim ve açıklayacağım. Bunları dinlemeni, anlamani ve sana ait olup olmadıklarını ve kendine göre, sadece kendine göre, bana göre ya da başkalarına göre değil, sadece kendine göre nasıl kullanacağını öğrenmeni istiyorum. Öğrendiğin her şeyi böyle düşünmeni istiyorum, azıcık bile fazlası değil. Sen kendin olmalısın, gerçekten olduğun gibi olmalısın" der.

Harold annesinin ve kız kardeşlerinin koyu dindar olduklarını, ama kendisinin olmadığını söyler. Ancak, "kendisi hiç ilgilenmese de "İncil dünyadaki en önemli şeydir." Bunu bir zemin olarak kabul eden Erickson, Harold'un işin önemli olduğuna ilişkin duygularını ve geri zekâlılığına ilişkin kanısını tasdik etmeye başlar. "İncil'in dünyadaki en önemli şey olduğuna inanıyorsun. Bu doğru. Tam bu noktada bir şey bilmeni ve anlamani istiyorum. İncil'in bir yerinde 'Her zaman yoksulları yanınıza almalısınız' der. Ve yoksullar odun keser, kuyudan su çeker. Bunlar günlük işlerdir ve bunlarsız yaşanmaz. Bu müthiş önemli bir şey. Bunu sadece anlamani istiyorum."

Bu ilk ve sonraki seanslar için, "geri zekâlıların" yaptıkları işlerin toplum için ne kadar önemli olduğu konusunda bir tartışmanın zemini olur. Böylece anlattıklarının örgüsünde, Harold'un iş geçmişi, bir üretici ve toplumun meşru bir üyesi olarak önemi de vurgulanmış oluyordu. Bu düşüncede, fiziksel niteliklerin değeri ve önemi sistemli, ama kasıtlı olarak konuşma içinde dağıtılarak vurgulanıyor. Tartışma içinde kasların büyüklüğü, gücü, uyumu, fiziksel duyular kadar becerinin de önemli olduğu belirtilir.

Örneğin, sulama kanalı açma işi “sadece kas gücüne dayanmaz. Kas gücün olmak zorunda, ama doğru büyüklükte bir küreğin olmalı, yoksa o günkü işini bitirmeden çok yorulmuş olursun. Aynı şey pamuk işinde de geçerli. Kasların olsa bile pamuğu sadece kıramazsın ya da toplayamazsın; işi doğru şekilde bilmeli, anlamalı ve hissetmelisin.”

Bu türden tartışmalarla, kasların duyularla uyumlu olması, çevresindeki gerçekliğe olduğu kadar bu gerçeklik içinde kendi yer alışına saygı ve takdir göstermesi gerektiğini fark ettirmeden, rahatsız etmeden vurguladım. Harold kendini küçük gördüğü için, üretim bantlarında çalışan işçiler ve atletlerin sırf kas gücüyle çalışan zekâ yoksunu kişiler olduklarını tartıştık. Aynı şekilde, pek zeki olmayan ama sadece yemek yapma ve tat alma becerisine sahip aşçılar olduğunu söyledim. Bu, en geri zekâlı adamın bile çok değişik şeyleri öğrenebileceği ve yapabileceği düşüncesi için sağlam bir temel oluşturdu. Harold bunu kavradığında, aptal bilginler hakkında örneklerle dolu ilginç ve uzun bir tez sundum ve bu adamların yeteneklerini ve yetersizliklerini dikkatle vurguladım. Özellikle Railroad Jack, Harold'un yoğun ilgisini çekti ve takdirini aldı. Bu seansı, derin transta olan Harold'a “*ne aptal ne de bilgin, sadece arasında bir yer*” ifadesiyle bitirdim. Bu ifadenin önemini kavramadan önce onu, konuşulanları unutmuş olarak uyandırdım ve yolladım. Hipnozu kullanmanın bir önemli yanı da, tartışmaya ya da sorgulamaya neden olabilecek can alıcı ya da çok önemli bir telkin yapıldığında, amneziyi kullanmaya olanak sağlamasıdır. Değerli bir fikrin reddedilmesi önlenir ve hasta sonradan bu fikri geliştirmeyi sürdürür.

Genellikle terapik telkinler özellik olarak basmakalıp olabilir; çünkü bunlar kişisel uygulanabilirliği hemen fark edilmeyen ama sonradan kesin olarak fark edilen genellemelerdir. “Önemli olan ne söylediğin ya da nasıl söylediğin değil, gerçekten senin için ne anlama geldiğidir” ya da “Her bebekten, her çocuktan, her erkek ve kadından iyi, ilginç, korkunç,

iyi ya da kötü bir şey öğrenemeyen tek bir insan yoktur.” Ya da “Bir bebeğin büyüyünce ne olacağını kimse söyleyemez ve onun beş yıl sonra, hatta bir yıl sonra neye benzeyeceğini kimse bilemez” gibi cümleler buna örnektir.

Geri zekâlıların sahip olabileceği geniş olasılıkları vurgulayan ve herkesin olası becerilerini sorgulayan Erickson, Harold için söz konusu olan olasılıkları belirsiz bir şekilde sorgulamaya başlar. Ancak bu öyle bir şekilde yapılır ki, belirsizlik ne tartışılır ne de reddedilir.

Aynı zamanda geri zekâlılığın bir işe yaramadığını da vurgulayan Erickson, iyi bir işçi olmanın gerekliliklerine odaklanmaya başlar. Genellikle Erickson hastasının hayatında olumlu bir yön bulur ve bunu kişinin davranışını değiştiren bir kaldıraç gibi kullanır. Harold iyi bir işçi olmaktan gurur duyuyordu ve Erickson da telkinlerini bu çerçevede düzenledi. Önce, bir işçinin fiziksel olarak sağlıklı olması için nelere ihtiyacı olduğundan başladı, sonra da iyi beslenmenin önemini vurguladı ve Harold iyi yemek yapmayı öğrendi. İyi yemek yapmayı öğrenmek için Harold kütüphaneden yemek kitapları aldı ve böylece kütüphaneyi kullanmayı öğrendi. Ayrıca onu, alkolik kız kardeşi ve kocasına para vermek yerine, iyi yemek yemelerini sağlamaya ikna etti ve bu süreç içinde Harold bu çifti, kendini hor görmenin ve kendini yok etmenin örneği olarak görmeye başladı. Bu eylemlerin harekete geçirici gücü, Harold’un iyi bir işçi olma arzusu-nu ifade etmesiyle belirlenmişti. Bu başlangıç aşamasında Harold, iyi bir işçinin fiziksel sağlığına özen göstermesi gerektiği fikrini kabul etmişti; uygun ayakkabılar da daha iyi çalışmasını sağlayacaktı. Ancak bu düşünce ortaya atıldığında Harold direnç gösterdi. Bu nedenle Erickson konuşmayı pamuk tarlasında çalışmaya kaydırıldı.

Böylece tartışma, bir çiftlik makinesi olan traktörün, amelelik işleri dışında bir şeye uygun olmadığına geçti. Sonra bir

traktörün iyi bakılması gerektiğine dikkatini çektim. Traktör yağlanmalı, temizlenmeli ve korunmalıydı. Traktörün yararlı bir makine olabilmesi için doğru mazot konulmalı ve mazotta hava olmamalıydı, valfları topraklanmalı, bujileri temiz olmalı, radyatörü hemen çakmalıydı. Benzeri karşılaştırmalar yaptık-tan sonra, “Biliyorsun, istemesen de bir şeyleri doğru yapma-lısın” dedim. Ancak bu “bir şeyleri” özenle tanımsız bıraktım.

Bir sonraki görüşmeye temiz giysilerle gelerek karşılık verdi. Görünüşü hakkında yorumlarımı beklerken saldıрма-ya hazır görünüyordu. “Pekâlâ, iskeletin için zaten hemen eskiyecek olan giysiler alıp, boşa para harcamak yerine, giy-silerini temizlemek için zaman harcaman daha iyi” dedim. Böylece Harold’un kendini aşağılamadaki ısrarını ve kendi-ne özen gösterme fikrini kabul etmesini onaylamış oldum; aynı zamanda da kendine özen göstermeyi sürdürmesini söylüyordum. Rahatlayarak içini çekti ve giysileri hakkında daha fazla konuşmamak için hemen transa girdi. Hemen ona, eşeği “iş atı” sanan, ama onu besleyecek yerde önüne yeşil cam bardaklar ve talaş koyan cimri çiftçinin hikâyesini, eğ-lenmemek için kendimi zor tutuyormuşum gibi anlattım. Çift-çi, talaşla beslenmek üzere eğittiği eşeği hiçbir işe yarama-dan öldüğü için şikâyet ediyordu. Harold bu hikâyeye tepki gösteremedi iki ilgisiz metin okudum ve onu akli daha da karışmış ve şüphe içinde yolladım.

Bir sonraki görüşmeye saçları güzelce tıraş edilmiş, güzel-ce yıkanmış ve yeni giysiler giymiş olarak geldi. Utanmıştı, kız kardeşi ve kocasının evlilik yıldönümlerini kutlayacak ka-dar ayık olduklarını, gitmesi gerektiğini anlattı. Bir şeyleri he-nüz gerçekleştirdiğimizi, alışkanlık oluştuğunda bunu sür-dürmenin zor olmayacağını anlattım. Harold ayrıca, kız kar-deşini armağan olarak kendi doktoruna ve diş hekimine gö-türeceğini söyledi. “Bir süre önce” adres değiştirdiğini söyle-dikten sonra, kendisine daha iyi bakması ve yaşam koşulla-rının iyileşmesi konusunda başka bir şey konuşmadık.

Artık daha iyi giyinen ve daha rahat yaşayan Harold'un kendi potansiyelini keşfetmesi için Erickson bir başarısızlık durumu düzenler.

Akşamları cebir dersleri alması için onu yüreklendirdim. İkimiz de bununla başa çıkamayacağını biliyorduk; ancak olumlu düşünceleri yerleştirmeden önce, olumsuzları vurgulamanın ve yok etmenin iyi olacağını düşündüm. Bir hasta, yanlış yapıyor olsa bile, kendisinin doğru olduğunu hissetme ihtiyacı sürer ve terapistin bu noktada hastaya katılması gerekir. Sonra, hastanın yanlışını düzeltme zamanı geldiğinde, hasta ve terapist bunu birlikte yapabilir ve böylece terapi daha ortaklaşa gerçekleştirilmiş olur. Harold bir süre sonra sevinçle, cebirle başa çıkamadığını bildirdi, ben de benzeri bir sevinçle, onun başarısızlığından duyduğum mutluluğu ilet-tim. Kursu *geçemeyeceğini* görmek için değil, *geçebileceğini* görmek için kayıt yaptırmasının yanlış olduğu böylece kanıtlanmıştı. Bu açıklama Harold'u şaşırttı, ancak daha sonra okula gitme girişimleri için bunlar ön hazırlıklardı.

Başarısızlık deneyi güvenli bir şekilde tamamlandıktan sonra, Harold diğer talimatlara açık hale geldi.

Bu noktada Erickson daha sosyal olma talimatları vermeye başlar; çalışma becerisini geliştirmek için sosyal ilişkinin geliştirilmesi önemlidir.

Harold'a bir tanıdığının adresini vererek, oraya sık sık gitmesi, her şeyi iyice öğrenmesi, gözünden bir şey kaçır-maması görevini verdim. Sonraki birkaç hafta boyunca, verdiğim görevi yerine getirmekte olan Harold'un neler yaptığını bana anlatmasını yasakladım, böylece yaptığı her şeyin sorumlusu kendi olacaktı. Böyle bir talimat onu, yaptıklarını tartışmak için daha çok çaba harcamaya zorluyordu.

Onu gönderdiğim adamın adı Joe'ydu ve otuz sekiz yaşın-

daydı; Harold onunla hemen sıcak bir arkadaşlık ilişkisi kurmuştu. Joe'nun astım ve artriti vardı. Tekerlekli sandalyeye bağlıydı ama kendi ihtiyaçlarını karşılıyordu. Yürüyemeyebileceğini önceden tahmin edip, kulübesine ihtiyaçlarını karşılayacak her türlü mekanik düzeneği kurdurmuştu. Yaşamını radyo ve elektrikli cihazları, eski dokumaları tamir ederek ve hepsinden çok profesyonel bebek bakıcısı olarak kazanıyordu. Bildiği öyküler, şarkılar ve şiirler, taklit yeteneği hem çocukları, hem de büyükleri büyülüyordu. Joe ayrıca yemeğini kendisi pişiriyor, yemek tarifleri alıp veriyor, çevredeki genç kadınlara yemek yapma konusunda danışmanlık yapıyordu.

Joe altıncı sınıfı bitirememişti ve zekâsı 90 ya da daha azdı. Ancak hafızası iyiydi, iyi dinliyordu, hatırı sayılır bir felsefi birikimi vardı. Fiziksel sakatlığına rağmen insanlarla birlikte olmaktan zevk alıyor, neşe ve ilham veriyordu.

Joe'nun ani bir kalp krizi geçirerek öldüğü güne kadar, iki yıl boyunca süren bu dostluk, Harold için ölçüsüz yararlar sağladı. Bana Joe hakkında çok az şey söyledi, arkadaşlıkları Harold'a aitti, yani başarı da ona aitti..

Harold'a ayrıca kütüphaneye gitmesi talimatı verilmişti ve biraz da Joe'nun verdiği ilhamla, çocuk kitapları hakkında ayrıntılı bilgiler edinmişti. Sonra kendiliğinden kütüphanedeki diğer kitapları keşfetmeye, kitaplardan ve Joe'dan edindiği bazı fikirleri ve kitaplar hakkındaki düşüncelerini Erickson'la paylaşmaya başlamıştı.

İki konudan, yemek pişirmekten ve yazmaktan söz etmek Harold'a duygusal sıkıntı veriyordu. Ancak Erickson yemek pişirmekten elde edilebilecek en yüce beceri olarak söz ederken, aynı zamanda geri zekâlı birinin, hatta bir kadının bile yemek pişirebildiğini anlatarak küçümsüyordu. Yazmak büyük bir başarıydı, ancak küçük çocukların, geri zekâlıların ve hatta kadınların bile yazmayı öğrenebildiğini söyleyerek küçümsüyordu.

Hatta yazmayı, steno yazan kadınların eğri büğrü işaretler ve çizgileriyle eşdeğer görüp, iyice aşağılamıştı.

Harold, hayatına bir parça keyif katmayı istediği için terapiye başvurduğundan, Erickson onunla birlikte mümkün olan keyif ve eğlence kaynaklarını gözden geçirdi.

Harold müziği çok seviyordu, hatta bir radyosu bile vardı ama hak ettiğini düşünmediği için bundan suçluluk duyuyordu. Ona, tıbbi bir talimat olarak şimdilik radyoya ihtiyacı olduğunu söyledim. Ona “şimdilik” olarak vurguladım ki bunu zamanla sınırlı bir talimat olarak kabul etsin. Zamanı sınırladığımız için, ilerde bunu reddetse bile hâlâ işbirliği içinde davranıyor olacaktı.

Dahası, iyi bir işçinin bedenini nasıl çalıştırması gerekiyorsa, gözlerini, kulaklarını ve tüm fiziksel benliğini de çalıştırması gerektiğini bir mantık çerçevesi içerisinde anlattım. Radyo ve müzik sevgisini Harold’un yaşamının meşru bir parçası haline getirdikten sonra, diğer eğlence kaynaklarını bu çerçeveye dahil etmek kolaylaştı. Örneğin, hipnoz sonrası bir talimat olarak, sevdiği bir melodiyi zihnine yerleştirmesi söylendi. Bu melodiyi çok iyi öğrenmek isteyecek, ama melodiyi en iyi sadece hamburger yerken hatırlayacaktı. Bu şekilde, fark ettirilmeden beslenmesi de değiştirilmiş olacaktı.

Her seansta Harold, son zamanlarda dinlediği ve zevk aldığı müziklerden ve şarkılardan bahsetmesi için cesaretlendirildi ve bu şarkıların isimleri ya da sözlerinden yapılan alıntılar, terapik talimatların içine yerleştirilmeye çalışıldı. Örneğin, “Doing What Comes Naturally” (Doğal Geleni Yapmak), “Accentuate the Positive, Eliminate the Negative” (Olumluyu Yücelt, Olumsuzluğu Yok Et), “Dry Bones” (Kuru Kemikler) gibi. Ancak, kadınların söylediği ya da kadınlardan söz eden şarkıları terapinin ilerki aşamalarına kadar reddetti.

Şarkıları dinlerken ritim tutması ve mırıldanması için onu cesaretlendirdim. Sonra, belli bir dirence rağmen, şarkılara eşlik etmesi için onu ikna ettim. Sonunda, müziği ve kendi sesini ya yalnız, ya da şarkıcının eşliğinde kaydetmesi için bir kayıt cihazı almasını sağladım. Harold bundan o kadar çok hoşlandı ki, onu daha ürkütücü fikirlerle yüzleştirmek mümkün oldu. Ona bir enstrüman çalmayı, tercihan banço ya da gitar çalmayı öğrenip, şarkı söylemesini önerdim. Ancak sonra, narin kaslarla yapılabilecek beceriler değil, sadece güçlü kaslar gerektiren işler yapabildiği için bu önerimden vazgeçtim. Bu sorun hakkında leyhte ve aleyhte değerlendirmelerim, aslında dolaylı hipnotik önerilerdi. Sonunda bir çözüm bulduk. Harold, daha önce hiç geliştirme şansı bulamadığı bu kas becerisi ve uyumunu daktilo ve steno öğrenerek geliştirebilirdi. Bu beceriler, herhangi bir geri zekâlı ya da aptal bir kadının bile kolayca yapabileceği şeylerdi; stenoda sadece kâğıda eğri büğrü işaretler çizilir, daktiloda tıpkı piyanoda olduğu gibi sadece tuşlara basılır, ama daktiloda tek fark hatalarını anında görüp düzeltme şansı vardır. Bu iddialar normal uyanıklık halindeki bir hastaya saçma ve boş gelebilirken, trans halindeki bir hasta fikirlere açıktır ve karşılık verir; bir fikrin mantıklı ve tutarlı olmasından çok, onun nasıl yararlı ve yardımcı olacağına odaklanır.

Harold aynı anda hem çok huzursuz hem de çok kararlıydı. Önerileri izledi, steno ve daktilo öğrenmek için büyük bir motivasyon geliştirdi, inançla ve yoğun bir şekilde çalıştı. Arkadaşı Joe'nun el becerisi ve ustalığına duyduğu saygı Harold'a cesaret verdiği için çok çabuk öğreniyordu.

Bir sonraki aşama, "daktiloyu ve gitar çalmayı öğrenmesini hızlandırmak için", haftalık piyano dersleri aldirtmaktı. Kocasını hasta olan yaşlı bir piyano hocasına gönderildi; derslerin karşılığında bahçe işleri yapacaktı. Harold, bir kadınla özel bir ilişkiye sokulduğunu, bu ilişki içinde hem bir kadından öğrenen, hem de bir kadının karşısında becerileri olan

bir adam olarak bulunacağını fark etmeden, ders almayı kabul etti. (Bu daha önce planlanmamış bir durum olmasına rağmen, sonuçların neler olacağını fark edilmesiyle harekete geçildi.)

Harold, kayıt cihazı, gitarı, daktilosu ve iyileşen yaşam koşullarının getirdiği artan harcamaları karşılamak için daha iyi bir iş aramaya başladı. Bir iş arkadaşı ona araba kullanmayı öğretti, bu sayede kamyon yükleme işine girdi ve sonunda iyi maaşlı bir kamyon şoförü oldu.

Seanslardan birini, Harold'un iş geçmişini, gelişmelerini ve süren başarılarını gözden geçirmeye ayırdım, ancak bunları "yeni bir şeyle karşılaşmadan her gün aynı işi yaparak sürdürülen gündelik hayatın" parçası olarak değerlendirdim. Son olarak iş ilanlarına bakması için onu cesaretlendirdim. Şansına bir ilanda, ıssız bir dağ kulübesinde yaşayabilecek, günün her saatinde çalışabilecek, bekâr bir yazman arandığını gördü. Daktilo ve steno bilmesi gerekiyordu. Harold görüşmeye gitti ve haftada 410 dolarla işe alındı. İşvereni, hobisi eski yazıların ve kitapların kopyasını yaptırmak, üzerlerinde tartışıp notlar almak isteyen zengin, yaşlı bir münzeviydi. Harold sekreterlik işlerinin yanı sıra, aşçının izinli olduğu günlerde yemekleri yapıyordu. Terapi sırasında yemek kitapları üzerinde çalıştığı, kız kardeşine yemek yaptığı için hazırlıklıydı.

Harold'un çalışması işverenini memnun etmişti; Harold'a, ücrete ve kalacak yere ek olarak, alışveriş yapmaya kasabaya gittiği zamanlar için bir dolap dolusu giysi almıştı. Başvuru kitapları için sık sık ziyaret ettiği kütüphaneye giderken takım elbise giyiyordu.

Harold bu işte on sekiz ay çalıştı, iki saatlik seanslar için zaman zaman bana geliyordu. Bilimle ilgilenen işvereniyle yaptığı uzun sohbetlerin sonucunda düşünme biçimi büyük ölçüde olgunlaşmış, akademik çevreye uyumu çok genişle-

miş, ilgi alanları ve farkındalığı artmıştı. Sonunda işvereni Arizona'daki evi kapattı ve Harold'a bir aylık tazminat ödedi.

Birkaç gün içinde Harold, sekreterlik ve ofis yöneticiliğinden oluşan iyi ücretli başka bir iş buldu. Zihinsel sınırları yüzünden bu işi kabul etmekten çekiniyordu, ama beceriksizliği yüzünden kısa sürede işten çıkarılmayı beklediği halde işi kabul etti. Bu işi "gerçekten daha iyisini bilmediği" için kabul ettiğini açıkladı.

Bu noktada Harold hipnotize edildi ve bütün iş deneyimini karşılaştırmalı olarak gözden geçirmesi istendi. Özellikle, on sekiz ay sekreter olarak çalıştığı dönemle, hayatının daha önceki dönemini karşılaştıracaktı. Bu gözden geçirmeyi belirgin bir huzursuzlukla yaptı. Belirsiz bir fikir biçiminde ortaya konulan çok önemli bir soruyla geri gelmesi için hipnoz sonrası telkin yapılarak gönderildi.

Bir sonraki seansta Harold, "Tam olarak lanet bir serseri gibi hissettim kendimi, içim paramparça, sanki bir şeyler yapmam gerektiğini biliyordum ama bunun ne olduğunu bilmiyordum. Belki yanıtın bir kısmını buldum. Bunu söylemek aptalca, ama atılacağımı bilsem de üniversiteye gitmem gerektiğini düşünüyorum." Macera yaşamak, güneşin doğuşundan keyif almak gibi yapmak istediği pek çok şey olduğunu sözlerine ekledi. "Ah, yüzlerce şey var ve *ben yapmaya hazırım.*"

Otoriter bir tavırla, "Tamam, üniversiteye gideceksin. Ancak bu kez cebir kursunda yaptığın yanlışı yapmayacaksın – yapamayacağını görmek yerine, yapabileceğini keşfedeceksin. Gelecek eylülde üniversite kursuna kaydını yaptıracaksın ve dönem ortasında ne kadarını başaramamış olduğunu göreceksin" dedim. Bu arada hayatın büyük bölümünü oluşturan basit, güzel ve küçük şeyleri keşfetmeyi sürdürmesini istedim.

Sonraki üç ay boyunca Harold haftada bir geldi ve görüş-

melerin karakteri fark edilir biçimde değışti. Genellikle zamanı, değışik konular hakkında benim ne düşündüğümü sorarak geçiriyordu. Sevdiği ve saygı duyduğu bir adamın sonsuz farklılıktaki konulara nasıl baktığını, ne yaptığını, nasıl hissettiğini, ne düşündüğünü, nasıl eğlendiğini anlamaya çalışan meraklı bir adam gibi davranıyordu.

Eylül'de Harold, on altı saatlik bir kursa kaydoldu. Lise diploması olmadan alabileceği dersler, kayıt işlemleri konusunda görüşlerimi ya da tavsiyelerimi sormadı, ben de bir şey demedim. Harold'un geri zekâlı olduğuna dair inancı henüz sürüyordu; başarısızlığının ne olduğunu görmesi için dönem ortasına kadar beklemesi gerektiğini söyledim. Başarısızlığından emin olduğu için, tam bir güvenle kaydını yaptırmıştı. Yeteneklerini hatta kapasitesini zorlayacak bir şey beklemiyordu. Ancak, *başarısızlığa uğramayı becermek* için kaydını yaptırmaması gerekiyordu.

Haftalar geçiyor, ama Harold dersleri hakkında bir şey söylemiyordu. Dönem ortası sınavlarından sonra, her dersten iyi notlar aldığını şaşkınlık içinde bildirdi. Hocaların yeni öğrencileri değerlendirebilmesi için yarım dönemin yeterli olmadığını söyledim. Becerileri konusunda doğru kararların verilebilmesi için dönem sonuna kadar beklemesi gerektiğini anlattım. Bu şekilde, başarısızlığının keşfedilmemesini hocalarının hatası olarak tanımlıyordum. Harold gelecek dönemde "becerilerinin doğru şekilde değerlendirileceğini" böylece kabul etmiş oluyordu.

Terapi gören bir hastanın, okulda ne kadar başarılı olduğunu bu kadar kolayca unutmasını anlamak zor olabilir. Ancak hastanın hipnotize edildiği, amneziye başvurulduğu ve olanları kendisinden gizlemeye yardımcı olması için dikkatinin bozulduğu ve yeniden yönlendirildiği unutulmamalı.

Harold dönem sonunda bütün derslerinden A aldı ve randevu bile almadan ofisime geldi. Üzgündü ve yanlış yaptığı-

nı düşünüyordu. Yanlış yapmadığı, sadece bir şeyleri yanlış anladığını anlattım. Derin bir transa girdi ve ona hipnoz sonrası telkin olarak, “Uyandığında aldığın notları hatırlayacaksın. Bunun halledilmiş bir konu olduğunu bileceksin. Uygun zaman olduğunda bu konu tartışılabilir ama artık bu acil bir konu değil ve kararlaştırılmış bir durum” dedim.

Harold üniversiteyi başarıyla sürdürürken yeni bir sorunla karşılaştı – kadınlarla yakın ilişkiler kurmak; ancak bu konuya girmeden önce terapik yaklaşımla ilgili birkaç konuya değinmeliyiz.

Her şeyden önce, kendisini budala bir geri zekâlı olarak gören ve bu düşüncesini kanıtlamak için yaşayan bir adam, iki ya da üç yıllık bir zaman dilimi içinde, orta sınıf düzeyinde bir yaşam sürdürebilecek kadar para kazanan, başarılı bir üniversite öğrencisine dönüşmüştür. Toplum dışı yaşayan bir insan olmaktan çıkıp, oldukça yüksek konuma sahip biri olarak toplumda yerini almıştır. Bu hedefe, sıradan terapik yaklaşımlarda olduğu gibi, sorunun “arkasında” ne olduğu araştırılmadan ulaşılmış, geçmişine bakmadan, geçmişi ve bugünü arasındaki ilişki keşfedilmeden, değişmesine yönelik yorumlar yapılmadan değişmiştir. Geçmişte yaşadığı travmalar ortaya çıkarılmamış ya da bunlar şimdiki sorunlarının “nedeni” olarak kendisine açıklanmamıştır. Büyük bir ihtimalle berbat geçen çocukluğu başarısızlığının ya da kendi hakkındaki fikirlerinin mazereti ya da açıklaması olarak değerlendirilmemiştir. Aslında, geçmişi hakkındaki düşüncelerini farkındalığa çıkarmak yerine, bu düşünceler kasıtlı yapılan amnezi ile, planlanan program dışında kendisinden gizli tutulmuştur; bu program için kullanılan düşünceler de geçmişle ilgili değil, şimdiki becerileriyle ilgili düşünceler olmuştur.

Terapik yaklaşım kesinlikle Eriksoncudur ve öğrenme deneyimine uygun pek çok yöntem içermektedir. Ancak Harold, neden öyle olduğunu değil, nasıl farklı ve başarılı olabileceğini öğrenmiştir. Belki de bu vakanın en dikkat çeken yanı, üniversite-

de başarılı olmanın yanı sıra bir dizi başarıya ulaşmasına rağmen hastanın geri zekâlı olmadığını fark etmemesi ve bu konuda Erickson'la hemfikir olmamasıdır.

Önemli bir noktanın daha vurgulanması gerekiyor; terapi boyunca Erickson bazı noktalarda hastaya karmaşık bir otoriterlikle yaklaşırken, bazı noktalarda da neredeyse kendi başına bırakıyor. Terapinin büyük bölümünde hasta, Erickson'dan bağımsız davranıyor. Erickson pek çok durumda, daha önce verdiği traktör örneğindeki gibi hastasıyla çalışıyor. Hastayı çalışmaya "hazırlıyor" ve sonra görevlerini kendi başına halletmeye bırakıyor.

SOSYALLEŞME VE KUR YAPMA

Harold'un toplum içinde daha uygun bir kariyer edinmesini sağlarken Erickson aynı zamanda onun normal kur yapma becerilerini geliştirmekle de ilgileniyordu. Terapinin başında Harold'un insanlarla ilişkisi kız kardeşi ve onun kocasıyla sınırlıydı. Hiç erkek arkadaşı yoktu ve kadınlardan tamamen uzak duruyordu. Kadın garsonlardan kaçınmak için lokantalarda yiyor, alışverişlerini erkek tezgâhtarların olduğu yerlerden yapıyor, kadın yolcuların bulunduğu otobüslere binmek yerine yürüyordu. Kız kardeşinin varlığını bile tahammül edilmez buluyor, ancak kız kardeşi olduğu için katlanıyordu. Cinsel ilişkilerini zaman zaman erkeklerle, bazen aktif, bazen de pasif oral seks olarak yaşıyordu. Seks yaptığı erkeklerin genel özellikleri şöyleydi: Kendisinden genç olmalıydılar, uzun saçlı, 164 cm uzunluğunda, 55-70 kg ağırlığında Meksika kökenlileri tercih ediyordu. Yuvarlak yüzlü, kalın dudaklı, dar omuzlu, geniş kalçalı, yaylanarak yürüyen, parfüm ve saç yağı kullanan ve hep kıkırdamaya hazır olan erkeklerdi. Harold, bu özellikleri taşıyan ve arada bir onunla birlikte olan birkaç "serseri" tanıyordu.

Bir kadınla hiç ilişkisi olmamış, hiç çıkmamıştı ve ısrarla kadın bedeninin hiçbir yerini sevmediğini söylüyordu. Harold'u

normal kur yapma davranışına sokmak çok zorlu bir sorundu.

Erickson tipik yaklaşımını sürdürdü; kadınlarla ilişkilerin daha kabul edilebilir olduğu mesajını veren dolaylı önerilerde bulunmaya başladı ve onu kur yapma davranışına yönlendirecek bir dizi ödev verdi. Çalışmanın en önemli bölümü, Harold'un giyimini, yaşam koşullarını ve kariyerini kadınlar için çekici hale getirmektir.

Terapinin başında Erickson ona, bir hafta içinde tümüyle yabancı biriyle tanışma görevi vermişti. Harold gönülsüzce kabul etti ve "beklenilenin başarı mı, başarısızlık mı olduğundan emin değil görünüyordu." (Belki de Erickson, o sırada cebir kursundaki başarısızlığı yüzünden onu kutladığı için kendisinden beklenenden emin değildi.

Onun için bu görevi anlatırken, insanların karavanlarda yaşadığı bir bölgede dolaşmasını önerdim. Sonra bir manevra yaparak, tanıdığım ve alışkanlıklarını bildiğim bir hastanın yaşadığı belli bir karavan alanına gitmesini istedim. Harold çok doğal olarak, korku içinde kendisine tanınan bir haftanın sonuna kadar bekledi ve sonra önceden belirlediğimiz saatte, öğleden sonra 18.00'de karavan alanına gitti. Karavanların arasından geçerken, karısıyla birlikte oturan bir adam tarafından selamlandı. Orada oturmak ve ziyaret için gelenlere selam vermek bu çiftin alışkanlığıydı. Aralarında arkadaşlık başladı ve ikisinin de benim hastam olduklarını öğrenmeleri haftalar aldı. Başlangıçta bütün sosyalleşme çabaları adam ve karısından geliyordu, ancak Harold ziyaretlerini sürdürdükçe daha az pasif ve daha duyarlı olmaya başladı.

Pek çok terapist yalnız bir hastanın arkadaş bulmasını umar, ama Erickson bunun gerçekleşmesini sağlamayı tercih eder. Doğrudan bir ilişki ayarlayabilir, ya da hastanın arkadaş edinebileceğini bildiği belli bir yerde olmasını sağlar; bu olduğunda hasta ilişkinin kendiliğinden geliştiğini sanır. Erick-

son'un verdiği bir sonraki görev daha doğrudandı. "Adam ve karısıyla ilişki yolunda giderken Harold'a bir başka görev verdim. Verdiğim adrese gidecek, orada gördüklerini iyice öğrenecek, hiçbir şeyi gözden kaşırmayacak ve sık sık ziyarete gidecekti." Harold'un Joe ile tanışması böyle gerşekleşmişti. Sakat ama becerikli bir adam olan Joe ile, iki yıl süren önemli bir arkadaşlık geliştirdi.

Bu şekilde arkadaşlıkları ayarlayan Erickson, terapistle ilişkinin normal ilişkilerin yerini alması olasılığını ortadan kaldırır. Terapist diğer ilişkilerin oluşmasına neden olur.

Harold'un sosyalleşme sürecindeki bir sonraki adım, yaşlı bir kadın olan piyano hocasından ders almasını ve karşılığında bahēe işlerini yapmasını sağlamak oldu. Bu yolla bir kadınla öğrenme üzerine bir ilişki geliştirmeyi, aynı zamanda da kadının hasta kocasının yapamadığı işleri yapan işinin ehli bir erkek olarak ilişki kurmayı deneyimledi.

Erickson, evli bir çiftle, bir erkekle ve yaşlı bir kadınla arkadaş olmayı başaran Harold'dan bir adım daha atmasını istiyordu. Onun genē erkeklerin devam ettiği bir lokale gidip yüzmeyi ve dans etmeyi öğrenmesini istedi.

Bu iki öneriye de Harold şiddetli bir hoşnutsuzluk ve duygusal huzursuzlukla tepki gösterdi. Heyecanla, kadınların haftada bir lokalin havuzunu kullandığını, bu kadar kirli bir suya bedenini sokma fikrine bile dayanamayacağını söyledi. Dansın da kadınların bedenine dokunmayı gerektirdiğini ve bunu düşünmek bile istemediğini söyledi. Korku dolu bir ısrarla eşcinsel olduğunu, kadınlardan iğrendiğini yeniden aēıkladı; benim mantıksız istemlerim olmasa bile zorla üzerine gelen kadınlarla dolu bir dünyanın yeterince sorun olduğunu söyledi.

Erickson hemen, birbirinden zor iki talimat verdi, böylece hasta birini reddetse bile diğerini yerine getirecekti. Bu durum-

da, dansa gitmek, erkekler lokalinde yüzmekten daha tiksindiriciydi. Ancak Harold, biraz cesaretlendirilince her iki etkinliğe de katıldı.

Harold hem yüzmeye, hem de dansa gitmeye karşı çıkınca ona bir örnek verdim. Gübrelenmiş bir tarlada yetişen, üzerlerine böcek ilacı sıkılmış sebzeleri elleriyle toplamayı kabul ediyordu. Hem sebzeleri, hem de kendini yıkayabileceğini ve değerli besinden yararlanabileceğini biliyordu. Aynı şekilde, dans ya da yüzmeye sırasında bir şey olduğunda su, bir kalıp sabun ve bir havluyla temizlenebilirdi.

Aslında, karşı çıkışını derhal reddetmiştim. Sonra, dans öğrenmek için en iyi yerin, ilişkilerin katı bir şekilde kişisel olmamasına özen gösterilen dans stüdyoları olduğunu anlattım. Bu iki etkinliğin bir mantığı da, bir işçi olarak ritme dayalı iki zor fiziksel beceriyi öğrenecek olmasıydı.

Harold hem yüzmeyi, hem de dans etmeyi çabuk öğrendi ve sonraki temizlenme ritüellerinde belli bir markanın sabununu kullanmaya başladı. Bir başka sabun markasının en az onun kadar iyi olduğunu söyledim – aslında ikisi de tamamen yeterliydi.

Bu şekilde Erickson, yıkanma dürtüsünü yeni bir sosyal etkinlik için cesaret verme yolu olarak kullanır. Sonra, bu tür dürtülerle sık sık yaptığı gibi, ritüeli bozarak yavaş yavaş aşındırmaya başlar; şu ya da bu marka sabun, arada bir yıkanmamak ritüeli bozmaya başlar.

Harold'un kadınların da yer aldığı, en azından kişisel olmayan sosyal etkinliklere katılması istenirken, terapi seansları Erickson'un hastaların düşüncelerini ve hayatın çeşitli yönlerini yeniden tanımlama yöntemine bağlı kaldı.

Harold cinsel anlayışı kabul etmeye hazır olduğunda, bu konuyu terapi seanslarında konuşmaya başladık. Benim farklı

ilgilere ve bilgiye sahip olmam gibi, onun da insan yaşamının korunması ve türlerin sürdürülmesiyle ilgili bazı konular hakkında en azından genel bir bilgiye sahip olması gerektiğini anlattım. Örneğin, kendisini homoseksüel, beni de heteroseksüel olarak tanımladığını, ama bunu körlemesine yaptığını, her iki kavramın da gerçekten ne anlama geldiğini bilmediğini anlattım. Sonra ona, cinsel büyümenin ve gelişmenin ne olduğunu, bireylerin ve kültürlerin cinsel inançlarının ve uygulamalarının nasıl farklı olduğunu gerçekçi bir şekilde anlattım. Ondan anlattıklarımı dinlemesini ve anlamasını, ama kendi hakkındaki görüşlerini değiştirmek için hiçbir çaba harcamamasını istedim. Bu şekilde ona, görüşlerini zorla değil, kendiliğinden bir sonuç olarak değiştirme fırsatı sunuyordum.

Daha sonra, cinselliğin fizyolojisi ve biyolojik önemi hakkında akademik olmayan, basit ve gerçekçi bir açıklama yaptım. Cinsel ritim, kuşların çiftleşme dansı, hayvanların kızışma dönemleri, farklı kültürlerdeki cinsel davranış biçimleri, müzik, dans, şarkılar ve bu konudaki edebiyat üzerine pek çok düşüncüyü konuşmamın içine yerleştirdim. Daha sonra fark ettim ki, bu konuşma Harold'u kütüphaneye gidip, sistemli olarak konu hakkında okumaya yöneltmişti.

Daha sonra ona, ileride uygulayacağı bir dizi talimat verdim. Bu gizli, belirsiz talimatlar trans halindeki Harold'a tekrarlandı. Talimatlar şöyleydi: a) Dünyada çok kötü durumda olan ve dilediklerini yapmaktan korkan genç insanlar olduğunu keşfet, b) Bu gençleri gözlemler ve neden öyle davrandıklarını düşün, c) Pek çok genç ve mutsuz insanın, birinin çıkıp geleceğini ve kendilerine yardım edeceğini umduğunu ama buna gerçekten inanmadığını keşfet, d) Bu insanların *bazılarına* istedikleri tarafsız ve kişisel olmayan tavırla yardımcı ol.

Ona bu görevin verilmesinin sorun çıkarmayacağını hissettiğimde, değişik dans salonlarına gitmesini, dans etmeyi

isteyen ama çok utangaç, dans etmeyi öğrenemeyecek kadar korkak olan genç adamları dikkatle gözlemlemesini istedim. Sonra genç kadınları, şişman kızları, çirkin kızları, sıska kızları, dansa kaldırılmayı umutsuzca bekleyen, ya da birbirleriyle dans ederken kızları dansa kaldıramayacak kadar utangaç olan genç adamları süzen ilgisiz kalmış kızları gözlemleyecekti.

Harold'un bu göreve tepkisi, görevin kendisinden huzursuz olmak değil, böyle bir durumun varlığına inanamamasıydı. Yine de görevini yerine getirmek üzere ilk kez çıktığında, kendisini neredeyse felç eden bir isteksizliğin geçmesini üç saat kadar bekledikten sonra, bir dans salonuna girdi. Orada birbirini itip kakan bir grup genç adamla karşılaştı. Gençlerin arasında, "Hadi git", "Sen yaparsan ben de yaparım", "Ah, dans edemem", "Ne olacak? Belki oradaki kızlardan biri sana öğretir", "Hadi yap", "Ah, kim ister ki?" türünden konuşmalar geçiyordu.

Sonradan anlattığına göre, Harold olayı kavramıştı; salonun içinde dolaşmış ve yarım düzine kızın kenarda dansa kaldırılmayı beklediğini görmüştü. Kızların cesareti yoktu, ancak umutla ona bakıyorlardı; kararsızlıkla duraksayan Harold'ı gören kızlar yine umutsuzlukla, dans eden kadınları izlemeye başlamışlardı. Harold, "Kendimi toparladıktan sonra, o kızların her biriyle birer kez dans ettim ve olanları düşünmek için oradan ayrıldım" dedi.

Harold dans salonlarına üç kez gittikten sonra, "Bu deneyim bana düşündüğüm kadar kötü olmadığını öğretti. Bir şeyler yapmaktan korkmuyorum" dedi. "Evet, zannettiğin kadar kötü değilsin. Neden gidip psikolojik testler yaptırıp ne kadar iyi olduğunu öğrenmiyorsun?" dedim. Böylece şaşkın haldeki Harold'u yolladım.

Birkaç gün sonra Harold, tamamen değişmiş bir kişilikle geri geldi. Mutlulukla testin sonuçlarına göre lise düzeyinde

olduğunu ve üniversiteye başvurabilecek nitelikte olduğunu anlattı. “Geri zekâlı bir adam için hiç fena değil” dedi. Ben de, “Kendini geri zekâlı zanneden bir adam için bile hiç fena değil” yanıtını verdim ve hemen görüşmeyi bitirdim. Bundan sonra, düşünecek çok şeyi olduğu için bir süre görüşmeyi kestim.

Bu özel görev pek çok açıdan Erickson’un tarzına uygundur. Çoğu zaman Erickson genel ve belirsiz talimatlar verir, sonra bu talimatların gerçekleşeceği ortamlara yöneltir, böylece hasta kendiliğinden karar verdiğini düşünür. Bu vakada Harold’a gözlem yapması ve genç insanlara sınırlı bir yardımda bulunması öğütlenmişti; sonra da dans salonuna yollanmıştı. Dans salonuna girdikten sonra, “kendiliğinden” genç kızları dansa kaldırdı ve böylece bir başarı duygusu deneyimledi. Aynı zamanda, görevin amacı Harold’u normal kur yapma ortamına sokmak, kendini başka erkeklerle kıyaslamasını sağlamak ve başka pek çok erkeğin yapamadığı bir şeyi yapabildiğini göstermekti. Sonuç, Harold’un daha önce kaçırdığı normal bir deneyimi yaşaması, danslara gitmesi, tanımadığı kadınlarla tanışıp dans etmesi oldu.

Harold, terapinin ileriki aşamalarına ve üniversiteye başlayıncaya kadar bir kadınla yakın bir ilişkiye girmede; Erickson bu ilişkiyi çok daha sonra öğrendi.

Bu süreçte Erickson, Harold’ı zaman kavramını çarpıtarak eğitiyordu – hipnoz kullanarak kişinin zaman kavramı etkilenebilir; böylece gerçekte dakikalar süren bir şey, öznel olarak saatlerce sürüyormuş gibi hissedilebilir. Bunu kısmen Harold’un akademik çalışmasına yardım etmek için yapmıştı. Bu süreçte Erickson, Harold’ı altı seans derin hipnoza soktu ve her seansta zaman çarpıtmayı kullanarak Harold’un sessizce oturup, kim ve ne olduğunu, ne olmak istediğini ve ne yapabileceğini düşünmesini sağladı. Bunun yanı sıra, geçmişini ve geleceğini kıyaslamasını, fiziksel ve duygusal bir bütün olarak biyolojik gerçekliğini, bir insan olarak potansiyelini, kendisiyle ve başkalarıyla ilişki-

sindeki yeterliliğini gözden geçirmesini de sağladı. Harold'ın bu seanslarda görünüşü, sorunları çözmekle yoğun bir şekilde ilgilenen bir adamınki gibiydi; bazıları zevkli, çoğu zevksiz, ama hepsi çok önemli sorunlar. Her seansın sonunda Harold çok yorulmuş oluyordu. Bu yoğun çalışmadan sonra Harold iki hafta görünmedi ve sonra "yeni bir sorunla" çıkageldi.

Harold gergindi, genel davranışı değişmişti ve yabancıydı. Durumu gerekenden fazlasını anlamamı istemeden, benden bilgi istiyordu. Bu nedenle anlattıklarını pasif bir şekilde dinledim; olayların olumlu yanlarıyla ilgilenmeden, olumsuz yanlarına odaklandım.

Harold'ın zamanından emin olmadığı bir süre önce, "ancak bir süre önce, ya da çok önce" yan dairesine bir kadın taşınmıştı. Daha sonra, kadının her sabah onunla aynı saatte çıktığını ve akşam aynı saatte döndüğünü, kadın neşeyle ona "Merhaba" ya da "Günaydın" dediği zaman gergin bir şekilde fark etmişti. Bu durum canını sıkmış, ama kadına yanıt vermekten başka bir yol görememişti.

Sonra kadın arabasını durdurup, onunla günlük sohbetlere başlamıştı. Bu onu "korkunç" derecede rahatsız etmiş, çünkü bunu fark eden komşuları Harold'a takılmaya başlamışlardı. Komşularından öğrendiğine göre, kadın ondan on beş yaş büyüktü, alkolik ve dayak atan kocasından ayrılmıştı ve boşanmak için para biriktiriyordu.

Kadın bir akşam "hiçbir mazeret göstermeden" kolları malzemeye dolu gelip, ikisi için akşam yemeği hazırlamaya girişinceye kadar "gerçek bir sorun" yokmuş. Bu "korkunç davranışı" için kadının açıklaması, bir erkeğin ara sıra kadın eliyle pişirilmiş yemek yemesi gerektiğiymiş. Sonra, kadın bulaşıkları yıkarken Harold'dan klasik müzik çalmasını istemiş. Harold büyük bir rahatlama duygusuyla kadının istediğini yapmış, çünkü böylece konuşmaları gerekmiyormuş ve

kadın “şükür ki mutfağı toparladıktan sonra” gitmiş. O gece boyunca, neredeyse şafak sökünceye kadar evin içinde dolaşan Harold, “Düşünmeye çalıştım ama aklıma hiçbir şey gelmedi” dedi.

Birkaç gece sonra, Harold akşam yemeğini hazırlarken, kadın “geldi ve akşam yemeğinin hazır olduğunu, onun da-iresinde yiyeceğimizi söyledi. Yapabileceğim bir şey yoktu –söyleyecek bir şey de bulamadım– tıpkı küçük bir çocuk gibi gidip yemeğimi yedim. Yemekten sonra tabakları topladı ve müzik dinlemek için benim daireme kendini davet ettirdi. Müzik dinledik ve saat onda kadın gitti. O gece hiç uyuyamadım. Yine bir şey düşünemedim. Delirdiğimi düşündüm ve bu çok kötüydü. Bir şey yapmam gerektiğini ve bunun önemli olduğunu biliyordum ama ne olduğunu bilmiyordum. İki hafta boyunca yapmam gerekeni bulamadım. Ondan kaçtım ama birkaç hafta sonra yapmam gereken şeyi buldum. Onun için akşam yemeği hazırlayacaktım ve bu onu tatmin edecekti. Böyle yaptım, ancak istediğim gibi sonuçlanmadı. Ben bile iyi bir yemek olduğunu düşündüm. Yine müzik dinledik –müziği çok seviyordu ve bu konuda gerçekten çok bilgiliydi. Çok zeki bir kadın, ama pek çok yönden de çok aptal. Her neyse, saat on buçuk gibi kalktı, kapıya yöneldi ve çıkarken beni öptü. Onu öldürebilirdim. Kapıyı yeterince hızlı kapata-madım bile. Hemen banyoya koştum, duşun altına girdim ve suyu açtım. Giysilerimi bile çıkartmadan yüzümü sabunladım, defalarca yüzümü sabunlayıp ovaladım. O gece gerçekten çok zorlandım. Defalarca giyinip sana telefon etmek için dışarı çıktım, ama her seferinde bu kadar erken aramamam gerektiğini düşünerek geri döndüm. Böylece duşa tekrar tekrar girip, yüzümü ovmaya devam ettim. Tanrım, aklımı kaçırmıştım. Bunu kendi başıma halletmem gerektiğini biliyordum ama nasıl yapacağımı bilemiyordum. Sonunda farkına vardım ki, cevabını çözmüştüm. Bu, seninle o çok yorucu seansları yaptığımız dönemdi. Kafamdaki bir ses ‘cevap bu’ di-

yordu ama ne olduğunu anlamıyordum, yine de yüzümü ovalamaktan vazgeçtim.

Bugün neden burada olduğumu bilmiyorum, ama gelmek zorundaydım. Bir şey demeni istemiyorum ama aynı zamanda benimle konuşmanı istiyorum. Ama ne diyeceğine çok dikkat et. Böyle konuştuğum için kusuruma bakma, ama emin olmam lazım. Bu benim sorunum.”

Dikkatle belirsiz ve genel şeyler söyledim; kasıtlı olarak Harold’un anlattıklarına değinmedim. O rahatlayınca, boşanmak üzere olan bir kadının suçlanmaması ya da eleştirilmemesi gerektiğini söyledim; evliliğin mutsuzluk ve fiziksel tacizden daha fazlasını gerektirdiğini, her insanın kişisel ve fiziksel mutluluğu hak ettiğini anlattım. Kadın her anlamda kendi ayakları üzerinde durmayı istediğine göre, saygı, hayranlık ve hoşlanma gibi değerli niteliklere sahip olmalıydı. Harold’un mahremiyetine zorla ama arkadaşça girmesine gelince, insanların aslında başkalarıyla beraber olmayı sevdiğini, kadından, ondan ve bütün insan soyundan beklenenin arkadaşlık ve deneyimlerini paylaşmak olduğunu anlamalıydı. Bu, kadının davranışını ve hatta Harold’un bu davranışı kabul etmesini açıklıyordu. Yemeğe gelince, tarihin başlangıcından beri yemeğin en önemli iki çeşnisi açlık ve iyi arkadaşlık olmuştur. Müzik de aslında paylaşılan deneyimlerin en çok zevk alınanlarından. Kendisini rahatsız eden öpücüğe gelince, bunun basit bir fiziksel eylem olduğu söylenebilir yalnızca. Aşk, tutku, ölüm öpücükleri, bir annenin bebeğini öpmesi, büyükanne ve büyükbabaların öpmeleri, kutlama, veda, arzu, tatmin öpüşmeleri hep birbirinden farklıdır. Kadının öpücüğüne özel bir anlam yüklemeyen önce, bunun nasıl bir öpücük olması gerektiğini bilmeliydi. Bunu ancak, konu üzerinde özgürce ve isteyerek, korkmadan, sadece öğrenme isteğiyle düşündüğünde anlayabilecekti. Ayrıca bu öpücüğün nasıl bir anlam taşımasını istediğini de fark etmeliydi. Kadının ve onun davranışlarının kişisel olarak ne anla-

ma geldiği konusunda bir şey söyleyemeyecektim, çünkü davranışları konusunda belirli bir tanım yapmamıştı. Yine de, kendisi için uygun olmayan bir şeyi reddetmekten hiç çekinmemesi gerektiği söylenebilirdi.

Bu açıklamamdan sonra birkaç dakikalık bir sessizlik oldu. Harold uyandırıldıktan sonra saatine baktı, “Pekâlâ, bunun ne anlama geldiğini gerçekten bulmalıyım” diyerek gitti.

Bu konuşmanın bir yanı açıklanmalı. Erickson genel psikiyatrik duyarlılık anlamında bu deneyimin nedenini “anlaması” için Harold’a yardım etmeye kalkışmıyor. Kendisinden daha büyük olan kadının anaç tavrını ya da durumun diğer sembolik anlamalarını yorumlamıyor. Böylece ilişkiyi olumsuz anlamda da onaylamıyor. Olay, gerçek bir kadınla, gerçek bir ilişki olarak ele alınıyor.

Bir hafta sonra Harold bir saatliğine görüşmeye geldi. “Gerçekten bunu size sormamalıyım, ancak içimde bir şey Jane hakkında ne düşündüğünüzü öğrenmek istiyor. Yani onun hakkın-da konuşun, ama düşündüklerinizi dikkatle söyleyin. Onu tanımadığınız için aptalca bir düşünceye kapıldım, çünkü onun hakkında çok az şey söyledim. Ancak hâlâ bir kadın hakkında neler düşündüğünüzü öğrenmek istiyorum, ama bu her nedemekse, dikkatli olun” dedi. Erickson, nesnel genellemeler halinde bir kadın hakkında neler düşündüğünü anlattı.

Harold’a fark ettirmeden, kendisi için önemli olan fikirlerden söz ettim. Jane’i, doğuştan gelen özelliklere, niteliklere, yeteneklere sahip, öğrenmeye açık, farklı biçimlerde davranabilen ve bütün bunlar yüzünden benzersiz bir birey olan biyolojik bir varlık olarak tanımladım. Diğer insanlar ona kendi ihtiyaçları ve kapasiteleri doğrultusunda karşılık verebilirlerdi. Örneğin, evlilik geçmişine bakıldığında Jane, heteroseksüel erkeklere çekici gelen heteroseksüel bir kadındı; işi yaratıcı olduğunu gösteriyordu; boşanmaya hazırlanması mutlu

olma arzusunu ortaya koyuyordu; Harold'un onun yemek yapmasından ve arkadaşlığından zevk alması, kadınla kişisel olarak ilgilendiğini ve ondan hoşlandığını gösteriyordu.

Ayrıca, onun kadınları da kapsamasını istediği herhangi bir terapik gelişmenin, hayatın gerçek bir parçası olan Jane'i kapsaması gerekmediğini belirttim. Harold'un benimle ilk karşılaştığında kullandığı dille, "Onun nasıl bir yaratık olduğunu bal gibi biliyorsun. Pençelerini sana geçirmesine izin verme, seni dağıtmasına izin verme ya kendini dağıtmaya kalkma. Tek yapman gereken cevapları bir sıraya koymak" dedim. Böyle konuşarak, onun önceki ve şimdiki hali arasındaki karşıtlığı fark etmesini istiyordum. Bir şey demeden kalktı, ama kapıya gelince sanki ne söyleyeceğini bilemiyor-muş gibi baktı.

Harold birkaç hafta görünmedi ama sonra gelip şöyle dedi:

"Kendimce anlatmak istiyorum, ama siz bir psikiyatristsiniz. Her şeyi size borçluyum, bu yüzden her şeyi sizin tarzınızda anlatayım ki belki başka birisine yardımı olur.

Bana söylediğiniz son şey, dürüstçe cevabı ortaya koymaktı, ben de size neredeyse öyle yapacağımı söyleyecektim. Ancak, söyleyebileceğim hiçbir şeyin sizi ilgilendirmedini fark ettim. Tek istediğiniz kim olduğumu, ne olduğumu ve ne yapabileceğimi öğrenmemdi. Kapıda durup size nasıl baktığımı hatırlıyor musunuz? İşte düşündüğüm buydu. Cevapların teker teker önüme serileceğini biliyordum. Eve dönerken yol boyunca bunu biliyordum ve yanıtların ne olduğunu bilmemek de hoşuma gidiyordu. Onları teker teker ortaya koyacağımı biliyordum.

Yaklaşık beş buçuk gibi eve döndüğümde, sanki bir şey görecekmışim gibi kapıya gidip dışarıya baktığımı fark edince şaşırdım. Jane arabasıyla garaja girinceye kadar onu aradığımı fark etmemiştim. Yanına gidip, akşam yemeğe çağırdım. O

sabah, alışverişe gittiğimde aldığım şeylere şaşırmıştım. Ben gitar çalıp, kendi yaptığım bir kayda eşlik ederken o da yemek yaptı. Yemekten sonra, yorgun düşünceye kadar dans ettik. Kanepede birlikte otururken ona, kendisini öpeceğimi, ama önce bundan ne kadar zevk alacağımı düşüneceğimi söyledim. Ben bunu yaparken, kendi dirençlerini çözebileceğini söyledim. Önce aklı karıştı, sonra da gülmeye başladı. Söylediğim şeyin ona çok tuhaf geldiğini fark ettim, ama içimden gelen buydu. Gülmeyi kesince yüzünü ellerimin arasına aldım, önce bir yanağını, sonra diğer yanağını, sonra da dudaklarını öptüm. Hoşuma gitti ama onu bir iş yapar gibi öptüğüm için korktu; ben de dans etmeyi önerdim. Dans ederken onu yine öpmeye başladım ve Jane karşılık verdi.

Bana başka bir şeyler olmaya başlamıştı ama ben buna hazırlıklı değildim. Böylece dans etmeyi bıraktım, onun için klasik müzik çaldım, sonra bildiğim bazı şarkıları söylerken o da bana eşlik etti. Oldukça güzel bir sesi var. Sonra onu eve götürdüm ve iyi geceler dileyerek öptüm. O gece bir bebek gibi uyudum.”

Bu noktada Harold normal cinsel ilişkiye hazırlanıyordu. Bu noktaya gelinceye kadar nasıl bir ön hazırlık yapıldığını unutmamalıyız. Harold artık daha normal bir kur yapma ilişkisine hazır, çünkü artık düzgün giyiniyor, güzel bir evde yaşıyor, üniversiteye gidiyor ve iyi bir işte çalışıyordu. Şimdi bu kadınla bilgili bir şekilde hem müzik hem de yemek yapma konusundaki bilgisini paylaşabilirdi. Dahası, artık sosyal ilişkilerde deneyimliydi, dans edebiliyordu ve kadınlarla dans etmek konusunda deneyimliydi. Nihayet kadınlara karşı tavrı yeniden düzenlenmişti, kadınları merak ediyor ve onları keşfetmeyi istiyordu.

Harold anlatmaya devam etti. “Ertesi sabah uyandığımda, pazar günü olduğu için sevinmişim. Hayatın zevkini çıkarmak için sakın bir gün istiyordum. Saat üç sıralarında Jane’i

görmeye gittim. Jane kendine elbise dikeyordu; ben de devam etmesini, saat altıda akşam yemeğinin hazır olacağını söyledim. Yemekten sonra biraz klasik müzik, sonra da pop müzik dinledik. Yoruluncaya kadar dans ettik ve sonra kanepeye oturduk. Onu öptüm, karşılık verince birbirimize dokunmaya başladık. Çok acemi olduğum için düşünceliydim; birbirimize sarıldık ve öpüştük ve Fransız öpücüğünün ne olduğunu öğrendim. Biraz daha dans ettik, sonra sarıldık ve öpüştük, sonra dansa devam ettik. Birbirimize her dokunduğumuzda uyarılıyordum, ama buna hazır değildim. Sonunda biraz daha klasik müzik dinleyip onu evine götürdüm, onu duygusal bir şekilde öperek iyi geceler diledim ve eve gidip yattım. Çok iyi uyudum.

Onu üç gün görmedim. Aklımın başında olmadığı üç garip gün geçirdim. Pazartesi uyandığımda çok iyi hissediyordum. Pazar gecesini düşündüğümde mutluydum. Sonra işe gittim ve farkına bile varmadan gün bitmiş, evime dönmüştüm. O güne dair hiçbir şey hatırlamıyordum ama işte her şeyi doğru yaptığıma dair güçlü ve iyi bir duygum vardı. Salı günü işe giderken, evvelsi gün olanlar hakkında bilgi almayı planlar-ken, kendimi yine eve girerken buldum. Rahatsız olmadım, hoşnut bir şekilde çarşamba günü ne olacağını merak ettim. Çarşamba günü de buharlaşıp gitti, ama eve döndüğümde büyük bir alışveriş yapmış olduğumu fark ettim. Beni en çok şaşırtan satış fişi oldu – daha önce hiç gitmediğim bir mağazadan alışveriş yaptığımı gösteriyordu. Bu alışverişini hatırlamaya çalışırken, farkına bile varmadan Jane’in evine gitmişim. Bana selam verdiğinde şaşırdım, üzerinde şort ve bluz vardı, kıyafetine aldırış etmeden yemeğe gelmesini söyledim. Onun için yemek hazırlamıştım, gelip yiyebilirdi.”

O gece Harold bir kadınla ilk cinsel ilişkisini yaşadı ve bunu acayip bir keşif olarak deneyimledi. Sonra anlattıklarına bakalım:

“Kahvaltı ettikten sonra Jane işe gitti, ben evde kaldım. Bütün günü evde, mutluluk içinde geçirdim, hayatımda ilk kez gerçekten mutluydum. Açıklayamam. Hakkında konuşabileceğiniz ama tam olarak söze dökemeyeceğiniz şeyler vardır. Perşembe işte öyle bir gündü.

Cumartesi akşamı yine buluşacaktık; cuma alışverişe gittim. Cumartesi günü evimi temizledim. Ancak iki gün boyunca neler yaptığımın farkında değildim, sadece her şeyin yolunda olduğunu hissediyordum. Cumartesi akşamı çok şık bir masa hazırladım; Jane üzerinde çok güzel ve çekici bir elbiseyle geldi. İltifat ettiğimde, o da bana kravatımı beğendiğini söyledi. Ben de güzelce giyinmişim. Çok şaşırdım.

Yemek yedik, dans ettik, birbirimize dokunduk. Saat on gibi yatak odasına geçtik. Bu kez farklıydı. Bir şey öğrenmeye ya da kendimi değiştirmeye çalışmıyordum. Biz sadece birbirini seven ve seven iki insandık. Gece yarısından sonra uyuduk. Sabah kahvaltı hazırlayıp gitti, birkaç günlüğüne bir arkadaşının geleceğini söyledi.

Pazartesi sabahı erken kalktım ve işe gitmek üzere evden çıktım, neden erken çıktığımı bilmiyordum. Bunu anlamam uzun sürmedi. Bu olduğunda araba kullanıyordum. Kaldırımında bana doğru yürüyen bir kız vardı. Arabayı kaldırımın kenarına çekip, kız geçinceye kadar gözümün ucuyla onu izlediğimi fark edince çok şaşırdım. Kız kesinlikle olağanüstü güzeldi – gördüğüm ilk güzel kızdı. İki blok gittikten sonra aynı şey yine oldu, ancak bu kez iki olağanüstü güzel kız vardı. İşe gitmek çok zor geldi. Durup çevreme bakmak istiyordum. Her şey çok değişmişti. Otlar yeşildi, ağaçlar harikaydı, evler yeni boyanmış gibiydi, sokaktaki arabalar yeni görünüyordu, erkekler bana benziyordu, Phoenix Caddesi güzel kızlarla kaynıyordu. İşte pazartesiden beri böyle. Dünya değişti.

Çarşamba günü eskiden tanıdığım o punklara ne olduğunu merak ettim ve arabamla şehrin o tarafına gittim. Çok şa-

şırtıcı bir deneyimdi. O zavallı yaratıklarla takıldığım için felaket hasta olmalıydım. Onlar için gerçekten çok üzüldüm.

Jane'in konuğu gidinceye kadar başka bir şey olmadı. Cumartesi akşam yemeği yedik, müzik dinledik ve ben müziği kapattığımda ikimiz de konuşmamız gerektiğini hissettik. Bir-birimizden ne kadar hoşlandığımızı vurguladığımız duyarlı bir konuşmaydı, ancak o da ben de kendi yaşitlarımızı bulmalıydık. Özel ilişkimizi bitirmeye, ama arkadaş kalmaya karar verdik, yolu buydu.

Kiliseye gittim, genç insanların lokallerine gittim, geziye gittim. Adamım, yaşıyorum ve bundan zevk alıyorum. Bir geleceğim var. Üniversiteyi bitiriyorum, istediğim kariyeri elde edeceğimi, bir eş, bir ev ve çocuklarım olacağını biliyorum.”

Harold üniversiteyi bitirdi ve istediği gibi üst düzey bir konuma geldi.

Evlilik ve Sonuçları

Evliliğin sonucu olarak ortaya çıkan sorunlar genellikle cinsel zorluklarla, eşlerden birini engelleyen ya da güçsüz kılan belirtiler ya da evliliğin ilk zamanlarında meydana gelen çözümsüz bir kayıpla ilgilidir. Aile döngüsü açısından bakıldığında tedavinin amacı, genç çifte dengeli bir ilişki kurup, çocuk yapmalarına ve yetiştirmelerine yardım etmektir.

Yeni evlenmiş biri bir sorunla çıka geldiğinde, yaşadığı sorun farklı noktalardan baktığınızda farklı görünebilir. Eğer sadece bireye bakıyorsanız, onun sorunu bir çiftin sorunundan farklı olacaktır; ancak evlilik sorunları eşlerden akrabalara kadar uzanabilir. Örneğin, elinde olmadan titreyen ve sağ elini sallayan genç bir kadın tedavi için bana gelmişti. Önceki yıl çok kapsamlı ve çok pahalı nörolojik testlerden geçmiş ve sonunda elinin titremesinin histerik bir belirti olduğuna karar verilmişti. Altı ay boyunca geleneksel terapi gördükten sonra, elinin titremesi daha da kötüleşmişti. Hemen bir şey yapılmazsa işini kaybedecekti. İyileşme umuduyla benden hızlı terapi yapmam istendi. Birkaç dakikalık Erickson tarzı hipnotik yaklaşımdan sonra titremenin bir elden diğerine geçtiğini gördüm; histeri tanısı, nörolojik araş-

tırmalara gerek kalmadan, çok daha ucuza konulabilirmiş. Ayrıca “tedavi” sorunu hâlâ ortadaydı.

Genç kadını tedavi eden terapist, onun da diğer genç kadınlarla benzer bir durumla karşı karşıya olduğunu ve bu yüzden bir sorunu olduğunu düşünüyordu. Ancak farklı bir noktadan bakıldığında, kadın yeni evlenmişti ve belirtiler hemen evlilikten sonra başlamıştı.

Genç çifti görüşmeye çağırdım; kocasının yolunu şaşırmış bir adam olduğu, karısının da onu koruduğu çok açıktı. Adam Donanma’da parlak bir konuma sahipken evlenmişlerdi. Ancak adam şimdi işsiz bir sivildi. Okula geri mi dönsün, yoksa bir iş mi bulsun, karar veremiyordu ve hiçbir şey yapmıyordu. Genç kadın ona destek oluyordu. Bu açıdan bakıldığında sorun, evlilikte hizmet durumu olarak görülüyordu. Bu durum, sorun daha kötülediğinde ne olacağını sorduğumda biraz daha belirginleşti. Kadın soruma, “Sanırım kocam çalışmak zorunda kalacak” diye yanıt verdi. Bu durumda sorunun, evliliği normal bir duruma geçmesi için zorlayan bir işlevi vardı. Buradan bakınca, evlilik ve koca terapinin odağı olmak zorundaydı.

Böyle bir durumda sadece kadın terapiye alınırsa, evliliğin sorun üzerindeki etkisi hep sürecektir. Koca, yalnızca karısının huzursuzluğuyla değil, karısının haftada birkaç kez bir adama gidip, belki de kendisi hakkında konuştuğu bir durumla karşı karşıya kalacaktır. Bireysel terapinin doğası gereği, adam terapi üçgeni içinde yer almaktadır. Bir koca olarak yetersizliğinin eşi ve başarılı diğer adam arasında konuşulacağını bildiğinden, karısının kendisine bağlılığından gittikçe daha çok şüphe duyacaktır. Buna karşılık karısı, hoşnutsuzluğunu dile getirmesi için kendisine cesaret veren terapistle, kendisine hainmiş gibi davranan kocası arasında kalacaktır.

Uzun süreli bireysel terapidde, evliliğe diğer etmenler de dahil olur. Kadın terapistle daha çok bağlandıkça, evlilik anlaşmasının bir parçası olan kocasına bağlılık çözülmeye başlayacaktır.

Genellikle böyle durumlarda eşe artıklar kalır; her yeni düşünce önce terapistte söylendikten sonra eşe aktarılır. Terapi, evli çift arasında bir engele dönüşebilir, huzursuzluğun artmasına neden olarak evliliği aşındırabilir ve belki de boşanmaya yol açabilir. Boşanma gerçekleştiğinde terapist, eğer boşanmanın önemli bir nedeninin kendisinin işe karışması olduğunu fark etmiyorsa, hastasının eşine “büyük” geldiğini, boşanmanın gerekli olduğunu düşünebilir. Bazen diğer eş de bir başka terapistle görüşmeye başlar ve evlilik dörtlü bir ilişkiye dönüşür. Böyle bir ilişki ne kadar yardıma yönelik olursa olsun, tedavi ne kadar uzarsa evlilik o kadar “anormalleşecek”, alışılmış evlilikler gibi olmayacaktır. Eşlerden biri sekiz ya da on yıllık tedavi görürse –on sekiz yıl süren bir örnek biliyorum– evliliğin sonraki aşamaları, normal gelişimi engelleyen eğilimler taşıyacaktır. Örneğin, çocuk doğurmak ya da çocuk yetiştirmek gibi konuları kadın kocasıyla olduğu kadar terapistiyle de paylaşacak, böylece terapist ailenin ücretli bir üyesi haline gelecektir.

Eli titreyen bu genç kadının durumuna bakarken, bağlamı sadece kocasını dahil edecek kadar değil, kadının ailesini de dahil edecek kadar geniş tutabiliriz. Ailesi bu genç adamla evlenmesine karşı çıkar, aslında yasaklar. O yine de adamla evlenmeye karar verir, evlendikten sonra ailesinin kabul edeceğini zannetmiştir. Ancak genç çift kendi evlerine yerleşirken genç kadının annesi arar ve o gün eve dönüp dönmeyeceğini sorar. Genç kadın evlendiğini, evlerine yerleştiklerini bildirince annesi, “Eh, bu pek uzun sürmeyecek” der. Anne ertesi gün yine arayıp eve dönüp dönmeyeceğini sorar ve odasının hâlâ hazır bir şekilde onu beklediğini söyler. Anne ısrarla aramayı sürdürür ve kızının eve döneceği beklentisiyle, genç adamın yetersizliği hakkında yorumlar yapar. Genç kadının kocası hakkındaki her kuşkusu, annesi tarafından sürekli olarak artırılır ve genç adam kendisine düşman bir aileyle ilişki içinde yaşamaya başlar. İş konusundaki kararsızlığı, eşinin ailesinin neyi kabul edebileceği konusundaki endişelerinden kaynaklanmaktadır; yani kararları ve haya-

tı bu geniş aile ağı tarafından kaçınılmaz olarak etkilenmektedir. Bu bağlamda kararsızlığının nedeninin, kişiliğinin bir parçası olmaktan çok, sosyal kökenli olduğu söylenebilir.

Böylece geniş bağlamda bakıldığında kadının sorunu, kısmen ailesiyle yaşadığı çatışmanın, ailesinden ayrılma sürecinde yaşadığı zorlanmanın, kısmen de kocasıyla ayrı ve sağlam bir alan oluşturma parçasıdır. Daha önce gördüğü tedavi de bu geniş bağlamın bir parçasıdır. Pahallı nörolojik testlerin yanı sıra, pahallı bireysel terapi, kadının ailesi tarafından ödenir. Genç kadın, ailesinin neden olduğu sorunlar yüzünden onlara para harcatırken, evliliği bir psikiyatriste ihtiyaç duymasına neden olacak kadar büyük sorunlar yarattığı için, ailesinin evliliğinin yanlış olduğuna dair inancını da beslemektedir. Genellikle olduğu gibi tedavi, aile savaşlarının cephaneliğine dönerken, terapist terapisinin bu yanını fark etmez, ilgilenmez.

Bu vaka ayrıca terapistlerin, hiç kuşkusuz bir yardıma gerek kalmadan doğal olarak çözülebilecek durumları çözdükleri için nasıl takdir kazandıklarını gösteriyor. Montaigne'in dediği gibi "Doğa iyileştirir, ilaçlar övgü alır." Zekice terapik manevralara rağmen, sorunun terapiden bağımsız olarak çözüldüğü görülecektir. Genç kadın hamile kalınca bütün bağlam değişir. Doğacak bebeği yüzünden işinden ayrılması gerekir ve kocası ona bakmak üzere çalışmak zorunda kalır. Aile kızlarının kendilerine geri dönmesini ister ama bebekle birlikte dönmesini istemezler. Böylece tutumlarını değiştirirler ve karşı çıkmak yerine evliliği desteklemeye başlarlar, artık torunları olacaktır. "Doğa" genç çifti, aile gelişiminin bir sonraki aşamasına, çocuk yapma ve yetiştirme aşamasına taşıyarak sorunu çözmüştür. Sorun ortadan kalkar, genç kadın ve kocası daha olgun ve güvenli davranmaya başlarlar.

Pek çok terapist, bireysel sorunların genç çiftlerin aileleriyle ilişkilerinde bir işlev taşıdığını daha yeni anlamaya başladılar. Genç çiftlerin tipik sorunlarından biri, kendi aileleriyle ilişkile-

rinde işbirliği yapmayı becerememeleridir. Örneğin kadın, kocasının ailesinin hayatlarına karışmasını istemez, ama kocası ailesine karşı çıkmayı başaramaz. Böyle durumlarda kadın bazı belirtiler geliştirir. Bir sonraki vakada durum budur ve Erickson çok daha üretken bir belirti geliştirilmesini sağlar.

Bir kadın mide ülseri sorunu yüzünden bana geldi; yaşadığı acı işinde, evinde ve bütün sosyal ilişkilerinde onu güçsüz kılıyordu. Onun en büyük sorunu, evlerine haftada üç-dört kez gelen kocasının ailesiydi. Hiç haber vermeden geliyor ve canları istediği kadar oturuyorlardı. Ona, kocasının ailesine katlanamadığını ama kiliseye, komşularıyla kâğıt oynamaya ve işine katlandığını söyledim. Kaynana ve kayınpederine odaklanarak, “Akrabalarını gerçekten sevmiyorsun. Her geldiklerinde karnında acıya yol açıyorlar. Bunu işe yarar hale getirelim; geldiklerinde kusarsan, senin yerleri silmene kesinlikle izin vermeyeceklerdir.”

Kadın, kaynanası ve kayınpederi geldiğinde kusmaya başladı. Sonra onlar yerleri temizlerken zayıf ve acıklı bir tavırla onlardan özür diliyordu. Onların arabalarıyla bahçeye girdiklerini duyar duymaz, buzdolabına koşup bir bardak süt içiyordu. Sonra onları karşılıyor, sohbet etmeye başlıyor ve birden midesi bulanarak kusuyordu.

Kaynanası ve kayınpederi gelmeden önce, iyi olup olmadığını öğrenmek için aramaya başladılar. Birkaç defa “Bugün iyi değilim” karşılığını verdikten sonra, bir defasına “Sanırım bugün iyiyim” dedi. Ne yazık ki yanılmıştı ve gelenler bir kez daha yeri temizlemek zorunda kaldı.

Kadın acizdi; bu şekilde bütün acısını kaynana ve kayınpederinin ziyaretlerine saklıyor ve tatmin oluyordu. (Ülseri geçti ve midesiyle gurur duymaya başladı. Akrabalarını dışarı atacak kadar iyi bir mideydi.) Kaynana ve kayınpederi birkaç ay gelmediler ve kadın onları “bir akşamüzeri” davet etti. Gelenler tetikteydi ve durmadan “Gitsek iyi olacak” diyor-

lardı. Gitmelerini istediğinde kadının sadece karnını ovuşturması ve endişeli bir ifade takınması yetti. Konukları hemen gittiler. Çaresiz bir kadın olmaktan kurtulmuş, kesin sonuç için buzdolabında bir bardak süt bulunduran birine dönüşmüştü. Böylece açıkça tartışmaya hiç gerek kalmamıştı. Bu bana, her pazar akşamı yemek saatinde çıkagelen ve her zaman kek ikram edilen konuğa, nazikçe “Kek ister misiniz?” diye sormamızı anımsattı.

Yeni evlenmiş ve sorunları olan biri için tutucu terapi şimdi, istenmeyen bir şeyin sisteme dahil olmasına izin vermeyen bir değişim sürecini zorla kabul ettirmek olarak tanımlanıyor. İktidarsızlık ve soğukluk gibi cinsel sorunlar genellikle balayında ortaya çıkar ve yine genellikle kendiliklerinden çözülürler. Genç çiftlerin yardım istediği pek çok durumda, uzmanın bu çifte sorunlarının sıradan olduğunu ve belki de kendiliğinden çözüleceğini söyleyerek, sorunu patolojik hale getirmemesi akıllıca olur. Eğer sorun çözülmezse, her zaman tedavi için geri döneceklerdir. Genellikle bir uzmanla cinsellik üzerine konuşmak, erken evlilik sorunlarını çözmeye yeterlidir. Bu, genç çifte yeni bir bilgi verildiği için değil, daha önceki uzmanların her zaman yasakladığı cinsel olarak kendinden hoşnut olma zevkini, yeni uzmanın onaylayıp, izin vermesi yüzünden gerçekleşir. Bu, yetişkinler dünyasına “girme töreninin” bir parçasıdır.

Cinsel ilişkiden doğal yollarla zevk alınma gerçekleşmiyorsa, terapik müdahalenin amacı, bu zevki almalarını sağlamak ve genç çifte çocuk sahibi olma aşamasına geçmeleri için yardımcı olmaktır. Zaman zaman cinsel ilişkinin hiç yaşanmadığı durumlar olabilir ve evlilik sadece zevkten değil, çocuk yapma olasılığından da yoksun olur. Erickson, şikâyetleri olan bir kocanın örneğini anlatıyor

Yaklaşık yetmiş yedi kilo olan genç bir adam, güzel ve cinsel istek uyandıran bir kızla evlenmiştir. Genç adamın ar-

kadaşları, çok kilo kaybedeceğini söyleyerek onunla dalga geiyorlardır. Dokuz ay sonra iki sorunu nedeniyle psikiyatrik danışma almak üzere bana geldi. Yaklaşık on sekiz kilo verdiği için iş arkadaşlarının yaptığı şakalara artık dayanamamaktadır. Gerçek sorun tamamen başkadır. Evlilik asla dört dörtlük olamamıştır.

Karısının her akşam cinsel ilişki için söz verdiğini, ama ilk hareketinde şiddetli bir paniğe kapılıp, korku ve yürekler acısı bir halde yarına kadar beklemeleri için kendisini ikna ettiğini anlattı. Adam her gece huzursuz uykular uyuyor, çok yoğun bir arzu duyuyor ve derin bir hayal kırıklığı yaşıyordu. Son zamanlarda, artan cinsel açlığı yüzünden erekte olamayacağından korkmaya başlamıştı.

Karısına ya da kendisine yardımcı olabilecek bir şey var mı diye sorduğunda, onun kuşkularını giderdim ve karısını görüşmeye çağırdım. Karısına görüşmenin nedenini anlatmasını ve ergenlik çağından başlayarak cinsel gelişiminden söz etmeye hazır olmasını istediğimi söyledim.

Genç ift, akşam randevularına tam saatinde geldi; adamı odadan çıkardım. Kadın, çok utansa da bütün hikâyesini anlattı. Davranışına, ahlaki ve dinsel öğretilere belirsiz bir şekilde bağlı olmasının yarattığı denetlenemez ve çok güçlü panik duygusunun neden olduğunu açıkladı. Cinsel tarihine gelince, küçük bir deftere her ay, kanamasının başladığı tarih ve saati düzenli olarak not etmişti. Bu şaşırtıcı kayda göre, her otuz üç günde bir ve genellikle sabah saat on ya da on birde kanaması başlamış. Sadece birkaç kez bu programdan şaşmış. Hiçbiri erken başlamamış. Tersine, birkaç defa kanaması gecikmiş, bunların yanına da başladığı tarihi ve “Soğuk aldım, yattım” gibi açıklayıcı notlar düşmüş. Bir sonraki kanamasının on yedi gün sonra olacağını not ettim.

Evlilik sorunlarıyla ilgili yardım ister misin diye sorduğumda, önce istediğini söyledi. Ancak hemen korkuya kapıl-

dı, ağlamaya başladı ve yarını beklememizi rica etti. Sonunda, kendisinin karar vermesi gerektiğini defalarca söyleyerek onu sakinleştirdim. Daha sonra evlilik ilişkileri hakkında uzun ve genel bir konuşma yaptım ve bu konuşmanın içine yerleştirdiğim yorgunluk, ilgisizlik ve uykuyla ilgili talimatlar yerleştirerek onu transa soktum.

Trans halinin sürmesi için, empatik önerilerle birlikte talimatlar vermeye başladım. Talimatların etkisiyle korkusu birden ve beklenmedik bir şekilde yok olacak, yarın için verdiği sözü umduğundan önce yerine getirdiği için kendisi de çok şaşıracaktı. Eve dönerken yol boyunca, her şeyin çok çabuk olacağını ve korkmaya bile zaman kalmayacağını düşünüp duracaktı.

Kocasını ayrıca gördüm ve akşamın başarılı geçeceğini söyledim. Ertesi sabah adam suçlayıcı bir tavırla, karısının eve giderken “on yedi gün önce” kanamasının başladığını söyledi. Bu durumun, karısının yoğun arzusunu ve evliliği kesinlikle tamamlamak isteğinin bir belirtisi olduğunu söyleyerek adamı rahatlattım. Kadına, kanamasının bittiği tarihte bir başka randevu verdim.

Bir sonraki cumartesi akşamı kadını yeniden gördüm ve transa soktum. Bu kez, ilişkinin tamamlanması gerektiğini ve bunun on gün içinde olması gerektiğini söyledim. Dahası, ne zaman olacağına kendisi karar verecekti. Bunun o cumartesi ya da pazar olabileceğini, ama benim cumayı tercih ettiğimi, pazartesi ya da salı gecesi de olabileceğini, ama cumanın hâlâ tercih edilen gece olduğunu, ya da perşembe de olabileceğini ama benim kesinlikle cumayı tercih ettiğimi söyledim. Kadın sinirlendiğini belli edene kadar haftanın tüm günlerini böyle sıraladım ve cumayı tercih ettiğimi defalarca söyledim.

Kadını uyandırdım ve aynı şeyleri tekrar ettim. Tercihimi her söyleyişimde kadının yüzünde yoğun bir hoşnutsuzluk belirdi. Kocasını ayrıca gördüm ve ona girişimde bulunma-

masını, davranışlarında pasif ama karşılık vermeye ve başarılı bir sonuca hazır olmasını söyledim.

Bir sonraki cuma "Karım size dün akşam olanları anlatmamı istedi. O kadar çabuk oldu ki, hiç müdahale şansım olmadı. Neredeyse bana tecavüz etti. Gece yarısından önce beni yeniden sevişmek için uyandırdı. Ve bu sabah gülüyordu, ne olduğunu sorduğumda, size cuma günü olmadığını söylememi istedi. Ona bugünün cuma olduğunu söylediğimde, güldü ve sizin cuma olmadığını anlayacağınızı söyledi."

Hiçbir açıklama yapmadım. Terapinin sonucu sürekli ve mutlu bir evlilik, yeni bir ev ve iki yıl aralıkla isteyerek yapılmış üç çocuk oldu.

Kadına tanıdığım on günlük sürenin, haftanın günlerini saymamın ve kendi tercihimin vurgulamanın mantığı şuydu: On gün, kadının kararını vermesi için yeterince uzun bir süreydi; aslında haftanın günlerini sayarak bu süreyi yedi güne indiriyordum. Kendi tercihimin vurgulamam, onun en zorlayıcı, en tatsız duygusal sorununu ortaya çıkardı: Haftanın bütün günleri sayıldığı için, her geçen gün onu benim tercih ettiğim ama onun kabul edemeyeceği güne yaklaşıyordu. Bu nedenle, geriye perşembe ve cuma kalmıştı. Cumartesi, pazar, pazartesi, salı ve çarşamba reddedilmişti. Bu nedenle ya kendi istediği gün olan perşembe, ya da benim tercihim olan cuma günü kocasıyla birlikte olacaktı.

İlk görüşmede belirlenen süreç tamamen yanlıştı. Hasta bunu beni cezalandırmak ve beceriksizliğim yüzünden hayal kırıklığına uğramam için kullanmıştı. İkinci görüşmede daha şanslıydım. Hasta iki seçenekle karşı karşıya bırakılmıştı: Kendi seçtiği gün, ya da benim tercih ettiğim gün. Kendi tercihimin defalarca tekrar etmem güçlü, düzeltici bir duygusal tepkiye yol açtı. Beni hemen cezalandırma ve hayal kırıklığına uğratma ihtiyacı onun duygusal ihtiyaçlarını değiştirmişti. Kocasıyla birlikte olmuş ve dün gecenin cuma olmadığını ko-

casına söyleterek bana sataşmıştı, bunu anlayacağıma mutlulukla güvenmişti.

Bu sorun genç kadınlarda görülebileceği gibi, genç erkeklerde de ortaya çıkabilir. Ereksiyonu başaramama kaygısı genç kocaların ortak sorunudur. Bazen bu durum balayında ortaya çıkarak şaşkınlık yaratır. Erkeğin başarılı bir cinsel geçmişi olabilir, ancak evlenmek, ereksiyon olmasını engelleyecek bir ilişki yaratabilir. Bazen sorun kendiliğinden çözülür; bazen de kısa bir müdahale sorunu kısmen giderir ve evliliği kurtarır.

Tıp öğrencilerimden biri çok güzel bir kızla evlenmişti ve düğün geceleri erekte olamamıştı. Ancak genç adam partilerden çıkmazdı ve şehirdeki her kolay kızla yatmıştı. Evleneli iki hafta olmasına rağmen ereksiyon gerçekleşmiyordu. Her şeyi denemiş, mastürbasyon yaparken bile erekte olamamıştı. İki haftalık kasvetli bir balayından sonra, eşi evliliği bozmak üzere bir avukata başvurmuştu.

Genç adam bana geldi. Ona, gelini tanıyan birkaç arkadaşını aramasını ve gelini bana gelmeye ikna etmelerini söyledim. Genç kadın geldi, kocasını da ofisin dışında beklettim. Kadın aşırı öfkeliydi, onun bütün hayal kırıklığı öyküsünü anlatmasına izin verdim. Kadın çekici olduğunu düşünüyor-du; orada tamamen çıplak durduğu halde kocası onunla sevişemiyordu bile. Evlilik gecesi bir kız için çok önemli olabilir. Genç kızın kadınlığa geçtiği çok önemli bir andır ve her kadın istenmek, yegâne kadın olmak ister. Bozguna uğramış gibi hissediyordu, ben de ona durumu şöyle açıkladım.

Ondan, kocasının ona yaptığı iltifatı düşünmesini istedim. Bu onu şaşırttı, çünkü bana anlattıklarının tersi olan bir şeyden söz ediyordum. "Pekâlâ, bedeninin çok güzel olduğunu düşündüğü ve bu yüzden şaşkına döndüğü açık. Tümüyle şaşırmış. Ve sen bunu yanlış anlayıp onun beceriksiz olduğunu düşündün. Evet başarısızdı, çünkü bedeninin güzelliğini

gerçekten takdir etmek için ne kadar küçük bir kapasiteye sahip olduğunu fark etmişti. Şimdi yandaki odaya geç ve söylediklerimi düşün” dedim.

Kocasını çağırdım ve acıklı balayı hikâyesini anlattırdım. Sonra aynı şeyleri ona da söyledim. Karısına ne kadar büyük bir iltifatta bulunduğunu anlattım. Daha önce olanlar yüzünden büyük bir suçluluk duyuyordu, ancak bu beceriksizliği doğru kızı, kendini şaşkına çeviren kızı bulduğunu kanıtlıyordu.

Eve dönerken neredeyse yolda sevişmeye başlamışlar ve sonrasında hep başarılı olmuşlardı.

Bu türden tedavi, aslında evlilikteki kriz tedavisidir ve etkisinin bir bölümü de müdahalenin zamanlamasından kaynaklanır. Zamanında hızlı bir müdahale, evlilik içinde kronikleşmesine izin verildiğinde çok zor çözülecek sorunları hızlı bir şekilde çözer. Bazen bu müdahale, uzman tarafından sunulan bir başarı sözü ve sorundan mutlulukla kurtulma yolu olarak kabul edilir. Erickson’un kullandığı diğer yöntemlere de göz atalım şimdi.

Yirmi dört yaşında, üniversite eğitilmiş damat iki haftalık balayından büyük bir umutsuzlukla döner, çünkü erekte olmayı başaramamıştır. Genç adam psikiyatrik yardım için başvururken, gelin evlilik sözleşmesini bozmak üzere hemen bir avukata gider.

Genç adam karısını ofisime getirmeyi kabul eder ve genç kadın, kocasının hipnoterapisine yardımcı olmaya kolaylıkla ikna edilir.

Adama karısına bakmasını, duyduğu utanç, aşağılanmayı ve umutsuz çaresizliğini tümüyle deneyimlemesini istedim. Bunu yaparken, sanki hiçbir şey yapmıyormuş gibi hissedecekti, bu korkunç duygudan kaçmak için *hiçbir şey yapmaya-caktı*. Bunu yapmayı sürdürürken karısından başka bir şey göremez hale gelecekti, sesimi işitiyor olduğu halde beni bile göremeyecekti. Bu olduğunda adam derin hipnotik transa gir

diğini fark etti, *bu durumda bedeni üzerinde hiçbir kontrolü yoktu*. Sonra karısını çıplak olarak hayal etmeye başladı, sonra da kendisini çıplak olarak gördü. Bunlar olurken bedenini kıpırdatmadığını, üzerinde hiçbir kontrolü olmadığını keşfetmişti. Bu durum sonunda, karısıyla gittikçe yakınlaşan ve heyecan veren fiziksel bir temas içinde olduğu duygusunu yarattığı için çok şaşırdı; *fiziksel tepkilerini kontrol edebilecek bir şey yapamıyordu*. Ancak, karısının ricası üzerine kontrolsüz fiziksel tepkilerini *tamamlayamadı*.

Trans durumu kolayca gelişmişti ve sona erdirirken ona, “Artık yapabileceğini biliyorsun. Aslında başardın ve defalarca başarmanı engelleyecek bir şey yok” dedim.

O gece kolayca birlikte oldular. Aile danışmanı olarak onları zaman zaman gördüm, evliliklerinde bir daha cinsel sorunları olmadı.

Yeni evli bir çift için erekte olmak bir sorun olabilir; bazen de bu konudaki beceri, erkeğin kolayca erekte olması bir zorluk yaratabilir. Bir sonraki örnekte, böyle bir sorundan mustarip bir kadının örneğini göreceksiniz.

Bir yıldır evli olan bir kadın kocasına çok öfkeliydi. Bana açıkladığına göre, geceyi birlikte çok güzel geçiriyorlar, ama ne zaman yatak odalarına gitseler sorun başlıyordu. “Yatak odasına yöneldiğimiz anda erekte oluyor. Hızlı ya da yavaş soyunmam hiç fark etmiyor. Her gece yatağa erekte olmuş bir halde giriyor. Sabah uyanıyor ve yine dimdik duruyor. Bu beni öyle deli ediyor ki, her seferinde tartışıyorum.”

Kadına, “Ne istiyorsun?” diye sordum.

“Bir kez, sadece bir kez yatağa ereksiyon olmadan girmesini ve otomatikman erekte olmamasını istiyorum. Bir kez olsun kadınlık gücümü hissetmeme izin vermesini istiyorum” dedi.

Bu mantıklı bir istek gibi görünüyordu, çünkü her kadının ereksiyonu yaratmaya ve indirmeye hakkı vardı. Kadının kışkırtması olmadan, sadece bakmakla ortaya çıkan ya da yatak odasıyla bağlantılı bir ereksiyon, mutsuzluk nedeni olabilir. Böylece kadının kocasını çağırdım ve bu durumun karısı için ne kadar büyük bir önem taşıdığını anlattım. Bunu gizli tutacağıma yemin ettim. O gece yatmadan önce üç kez masturbasyon yaptı ve yatak odasına gittiğinde penisi gerçekten sönüktü. Kadın etrafta kıpır kıpır dolaşarak, oynasarak harika zaman geçirdi. Adam erekte olup olmayacağını merak ediyordu. Sadece bedeninin hareketleriyle, dokunmadan veya öpmeden kocasının erekte olduğunu görmek kadını çok mutlu etti. Kadın gücüne gerçekten sahipti. Birkaç ay sonra onların yaşadığı şehre gittiğimde, beni akşam yemeğine davet ettiler. Kadın gerçekten bu güce sahipti ve bundan mutluydu, yemek masasında bunu görebiliyordum.

Bazı kadınlar dişil gücün tadını çıkarmak ister, bazılarıysa balaylarında cinsel ilişki yaşayamaz. Erickson, bir haftadır evli olan, istediği halde kocasıyla birlikte olamayan bir kadının vakasını anlatıyor. Kocasının her girişiminde, ya da teklifinde kadın aşırı paniğe kapılıyor, bacaklarını şımsıkı kapatıyordu. Kadın kocasıyla birlikte Erickson'a gider, duraksayarak hikâyesini anlatır; evliliklerinin bozulmasından çok korktuğu için bir şeyler yapılmasını istemektedir. Kocası da kadının hikâyesini doğrular ve diğer tamamlayıcı ayrıntıları anlatır.

Benzeri durumlarda kullandığım yöntemi burada da kullandım. Kadına, sorununu çözmek için akla uygun bir yöntem kullanmaya istekli olup olmadığını sordum. Kadının yanıtı, "Evet, bana dokunulmasını gerektirmeyen her şeyi kabul ederim, çünkü bana dokunulduğunda deliriyorum" oldu. Bu açıklamasını kocası da doğruladı.

Ona hipnoz kullanacağımı söyledim, tereddütle razı oldu; ısrarla kendisine dokunulmasını istemediğini söyledi.

Ona kocasının hipnoz sırasında karşıdaki koltukta oturacağını, benim de kocasının yanında oturacağımı söyledim. O yine de koltuğunu iyice uzağa çekti, oturdu ve hep kocasına baktı. İkimizden biri yerimizden kalkacak olsaydık, kadın derhal ofisimi terk edecekti, çünkü kapının hemen yanında oturuyordu.

Ona koltuğa iyice yerleşmesini, bacaklarını çaprazlama uzatarak geriye yaslanmasını, bütün kaslarını girmesini söyledim. Kocasına odaklanmasını, sadece onu görmesini, beni de göz ucuyla göreceğini söyledim. Kollarını önünde kavuşturacak, elleri sımsıkı yumruk olacaktı.

Bütün söylediklerimi yerine getirdi. Bunları yaparken gittikçe derin bir uykuya dalmasını, kocasından ve benden başka bir şey görmemesini söyledim. Uykusu derinleştikçe korkusu ve paniği artacak, bizi seyretmekten başka bir şey yapmayacak ya da kımıldayamayacak, gittikçe daha derin uyuyacaktı, paniğiyle doğru orantılı olarak transın derinliği de artacaktı. Ona verdiğim talimat uyarınca bu panik durumu transı derinleştirecek ve sandalyesinde kımıldamadan, kas-katı oturacaktı.

Sonra yavaş yavaş ona, kocasının odanın diğer tarafında oturduğunu görmesine rağmen, mahrem yerlerini okşarmış gibi hissedeceğini söyledim. Böyle bir duyguyu deneyimlemek isteyip istemediğini sordum; başıyla yanıt vermesine yetecek kadar bedenini gevşetmesine izin vereceğimi söyledim. İçten bir yanıtın yavaşça ve düşünerek verilmesi gerektiğini belirttim.

Yavaşça başıyla olumlu yanıt verdi.

Kocasının ve benim artık ona bakmadığımızı fark etmesini istedim, çünkü bundan sonra kocasının okşamalarını gittikçe daha yoğun bir şekilde hissedecek ve sonunda tama-

men mutlu, tatmin olmuş ve gevşemiş olduğunu hissedecekti. Beş dakika sonra, "Lütfen arkanıza bakmayın. Çok utanıyorum. Artık eve gidebilir miyiz? Çünkü artık iyiyim" dedi.

Kocasına onu eve götürmesini, pasif bir şekilde gelişmeleri beklemesini söyleyerek onları yolladım.

İki saat sonra ikisi birlikte arayıp, kısaca her şeyin yolunda olduğunu açıkladılar.

Bir hafta sonraki kontrol telefonunda da her şeyin yolunda olduğunu söylediler. Yaklaşık on beş ay sonra ilk bebeklerini büyük gururla getirip gösterdiler.

Bazen evli çiftlerin cinsel yaşamları yeterli olsa bile, bir şey eksiktir. Bundan sonraki vakada da bunu göreceğiz.

Bir üniversite profesörü beni görmeye geldi. Hiç orgazm olmamış, hiç boşalmamıştı. "Boşalma" sözüğünün anlamına sözlükten bakmıştı. Neden boşalma sözcüğünün erkeğin cinsel davranışıyla ilgili olduğunu sordu. Ona, "Yatağınızı kaç yaşınıza kadar ıslattınız?" diye sordum. "On bir ya da on iki yaşıma kadar" diye yanıtladı.

Karısıyla mutlu olduklarını, cinsel ilişkilerinin düzenli olduğunu, iki çocukları olduğunu anlattı. O zaman ona, "Boşalma yerine ne yapıyorsunuz?" diye sordum. "Sevişiyorsunuz, zevk alıyorsunuz ve bir süre sonra, tıpkı işer gibi, meni penisinizden dışarı akıyor" dedi.

Bir penisin tek işlevinin işemek olduğunu öğrenmişti, o da karısının vajinasına işiyordu. "Her erkek böyle yapmaz mı?" diye sordu. Ona yapması gerekenleri anlattım. Her gün, ya da iki günde bir kendine bir saat ayıracak, banyoya gidip mastürbasyon yapacaktı. Mastürbasyon sırasında penisinin her yerine bakacaktı; penisin dibinden hayalarına bütün duyuları tanımlayacaktı. Kendini ne kadar heyecanlandırabildiğini görmek için, mümkün olduğunca uzun bir süre meni işe-

meyecekti. Mastürbasyona ekleyebileceği küçük dokunuşlara ve heyecana dikkat edecekti. Hissedeceği gerilimle, sıcaklıkla, sürtünmeyle ilgilenecekti, meni işlemekle değil. Bunu erteleyecekti. Meni kaybetmek, mastürbasyonu fiziksel olarak sürdürmesini olanaksız kılacaktı.

Söylediklerimin çocukça ve aptalca olduğunu düşündü, ama bir ay boyunca yaptı. Bir gece saat on birde aradı ve “Yaptım” dedi. “Ne demek istiyorsunuz?” diye sordum. “Bugün mastürbasyon yapmak yerine karımla yattım ve gerçekten cinsel heyecan duydum. Ve boşaldım. Bunu duymak isteyeceğinizi düşündüğüm için aradım” dedi. “Boşaldığınızı için çok mutlu oldum” dedim. Saat birde tekrar aradı, yine boşalmıştı.

Karısı neden beni arayıp seviştiklerinden haberdar ettiğini merak etmişti. Ona anlatması gerekip gerekmediğini sordu. Ona, bunun karısını ilgilendirmedığını söyledim. Ancak daha sonra karısıyla konuştum ve ona, “Evliliğinizden memnun musunuz?” diye sordum. Memnun olduğunu söyledi. “Cinsel yaşamınız iyi mi?” Kadın, “Evet, ama sizi arayıp seviştığımızı söylediği o gecedan beri daha da iyi oldu, ama neden bilmiyorum” dedi.

Yeni evlilerin en yaygın sorunlarından biri de, ahlakçı görüşler yüzünden karşılıklı zevk almakta yetersiz kalmalarıdır. Bazen küçük bir müdahale ilişkiyi değiştirerek, genç insanlar için birbirlerinden zevk alma fırsatı yaratır. Erickson’un bir vakası bu noktayı aydınlatıyor.

Evleneli bir ay bile olmayan genç bir çift bana geldi. Genç kadın ısrarla beni görmek istemişti. Adam kararını verdiğini ve boşanacağını söylüyordu. Karısının korkunç davranışına katlanamayacaktı.

Adam, psikiyatristler hakkındaki olumsuz düşüncelerini kesin bir dille ifade etti. Sonunda ben de, “Sen fikrini söyle-

din, ben de aynı açıksözlülükle konuşacağım. Evleneli bir ay bile olmamış ve boşanmaktan söz ediyorsun. Senin ne türden bir ödleğ olduğunu bilmiyorum, ama en azından bir ayın sonuna kadar beklemelisin. Şimdi, lütfen çenenin kapat ve karının bana anlatacaklarını dinle” dedim. Dediğimi yaptı, kollarını kavuşturup, çenesini kapattı ve dinledi.

Karısı, “Henry doğru şekilde sevişmeye inanmıyor. Bütün ışıkların kapatılmasını, perdelerin kapatılmasını istiyor ve gidip banyoda soyunuyor. Işıklar tamamen kapalı olmadan yatak odasına gelmiyor. Benim geceliğimi çıkarmamı istemiyor. Tek istediği, en basit şekilde seks yapmak, Beni öpmüyor bile” dedi.

Adama, “Bu doğru mu?” diye sordum. “Seksin duygusallığa kapılmadan, gerektiği gibi yapılmasına inanıyorum” dedi.

Kadın devam etti. “Bana dokunmaktan sakınıyor. Memele-rime dokunmuyor, onları öpmüyor. Hatta dokunmuyor bile.”

Kocas, “Memeler yararlıdır. Bebeklerin beslenmesi için yapılmışlardır” dedi.

Adama, karısına hak verdiğimi ve ona söyleyeceklerimden belki de hiç hoşlanmayacağını söyledim. “Bu nedenle, orada otur ve çenenin kitle. İstedğin kadar öfkeli olabilirsin, ama karına bilmesi gereken bazı şeyler anlatacağım” dedim.

Sonra kadına, adamın memelerini nasıl öpmesi gerektiğini, meme başlarına nasıl dokunması gerektiğini anlattım. *Nasıl* öpmesi gerektiğini, *neresini* öpmesi gerektiğini gösterdim, adam bunu yapmaktan zevk almalıydı. Sağlıklı bir kadın olarak, o da bundan zevk almalıydı. İnsanların antropomorfik (insan biçimci) eğilimde olduğunu anlattım. Silahlarına “Yaşlı Betsy”, teknelerine “Uyanık”, kulübelerine “İçeri Gel” gibi isimler taktıklarını anlattım. Ev hayvanlarına verilen böyle sayısız isim vardı. Kocas onu sevdiğini söylediğine göre, ikizlerine de isim verebilirdi. Kadın biraz şaşırmış görünüyordu, memelerini işaret ederek, “Onların ikiz olduklarını bi-

liyorsun” dedim. İkizlerin uyaklı isimleri olması gerektiğini söyledim ve genç adama dönerek, konuyu net bir şekilde ortaya koydum. “Şimdi, yarınki görüşmenize gelmeden önce karının memelerine isim vermiş olacaksın. Eğer vermezsen, onlardan birine ben isim vereceğim, diğerine de sen, ki o zaman isim hemen aklına gelecek” dedim. Adam öfkeyle ofisimden çıktı.

Ertesi gün geldiler. Kadın, “Henry daha farklı bir şekilde sevişmeye çalıştı. Şimdi daha anlayışlı görünüyor ama ikizlere asla isim vermeyeceğini söylüyor” dedi.

Adama döndüm ve “İkizlere isim verecek misin? Unutma, eğer bunu yapmak istemezsen, birine ben uyaklı bir isim vereceğim ve sen de diğerine vermek zorunda kalacaksın” dedim. Adam, “Karımın memeleri hakkında onursuzluk yapmayacağım” dedi.

Biz başka konulardan söz ederken belki yarım saat kadar bu konuda düşünmek isteyebileceğini söyledim. Karısının isteği üzerine, cinsel ilişkilerinin diğer yanları üzerinde konuşmaya başladık.

Yarım saatin sonunda adama dönüp, “Şimdi ikizlere isim vermeye hazır mısın? Ben hazırım, ama umarım sen de hazırsın” dedim. Adam, “Size karşı çıkıyorum” dedi. Yeniden, memelerden birine uyaklı bir isim vereceğimi ve diğer ismin otomatikman aklına geleceğini açıkladım. Yeniden reddedince karısına dönüp, “Pekâlâ, hazır mısın?” diye sordum. Kadın hazır olduğunu söyledi. “Şimdi sağ memeni ‘Kitty’ adıyla kutsuyorum” dedim. Genç adamın tutucu aklına bunun uyaklı kelimesi “titty” (meme ucu) gelecekti.

Kadın hoşnuttu. Başka bir eyalette yaşıyorlardı; altı ay sonra onlardan bir Noel kartı aldım. İsimlerinin altında “K. ve T” harfleri vardı. Kadın, kocasının çok hoş bir sevgiliye dönüştüğünü ve ikizlerden büyük zevk aldığını ve gurur duyduğunu yazmış. Birkaç yıl sonra yaşadıkları şehre gitti-

ğimde, onları tanıyan bir arkadaşımla yemek yedim. Arkadaşım, “Ne kadar hoş bir çift. İlk evlendiklerinde Henry’nin nasıl olduğunu hatırlıyorum, ama sonunda gerçekten bir insan oldu” dedi. Daha sonra onlardan bir kart daha aldım, “K. ve T.” dışında aileye katılanlar olmuştu. Meme ucunun ne için olduğunu gerçekten öğrenmişti Henry.

Terapide genellikle, bu vakada olduğu gibi terapik zorlamalar kullanırız. Adam karısının memelerinden uzak duruyordu. Zorlayıcı bir uyakla onun kaçmasını engelledim. Bütün zorlama, memelerden kaçmaya değil, onlara sevgi dolu isimler vermeye odaklanmıştı, böylece adamın zorlanması tersine döndürülmüş oluyordu.

İnsanlar davranışlarının bilincinde olma yeteneğine sahip olduğu için, kendiliğinden olması gereken bir davranış kasıtlı bir çabaya dönüşebilir ve böylece davranışın doğası değişir. Erekte olmak ya da orgazm için bilinçli bir kararlılık göstermek bu kategoriye girer. İradeyle irade dışı olması gereken bir davranış yaratmaya çalışmak, kişinin kendini yenilgiye mahkûm eden bir kapana kısılmasına neden olabilir. Seks eğitimi genellikle, ya ürkütücü ya da bilimsel yollarla öğretildiğinden, iyi eğitilmiş insanlar için cinsellik teknik bir çaba haline gelir. İyi niyetli eğitimler seksten zevk almayı bile bir görev gibi sunabilirler. Bir çifti cinsel olarak daha insancıl tepkiler vermeye zorlamak, terapik bir çaba olarak önemlidir. Aşağıdaki örnek Erickson’un böyle bir sorunla nasıl başa çıktığını gösteriyor.

Otuz yaşındaki bir profesör, üniversitedeki bir danslı partiye katılır ve otuz yaşında bekâr bir kadın görür. Kadın da onu görmüştür; hızla birbirlerine çekilirler. Bir ay içinde gelecek planları yaparlar ve evlenirler. Üç yıl sonra bana gelip, üzücü öykülerini anlattılar. İkisinin de son derece ahlakçı ve utangaç olduklarını, çok resmi ve doğallıktan yoksun bir dille konuştuğunu söylemeliyim. Aslında, ikisi de karşılaşmadan

önce, otuzlu yaşlarında oldukları ve artık gecikmemeleri gerektiğini düşündükleri için, evlenmeyi ve aile kurmayı planlamışlardı. Ancak üç yıl geçtiği halde, bütün tıbbi incelemelere ve öğütlere rağmen çocukları yoktu. İkisi de karşında oturuyor, bana sorunlarını anlatıyorlardı. Adam, “Ben ve elbette karım bir karara vardık ve sorunumuzu dile getirmenin, kısa ve öz bir şekilde ifade etmenin daha uygun olacağını düşündük. Sorunumuz evliliğimiz için çok üzücü ve yıkıcı. İkimiz de çocuk istediğimiz için evlendik ve üretim amacıyla her akşam ve sabah tam bir fizyolojik birliktelik içinde olduk. Pazar ve tatil günleri bu amaçla bir gün içinde dört kez tam bir fiziksel birliktelik sağladık. Fiziksel yetersizliğin olaya müdahale etmesine izin vermedik. Söze dökülmüş arzularımızın hayal kırıklığı ile sonuçlanmasıyla evlilik birlikteliğimiz gittikçe tatsızlaşmaya başladı, ama bu durum üreme çabalarımızı engellemedi; ancak birbirimize karşı artan sabırsızlığımız ikimizi de huzursuz ediyor. Bu nedenle, diğer tıbbi yardımlar başarısızlığa uğradığı için, yardımınıza başvurduk.”

Bu noktada adamı susturdum. “Sorunu açıkladınız. Şimdi sessiz kalmanızı ve eşinizin görüşlerini kendi sözleriyle anlatmasını istiyorum” dedim. Kadın hemen hemen aynı bilgiç tavırla ve kocasından daha fazla utanarak, şikâyetlerini anlattı. Onlara, “Bu sorunu halledebilirim, ama bu şok terapi gerektiriyor. Bu elektrik şoku, ya da fiziksel şok değil, psikolojik şok olacaktır. Sizi on beş dakika yalnız bırakacağım; şiddetli bir psikolojik şok almaya hazır olup olmadığınızı tartışın. On beş dakika sonra gelip, kararınızı soracağım ve ona göre hareket edeceğim” dedim.

Ofisten çıktım, on beş dakika sonra döndüm ve “Bana yanıtınızı söyleyin” dedim. Adam, “Konuyu hem nesnel, hem de öznel olarak tartıştık ve arzumuzu gerçekleştirme olasılığı taşıyan her şeye dayanabileceğimiz sonucuna vardık” dedi. Kadına dönüp, “Siz de buna tümüyle katılıyor musunuz?” diye sordum. Kadın, “Evetefendim” dedi. Şokun psikolojik ola-

çağını, duygularını kapsayacağını ve kesinlikle zorlanacaklarını açıkladım. “Başa çıkmanız oldukça kolay olacak ama psikolojik olarak ikiniz de fazlasıyla şoke olacaksınız. Size sandalyelerinizin oturduğunuz kısmını kenarlarından sımsıkı tutmanızı öneririm. Bunu söyledikten sonra, şoku yönlendiren ben olduğuma göre, ikinizden de tam bir sessizlik istiyorum. Birkaç dakika sonra buradan çıkıp, evinize gidebileceksiniz. Yol boyunca tam sessizliği korumanızı istiyorum; sessizlik içindeyken zihninize hücum eden pek çok düşünce olduğunu fark edeceksiniz. Eve gidip, kapıyı açıncaya kadar sessiz kalacaksınız. Sonra özgürsünüz! Şimdi sandalyelerinizin altını sımsıkı tutun, çünkü psikolojik şoku vermek üzereyim. İşte geliyor: Üç uzun yıl boyunca, üreme amacıyla günde iki kez, hatta bazen yirmi dört saat içinde dört kez tam bir fiziksel birliktelik içinde oldunuz ve çocuk yapma arzularınız yenilgiye uğradı. Şimdi, neden eğlence olsun diye **s...şmiyorsunuz ve neden şeytana sığınıp şu işi üç ay boyunca rastgele yapmıyorsunuz?** Şimdi lütfen gidin!”

Sonradan öğrendiğime göre, sessizlik içinde, “pek çok şey” düşünerek eve gitmişler. Adamın anlattığına göre, sonunda eve girdiklerinde, “Yatak odasına gidinceye kadar bekleyemedik. Orada yerde seviştik. Görev icabı değildi, gerçekten zevk aldık. Daha üç ay dolmadı ve karım hamile.” Dokuz ay sonra bir kızları oldu. Bebeği görmek için onları çağırdım ve artık o resmi dilin, çok heceli sözcüklerin konuşmalarında yer almadığını gördüm. Hatta açık saçık hikâyeler bile anlattılar.

Evlerine giderken, altmış beş kilometre boyunca, kendilerine verilen talimatlar uyarınca sessiz kalmaları, baskılanmış düşüncelerinin bir kargaşa halinde ortaya çıkmasına neden olmuştu. Bu durum, evlerine girip, kapıyı kapatır kapatmaz sevişmelerine yol açtı. Umduğum da buydu. Bu konuda sorular sorulduğunda çift, eve yaklaştıklarında düşüncelerinin gitgide erotikleştğini, ama bu konuda belli bir anıları olmadığını ifade etti.

Bu vaka öyküsü, Colombia Üniversitesi'nde, psikiyatri uygulamaları yapan yetmişten fazla dinleyiciye anlatıldı. Anlatmaya başlamadan önce dinleyicilere, psikiyatrik bir sorunu Anglosakson sözcüklerle dinlemeye katlanıp katlanamayacaklarını sordum. Dinleyiciler yapabileceklerinden emindi, ben de öyle. Ancak, anahtar sözcük söylendiği anda dinleyicilerin gerçekten birkaç dakikalığına donup kaldığını görürnce çok şaşırdım. Kendi ses tonumun da kesinlikle değiştiğini fark ettim. Bu durum, çocuklukta öğrenilen ketlenmenin etkilerinin ne kadar uzun sürdüğünü ve yetişkin hayatında da nasıl devam ettiğini en iyi şekilde açıklıyordu.

Erickson, bazı insanlarla ilgilenirken, şok sözcükleri kullanmak üzere kendi tarzının dışına çıksa da, bir şey söylerken öyle dikkatli davranır ki, hasta ne söylediğini ancak sonradan anlar. Ya da, bir konuyu ağza almaktan korkan biriyle çok dikkatli konuşur. Erickson, yapılacak şeyin o insana uygun olması gerektiğine inanır ve bütün hastalarını benzer terapik kalıplar içinde görmeye kalkışmaz. Seks hakkında açıkça ve şoke eden bir tarzda konuşabilir, ama başka bir durumda da söyleyeceklerini dolaylı olarak ifade eder ve hastasının seks konusunu kendi kendine keşfetmesine izin verir. Örneğin:

Evli bir kadın geldi ve pek çok korkusunu, özellikle de saçıyla ilgili bir kaygısını dile getirdi. Şehirde iyi bir güzellik salonu bulamamıştı. Sağa, sola ve sırtüstü yatmak, saçının karışması demektir. Ben diğer konularda konuşmayı istesem de, o hep saçıyla ilgili soruna geri dönüyordu. İki saati boşa harcadıktan sonra ona, "Bu bir saat boyunca hiç durmadan saçınızdan söz edin, çünkü bir saatin sonunda size tamamen anlamsız bir şey söyleyeceğim. Söyleyeceklerinizi dinleyeceğim ve bana o anlamsız şeyi söyleme fırsatı verdiğinizde söyleyeceğim. Ve bunu söyler söylemez kapıyı açıp, sizi yollayacağım" dedim.

Saçlar, dalgalar, bukleler, losyonlar, şampuanlar hakkında konuşup durdu. Bir saatin sonunda saçlarını ayırmakta zorlandığını söyledi. Ben de, “Bakın, saçlarınızı düzgün bir şekilde tek dişli bir tarakla ayırabilirsiniz” dedim ve bana boş gözlerle bakan kadını yolladım.

Üç gün boyunca düşündü. Sözlerime hiçbir anlam verememişti. “Üç gün sonra seks hayatım üzerine düşünmeye başladım. Sonunda orada bir sorun olduğuna gittikçe daha çok ikna oldum” dedi. Bundan sonra terapiye başladık.

Bazı durumlarda Erickson, görüşülecek konu üzerinde açık bir anlaşma olmadan, sorun üzerinde tartışmaya başlar. Örneğin, seks hakkında konuşmanın mecazi yolu olarak yeme zevkinden söz edebilir. “Et yemeyi az mı, yoksa çok az mı seversiniz?” Cinsel sorunların genellikle doğrudan konuşmaya gerek kalmadan çözülebileceğine inanır. Özellikle bir sorun hakkında utangaç ve suskun olan biri söz konusuysa, diğer konulardan öyle bir söz eder ki, o kişi sonunda o sorun hakkında konuşmaya başlar.

Bir kadın, anlatamayacağı bir sorunu olduğunu ve bu konuda bir şey yapıp yapamayacağını soran bir mektup yazmıştı. Ona en iyi şekilde yardım edebileceğimi, ama bana gelmesi gerektiğini söyledim. Gelecek cesareti toplamasının birkaç ay süreceğini, ama bunu yapacağını söyledi. Sonunda beni görmeye geldi. Kendi üzerinde küçük bir kontrolü olduğuna değindi. Kocasıyla cinsel ilişkilerinde büyük zorluklar yaşıyorlardı. Kadının annesi, koku yüzünden onunla ilgilenmeye karşı çıkıyordu. “Koku” sözcüğünü vurgulamasından, gaz çıkarmaktan söz ettiğini anladım. Bu konuda gerçekten konuşamıyordu, ben de atletizim yarışmalarından söz etmeye başladım. Bir golf topunu üç yüz metre uzağa atabilmenin ne kadar büyük bir beceri olduğunu anlattım. Ya da çitin üzerinden aşırıp deliğe sokmanın ne kadar zor olduğunu anlattım. Ayrıca uzun mesafe yüzmek de çok zordu. Sonra, yüz ki-

lo kaldıran bir halterciyi anlattım ve ağırlığı sanki kendim kaldırıyormuşum gibi yapıp, homurdandım. Kadın da benimle birlikte çaba harcıyordu.

Sonra ona bedenimizdeki kasların hissetme ayrıcalığına sahip olduğunu, çok sert, zorlu ve güçlü bir şekilde kasılabildiklerini anlattım. Aynı şekilde, sert bir şekeri ısırarak da gerçek bir fiziksel tatmine sahipti. Her çocuğun, bir kirazı ısırma-
dan yutma ve midesine ininceye kadar kirazı hissetme zevkini tattığını anlattım. Bütün bu duyguları hatırlıyordu ve kendisine çok hoş bir tez sunduğumu düşünüyordu. Kirazı yutmaktan söz edince, kendisinin de büyük bir hazla yuttuğu şeyleri anlattı. Sonra, uygun ayakkabılar giyerek ayaklarına saygı göstermekten söz ettim. O da ayaklara, gözlere, kulaklara, dişlere saygı gösterilmesi gerektiğini kabul etti. “Güzel bir yemekle gerçekten doyduğunuzda hissedilen o muthiş zevki elbette biliyorsunuzdur” dedim. Oldukça tombuldu, yemeyi gerçekten sevdiğini ona bir baktığınızda anlardınız. Midenin hoşnut edilmeyi hak ettiğini anlattım. Sağlıklı bir bağırsak hareketiyle rektumun da hoşnut edilmesinin gerçekten adil ve dürüst bir davranış olduğunu düşünüp düşünmediğini sordum. Ya bağırsak hareketinin sürekliliğini ne sağlardı? Çok sıcak bir günde çöldeyseniz, su kaybı yüzünden bağırsak hareketi oldukça zor ve katı olur. İshal olunca bağırsak hareketleri oldukça sulu olmalı, çünkü bağırsaklar ne yaptıklarını bilirlerdi. Mide gelen yiyeceklere bakar ve sindireceklerini seçer; onikiparmak bağırsağı yiyeceklere bakar ve sindireceklerini seçer ve bu bağırsaklar boyunca sürer. Bağırsaklar ishale bakar ve “Bunun dışarı atılması gerekir” der. Sonra kadın, “Peki ya gaz ne?” diye sordu. Gazın bedendeki ortak yaşamın sonucu olduğunu anlattım; bağırsak sistemi içinde yer alan bakteriler sindirime yardımcı olur ve bunu kendi sindirimlerinin bir özelliği olarak yaparlar. Bu nedenle bir miktar çürüme olur ve gazımsı maddeler salınır. Proteinlerin parçalanması için bazı kimyasal değişiklikler ge-

rekir. Böylece rektum büyük ve sert, büyük ve yumuşak, uzun ve sulu ya da gazlı bağırsak hareketlerinden hoşnut olur. Ayrıca bazı şeylerin yeri ve zamanı olduğundan söz ettim. Masada yemek yiyebilir, ama yasalara aykırı olmasa da dişlerimizi masada fırçalamayız. Bulaşıkları masada yıkamayız, ancak lavabonun olmadığı bir köy mutfağında bulaşık leğenini masaya koyup, orada yıkabiliriz. Bütün bunların hepsi olabilir. Ancak eğer varsa bulaşıkları lavaboda yıkarız. Aynı şekilde, bağırsakların çalışmasının da doğru zamanı ve yeri vardır. Ancak bağırsakların ihtiyaçlarının, kişinin ihtiyaçlarının yerini aldığı fark edilmeli. Araba sürüyor ve bir yere gitmen gerekiyor olabilir; ancak gözüne toz kaçarsa durup, gözünün ihtiyacıyla ilgilenirsin. Kişi olarak kendine aldırış etmez, gözünle ilgilenirsin. Kişi bedeninin değişik bölümlerinin ihtiyaçlarıyla ilgilenir ve bu ilgiyi gereken kontrolü kazanıncaya kadar sürdürür.

Bu konuyu kendinden örnek vererek ayrıntılandırdı. Sonra eve gidip kendine koca bir tencere fasulye pişirdi. Sonradan bana şöyle anlattı: “Biliyorsun, çok eğlenceliydi. Bütün günümü küçük, büyük, sesli, sessiz gaz çıkararak geçirdim.” Cinsel ilişkisini, gaz çıkarır da engellenir korkusu olmadan yaşamaya başladı. Şimdi bir bebeği var.

Evlenmek ve çocuk sahibi olmak “normal” olsa da, pek çok insan değişik yaşam biçimlerini seçebilir ve evlenmeyebilir, ya da farklı amaçlarla evlenebilir. Aşağıdaki örnekte Erickson’un bir çiftte uygun evliliği nasıl ayarladığını göreceksiniz.

Benimle eğitim yapan psikiyatri uzmanı bir öğrencim, bir hastane çalışanını tedavi ediyordu; sıkıntı içinde bana geldi. Hastasının bir eşcinsel olduğunu ve evlenmek istediğini söyledi. Hastası, toplumun parçası olmak, çevrede iyi bir yer edinmek için kendisiyle evlenecek bir kızı nasıl bulacağını sormuştu.

Onunla ilgilenen psikiyatrist böyle bir kızı nasıl bulacağını bilmiyordu ama benim hastanede çalışan ve lezbiyen olan bir hastam vardı. O da görünüşü kurtarmak için bir kocası olsun istiyordu. Öğrencime, “Hastana öğleden sonra saat dörtte hastanenin arkasında dolaşmasını söyle. Yürüyüş yolunda ihtiyacı olan şeyi bulacağını da belirt” dedim.

Sonra da genç kadını arayıp, aynı saate hastanenin arkasındaki yürüyüş yolunda olmasını söyledim. Ne yapması gerektiğini bileceğini belirttim.

İkisi de o yürüyüşte bir şey arıyor ama ne olduğunu bilmiyorlardı. Öyle oldu ki, orada ikisinden başkası yoktu. Bu şekilde onları zorlayacak bir şey de yoktu. Eğer isterlerse birbirlerini geçip gitmekte özgürdüler.

Kız adamdan daha akıllıydı. Bana gelip, “Bunu siz ayarladınız, değil mi?” diye sordu. “Evet” dedim. “Onun eşcinsel olduğunu gördüğümde anladım ve ona açıkça sordum. Çok sevindi. Sizin bildiğinizi ona söylemeli miyim?” Ona, “İyi olabilir, belki ileride soracağınız şeyler olabilir” dedim.

Evlendiler ve saygın bir hayat kurdular. Adam sık sık poker kulübüne, kız da briç partilerine gidiyordu. Bir yıl sonra, başka bir eyaletteki hastaneden teklif aldılar. Bana gelip, işi alıp almama konusunda düşüncemi sordular, bunun iyi bir fikir olduğunu söyledim. Orada tanıdığım bir doktor vardı, ona yazıp, “Bay ve Bayan ... oraya geliyorlar. Onları görünce neden dikkatini çektiğimi anlayacaksınız. Yardıma, korunmaya ve bir paravana ihtiyaçları olacak” dedim.

Oraya vardıklarında görmeye gittikleri arkadaşım, benden geldiklerini bildiren mektubu aldığını, ama niçin geldiklerini bilmediğini söyledi. “Sanırım sizin bana söylemenizi bekliyor.” Böylece rahatladılar ve ona kendileri söyleme şansı bulmuş oldular.

Pek çok şiddetli psikiyatrik sorun evlilikle birlikte ortaya çı-

kar; geçmişteki psikiyatri eğilimi bu belirtileri evlilik bağlamından ayırmış gibi düşünme eğilimindedir. Örneğin, histerik körlük gibi bir sorun, bireyin o anda alışmaya çalıştığı sosyal bağlama bakılmadan, bir kaygı ya da korku durumuna tepki olarak değerlendirilirdi. Bu sosyal bağlam ya göz ardı edilir, ya da kişinin psikik yaşamının dinamikleri olarak belirtinin “asıl” kaynağına göre, ikinci derecede önemli olarak kabul edilirdi. Daha çağdaş olan görüşe göre belirtiler, dayanılmaz durumlara uyum sağlama yolu olarak geliştiriliyor ve o durum ortadan kalktığında belirtilerin işlevi bitiyor ve yok oluyorlar. Evli çiftler arasında konuşamadıkları durumlar ortaya çıktığında, ortaklaşa dayanılmaz koşullar oluşuyor. Konu tartışılmaz olsa bile, başa çıkılmak zorunda olduklarından, bir belirti sorunun çözümüne yardımcı olabiliyor. Histerik körlüğün tipik örneklerinden biri, hem Erickson’un sorunun nedeni ile ilgili varsayımını, hem de bundan çok hoş bir şekilde kurtulmanın yolunu nasıl sağladığını gösteriyor.

Bir akıl hastanesi çalışanı, işine giderken aniden kör olduğu için bana gönderildi. Ofisime getirildiğinde korku içindeydi. Duraksayarak ve korkuyla, o sabah kahvaltı sırasında, karısıyla şaklaşıp gülerken, karısının anlattığı açık saçık bir hikâye yüzünden birden aşırı huzursuz olduğunu fark etmiş. Öfkeyle evden çıkmış, her zamanki gibi otobüse binmek yerine işe yürüyerek gitmeye karar vermiş. Bir sokağın köşesini döndüğünde birden kör olmuş. Şiddetli bir paniğe kapılmış; o sırada arabasıyla geçmekte olan bir arkadaşı onu alıp hastaneye götürmüştü. Göz doktoru muayene ettikten sonra adamı bana göndermiş. Adam, hikâyeyi anlatamayacak kadar korkmuştu. Ancak kısa bir süre önce karısıyla büyük bir kavga yaşadıklarını söyleyebildi; karısı evde içiyormuş ve adam onun sakladığı içki şişelerini bulmuş. Kadın içtiğini şiddetle reddetmiş.

Evden çıkarken ne düşündüğünü sordum; karısına büyük

bir öfke duyuyormuş ve ona bir daha açık saçık hikâyeler anlatmaması gerektiğini söylemeyi düşünüyormuş. Belirsiz bir korkuyla, belki de boşanma mahkemesine gideceklerini düşünüyormuş.

Ondan, evden çıktığı andan, körlüğün başladığı noktaya kadar her adımını zihinsel olarak izlemesini istedim. Bunun üzerine zihni tamamen durdu. O sokağın köşesini tarif etmesini istedim; defalarca geçmiş olmasına rağmen sokak hakkında hiçbir şey hatırlamıyordu, zihni tümüyle kapanmıştı.

O köşeyi çok iyi bildiğimden, ona yol gösterecek pek çok soru sordum ama ondan bir şey öğrenemedim. Sonra körlüğün nasıl geldiğini tam olarak anlatmasını istedim. Anlattığına göre, sanki doğrudan güneşe bakıyormuş gibi, yoğun bir kırmızı ışık parlaması olmuş. Bu kırmızılık hâlâ sürüyordu. Karanlık yerine, parlak, kör eden yoğun bir kırmızıdan başka bir şey görmüyordu. Yaşamının sonuna kadar bu yoğun ve parlak kırmızı ışıktan başka bir şey görememek gibi korkunç bir duygunun baskısı altındaydı. Bunları konuşurken hasta öyle histerik bir heyecana kapıldı ki, onu sakinleştirip yatırmak gerekti.

Adamın karısı hastaneye çağrıldı. Kocasına duyduğu sevginin hiç azalmadığını söyleyerek pek çok kez itiraz etti ama sonunda alkolizm sorununu itiraf etti. Kavgaya neden olan hikâyeyi anlatmayı reddetti, bu sadece bir adam ve kızıl saçlı bir kızla ilgili açık saçık bir hikâyeydi ve gerçekten bir anlamı yoktu.

Kadına kocasının kör olduğu sokağın köşesini anlattım ve o köşe hakkında bir şey bilip bilmediğini sordum. Epeyce bir kaçamak cevaplar verdikten sonra, sokağın karşı köşesinde benzin istasyonu olduğunu anımsadı. Kocasını ve kendisini arabaları için oradan sık sık benzin alıyorlardı. Israrla sormayı sürdürünce, benzin istasyonundaki görevlinin kızıl saçlı olduğunu hatırladı. Sonunda, uzun uzun endişelerini giderdik-

ten sonra, “Kızıl” olarak tanınan bu adamla ilişkisi olduğunu itiraf etti. Adam birkaç kez kocası yanında olduğu halde kadına aşırıya kaçan laflar atmış, kadın ve kocası da çok kızmışlardı. Bir süre ciddi bir şekilde düşündükten sonra kadın, kocasının körlüğünü iyileştirirsem, o adamla ilişkisini bitireceğini söyledi ve anlattıklarının profesyonel gizlilik içinde kalmasını istedi. Kocasının bilinçsiz farkındalığını kadına anlattım, daha fazla ihanetin tamamen kadının kendi davranışına kalmış olduğunu belirttim.

Hastayı ertesi gün gördüğümde, hâlâ bilgi verebilecek durumda değildi. Körlüğünün geçici olduğu konusunda güvence verdim. Bu endişelerini giderme çabamı kabul etmekte aşırı isteksizdi. Körler okuluna gönderilmesi için gerekenin yapılmasını istiyordu. Bir terapi denemesini zorla kabul etti, ancak körlüğü için bir şey yapılmaması koşulunu koydu. Adam razı olduktan sonra, hipnozun onun hedefine daha uygun ve etkili bir terapi olduğu söylendi. Hemen, transta olanların farkında olup olmayacağını sordu. Bu bilginin ancak bilinçaltında kalacağını, uyanık halde iken kendisini rahatsız etmeyeceğini söyledim.

Derin trans hemen gerçekleşti, ancak hasta gözlerini açmayı ya da görüp görmediğini denemeyi hiçbir şekilde kabul etmedi. Ancak, bilinçaltı zihin hakkında yapılan açıklamalar, amnezi ve ve hipnoz sonrası telkinlerle hasta trans halindeyken görmeye başladı. Ona kitap etiketimi gösterdim ve iyice ezberlemesini istedim. Bundan sonra uyandıracak, yine kör olacak ve kitap etiketi hakkında hiçbir şey hatırlamayacaktı. Ancak, hipnoz sonrası işaretle birlikte, trans halindeyken okumuş olduğu etiketi tanımlayacak ve buna kendisi de çok şaşıracaktı. Bunu iyice anladığında onu uyandırdım ve gelişigüzel konuşmaya başladım. Hipnoz sonrası işaretin verilmesiyle birlikte kitap etiketini bütün ayrıntılarıyla anlattı. Ancak kitap etiketini hiç görmediğini düşündüğünden, çok şaşırmıştı. Yaptığı tanımlamanın başkaları tarafından doğrulanması

ona çok iyi geldi ama terapiye duyduğu güven konusunda kafası iyice karıştı.

Daha sonra yapılan hipnozlarda, yapılanlardan gerçekten mutlu olduğunu ifade etti ve işbirliği yapma konusunda tam bir isteklilik gösterdi. Bunun bana tam olarak güvendiği anlamına gelip gelmediğini sorduğumda durakladı ve sonra kararlı bir şekilde güvenini bildirdi.

Bir gün önce iş arkadaşlarıyla yapılan görüşmeler, kızıl saçlı bir kadın çalışana özel bir ilgi duyduğunu ortaya çıkardı. Nazik bir şekilde adama bu ilgisi soruldu. Adam biraz tereddüt ettikten sonra her şeyi anlattı. Karısının bu konuda ne düşüneceği sorulduğunda, kendisini savunarak onun kendisinden daha iyi olmadığını öne sürdü ve söylediklerinin aramızda kalmasını istedi.

Hemen kör olduğu sokağın köşesini sordum. Yavaşça ve dikkatle köşeyi tanımladı, ama benzin istasyonunu en sona bıraktı. Parça parça benzin istasyonunu da anlattıktan sonra, karısı ve kızıl saçlı çalışan hakkındaki kuşkusundan söz etti.

Kuşkularının, kendisinin kızıl saçlı kıza ilgi duyduğu zaman başlayıp başlamadığını ve bütün bunlar hakkında ne düşünceli olduğunu sordum. Düşünceli bir şekilde, her ne olmuş olursa olsun, karısının ve kendisinin aynı ölçüde suçlu olduğunu, çünkü ikisinin de ortak ilgi alanları oluşturmak için bir şey yapmaya çalışmadıklarını anlattı.

Körlüğü konusunda ne yapılmasını istediğini sordum. Körlüğünün hemen geçmesinden korktuğunu söyledi. “İğrenç, parlak kırmızılığın” azaltıp azaltılamayacağını sordu; artık arada bir kalkan körlüğü yavaş yavaş açılmaya, gördüğü anlar uzamaya başladı ve sonunda tamamen iyileşti. Her şeyin dilediği gibi olacağı konusunda güvence ve bir dizi gerekli talimat verdim.

Adam evine gönderildi, ama her gün karısının eşliğinde hipnoz için gelecekti. Bu görüşmeler, görmesinin yavaşça iyi-

leştirilmesiyle ilgili terapik talimatların güçlendirilmesiyle sınırlıydı. Yaklaşık bir hafta sonra görmesinin işe dönebilecek kadar iyileştiğini bildirdi.

Altı ay sonra geldiğinde, karısıyla dostça boşanmaya karar verdiklerini söyledi. Kadın ailesinin yaşadığı eyalete dönüyordu ve adamın gelecekle ilgili hiçbir acil planı yoktu. Kızıl saçlı kıza ilgisi kaybolmuştu. İki yıl boyunca olaysız bir şekilde işine devam etti ve başka bir yerde iş aramaya başladı.

Bu vakada olduğu gibi, Erickson bazı durumlarda belirtiyi ortadan kaldırdıktan sonra çiftin evliliklerini kendi başlarına çözmelerine izin verir. Bazı durumlardaysa, özellikle istenmişse evlilik sorunlarının çözülmesine müdahale eder. Bazen bir belirtiyi, evlilik dışı ilişkiyi kabul etmekten kaçmak için geliştirilir, fakat genellikle evli çiftler evlilik dışı ilişkiyi açık bir sorun olarak yaşarlar. Bir sonraki örnekte Erickson, genç çiftte bu sorunu aşmalarında yardımcı olmak için pek çok yönteminden birini kullanıyor.

Genç bir adam karısını bana getirdi ve “Karıma âşığım, onu kaybetmek istemiyorum. Karımın bir arkadaşım ile ilişkisi varmış. Bunu bir hafta önce öğrendim. Bu ilişkisine rağmen onu seviyorum. İki çocuğumu kaybetmek istemiyorum. Bunu halledeceğimizden ve karımın yaptıklarının delilik olduğunu anlayacağından eminim” dedi.

Adamın düşüncelerinde içten olduğunu doğrulayabilmek için bir saat sorguladım. Adam karısını bağışlamıştı ve ayrılmak istemiyordu. Evliliği ve çocukları hakkında karara varmıştı ve durumu değerlendirmişti.

Ben de adama, “Pekâlâ, şimdi diğer odaya geçin. Kapıyı kapatın. Orada okuyabileceğiniz kitaplar var” dedim.

Kadın benimle yalnız kaldığında, “Kocamın her şeyi bilmediğini anlamanızı istiyorum. O durumu çok daha önceden anlamıştı” dedi.

“Yani daha fazla adamla birlikte olduğunuzu mu söylüyorsunuz? Kaç tane daha var?” diye sordum.

“Söylediğim bu değil” dedi.

“Benim kocanızın anladığından daha fazla anlamamı istediniz. Kaç adam var?”

“En azından iki.”

Bu en azından üç demekti ama ona karşı çıkmadım. İlk ilişkisinin evli olup olmadığını sordum, adam da evliymiş.

Bunun üzerine, “Konuşurken açık, içten ve dürüst olalım. İlk ilişkiniz bittiğinde, adam sizin gibi bir ahmaktan bıktığını nasıl söyledi?” diye sordum.

“Bu çok adice bir konuşma tarzı!”

“Onun gibi kibar ve gerçekten ne düşündüğünü söylemek için kullandığı sözcüklerle konuşmamı mı istersiniz?”

“Sadece karısına dönmenin daha iyi olacağını düşündüğünü söyledi” dedi. Sonra, “İkinci adam üç ay sonra bir ahmak olduğumu söyledi” diye ekledi.

“Şimdi anlıyoruz ve şimdi kibarca konuşabiliriz” dedim. Bu son adamla sadece bir haftadır birlikte olduğunu kocasının nasıl düşündüğünü sordum. Aslında iki haftalık bir ilişkiydi. “Yani kocanızın bunu anlamasına izin verdiniz, yani aslında ilişkiyi bitiren sizsiniz. Kocanızın bu kadar çabuk anlamasını sağlayabilmek için bütün bu ilişkilerden gerçekten rahatsız olmuş olmalısınız” dedim.

Bu şekilde koyunca güvenini tekrar kazandı, ancak bu güveni sürdürmesi gerekiyordu. Bu güveni onun önüne koydum ve arkasından bunu desteklemesi gerektiğini kadına gösterdim. Ancak o bunu yaptığını anlamamıştı. Bu basit bir sözcük seçimi idi. Kocasına geri dönmeye karar verdi.

Erickson’un bir başka çözümünü aşağıdaki örnekte göreceksiniz.

Genç bir adam, karısı bir başka şehirdeyken, kıt zekâlı ve rastgele cinsel ilişkiler kuran çok çirkin bir kız olan hizmetçileri tarafından baştan çıkarılmıştı. Kızla kendi yataklarında sevişmiş, eve dönen kadın durumu anlamış ve ağlayarak bana gelmişti. Kocasının bir daha eve girmesine izin vermeyecekti. Ayrıca kıza da korkunç derecede öfkeliydi.

İkisiyle de ayrı ayrı görüştüm, adam çok pişmandı. Kız da çok üzgün ve korkmuştu. Sonra üçünü birden görüşmeye çağırdım. Konuşmaları, her birinin diğer ikisine söylemek istediklerini ifade edebilecek şekilde ayarladım. Adamın karısına ve kıza söyleyecek pek çok şeyi vardı, çünkü ikisi de adama karşıydı. Kadın da kocasına ve kıza itirazlarını ilettiler. Kız da adamın ve kadının kendisine davranışlarını eleştirdi. Odukça dramatik bir durumdu, hepsi de birbirleriyle ilgili duygularını ortaya koydular. Adamdan karısının öfkesi ve üzüntüsüne saygı göstermesini istedim, ayrıca kadından da kocasının kendisini ne kadar acınacak durumda hissettiğini anlamasını istedim. Sonra da adamın hizmetçiyi, hizmetçinin de adamı suçlamalarına izin verdim. Bu herkes için çok tatsız bir durumdu ama evliliği kurtardı.

Adam ve karısı bir araya geldiler ve bu kötü hizmetçiyi, akrabalarının olduğu başka bir eyalete göndermeye karar verdiler. Ayrıca kadının, hizmetçiyi kocasının eşyalarını toplayıp, ön bahçeye taşımaya zorlamasını istedim, adam gidip kendi başına yaşayabilirdi. Kadın kocasını evden attı ve eşyalarını da hizmetçiye taşıttı. Sonra valizleri hizmetçiye geri taşıttı, açtırdı ve yeniden toplatıp bahçeye çıkarttırdı. Bu şekilde kadının gücünü ortaya koymaktan keyif almasını, adamın eve dönebilmek için karısının iznini almasını sağlamış oldum. Bu şekilde adam, ancak karısı izin verdiğinde eve dönebilecekti. Kadın benden, kocasına geri dönebileceğini söylememi istedi. Bunu yapmak yerine, "Peki, bunu yapabilirim, ama herhangi bir üçüncü kişi de yapabilir bunu. Postacı da yapabilir" dedim. Kadın çok rahatladı. Kocasına mek-

tup yazdı ve postacı mektubu adama ilette. Üçüncü kişi olmak istememiştim ama biri olmalıydı. Sorun çözüldü ve birlikte yaşamaya başladılar. Birkaç yıl sonra hizmetçi gelip, yenden iş istedi, ikisi de haklı olarak çok kızdılar.

Pek çok aile terapisti gibi Erickson da çiftlerin sorunları aşır, birlikte kalmalarını tercih eder. Ancak, evliliğin bir hata olduğunu düşünüyorsa, evliliğin bitmesini uygun görebilir. Durumu tehlikeli olarak değerlendirirse, boşanmanın mümkün olduğu kadar çabuk gerçekleşmesi için müdahale edebilir.

California'dan bir çift beni görmeye geldi. Adam, "Karıma biraz akıl vermeniz için size geldim. Bir aylık evliyiz ve ben ona dikkatle ilk çocuğumuzun erkek olması gerektiğini ve benim adım alacağını açıkladım. İlk çocuk kız olursa ne olacak diye sorduğunda yine açıkladım. İlk bebek erkek olmazsa, bebeği de onu da vuracağım" dedi.

Korku içindeki kadına baktım ve yine bu öfkeli adama dönüp, aldığı eğitimi sordum. "Ben bir avukatım. Hem de iyi bir avukat. İlk çocuğum erkek olacak. Şimdi ona akıl verin" dedi.

Eğitilmiş bir adam, bir avukat olmasına rağmen böyle açıkça gözdağı veriyordu.

"Şimdi ikiniz de beni dinleyin. Tıbbi olarak bebeğin cinsiyetini belirleyecek bir yol yok. Bebek doğuncaya kadar beklemek zorundasınız. Bebeğin cinsiyeti, ilk üç ayda belirlenir. Bundan sonra yapılacak bir şey yoktur. Karınızın erkek doğurma şansı yarı yarıyadır. Karınızın dokuz ay taşıyacağı bebeğin kız olması durumunda ödöl olarak öldürüleceğini düşünerek hamile kalmak isteyeceğini sanmıyorum. Sizin de katil olmak için dokuz uzun ayı göze alacağınızı düşünmüyorum. Bu çok anlamsız. Bunu istediğiniz kadar sizinle tartışabilirim, ama eşinize sizden boşanmak için mahkemeye başvurmasını öneririm. Hatta eşiniz başka bir şehre taşınmalı ve adını bile değiştirmeli. Boşanma davası açıp, adresini gizli

tutmalı. Size gelince, neden Doğu'ya gitmiyorsunuz? Georgia güzel bir yer. Belki de orada arkadaşlarınız vardır.” (Georgia aklıma gelivermişti, çünkü daha geçenlerde oraya gidecektim ama olmamıştı.) Adam, “Ah, evet. Orada arkadaşlarım var. Ben de onları görmek isterim” dedi. “Pekâlâ, siz buradan doğru Georgia'ya gidin, eminim orada çok hoş zaman geçireceksiniz. Karınız, siz yokken eşyalarını toplamaktan mutlu olacaktır.”

Ertesi gün pazardı; konuyu görüşmek üzere yeniden geldiler. Konuştuk ve benim öğütlediğim gibi davranacaklarına dair söz aldım. Kadın beni daha sonra arayıp başka bir şehre taşındığını ve boşanma için başvurduğunu söyledi. Adam Georgia'dan arayıp, arkadaşlarıyla harika zaman geçirdiğini söyledi. Boşanma gerçekleştikten sonra adam yine arayıp, akıllı öğütlerim için teşekkür etti. Bir daha evlenmeden önce bu konuyu yeniden düşüneceğini söyledi; belki de isteği mantıksızdı. Ona, resmi bir şekilde ilişkiye girmeden önce bütün düşüncelerini her kadınla konuşmasını önerdim.

Kadın aradı ve adamın itirazı olmadan boşandıklarını söyledi. Ayrıca adresini ailesine bile vermediğini söyledi. Adamın davranışını ciddiye almıştı, bence de almalıydı.

Pek çok değişik sorunla karşılaşan terapistlerin, her duruma uygun tek bir yaklaşımları ya da yöntemleri olmayacağı çok açık. Erickson'un sorunlu durumlara getirdiği çözümler, sorunların kendisi kadar çeşitlidir. Bir çiftten sert bir şekilde belli bir şeyi yapmalarını isterken, diğerlerine çok cana yakın davranabilir ve dolaylı yollarla etkileyebilir. Onun en tipik yaklaşımı, kişinin davranış biçimini “kabul etmek”tir; ancak bunu öyle bir şekilde yapar ki, davranışın değişmesini sağlar. Eğer evli bir çift kavga ediyorsa, onlara durmasını söylemez, hatta kavgalarını destekler. Ancak, kavganın sorunu çözmesini sağlar. Örneğin, kaynanalardan biriyle hep yemek masasında kavga eden çifte, kaynanayı çöle götürmelerini ve orada kavga etmelerini önerir.

Farklı bir ortamda kavga etmek kavganın doğasını değiştirir ve kavgayı sürdürmek mümkün olmaz.

Erickson bazen kavgayı öyle bir şekilde ayarlar ki, bu belirti sorunun bir parçası olarak kullanılamaz ve böylece ortadan kalkar. Aşağıdaki vakada, bir adam her an bir kalp krizi geçirip öleceğinden korkuyordu; ancak pek çok doktor kalbinde herhangi bir sorun olmadığı konusunda teminat vermişti. Bu durumda karısı adamla nasıl başa çıkabileceğini bilmiyordu. Adamın çaresizliği ve korkusu kadını çileden çıkarıyordu ama adamın gerçekten bir kalp sorunu olabileceğinden de endişeliydi. Kocasına nasıl davranması gerektiği konusunda kararsızdı; buna karşılık adam evin içinde olan her şeyi kontrol ediyordu ve her şeyi belirleyen kalbi için duyduğu korkuydu. Böyle vakalarda tipik olduğu üzere, adam düzelmeye başladığında kadın bunalıma girdi. Kadının mutsuzluğu artınca, adam kalp krizi korkusunu yeniden gündeme getirdi ve kadın bu duruma çaresizlik ve öfkeyle karşılık verdi. Kriz durumlarında kadın yararlı ve kararlı hissediyordu, ama kocası iyi olduğunda yararlı olduğu duygusu kayboluyordu. Yani aralarındaki anlaşma, kalp krizi korkusunu sürekli kılmayı gerektiriyordu. Tek başına adamı tedavi etmek genellikle yıllarca sürer ve bir sonuç alınmaz.

Böyle bir durumda ben, intikam öfkesi denilen bir yöntem kullanmayı tercih ederim. Hem adamı, hem karısını görürüm ve kadının genellikle öfkeli olduğunu öğrenirim. Adam, kalp krizi tehdidiyle kadının hayatını yönlendirmekte ve umutsuzca inlemektedir. Kadının hayatı berbattır, böylece kocasının kalbinde bir sorun olmadığından emin olan kadın harekete geçer.

Böyle bir kadının, kalp krizinden öleceğini söyleyen kocasına karşı hazırlıklı olmasını sağladım. Şehirdeki her cenaze levazımatçısının reklam broşürlerini toplamasını istedim. Cenaze törenleri ve sürekli bakım vs. reklamlarından oluşan bir dosya hazırladı. Kocasını kalp krizinden öleceğini söylediğinde,

kadın “Odayı toplamam ve temizlemem gerekiyor” diyecekti. Sonra bütün cenaze levazımatçısı reklamlarını ortalığa koyacaktı. Kocasını öfkeyle broşürleri attığında, yerlerine yenilerini koyacaktı. Adam sonunda kalp krizi korkusundan söz etmeye cesaret edemez hale geldi ve korkusu geçti. Buna intikam davranışı diyoruz – yani beni incitiyorsun ve bana yaptığının aynısını ben de sana yaparım. Zaman zaman adamın hayat sigortasını ortalığa koyarak, bu süreci çeşitlendiriyordu.

Bu tarz yaklaşım adamı, karısıyla belirti olmadan başa çıkmaya zorluyor. Ayrıca kadın da kocasıyla başa çıkmaya farklı bir şekilde zorlanıyor; geriye evliliğin gerçek sorunları üzerinde çalışmak kalıyor.

Erickson’un yaklaşımında, kişiyi terapiye getiren sorun hep vurgulanır. Belirti, kişinin kurtulmak istediği sorunsal, Erickson doğrudan belirti üzerinde çalışır ve onun üzerinden ilişki için gereken değişikliğin gerçekleşmesini sağlar. Belirti alanının, sorunlu kişi için en önemli ve en gergin yer olduğunu, bu yüzden de terapistin değişim için ihtiyaç duyduğu en büyük desteği bu alanın sağladığını savunur. Çiftlerden biri bir belirti ortaya çıkarırsa, bunun üzerinde çalışmak evliliği değiştirebilir.*

Erickson, erken evlilik sorunlarının, çift belirtiyi çözdüğünde ve çocuk yaptığında çözüleceğini düşünür. Bu noktada çift gelişimin yeni bir aşamasına geçmekte, yeni sorunlar yeni çözümler gerektirmektedir.

Bazen çocuk sahibi olma aşamasına geçmek yardımcı olur, çünkü erkek ya da kadın yeterli ana/baba olamayacaklarından korkmaktadır. Erickson böyle bir durumu, aşağıdaki vakada olduğu gibi, kişiye farklı bir çocukluk geçmişi vererek çözer.

* Zaman zaman çiftlerden her ikisinde de aynı belirti ortaya çıkabilir. Erickson’un klasik vakalarından biri, hayat boyu yataklarını ıslatan karı kocadır. Her ikisini de, aynı anda ve önceden tasarlanmış bir şekilde yatağa işlemelerini sağlayarak tedavi etmiştir. Bakın, *Changing the Families*, Haley (New York: Grune&Stratton, 1971) s. 65 68

1943'te, tıp öğrencilerimden birinin karısı bana geldi. "Kocamı ve beni karşı karşıya getiren çok önemli bir sorunum var. Birbirimizi çok seviyoruz; kocam askerlik görevini tıp öğrencisi olarak yapıyor ve 1945'te mezun olacak. O zamana kadar savaşın bitmesini umuyoruz. Askerliğini bitirdikten sonra bir aile olmayı umuyoruz, ama ben bundan korkuyorum. Kocamın kardeşleri var ve birbirine bağlı bir aileden geliyor. Ben tek çocuğum. Babam çok zengin ve Chicago, New York ve Miami'de ofisleri var. Arada bir beni ziyarete gelir. Annem sosyetik bir kadın. Her zaman New York, Londra, Paris ya da İtalya'daki sosyetik toplantılara katılır. Beni değişik mürebbiyeler büyüttü. En başından beri benimle onlar ilgilendi, çünkü annem çocuğun sosyetik hayatını engellemesini istemiyordu. Bunun yanı sıra, bir mürebbiyenin bir çocukla daha iyi ilgilenebileceği konusunda ısrarlıydı, çünkü mürebbiyeler eğitimliydi. Annemi çok sık görmezdim. Okula başlamadan önce, annem ne zaman eve dönse büyük bir parti verilirdi; ben de hep ne kadar iyi yetiştiğimi göstermek, annemin konuklarının onayını almak için çocuk şarkıları okumak zorundaydım. Sonra da hemen ortalıktan çekilmem gerekirdi. Annem bana hep hediyeler getirirdi, bazen bir rafta tutulması gereken güzel bir bebek getirirdi. Ancak gerçekten oynayabileceğim bir şey getirmede hiç. Arada bir evde olan annem için sadece bir gösteri nesnesiydim. Babam farklıydı. Eve geldiğinde bana zaman ayırmaya çalışırdı. Beni sirkelere, eyalet ya da köy panayırılarına, Noel partilerine götürürdü; ayrıca beni değişik restoranlarda yemek yemeye götürür, istediğim her şeyi ısmarlardı. Babamı gerçekten çok sevdim, ama onun bana iyi davranması, onu çok özlememe neden oluyordu. Yeterince büyür büyümeyiz yatılı okula gönderildim; yazları da yaz kamplarına gönderiliyordum. Her şey gerektiği gibiydi. Sonunda, sosyal ilişkileri ve sohbetleri nasıl sürdüreceğimi, doğru şeyleri nasıl söyleyebileceğimi öğrendiğim bir görgü okuluna yollandım. Bu okuldaki sınıfım

bir üniversitedeki bir öğrenci balosuna katıldı. Orada kocamla tanıştım. Yazışmaya ve gittikçe daha sık görüşmeye başladık ve sonunda babam evlenmemizi kabul etti; ancak annem razı olmadan önce kocamın soy ağacını araştırdı. Annem çok ayrıntılı bir evlilik töreni planlamıştı, ama kocamla ben kaçınca öfkeden deliye döndü. Annemin evlilik törenine yüklediği sosyetik beklentiye tahammül edemeyeceğimi biliyordum. Annem, Paris'e kaçtığımız için beni cezalandırdı. Babam, "Aferin çocuklar" dedi. Babam, annemin yüksek sosyete hayatını gerçekten onaylamıyordu. Benim şimdi sorunum, çocuk sahibi olmaktan korkmam. Benim çocukluğum berbat ve çok yalnızdım; mürebbiyelerin görevlerini gerektiği gibi yapıp yapmadıklarını kontrol edecek kimse yoktu ve onlar benim bir baş belası olduğumu düşünüyorlardı. Hiç oyun arkadaşım olmadı ve çocuklarıma neler yapacağımı düşününce çok korkuyorum. Çocukluğa dair bildiğim tek bir iyi şey yok ve çocuk istiyorum, kocam da istiyor; ikimiz de çocuklarımızın mutlu olmasını istiyoruz. Kocam beni size yolladı, belki beni hipnotize eder, korkularımı yatıştırırsınız."

Bu konu üzerinde birkaç gün düşündüm ve yardımcı olmak için hipnoza başvurmaya karar verdim. İzlediğim yöntem göre ilk adım, genç kadının hipnoza yatkın olup olmadığını sınamak oldu. Bir uyurgezer olduğu ve her türlü talimata açık olduğu anlaşıldı. Bunun anlaşılmasından sonra hipnotize edildi ve dört ya da beş yaşlarında bir zamana geri getirildi. Verilen talimata göre "merdivenlerden inerek salona" gelecek ve burada kendisiyle konuşmak isteyen "yabancı bir adam görecekti."

Genç kadın başarılı bir şekilde çocukluğuna geri döndü ve bir çocuğun merakıyla dolu gözleri açık, bana "Siz kimsiniz?" diye sordu. "Ben Şubat Adam'ım. Babanın arkadaşım. Burada onun eve gelmesini bekliyorum, çünkü onunla bir işim var. Burada beklerken benimle konuşmak ister misin?" diye sordum. Davetimi kabul etti ve doğum gününün

şubatta olduğunu söyledi. Babasının güzel hediyeler göndereceğini, belki de kendisinin getireceğini söyledi. Yalnız dört-beş yaşındaki bir kız çocuğu için oldukça rahat konuşuyordu ve “Şubat Adam’ı” kesinlikle sevmiştı.

Yaklaşık yarım saat geçtikten sonra, babasının geldiğini, önce babasıyla görüşeceğim için onun yukarı çıkmasını söyledim. Ben gittikten sonra gelip, babasını görebilirdi. Şubat Adam’ın geri gelip gelmeyeceğini sordu; kesinlikle geleceğimi, ama Haziran’a kadar gelebileceğimi sanmadığımı söyledim. Ancak Şubat Adam nisanda, hazıranda, Şükran Günü ve Noel’den önce yine ortaya çıktı. Şubat Adam’ın bu gelişlerinin arasında hasta uyandırıldı ve gündelik konuşmalar yapıldı.

Bu terapi birkaç ay sürdü, bazen haftada iki kez görüşme yapıldı. Transta olanları kendiliğinden unutuyordu, ama hipnotik geri dönüşlerde Şubat Adam’ın bir önceki ziyaretini hatırlamasına izin veriliyordu. Hastayla normal konuşmalarımızda hayatındaki önemli tarihleri kaydettim ki, Şubat Adam önemli bir anının içine zorla girmesin. Terapi sürdükçe hasta yıl yıl daha ileriki yaşlarına döndürüldü ve Şubat Adam’ın ziyaretleri seyrekleşmeye başladı; böylece on dört yaşına geldiğinde, onun zaman zaman bulunduğu gerçek yerlerde tesadüfen karşılaşmaya başladılar. Bu karşılaşmalar, hayatındaki gerçek bir anının hemen birkaç gün öncesinde oluyordu. Onlu yaşların sonuna doğru Şubat Adam’la karşılaşmaları sürüyor, onu tekrar tekrar görmekten duyduğu kesin sevinci gösteriyor, gençlerin ilgilendiği konulardan söz ediyordu.

Onu daha çok tanıdıkça, yeni bir çocukluk anısı keşfettiğinde, bunu anlıyordum ve onu o yaşa geri götürüp, hayatının o çok önemli olayından birkaç gün önce ortaya çıkıp, onun bekleyişine katılıyordum. Ya da birkaç gün sonra ortaya çıkıp, ona olayı hatırlatıyordum.

Bu yöntemle, onun anılarının içine kabul edilmiş olmayı, yaşamındaki pek çok şeyi gerçek bir insanla paylaşma duy-

gusunu eklemiş oldum. Şubat Adam'a kendisini ne kadar zamanda görmek istediğini söylüyor ve hediyeler istediğinde, çok kısa süreli şeyler sunuluyordu. Yani, az önce bir şekerleme yediği ya da az önce Şubat Adam'la bir çiçek bahçesinden geçtiği hissettiriliyordu. Bütün bunları yaparken, onun başarılı bir şekilde kestirebildiğim çocukluk anlarına duygusal olarak mutlu bir çocukluk duygusu katıyordum.

Terapi sürerken, hasta uyanıklık durumunda, yeterli ane olamayacağı kaygısını gittikçe daha az göstermeye başladı. Artık her yaştaki çocukla gerektiği gibi paylaşacak pek çok şeyi olduğunu ve kendine güvenmekte olduğunu hissettiğinden, transtayken kendisine ne yaptığımı sorup duruyordu. Hem uyanıkken, hem de trans halindeyken, transta olanları en azından sözel anlamda bilinçli olarak hatırlamayacağı söylendi. Ancak duygusal anlamları onda kalacak, tadını çıkaracak ve sahip olacağı çocuklarla paylaşacaktı. Aradan pek çok yıl geçtikten sonra üç çocuğu olduğunu, onların büyümelerini ve gelişmelerini keyifle izlediğini öğrendim.

Doğum ve Gençle İlgilenmek

Bir çocuğun doğumu anneler, babalar, büyükanne ve büyük-babalar, amca ve dayılar, teyze ve halalar yaratır ve aile sistemi içinde bir etkiye yol açar. Çocuk aile tarafından ya hoşlukla, ya da zorlukla kabul edilir; bir evliliği sağlamlaştırabilir ya da çö-kertebilir. Evliliğin kalıcılığı konusundaki bütün kuşkular, bebe-ğin gelişiyle birlikte gözden geçirilmek zorunda kalınır. Bir çocu-ğu yetiştirme sorumluluğu yeni bir bağlılığı gerektirir. Ayrıca ev-lilik anlaşmaları değişir. Kolayca hükmedebildiği bir koca seç-miş olan kadın, anne olduğunda kendini savunmasız ve zayıf hissedeceğinden, kendisine bakabilecek bir erkek ister. Böyle kocalar, karılarının bu yeni talepleriyle şaşırırlar. Ailenin dışın-da tutulan kayınvalidenin, büyükanne olarak geri dönmesi evli çift için yeni sonuçlar demektir. Duygusal sorunlar ortaya çıktı-ğında, bütün aile ilişkilerini değiştiren bir ortam ortaya çıkar.

Genellikle bebeğin doğmasıyla anne belirtiler göstermeye başlar. Ya depresyona girer, ya garip davranmaya başlar, do-ğum sonrası psikotik tanısı konur, ya da kendisinden endişe du-yulacak tavırlar sergiler. Tüm aileye değil de sadece anneye ba-kılırsa ve annenin davranışları çok aşırıysa, genellikle akıl has-

tanesine yatırılır. Bu yaklaşım, anne ve çocuğu korumak için tutucu bir tedavi yöntemi olarak düşünülür. Orada yatarken, anne olmanın getirdiği sıkıntıları anlamasına yardımcı olunur. Ailevi bakış açısına göre, hastaneye yatırılması, kötü sonuçlar doğuran radikal bir müdahaledir.

Gözden kaçırılan şey, hastaneye yatırılmanın bütün ailenin üzerinde yarattığı etkidir. Anne hastanedeyken, yeni bebeğe kimin bakacağı gibi belli sorunlar göz ardı edilebilir. Genellikle bebek ailenin bir bölümü tarafından alınır; genellikle baba bebeği kendi ailesine götürür ve onun annesi tarafından bakılır. Anne aileden ayrıyken, bebek yeni bir aile sistemine dahil edilir. Anne psikiyatrik tedaviden döndüğünde, bebeğini başka bir ailenin üyesi olarak bulur. Annenin bebeğini geri almak için savaş vermesi sıradan bir olaydır; ya da umutsuzca bebeğinin başkaları tarafından bakılmasını izler. Anne tekrar hastaneye yatırıldığında, genellikle ilgili sorunlarının daha da kötüye gittiği düşünülür. Gözden kaçan nokta, annenin istediği halde kendi çocuğuna bakmadığı için öfkelenmesi ya da ailenin kendisine duyduğu güvensizliğin karşısında çaresiz kaldığı için hastaneye yeniden yatırılmaktadır. Böyle durumlarda koca, uzmanlar tarafından akıl hastası olarak görülen karısıyla, bebeğe bağlanan annesi arasında kalır. Büyükannenin, torununa eski bir akıl hastasının bakmasını istemediğini söyleyerek şikâyetinin haklılığını ortaya koyduğunda, baba ne yapacağını bilemez. Akıl hastanesine yatırılmış olmanın utancı evliliği çıkmaza sokar ve tedavi sorunu çözeceği yerde büyütür.

Aşağıdaki vaka, doğum zamanında ortaya çıkan zorlukları ve gizemi ortaya koyan bir örnektir.

Yirmili yaşlarının başında olan bir kadın ilk çocuğunu doğurur ve altüst olur. Ağlayarak değersiz olduğunu ve bebeğine bakamayacağını söyler. Hastaneden çıkarken hala çok üzgün ve kayıtsızdır, sürekli ağlamaktadır. Kocası, onu ve yeni bebeği kendi evlerine götüreceği yerde, ailesinin evine götürür. Kocasının ailesinin yanında kalırken genç kadın bir psikiyatristle teda-

viye başlar. Birkaç haftalık sonuç vermeyen seanslardan sonra, genç kadın gözlemlenmek üzere akıl hastanesine yatırılır. Doktorun hastaneye yazdığı raporda “Bir sabah on ya da on iki adet empirin tableti aldığından, kocası ve onun ailesi endişeye kapıldığı için hastaneye yollanmıştır. Hastaneden çıktığında kendi evlerine dönecekleri umut edilmekte ama bu gerçekçi değildir” denmektedir. Hastanede iki hafta geçirdikten sonra kadın biraz iyileşme belirtileri gösterir, ancak bu “hastaneden çıkabilmek için kullanılan sahte bir iyileşme” olarak görülür.

Haftada birkaç kez bireysel terapiye başlar, terapistin ofisine gidemediği için bazı görüşmeler evde yapılmaktadır. Kadın görüşmelerde ağlar ve başarısız olduğunu söyler. Dört ay süren sonuçsuz tedaviden sonra psikiyatrist değişik yöntemler aramaya başlar. Onu iki farklı psikiyatriste gönderir. Bir tanesi ona “şizoaftektif bozukluk” tanısı koyar ve terapiye cevap vermediği için şok tedavisini uygun görür. Diğer psikiyatrist “obsessif kompulsif bulguların eşlik ettiği histerik karakter yapısı” tanısı koydu ancak “minimal psikotik unsurlar” olduğunu da düşünüyordur. Kadın ayrıca Rosrschach testi için bir psikoloğa gönderildi ve o da hiçbir psikotik unsur bulamadı. Kadın on karttan sadece üç tanesine yanıt vermişti.

Bu görüşmelerden sonra psikiyatristi kadını, hipnozla belirtilerin hafifletilmesi ya da en azından hastalığın altında yatan nedenin bulunabilmesi için bana gönderdi; ancak kadın bu sırada psikiyatristi görmeyi sürdürecekti.

Kadınla yapılan görüşme, onun çok zor bir hipnoz adayı olduğunu gösterdi. Bu nedenle hipnoz kullanılmaktan vazgeçildi. (Daha sonra öğrendiğime göre, bana gelirlerken kadın kocasına, “hiç kimse beni hipnoza sokamaz” demişti.

Kadın ağlamaktan başka bir şey yapmadığı için, kocasını da seansa aldım ve çifti beraber gördüm. Böylelikle kadın, kocasının hastalığı hakkında söylediklerini düzeltmek için daha az ağlayıp, daha çok konuşmaya başladı.

Kocası, babası için çalışan hoş bir gençti ve karısının durumu yüzünden şaşkındı. Karısının bebeğe bakmayı beceremediğini söylemesine rağmen, aslında bebeği ustaca yıkayıp doyurabildiğini anlattı. Karısı onun sözünü keserek bunun doğru olmadığını ve bu yüzden adamın annesinin her şeyi yaptığını söyledi. Ayrıca, çocuğuna bakamadığı için onu kendi bebeği gibi göremediğini de söylemeyi başardı. Adamın işten eve geldiğinde, bebeğin gün boyunca neler yaptığını öğrenmek için kendisine değil, annesine gittiğini anlattı. Yeniden ağlamaya başlayarak, bütün bunların kendisinin ne kadar değersiz ve yetersiz olduğunu gösterdiğini söyledi.

Bu sorunu farklı bakış açılarına göre değerlendirmek mümkün. Sadece kadın ele alındığında, geçmişi yüzünden anneliğin onun için özel bir anlamı olduğu ve bu nedenle bebeğin doğumunun onda bir kaygıya ve huzursuzluğa neden olduğu düşünülebilir. Tedavi, bebek sahibi olmanın ne anlama geldiğini anlamasına yardımcı olacak, şimdiki durumuyla geçmişi ve bilinçaltı düşünceleri arasındaki bağlantıyı ortaya çıkaracaktır.

Daha geniş bir açıdan bakıldığında, bu resmin içine kocası da dahil edilebilir. Kendi ailesinden ayrılmayı ve yetişkin sorumluluklarını üstlenmeyi gönüllü olarak gerçekleştirmiş, cana yakın bir adamdır. Babası için çalışmakta, görünüşe göre annesine karşı çıkmayı ve bir sorun çıktığında karısına destek olmayı başaramamaktadır. Güçsüz duruma düşen kadın, kocasını evlilikleri için daha çok sorumluluk almaya zorlamaktadır. Adam, sorumluluğu kendi ailesine yükleyerek karşılık vermiştir.

Büyük aile bağlamında, genç çift normal olmayan bir durumda yaşamaktadır. Kendi evleri boş durmaktadır, adamın annesi, büyükannelik yapmak yerine bebeğin annesi gibi davranmaktadır. Gerçek anne kocasından ve aile çemberinden gitgide daha çok uzaklaşırken, kocası daha önceki ailesinden ayrılmamış oğul rolüne geri dönmektedir.

Bu geniş açıdan bakıldığında tedavinin hedefi bellidir. Genç

çift kendi evlerine dönmeli, genç anne normal anneler gibi kendi çocuğuna bakmalıdır. Çocuğuna bakamasa bile, ücretli bir yardımcı, akrabadan daha uygun olacaktır. Anne iyileştiğinde bakıcı işten çıkarılabilir, ancak bir akrabayı evden çıkartmak bu kadar kolay olmayacaktır.

Sorunu çözmek için Erickson'un terapi yaklaşımına uygun basit bir yöntem seçildi. Bu durumda kadın kendini çaresiz bir olarak tanımladığı için, daha çok kocasıyla konuşuldu; kadın sadece karşı çıktığı noktalarda konuşmaya katılıyordu. Konuşma onların gelecekle ilgili planlarına odaklandığında adam, sonuçta kendi evlerine dönmek istediklerini dile getirdi. Kadın gözyaşları içinde bunu onayladı. Sorulduğunda adam, evlerine döndüklerinde karısının bebeğe bakmasına yardımcı olmak için birkaç hafta izin alabileceğini söyledi. Taşınmalarına artık karar verildiği için, geriye ne zaman sorusu kalmıştı. Adama birden, "Gelecek çarşamba eve dönmek için çok mu erken olur?" diye soruldu. Çarşambaya iki gün vardı. Adam kararsızlıkla ama olumlu bir tavırla mümkün olabileceğini söyledi. Kadın ağlamayı kesti, evin aylardır kapalı olduğunu ve temizlenmesi gerektiğini, iki günün yeterli olmayacağını söyleyerek karşı çıktı. Adam ertesi gün izin alabileceğini, iki gün içinde evi hazırlayabileceklerini söyledi. Kadın öfkeleni ve yapamayacaklarını söyledi; bebeğin odası boyanmalıydı ve yapılacak çok iş vardı. Ona çarşamba gününü taşınabileceklerini söyledim. Kadın inatla yapamayacaklarını söyledi. Ona yapabileceklerini tekrar söyledim. Kadın cumartesinden önce taşınmalarının mümkün olmadığını söyledi. Bir uzlaşmaya varıldı ve perşembe günü taşınmaya karar verdiler; kadın çarşamba günü taşınamayacaklarını kabul ettirdiği için mutlu oldu. Sonraki üç gün boyunca, taşınmayı düşünmeye zaman bulamayan genç anne, temizlik, alışveriş ve evinin hazırlığıyla yoğun bir şekilde meşgul oldu. Genç adamın ailesi verilmiş bir kararla karşı karşıyaydı ve taşınmaya yardım etmekten başka yapabilecekleri bir şey yoktu.

Adam işinden iki hafta izin almak yerine, bir hafta içinde işe

dönmüştü. Genç anne birkaç günü ağlayarak geçirmesine rağmen, bebeğe çok iyi baktı. İki hafta içinde sadece ağlamayı kesmekle kalmadı, anne olarak kendine tamamen güvendiğini ortaya koydu ve buna uygun davrandı. Güzel bir şekilde terapiye son verdi.

Böyle bir terapi yöntemi, anne artık normal görünüyor olmasına rağmen, gerçekten bir şeyin çözümlenip çözümlenmediği sorusuna yol açabilir. Belirtinin altında yatan neydi ve gelecekte ne olacaktı? Kadın normal davranmayı sürdürdü ve bebek sağlıklı ve mutlu bir çocuk olarak büyüdü. (Annenin kötü döneminde olduğu gibi.) Belirtinin “arkasında” olan şey, hiçbir zaman bilinemedi.

Bu vaka, Erickson’un, tedavinin uzun vadeli hedefi hemen sonuç almak olmalı düşüncesi temel alındığında, tedavinin şaşırtıcı bir hızla gerçekleştiğini gösteriyor. Eğer istenilen sonuç kadının kendi evinde, sorumluluk üstlenen bir kocayla kendi çoğuna bakmasıysa, o zaman tedavide bir an önce bu sonuca doğru gidilmeli. Yaşam koşulları uygun olmadığı sürece bu hedefe varılmaz; ilk halledilmesi gereken sorun, daha normal yaşam koşulları oluşturmaktır. Sosyal ortamı değiştirmek için, bazı aile terapistlerinin önerdiği gibi tüm aile bireylerini bir arada terapiye almak gerekmiyor. Genellikle bir bireye müdahale etmek durumu değiştirebilir, ya da bu vakada olduğu gibi çift daha normal bir duruma getirilebilir, ki bu çiftin çocuk sahibi olma aşamasında normal işlevlerini yerine getirmelerini sağlamıştır; tek ihtiyaçları, bu aşamaya geçmelerini engelleyen şeyleri aşmaları için yardım almaktır.

Çocuk sahibi olan genç bir çift, çocuklarına bakarak geçirdikleri yıllar içinde ebeveyn olma gibi karmaşık bir görevi öğrenirler. Bu süreçte sorunlar çıkabilir, ama en yaygın kriz dönemi, çocuğun okula gitme yaşına geldiği ve toplumla daha çok ilişki kurmaya başladığı dönemdir. Bu aşamada, çocuklar ve ebeveynler birbirlerinden ayrılmanın ilk adımlarını atmaya başlarlar.

Bu aşamada çocuk sorun yaşarsa, bu genellikle evin içindeki sosyal davranışın dış dünyada katılmaya başladığı etkinliklerle uyumsuz olmasıdır. Yaygın bir sorun da çocuğun okula gide-memesidir. Bu oluyorsa sorun evde, okulda ya da okul ve ev arasındadır. Bu aşamada sorun genellikle ailededir. Ancak bu, her çocuk sorununda bütün ailenin terapiye alınması demek değildir, ama çocuğu tedavi eden terapistin aile ortamının farkında olması gerekir.

Erickson, çocukların sorunlarını tedavi ederken bir sürü teknik geliştirmiştir. Zaman zaman aileyi terapiye alır, bazen de onların belirli bir şekilde yardım etmelerini ister; bir sürü vakada da ebeveynleri terapinin dışında tutar ve çocukla, ailesine ve dünyaya karşı bir işbirliği yapar.

“Oyunun” can alıcı önemi, Erickson’un çocuklarla yaptığı çalışmalarında ortaya çıkar, ancak bu klasik anlamda oyun terapisi değildir. Yetişkinlerde olduğu gibi Erickson’un hedefi, çocuğun ebeveynleri hakkındaki hisleri ya da bir şeyler hakkındaki düşüncelerini keşfetmek değil, bir değişim yaratmaktır; “oyun” çerçevesi bu değişimi yaratmanın bir yoludur. Dr. Erickson ayrıca çocuklarda hipnoz kullanır, ancak bunun her zaman kullandığı hipnoz olmadığını belirtmek gerekir. Hipnotik transı gerçekleştirmek için her zamanki ön hazırlığı yapmaz, ama çocuğa kendi dilinde karşılık verir ve bunu bir hipnotik teknik olarak değerlendirir. Kendi çocuğunun geçirdiği bir kazaya verdiği tepki bu tekniğin bir örneğidir. (Genellikle bakış açısını örneklemek için kendi çocuklarının olaylarını anlatır.)

Üç yaşındaki Robert, arka merdivenlerden düştü, dudağı kesildi ve yukarıdaki dişlerinden biri damağının içine gömüldü. Çok kanıyordu ve korku ve acıyla çığlıklar atıyordu. Anesi ve ben yardımına koştuk. Kan içinde yerde yatarken onu gördüğümüz anda, acilen bir şey yapılması gereken bir durum olduğunu anladık.

Onu yerden kaldırmaya kalkışmadık. Bunun yerine, yeni-

den ıgılık atmadan önce nefes almak için durakladığında ona hemen, basit, anlayışlı ve duygusal bir tavırla, “ok kötü acıyor Robert, felaket acıyor” dedim.

O anda oğlum, neden söz ettiğimi bildiğimi anladı. Onun acısını anladığımı anladı. Bu nedenle beni saygıyla dinleyebilirdi, çünkü olayı tamamen anlamış olduğumu ona göstermiştim. Pedagojik hipnoterapide en önemli şey, hastayla sizinle hemfikir olabilecek şekilde konuşmak, kendi anlayış çerçevesinde durumu kavrama yeteneğinize saygı duymasını sağlamaktır.

Sonra Robert’a “Ve acımaya devam edecek” dedim. Basit bir ifadeyle onun korkusunu adlandırdım, onun durumla ilgili yargısını onayladım, bütün meseleyi zekice kavramış olduğumu ve onunla tamamen aynı düşüncede olduğumu gösterdim, ki o anda Robert’ın tek grebildiğ i acıydı.

Onun ve benim atacağımız ikinci adım, nefes almak için durduğunda “ve acının durmasını gerçekten diliyorsun” demekt i. Yine hemfikirдик, bu dileğ iinde onaylanmış ve deteklenmişti. Bu, tamamen içinden gelen ve o andaki acil ihtiyacını gösteren *onun* dileğ iydi. Durum bu şekilde tanımlandığı için, onun kabul edebileceğ i bir öneride bulundum. Bu neri, “Belki bir iki dakika içinde acın geçebilir” oldu. Bu, onun ihtiyacı ve dileğ iine tamamen uygun bir neriydi; ve belki sözcüğüyle sınırlandırıldığı için, onun durumu anlama biçimine ters değildi. Böylece fikri kabul edebip, buna kendi karışıklarını vermeye başlayabilirdi.

Robert bunu yaparken, başka bir önemli konuya geçildi; bu geçiş acı çeken bir insan olarak kendisi için ve tüm olayın psikolojik anlamı için –olayın nasıl değıştiğ ini gösteren bir ölçü olarak– nemliydi.

Hipnoterapide ya da herhangi bir hipnoz kullanımında, *istenilen tepkinin ortaya çıkmasına izin veren beklenti durumunu yaratmak yerine, zaten açık olanı gerektiğ inden çok*

vurgulama, zaten kabul edilmiş önerileri tekrar tekrar doğrulama eğilimi vardır. Her boksör aşırı antrenmanın zararını bilir; her satıcı, aşırı satışın delilik olduğunu bilir. Aynı tehlike, hipnotik tekniklerin uygulanmasında da söz konusudur.

Robert için bir sonraki işlem, yaralanmasının taşıdığı anlamı –acı, kan kaybı, beden hasarı, kendine duyduğu narsist özgüvenin kaybı, insan yaşamı için çok dirimsel olan fiziksel iyilik duygusunun kaybı– fark etmesiydi.

Robert canının yandığını, zarar gördüğünü biliyordu; kaldırırma yayılan, ellerine bulaşan kanını görebiliyor, tadını ağzında hissediyordu. Ancak, tıpkı diğer insanlar gibi bu talih-sizliğinden kendini ayrı tutmak için narsistik bir arzu duyuyor, hatta narsistik rahatı için daha da büyük bir arzu duyuyordu. Kimse, hafif bir baş ağrısını bile çekmek istemez; baş ağrısına katlanılması gerekiyorsa bu ağrının o kadar büyük olması gerekir ki, ona ancak ıstırap çekerek katlanılabilir. İnsanın gururu çok tuhaf bir biçimde iyi ve rahatlatıcıdır! Bu nedenle Robert'in dikkati, kendisi için kavranabilir önemdeki iki yaşamsal konuya, "Kaldırımda çok fazla kan var. İyi, kırmızı ve güçlü bir kan değil mi? Dikkatle bak, anne ve ben görüyoruz, ama senin de bundan emin olmanı istiyorum" sözleriyle çekilmiş oldu.

Böylece, Robert için önemli olan değerleri bir başka yolla açık ve korkusuz bir şekilde fark etmesi sağlanmış oldu. Bu kazanın, kendisi için olduğu kadar başkalarının da gözünde aynı ölçüde feci bir durum olduğunu bilmeye, önemsendiğinin somut kanıtına ihtiyacı vardı. Benim durumu "çok fazla kan var" sözleriyle açıklamamla Robert, aslında kesin bir şekilde belirtilmemiş, yine de gerçek olan ihtiyaçlarına uygun, zekice ve yeterli değerlendirmeyi fark etti. Kanın iyiliği, kırmızılığı ve kuvvetiyle ilgili soru, Robert için kazanın kişisel anlamını karşılayan psikolojik bir oyundu. Birinin ciddi bir zarar gördüğünü hissettiği bir durumda, tatmin edici

iyilik duygusunu telafi edecek bir duyguya başedilmez bir ihtiyaç duyulur. Böylece annesiyle birlikte kaldırımıdaki kanı inceledik ve bunun iyi, kırmızı ve güçlü bir kan olduğu düşüncemizi ifade ettik. Bu şekilde ona güvence veriyorduk ama bu sadece duygusal olarak rahatlatma temelinde bir güvence değildi; bunu, gerçeğin incelenmesi ve onun bilgilen-dirilmesi temelinde yapıyorduk.

Ancak, kanı banyodaki lavabonun beyaz zemininde incelemenin daha iyi olacağını söyleyerek, bu hoş'a giden düşünceyi desteklemiş oluyorduk. Bu sürede Robert ağlamayı kesmişti ve artık en önemli şey korkusu ve acısı değildi. Bunun yerine, kanının niteliğiyle ilgili önemli bir sorunla ilgileniyordu.

Annesi onu kaldırıp, banyoya taşıdı, yüzü yıkandı ve kanın "suyla düzgün bir şekilde karışıp karışmadığına" ve "gereken pembe rengi" alıp almadığına bakıldı. Sonra kırmızılık dikkatle incelendi ve sonra tekrar yüzünü yıkayarak "pembeliğe" bakıldı. Kanın iyi, kırmızı ve güçlü olması, suyu pembeleştirilmesi Robert'ı mutlu etti.

Sıra ağzının "düzgün kanayıp kanamadığına" ve "düzgün bir şekilde şişip şişmediğine" bakmaya gelmişti. Yakın inceleme sonucunda, bütün gelişmenin iyi ve doğru bir şekilde ilerlemiş olması Robert'ın tümüyle mutlu etti ve rahatlatıldı.

Bir sonraki aşama dudağının dikilmesi idi. Dudağının dikilmesi onda olumsuz bir tepkiye yola açabileceği için, ona olumsuz bir şekilde sunuldu, *böylece onun olumsuz tepkisi olanaksız kılınmıştı*. Aynı zamanda bu, yeni ve önemli bir sorunu ortaya çıkarıyordu. Üzülerek, dudağına dikiş atılacağını, ama sayabileceği kadar çok dikiş atılamayacağını söyledik. Aslında, yirmiye kadar sayabildiği halde, on dikiş bile atılamayacaktı. Kız kardeşi Betty Alice'inki gibi on yedi dikiş, ya da erkek kardeşi Allen'inki gibi on yedi dikiş olamayacağı üzüntüyle söylenildi; ama kardeşleri Burt, Lance ve Carol'ın dikişlerinden daha fazla olacağı söylenerek rahatlatıldı.

Böylece, bütün olay, abi ve ablalarıyla hem eşit hem de üstünlükle paylaşabileceği bir duruma dönüştürüldü. Bu yolla, korkmadan ve kaygı duymadan ameliyat olabilme olanağı sağlandı; doktorla işbirliği yapması ve ona verilen “dikişleri sayma” görevini en iyi şekilde yerine getirme arzusu başarıyla aşılanmış oldu. Bu durumda ne güvence vermek ne de acıdan kurtulması için telkin vermek gerekiyordu.

Sadece yedi dikiş atılması Robert’ı üzdü, ama doktor dikiş ipinin kardeşlerinde kullanılandan daha yeni ve iyi olduğunu, kalacak izin sıradışı bir “W” biçiminde olacağını, tıpkı babasının üniversitesinin ismindeki baş harfe benzeyeceğini söyledi. Böylece dikişin bu kadar az olması telafi edildi.

Hangi noktada hipnoz kullanılmış olduğu sorulabilir? Aslında hipnoz, ona söylenen ilk cümleyle başladı, tüm tıbbi müdahale aşamalarına verdiği tam, bölünmemiş, ilgili ve hoşnut ilgiyle kendini gösterdi.

Hiçbir aşamada ona ne yanlış bilgi verildi, ne de kendi inancına ters düşen bir telkinle zorlandı. Öncelikle bir anlayış ortamı kuruldu, sonra da birer birer onun için hayati önem taşıyan konular, ya onun isteğine göre, ya da onun onayını alacak şekilde düşünüldü ve karar verildi. Bütün olanlar içinde onun rolü, ilgili bir katılımcı olmak, kendisine sunulan her öneriye yeterli karşılık vermektir.

Bu yaklaşım, Erickson’un büyüklerle de, küçüklerle de çalışmalarının tipik bir örneği. Önce hastanın durumunu tam olarak kabul eder, bu vakada “Çok kötü acıyor Robert, felaket acıyor” ifadesiyle durumu kabul etmiş oluyor. Sonra, kaygıyı gidermeye yönelik olmayan bir cümle kuruyor, “Ve acımaya devam edecek” diyor. Pek çok insan bunu olumsuz bir destek, ya da sıkıntının sürmesi talimatı olarak değerlendirebilir. Erickson için bu, amacı olan değişimi mümkün kılan bir ilişki kurmaktır. Bir kez bu ilişkiyi kurduktan sonra, “Belki bir iki dakika içinde acın geçebilir” diyerek değişim için harekete geçmeyi öneriyor.

İnsanlara “açık ve içtenlikle” davranmak yerine onları “yönlendirmekle” ilgilenenler bu tanımlamayı dikkatle okumalıdır. Erickson’un belirttiği gibi, çocuğa hiçbir zaman yanlış bilgi verilmiyor. Çocuğa, acımadığını söylemek, olanları küçültmek ya da çocuğun deneyimini reddetmek, açıklık ve içtenlikten uzak davranmak olacaktı.

Erickson buna hipnoz kullanmak derken, hipnozla diğer insanların kastettiği şeyi söylemediği açık. Erickson için hipnoz, iki insanın birbirine karşılık vermesinin bir yoludur. Derin bir trans, iki insan arasındaki bir ilişki biçimidir. Bu şekilde bakınca hipnoz, bir dizi tekrarlanan komutları, ya da gözlerin bir nesneye odaklanmasını, ya da geleneksel hipnoz yöntemlerinden birini gerektirmez. Aslında Erickson, genellikle konuşarak ya da bir hipnotik tepkiye neden olacak ani bir hareketle derin transa sokmayı tercih eder. Hızlı transa sokmanın tümüyle ritüel dışı bir örneği aşağıda anlatılmıştır.

Sekiz yaşında bir oğlan ailesi tarafından yarı taşınarak, yarı sürüklenerek ofisime getirildi. Sorunu yatağını ıslatmaktı. Ailesi komşulardan yardım istemiş ve kilisede çocuk için birlikte dua etmişlerdi. Şimdi de son çare olarak onu “deli doktoruna”, görüşmeden sonra “otelde akşam yemeği” sözü vererek getirmişlerdi.

Çocuğun öfkesi ortadaydı. Ona ebeveynlerinin önünde, “Sen delisin ve deli olmaya devam edeceksin. Yapabileceğin bir şey olmadığını düşünüyorsun, ama var. ‘Deli doktorunu’ görmekten hoşlanmıyorsun, ama buradasın. Buraya seni ailen getirdi, senin gelmeni sağladılar. Pekâlâ, sen de onları ofisten çıkarabilirsin. Aslında bunu ikimiz de yapabiliriz – hadi, onlara dışarı çıkmalarını söyleyelim” dedim. Bu noktada ailesine çocuğun fark etmediği bir işaret verdim; dışarı çıktılar ve çocuk hemen ve neredeyse irkiltici bir mutluluk duydu.

Sonra, “Ama hâlâ delisin, ben de deliyim, çünkü yatağını ıslatma sorununu tedavi etmemi istediler. Ama bana, sana

verdikleri gibi emir veremezler. Ancak bunu halletmeden önce” dedim ve *yavaş, karmaşık, dikkat gerektiren bir hareket yaptım*. “Oradaki köpek yavrularına bak. En çok kahverengi olanını seviyorum, sanırım sen en çok siyah-beyaz olanını seveceksin, çünkü ön patileri beyaz. Eğer çok özen gösterirsen, benimkini de sevebilirsin. Ben köpek yavrularını seviyorum, ya sen?”

Çocuk tamamen şaşırmıştı, kolayca uyurgezer transa girmişti. Boş zemine eğilip, iki köpek yavrusunu seviyormuş gibi davrandı, içlerinden birini daha çok sevmişti. Sonunda bana baktığında, “Artık bana kızmadığın için mutluyum. Ailene ne senin, ne de benim bir şey söylememiz gerekmiyor. Aslında, okulun bitmesine kadar beklersen, onlara iyi bir ders olabilir. Ancak bir şey kesin: Bir ay boyunca yatağını ıslatmazsan, oradaki küçük Benekli gibi bir köpek sahibi olacağına bahse girerim; onlara köpek istediğini söylemen de gerekmiyor. Sadece köpeği alacaklar. Şimdi, gözlerini kapat, derin bir soluk al, derin bir uykuya dalacaksın ve sonra çok acıkmış olarak uyanacaksın.”

Çocuk talimatları yerine getirdi, sonra onu ayrıca talimatlar verdiğim ailesine teslim ettim. İki hafta sonra çocuk bir grup doktora bir kanıtlama deneği olarak gösterildi ama terapi yapılmadı.

Okulun son ayında, çocuk takvimde günleri işaretliyordu. Ayın son günlerine doğru annesini, gizemli bir şekilde uyurup, “Hazır olsanız iyi olur” dedi.

Otuz birince gün annesi ona, bir sürprizi olduğunu söyledi. Çocuk, “Siyah-beyaz olsa iyi olur” diye karşılık verdi. O anda babası bir köpek yavrusuyla içeri girdi. Çocuk mutluluk dolu bir heyecanla soru sormayı unuttu. On sekiz ay sonra yatağı hâlâ kuru kalmayı sürdürüyordu.

Diğerlerinde olduğu gibi bu vakada da Erickson, transın ani

ve mucizevi bir karşılık olarak ortaya çıkabileceğini gösteriyor. Yine de, köpek yavrularını sanrılamanın tek başına değil, bir önceki müdahale sayesinde dikkatle hazırlanmış olduğu unutulmamalıdır. Bu müdahale, ailesine karşı çocukla bir olmayı ve mucizevi bir şekilde aileyi odadan dışarı çıkarmayı da içeriyor. Yavru köpekleri işaret etmek gibi şaşırtıcı bir hareket, ilgisizmiş gibi görünen, ama müdahalaya yol açan bir dizi adımın sonuncusu olmuştur. Erickson'un manevralarının çoğunda, bir sonra yapacağı şeyin temeli ayrıntılı bir şekilde atılır. Bu temel bir dizi farklı olasılık üzerine atılır, böylece fırsat doğduğunda aralarından birini seçebilir. Bu duruma Erickson fikir "ekmek" der; bir belirsizlik döneminden sonra belli bir yöne doğru harekete geçtiğinde, bu hareketin temeli hazırdır.

Erickson bir başka vakayı, hipnotik tekniğin bir örneği olarak tanımlar. Bu vakada da hipnoza sokmanın geleneksel biçimleri yoktur. On altı yaşında, lise öğrencisi olan ve parmağını emerek ailesini, öğretmenlerini, arkadaşlarını, hatta okul otobüsünün şoförünü ve kendisiyle ilişki içinde olan herkesi çileden çıkaran bir kızı getirirler. Onun için kilisede de dua edilmiş, hatta onun parmak emdiğini belirten bir uyarı taşıması istenmiş ve sonunda çaresizlik içinde, bir psikiyatriste gitmenin utanç veren bir son çare olduğu düşünülmesine rağmen Erickson'a getirilmiş.

Erickson kızın ebeveynleri ile görüşüp, ailenin hakkında bilgi alır. Ayrıca okul psikoloğunun kızın parmak emmesini saldırgan bir davranış olarak nitelendirdiğini öğrenir. Aile kızlarının terapisinin asıl olarak dini bir yaklaşıma dayandırılmasını ister. Bunu reddeden Erickson, kız hastası olduktan sonra aileden "bir ay boyunca hiçbir şekilde terapiye müdahalede bulunmayacaklarına, parmak emme konusunda tek bir tembih sözcüğü etmeyeceklerine, tek bir uyarı bakışı bile atmayacaklarına" dair söz alır. Yöntemini şöyle anlatıyor Erickson:

Kız, ailesiyle birlikte gönülsüz olarak ofisime geldi. Sesli bir şekilde parmağını emiyordu. Ebeveynleri dışarı çıkardım

ve kızla yüz yüze oturdum. Kız parmağını ağzından gerektiği kadar çıkartarak “deli doktorlarını” sevmediğini söyledi.

“Ben de ailenin, parmak emmeni tedavi etmem için bana emir vermelerinden hiç hoşlanmadım. Bana emir vermek mi, hah! Bu senin parmağın ve senin ağzın, eğer istiyorsan ne diye emmeyeceksin ki? Seni iyileştirmem için bana emir vermek ha! Merak ettiğim tek şey, parmak emerek saldırgan olmaya çalışırken, neden etrafta parmağını sert bir tavırla emmeyi bilmeyen küçük bir bebek gibi dolaşıyorsun? Senin ihtiyaçların canına okuyacak kadar sert bir tavırla parmak emmeyi sana gösterebilirim. Eğer ilgileniyorsan nasıl yapacağını anlatacağım. İstemezsen de sana güleceğim” dedim.

“Canına okumak” sözleri onun dikkatini tümüyle yakaladı – bir profesyonelin, düzenli olarak kiliseye giden bir kızla bu şekilde kouşmaması gerektiğini biliyordu. Okul psikoloğundan öğrenmiş olduğu saldırganlığının yetersiz olduğu konusunda meydan okunması, dikkatini daha da yoğunlaştırmıştı.

Ailesinin nasıl canına okuyabileceğini öğrtme teklifim, büyük bir kabalık olarak görülse bile dikkatinin daha da odaklanmasını sağlıyordu; yani hemen her bakımdan hipnotik transtaydı. Sonra dikkatli bir ses tonuyla, “Her akşam yemekten sonra baban, tıpkı hiç şaşmayan bir saat gibi, oturma odasına geçer ve gazeteyi baştan sona okur. Her akşam baban gazete okurken odaya git, yanına otur ve parmağını o kadar şapırtarak em ki, hayatındaki en uzun yirmi dakikayı deneyimlemesini sağlayarak canına oku. Sonra, annenin her akşam bulaşıkları yıkamadan önce dikiş diktiği odaya git. Yanına otur ve ihtiyara hayatının en uzun yirmi dakikasını yaşatarak canına oku. Bunu her gece yap, ama iyi yap.Okulda en sevmediğin adi pisliğin kim olduğunu bul, onunla her karşılaştığında parmağını ağzına sok ve o kafasını çevirinceye kadar yüzüne bak. Eğer sana yeniden bakarsa, parmağını hemen ağzına sokmaya hazır ol.

Sonra bütün öğretmenlerini düşün ve en sevmediğini seç; sana her baktığında parmağını ağzına sok. Gerçekten saldırgan olabilmeni umuyorum” dedim.

Bir süre konuyla ilgisiz şeylerden öylesine söz ettikten sonra kızı gönderdim ve kızın ailesini ofisime aldım. Sözlerini mutlaka tutmaları gerektiğini hatırlattım. Eğer sözlerine sadık kalırlarsa, parmak emmenin sona ereceğini belirttim.

Evlerine dönerken kız parmağını emmemiştı ve yolculuk boyunca sessizdi. Ebeveynleri o kadar memnundu ki, telefon edip teşekkür ettiler. O akşam kız aldığı talimatları yerine getirince, aile dehşete kapıldı. Ancak karşı çıkmayacaklarına dair verdikleri sözü tuttular. Ertesi gün telefon edip mutsuz bir şekilde olanları anlattılar. Onlara sözlerini hatırlattım ve hastalığın geleceğiyle ilgili tahminlerimi ilettim.

Sonraki birkaç gün, her akşam kız gösterisini icra etti. Sonra da yaptıkları kızı usandırmaya başladı. Gösterisinin süresini kısaltmaya, sonra da geç başlayıp erken bitirmeye başladı, en sonunda vazgeçti ve bu konuyu tamamen unuttu!

Dört haftadan kısa bir süre içinde kız, hem evde hem başka bir yerde parmak emmeyi bıraktı. Kendi yaşatlarının akla uygun etkinlikleriyle gittikçe daha çok ilgilenmeye başladı. Gösterdiği uyum her açıdan gelişti.

Kızla, bir yıl sonra sosyal bir ortamda karşılaştım. Beni tanıdı, birkaç dakika düşünceli bir şekilde baktıktan sonra yanıma geldi ve “Sizi sevip sevmediğimi bilmiyorum. Ama size minnettarım” dedi.

Bu vakanın, geçmiş tedavi yöntemleriyle karşılaştırıldığında, bazı dikkate değer özellikleri vardır. Yaşam boyu süren bir alışkanlığın tek bir terapik seansta çözülmesi yeterince dikkate çekicidir, ancak Erickson’un yaklaşımından bu kadar emin olması ve aileye çocuklarının bir ay içinde bu sorunu aşacağını doğrudan söylemesi daha da dikkat çekicidir. Ayrıca, ailenin de katılı-

masını sağlayarak tedbirli davranmıştır – kızın kendilerini kışkırtmasına ses çıkarmamalarını, parmak emdiği için kızı uyarmamalarını sağlamıştır. Eğer bu görevlerini gerektiği gibi yerine getiremeselerdi, Erickson olumlu sonucu garanti edemezdi. Yani hem kız, hem de ailesi farklı davranmaya zorlanmıştır; kız, sıkıntı durumunu önceden kararlaştırarak yaşamaya, aile de kızlarının kışkırtmalarına göz yummaya zorlanmıştır. Bunun gibi pek çok olayda Erickson belirtileri yorumlamamış, belirtisel davranışın tasarlanarak yapılmasını, zaten yapılmakta olan şeyin saçmalık boyutuna taşınmasını sağlamıştır.

Parmak emmeye benzer vakalarda Erickson, parmak emmenin yeterli olmadığı, alesiyle birlikte oturup sadece başparmağını değil, her parmağını teker teker emme fikrini verir. Bunu yaparken saate bakmasını, her parmağını belli bir süre boyunca emmesini ister. Bir göreve dönüşen parmak emme böylece çekiciliğini kaybeder. Bu yöntemin önemli bir yanı da, plana ailenin de dahil edilmesidir; bu vakada olduğu gibi, çocuk kararlaştırıldığı üzere onları çileden çıkarmak üzere parmak emmeye koyulduğunda, karşı çıkmamaya söz vermelerini sağlayarak, ister gönüllü, ister gönülsüz ailenin katılımını sağlar.

Sorunun tek bir görüşmeyle çözüldüğü bir başka vakada Erickson oldukça farklı bir yaklaşım kullanır. Bu vakada hipnoz kullanılmaz, ama Erickson yaklaşımının hipnotik bir teknik olduğunu düşünür. Bu vakada, ayaklarının aşırı büyük olduğunu düşünen on dört yaşında bir kız var. Kızın annesi Erickson'a önce yalnız gelerek sorunu anlatır. Üç ay boyunca kız gittikçe daha çok içine kapanmıştır, okula, kiliseye gitmek ya da sokağa çıkmak istemiyordur. Kız ayaklarıyla ilgili konuşmaya izin vermiyor ya da bir doktorla görüşmek istemiyordur. Annesinin kızın kaygılarını giderme çabaları sonuçsuz kalmıştır ve kız gittikçe daha çok kapanmaktadır.

Ertesi gün uyduruk bir bahaneyle evlerine gidecektim. Kız, annesinin grip olup olmadığına bakmak için geleceğim

söylenecekti. Bu bir numaraydı, ama anne çok emin değildi; ona bir denemenin iyi olabileceğini söyledim. Evlerine gittiğimde anne yataktaydı. Göğsünü dinleyerek, boğazına bakarak güzelce muayene ettim. Kız yanımdaydı. Kızdan havlu istedim ve bir şeye ihtiyacım olabilir diye yanımda durmasını söyledim. Annesinin sağlığıyla ilgili büyük bir endişe içindeydi. Bu bana ona bir göz atma fırsatı verdi. Oldukça tıknaz yapılıydı ve ayakları büyük değildi.

Kızı incelerken, sorununu aşması için ne yapabileceğimi düşünüyordum. Sonunda tesadüfen bir yol buldum. Annenin muayenesini bitirince, kızın tam arkamda kalmasını sağlayacak şekilde durmasını sağladım. Yatağın kenarında oturmuş, anneye konuşuyordum; sonra yavaşça ve dikkatle kalktım ve sonra beceriksizce sendeledim. Topuğumla tam kızın ayak parmaklarının üzerine bastım. Elbette kız acıyla bağırdı. Kıza döndüm ve büyük bir öfkeyle, “Eğer ayakların *bir erkeğin görebileceği kadar büyük olsaydı*, böyle bir duruma düşmezdim!” dedim. Ben reçeteyi yazıp, eczaneyi ararken kız büyük bir şaşkınlıkla bana bakıyordu. Aynı gün annesine, bir gösteriye gidip gidemeyeceğini sordu, ki bir aydır dışarı çıkmıyordu. Sonra okula ve kiliseye gitti, Böylece üç aylık inziva bitmiş oldu. Daha sonra her şeyin yolunda olup olmadığını kontrol ettim, kız arkadaşça ve hoş davrandı. O ve annesi ne yaptığını fark etmemişti. Annesinin fark ettiği tek şey, o gün evlerine gittiğime kızına kaba davrandığımdı. Bununla, kızının normal etkinliklere dönmesi arasındaki ilişkiyi görememişti.

Bu tekniğin hipnotik kökenli olduğu besbellidir. Ayakları hakkında yapılan iltifatı reddetmesi, doğruluğundan şüphe etmesi mümkün değildi. “Ayakların *bir erkeğin görebileceği kadar büyük olsaydı*.” Kız sakar olduğumu da söyleyemedi, çünkü annesinin doktoruydum. Misilleme yapmasının da hiç yolu yoktu. Ayaklarının küçük olduğunu gösteren bu mutlak kanıtı kabul etmekten başka yapabileceği bir şey yoktu.

Hastanın reddedemeyeceği bir fikri öne sürmek için hipnoz kullanmak, Erickson için sıradan bir durumdur; bu vakada, hipnoz kullanmadan, sosyal bir ortamda sonuca ulaşmıştır.

Erickson'un çocuklarla yaptığı çalışmaların önemli bir özelliği, çocukların ebeveynlerinin doğal muhalifi olduklarını temel bir önerme olarak kabul etmesidir; çocuklar farklı bir kuşaktır ve kuşaklar arası çatışma kabul edilmek zorundadır. Bu önerme, çocukları ve ebeveynleri birlikte düşünenler için pek rahatlatıcı değildir. Ancak, birbiriyle çatışan ilgiler yüzünden ebeveynlerin ve çocukların bir araya geldiğini varsaymak da yeterince tuhaftır. Erickson'un bir sohbet sırasında söylediği gibi, "Bir çiftle konuşurken, birbirlerinde neyi sevdiklerini sorabilirsiniz. Bir çocukla konuşurken, onun ebeveynlerinde sevmedikleri şeyleri sorarsınız."

Bu varsayım yüzünden Erickson, ebeveynlere karşı çocuğun yanında yer alır. Bu onun, çocuğu bir kurban gibi gördüğü anlamına gelmiyor; bunun çocukla ilgili bir terapik çalışmada, alınabilecek en iyi tutum olduğu anlamına geliyor. Aynı zamanda çocuğa karşı, onun haberi olsun ya da olmasın, ebeveynlerin yanında yer aldığı da olur.

Çocuğun yanında yer aldığı anda, sorunla doğrudan ilgilenilebilir, ya da benzetmeler aracılığıyla dolaylı bir iletişim kurar. Aşağıdaki örnekte, farklı bir kas tepkisinin oluşmasını sağlamak için hastayla kas kontrolünün belli özellikleri hakkında konuşuyor. Benzetmeler aracılığıyla iletişim kurarak değişimi sağlamak, Erickson'un tipik yöntemlerinden biridir.

Bir anne beni aradı ve on yaşındaki oğulunun her gece yatağını ıslattığını anlattı. Bu duruma son vermek için ellerinden gelen her şeyi yapmışlardı. Çocuğu gerçekten sürükleyerek ofisime getirdiler. Babası bir elinden, annesi diğer elinden tutuyordu ve çocuğun ayakları yerde sürükleniyordu. Oğullarını yüzükoyun yerde bıraktılar. Ebeveynleri sert bir şekilde dışarı çıkardım ve kapıyı kapattım. Oğlan çılgınlık atıyordu.

Oğlan nefes almak için durduğunda, “Bu lanet bir iş. Zırnık kadar sevmiyorum” dedim. Bunu söylemem çocuğu şaşırttı. Nefes alırken biraz duraksadı, ona istiyorsa bağırmaya devam edebileceğini söyledim. Yine bağırmaya başladı ve yine nefes almak için durduğunda ben bağırmaya başladım. Dönüp bana baktı; ben de ona “Şimdi benim sıram” dedim. Bağırمام bitince ona dönüp, “Şimdi senin sıran” dedim. Bağırdı, sonra ben bağırdım, sonra sıranın yine onda olduğunu söyledim. Sonra, “Artık sırayla bağırabiliyoruz, ama bu korkunç yorucu olmaya başladı. Ben sıram geldiğinde oturarak bağıracağım. Orada boş bir koltuk daha var” dedim. Böylece ben sıram geldiğinde koltuğumda oturarak bağırdım, o da sırası geldiğinde diğer koltuğa oturarak bağırdı. Böylece, bağır-mak için sırasının gelmesini beklemesini sağladım ve sırayla oturarak bağırmayı sağlamakla oyunu değiştirmiş oldum. Sonra ona, “Biliyorsun, ailen bana yatağı ıslatma sorununu iyileştirmemi emretti. Onlar kim oluyor da bana emir veriyorlar?” dedim. Çocuk ailesi tarafından yeterince cezalandırılmıştı, böyle konuşmakla ben de çocuğun yanına geçmiştim. “Ben seninle daha çok başka şeylerden söz etmeyi isterim. Şu yatağı ıslatma işini bir kenara bırakalım. Şimdi, on yaşındaki bir oğlanla nasıl konuşmalıyım? Sen ilkokula gidiyorsun. Kol bileklerin güçlü. Ayak bileklerin güçlü. Biliyorsun ben bir doktorem, doktorlar her zaman bir erkeğin bedeninin nasıl olduğuna bakar. Güzel, yuvarlak ve büyük bir göğsün var. Sen o oyuk göğüslü, sarkık omuzlu tiplerden değilsin. Seni dik tutan güzel bir göğsün var. Bahse girerim sen iyi bir koşucusundur. Ufak tefek yapına bakılırsa, sıkı bir kas uyumun olduğundan kuşku yok.” Uyumun ne olduğunu açıkladım ve sadece et ve kemik değil, beceri gerektiren sporlarda iyi olabileceğini düşündüğümü söyledim. Yani, söz ettiğim taş kafalıların yapabileceği sporlar değildi. Beceri gerektiren sporlardı. Ona hangi oyunları oynadığını sordum, o da “Beysbol, ok ve yay” oynadığını söyledi. “Okçulukta ne kadar iyisin?” diye

sordum. “Oldukça iyi” dedi. Ben de, “Elbette okçuluk göz, el, kol ve beden uyumu gerektiriyor” dedim. Küçük abisinin futbol oynadığı, diğer aile üyeleri gibi kendisinden iri olduğu ortaya çıktı. “Futbol, sadece etin ve kemiğin varsa iyi bir oyundur, Pek çok, aşırı büyük adam bu oyunu sever” dedim.

Bu konuda ve kas uyumu hakkında konuşmaya devam ettik. Ben, “Yayını çekip, okunla nişan aldığında, gözbebeklerinin ne yaptığını biliyor musun? *Kapanırlar.*” Sonra düz, uzun, kısa ve yuvarlak kaslar olduğunu anlattım, “tıpkı midenin dibindeki kaslar gibi; biliyorsun, yemek yediğinde bu kas *kapanıyor*, yediklerin sindirilinceye kadar midende kalıyor. Mide yiyeceklerden kurtulmak istediğinde midenin altındaki o yuvarlak kas açılıyor, yiyecekleri boşaltıyor ve kapanıp, bir sonraki yemek sindirilinceye kadar bekliyor.” Midenin dibindeki kas – küçük bir oğlanın midesinin dibindeki kas nerededir? Aşağıdadır.

Bu konuları bir saat boyunca konuştuk; ertesi pazar ofise tek başına girdi. Biraz daha spordan, ondan bundan konuştuk – yatak ıslatmaktan hiç söz etmedik. İzci çocuklardan, kamp yapmaktan, küçük bir oğlanın ilgisi çeken her şeyden söz ettik. Dördüncü görüşmeye yüzünde kocaman bir gülümsemeyle geldi. “Biliyorsun, annem şu *alışkanlığını* halletmek için yıllardır uğraşıyor. Ama yapamıyor” dedi. Annesi sigara içiyordu ve bırakmaya çalışıyordu. “Doğru, bazı insanlar alışkanlıklarını çok çabuk bırakır, bazılarıysa alışkanlığı hakkında konuşup durur ama bir şey yapamaz” dedim. Sonra yeniden başka şeylerden konuşmaya başladık.

Altı ay sonra beni ziyarete geldi, sonra liseye başladığında beni yeniden ziyaret etti. Şimdi üniversiteye gidiyor.

Tüm yaptığım, midenin içindekileri istediği sürece tutmak için kapanan yuvarlak kaslardan söz etmektir. Elbette, gözlerden, ellerden, beden uyumundan oluşmuş sembolik bir dil. Yatak ıslatma sorunu, sözünü bile etmeden yok olup gitti.

Erickson, zor sorunları ofisinde ustaca yöntemlerle ele aldığı gibi, zaman zaman bunu yapamadığı insanlara da rastlar. Aşağıdaki vaka bunlardan biri.

On iki yaşındaki bir çocuk bana gönderildi. Akrabalarının çoğunu tanıdığım için ailesi hakkında bazı şeyler biliyordum. Üvey annesi bana, çocuğun bir gün elinde bisiklet zinciriyle geldiğini anlattı. Üvey annesine, “Seni dans ederken görmek istiyorum” demiş. Kadın, “Şaka mı yapıyorsun?” diye sorunca, “Ah, hayır” demiş. Bebek sandalyesindeki bebeği göstererek, “Bebegi görüyor musun?” demiş ve bu sırada elindeki zinciri kaldırmış. Kadın mutfakta bir saat boyunca dans etmiş. Oğlanı bana babası getirdi. Bu kadar saldırgan bir çocuk görmemiştim hiç. Sonunda ona, “Biliyorsun, seni sevmiyorum, sen de beni sevmiyorsun. Beni kızdırmak için kasten sesini alçaltıp yükseltiyorsun. Ben de babana seni alıp eve, sonra da başka bir psikiyatriste götürmesini söyleyeceğim” dedim. Çocuğu dövmek istiyordum. Konuşması insanı deli ediyordu. Konuşması ve ses tonlamalarıyla insanı delirten bir sanat icra ediyordu sanki. Bunu yaptığını da biliyordu. Babası onu yeniden görmemi istedi. Kabul etmedim.

Erickson’un neye dayanarak bu çocuğu tedavi edemeyeceğini düşündüğünü bilmek zor. Etkili bir çalışma ortaya koymak için çocuğun kışkırtmalarına karşı yeterince kayıtsız kalıp kalamamakla ilgisi olabilir. Bu seçiminin sorunun şiddetine, ya da ailenin yaşadığı felaketin ölçüsüne bağlı olmadığını aşağıdaki örnek gösteriyor.

Bir anne geldi ve oğluyla ilgilenmemi istedi. “O bir yalancı, dolandırıcı; öfke nöbetleriyle evi yönetiyor. Ve hayal edebileceğiniz en zehirli dile sahip” dedi.

Anne çok üzüntülüydü. “Babası bir cinsel sapık. Sapıklığıyla ilgili ayrıntıları bilmiyorum. Arada bir benimle yatar, ama kendi başına yaptığı bir sürü sapıklık var. Kadın giysile-

ri giyer, benim giysilerimi kullanır. Sanırım benim giysilerimin üzerine boşalıyor, benim de onları temizleyiciye götürmem gerekiyor. Yani babasıyla oğlan arasında pek bir ilişki yok. Baba hemen sinirleniyor, çocuğa bağılıyor.”

Çocuk gelip beni görmek istememişti, ama annesi ona, gerekirse zorla getireceğini söylemişti. Oğlanı başka doktorlara götürmüş, ama öfke krizleri geçirdiği için bir şey yapamamışlar.

Böylece oğlunu bana getirdi. Çekici, sevimli yüzlü, yumuşak sesli bir çocuktur. “Sanırım annem hakkımdaki her şeyi anlattı” dedi.

Ben de, “Annen bildiklerinin bazılarını anlattı, ama senin hakkında her şeyi değil. Sadece senin bildiğin pek çok şey var ve annen bunları anlatamaz. Bana bunlardan söz edip etmeyeceğini merak ediyorum” dedim.

“Anlatmayabilirim” dedi.

“Şimdi bir şeyi netleştirelim. Ya burada oturup bir şey yapmadan zamanımı boşa harcayacağım, ya da yerde öfke nöbeti geçirirken seni izleyeceğim. Hangisini istiyorsun? Yerde öfke nöbeti mi, yoksa karşılıklı oturup zamanı boşa harcamak mı, ya da işimize mi bakalım?”

“Öyle olmaz” dedi. “Zaman geçirebilir, işimize bakabiliriz ve ben yine de öfke nöbeti geçirebilirim” dedi. Keskin zekâlı bir çocuktur.

Ancak benim yanımda hiç öfke nöbeti geçirmedi. Onu korkunç kızdırmıştım. Özellikle komşularının kapısına çamurdan toplar ve su bombaları attığında. Ona, su bombasını kapıya yapıştırdığında hissettiği gururu, hazzı, mutluluğu ve zafer duygusunu tanımlamasını istedim. Bu onu galeyana getirdi. “Burada öfke nöbeti geçirmek istiyorsun, hiç burada olmamıştı, işte sana güzel bir fırsat. Şimdi ne yapacaksın, nöbet mi, yoksa hissettiklerini anlatmak mı?” Bana ne kadar öfkeli olduğunu anlattı.

Evdeki davranışları düzelmeye, arkadaş edinmeye başladı. Artık evde ve okulda çok iyi davranıyor, yaratıcı olmanın tadını çıkarıyor. Daha önceki davranışına gülüyor.

Erickson'un belirli bir yöntemi yoktur. Yaklaşımı karşısındaki insana ve onun durumuna göre belirlenir; belli bir çocukla ne yapabileceğini ancak deneyim yoluyla bilineceğine inanır. Başarısının bir kısmını, bir hastayla çalışırken onun peşini bırakmaması belirler. Bir yöntem işe yaramıyorsa, sonuç alınca kadar diğerlerini dener. Ayrıca hastayla ilgilenmek için evine ya da gerekli olan her yere gider. Aşağıdaki örnek onun bu istekliliğinin yanı sıra, bir çocukla, ailesinin tercihi ne olursa olsun kendi yöntemine göre çalışma ısrarını gösteriyor.

Dokuz yaşında bir kız derslerinde başarısız olmaya ve sosyal ilişkilerden kaçmaya başlar. Neden böyle olduğu sorulduğunda öfkeyle ve gözyaşları içinde, "Hiçbir şey yapamıyorum işte" yanıtını verir.

Önceki yıllarda okulda oldukça başarılıdır, ancak oyun alanında beceriksiz, tereddütlü ve sakardır. Ailesi yalnızca onun okul başarısıyla ilgileniyordur ve benden psikiyatrik yardım isterler. Kız ofisime gelmediği için, onu her akşam evlerinde gördüm. Beştaş oynayan, ip atlayan ya da kaykay yapan bazı kızları sevmediğini öğrendim. "Eğlenceli bir şey yapmıyorlar asla" dedi bana.

Bir sürü beştaş takımı vardı ama "berbat oynuyordu". Aslında çocuk felci benim de sağ kolumu sakat bırakmıştı; ben de "çok daha berbat" bir oyuncu olduğumu söyleyerek ona meydan okudum. Meydan okumamı kabul etti. Birkaç akşam sonra aramızda hoş bir rekabet ve uyum gelişti; onu hafif ve orta derinlikte transa sokmak çok daha kolay olmaya başladı. Bazı oyunları o trans halindeyken, bazılarını da uyanıkken oynuyorduk. Üç hafta içinde mükemmel bir beştaş

oyuncusu oldu; ailesi, onun okulla ilgili sorunlarıyla ilgilenemediğini düşündüğü için hiç hoşnut değildi.

Üç hafta sonra, bacağı sakat olduğu için, kaykayda ondan çok daha kötü olduğumu söyledim. Beştaşa olduğu gibi bu konuda da aynı şekilde gelişme sağladık; bu kez gerekli beceriyi geliştirmesi sadece iki hafta sürdü. Daha sonra ip atlama konusunda ona meydan okudum ve bana ip atlamayı öğretebileceğini söyledim. Bir hafta içinde ustalıkla ip atlıyordu.

Sonra ona, bisiklet yarışı yapmayı önerdim ve oldukça iyi bisiklet kullandığını söyledim. Arsızca onu yenebileceğini söyledim; onu yeneceğime ikna olması yarışmayı kabul etmesini sağladı. Ancak elinden geleni yapacağına söz verdi. Bisikleti yaklaşık altı ay önce alınmıştı, ama sadece bir kez binmişti.

Kararlaştırdığımız vakitte bisikletiyle geldi, ama “Dürüst olacaksın ve sadece benim kazanmama izin vermeyeceksin. Beni geçecek kadar hızlı bisiklet kullandığını biliyorum. Numara yapmaman için seni izleyeceğim” dedi. Ben bisikletime bindim, o da kendininkine. Oysa bisiklet sürerken iki bacağımla pedal çevirmenin benim için çok ciddi bir sorun olduğunu bilmiyordu; sadece sol bacağımla kullanabiliyordum. Kız kuşkuyla izlerken, iki bacağımla birden pedal çevirmek için büyük bir çaba harcadığımı ama hızlanamadığımı gördü. Sonunda ikna oldu, beni geçerek yarışı kazandı ve çok mutlu oldu.

Bu onunla yaptığımız son terapik görüşmeydi. Hızla ilkokulun top oyunu ve ip atlama şampiyonu oldu. Dersleri de aynı şekilde hızla ilerledi.

Yıllar sonra beni ziyarete gelip, bisiklet yarışını kazanmasını nasıl sağladığımı sordu. Beştaş oynamayı, ip atlamayı, kaykay yapmayı öğrenmek egosunu çok güçlendirmişti, ama bu başarılarla benim sakatlığım yüzünden kuşkuyla bakmıştı. Bisiklet yarışının başka bir şey olduğunu anlamıştı. Benim iyi

bir bisikletçi olduğumu düşünmüştü ve kendisini yeneceğimden, yarışı ona bırakmaya niyetim olmadığından emindi. Gerçekten çok çabaladığımı görmüştü ve beni yenebilmiş olması ona “her şeyi yapabileceği” güvenini vermişti. Bu onu çok mutlu etmiş, böylece okulu ve diğer her şeyi hoş bir meydan okuma olarak kabul etmiş.

Erickson fiziksel sakatlığını terapik yöntemin bir parçası olarak kullanmaya gönüllüdür. Genellikle sakatlığının boyutlarını küçümser: On yedi yaşında geçirdiği ilk çocuk felci atağından sonra, gücünü geliştirmek için bin millik bir kano turuna tek başına çıkmış; 1952’de Arizona’daki en zor bölgesini iki bastonuyla yürümüştür.

Bu küçük kızın vakası, “beştaş oynayarak transa sokma” denilen eşsiz bir transa sokma yönteminin örneği. Ayrıca Erickson’un, değişikliği gerçekleştirmek için gerekli olduğunu hissettiği şeyi yapma konusundaki kararlılığını da gösteriyor; eğer gereken bisikletle sokak ortasında yarış yapmaksa, bunu yapacaktır.

Çocuk ve ebeveynlerin karşılıklı kaybettiği bir mücadeleye takılıp kaldığı durumlarda her iki tarafın da kazanacağı bir yöntem geliştirmek, Erickson’un tipik yaklaşımlarından biridir. Bunu genellikle mücadeleyi atlayarak, çocukla farklı bir iletişim kurarak yapar.

Yedinci sınıfta olması gereken ama okuyamayan bir çocuk getirdiler. Ailesi ısrarla, çocuğun okuyabileceğini söylüyordu; çocuğu okumaya zorlamak için onu her şeyden yoksun bırakmışlardı. Yaz tatilleri özel öğretmenler tarafından mahvediliyordu. Çocuk okumayarak tepki veriyordu.

Çocukla çalışmaya, “Anne ve babanın çok inatçı olduklarını düşünüyorum. Sen okuyamayacağını biliyorsun, ben de bunu biliyorum. Ailen seni bana getirdi ve ısrarla sana okumayı öğretmemi istediler. Aramızda kalsın, bu okuma işini ikimiz de unutalım. Senin için bir şey yapmalıyım ve gerçek-

ten senin istediğini bir şeyi yapmak istiyorum. Şimdi, en çok neyi seviyorsun?” diye sordum. “Her yaz babamla balığa gitmek istedim” dedi.

Babasının nerede balık tuttuğunu sordum. Polis olan babasının Colorada, Washington, California’ya balığa gittiğini, hatta Alaska’ya bile gitmeyi planladığını anlattı. Babası bütün sahil boyunca balığa çıkmıştı. Babasının balık avladığı yerlerin nerelerde olduğunu bilip bilmediğini sordum. Bir Batı Amerika haritası aldık ve babasının balık avladığı kasabaların yerlerine baktık. Haritayı okumuyorduk, kasabaların isimlerine bakıyorduk. Haritalara bakılır, okunmaz.

Bazı şehirlerin yerini karıştırdığımda o bana doğrusunu gösteriyordu. Colorado Springs kasabasını California’da bulmaya çalıştım, yanlışımı düzeltti. Ama okumuyordu, sadece beni düzeltiyordu. İlgilendiğimiz bütün kasabaların yerlerini hemen gösteriyordu. İsimleri okuduğunun farkında değildi. Haritaya bakıp, iyi balık avlama noktaları bularak harika zaman geçirdik. Balık avlamada kullanılan değişik türdeki sineklerden söz etmeyi seviyordu. Ayrıca ansiklopedilerde farklı balık türlerine baktık.

Ağustosun sonuna doğru ona, “Gel ailene ve öğretmenlerine bir şaka yapalım. Okul başladığında bir okuma sınavına gireceğin söylenmişti. Ailen ve öğretmenlerin sınavı nasıl yapacağın konusunda endişeli olacaklardır. Sen de birinci sınıf okumasını al ve okurken dikkatle yanlış yap. Bütün okuma parçasını rezil et. İkinci sınıf okuma parçasını daha da kötü oku, ama üçüncü sınıf okuma parçasını bir şekilde daha iyi oku. Sekizinci sınıf okuma sınavını da mükemmel yap” dedim. Bunun mükemmel bir şaka olduğunu düşündü. Tam söylediğim gibi yaptı. Daha sonra okulu kırıp bana geldi ve ebeveynlerinin, öğretmenlerinin yüzündeki dehşet ifadesini anlattı.

Birinci sınıf okumasını doğru yapmış olsaydı, onun açısından başarısızlığı kabul etmiş olacaktı. Ancak bu parçayı yan-

lı okuyup, sonraki okumaları, hatta kendi seviyesinin üstündeki parçaları doğru okuması ona bir zafer kazandırmıştı. Öğretmenlerini ve ailesini şaşkına çevirmiş ve başarısını kabul ettirmişti.

Erickson'un terapilerinin çoğu talimatlardan oluştuğu için, bu sanatın en önemli bölümü, insanları talimatları yerine getirmeye ikna etmektir. İstedikini insanlara yaptırtmak için kullandığı pek çok yollardan biri de, bir şeye başlamak sonra da konu dışına çıkmaktır. Bu yöntemi şöyle açıklar:

Bir aileyle, bir karı kocayla, ya da bir anne oğulla görüşürken belli şeyler yaparım. İnsanlar yardım istemek için gelirler, ama aynı zamanda davranışlarının doğru olduğunu onaylatınak ve saygınlıklarını kurtarmak için de gelirler. Buna dikkat ederim ve sanki onlardan tarafmışım gibi konuşabilirim. Sonra konuyu aniden değiştirip, kabul edebilecekleri bir başka konuya geçerim, ama bu durum onların beklentinin eşiğinde sendelemelerine neden olur. Konuyu değiştirmemde bir sorun olmadığını, bunun çok doğru olduğunu söyleyebilirler, ama benim bu şekilde davranmamı beklemiyorlardır. Beklenti içinde olmak rahatsız bir durumdur ve sorunlarıyla ilgili bir çözüm istemektedirler, ama ben onları tam çözüm noktasına kadar getirip orada durmuşumdur. Eğer hemen talimat verirsiniz, bunu sorun edebilirler. Ancak konuyu değiştirirsiniz, konuya geri döneceğinizi umarlar ve sizden gelen kesin açıklamayı kabul ederler.

Erickson, bu yaklaşımını her ikisi de on iki yaşında olan çocukların vakalarıyla örnekliyor.

Johnny, her gece yatağı ıslattığı için annesi tarafından Erickson'a getirilmişti. Annesi bu sorunu için oğluna yardım edilmesini istiyordu ama babası istemiyordu. Adam karısını "veletleri fazla şımartmakla" suçlayan, sert ve soğuk biriydi. Çocuk babasının yanına gittiğinde kenara itiliyordu. Anne, babanın bu dav-

ranışını örtmeye çalışıyordu. Oğlanın temel tepkisi, “Babamın beni sevmesini istiyorum, ama sevmiyor. Annem her zaman aramıza giriyor ve babamın sevgisini göstermesini gereksiz kılıyor” şeklindeydi. Çocuğun hatırlayabildiği kadarıyla, babası her çocuğun yatağını ıslattığını, ıslatmamalarının normal olmayacağını ve kendisinin de onlu yaşlarının sonuna kadar yatağını ıslattığını söylüyordu. Elbette annesi ıslak yataklardan bıkmıştı ve artık bir şey yapılmasını istiyordu.

Babayı tanımak için kendisiyle bir seans yaptım. Yüksek sesle konuşan bir adamdı; ofise geldi, oturdu ve ben sanki ondan yirmi metre uzaktaymışım gibi bağırarak konuşmaya başladı. Bana, her çocuğun on altı yaşına gelinceye kadar yatağını ıslattığını bilip bilmediğimi sordu. Kendisi öyle yapmıştı, babası da öyle yapmıştı; benim de öyle yaptığımdan ve her çocuğun böyle büyüdüğünden emindi. Yatağını ıslattı diye çocuğu tedavi etme saçmalığı da neydi? Babanın bana her şeyi açıklamasına izin verdim. Görüşmeden çok zevk aldı ve giderken elimi sıktı. Bu kadar akıllı bir dinleyici olduğum için çok mutlu olduğunu söyledi.

Anne çocukla beraber geldiğinde, “Kocam size her şeyi anlattığını söyledi” dedi. Ben de, “Evet doğru, uzun uzun anlattı” dedim. Yüzündeki ifade “Evet, biliyorum”du. Çocuğun yüzünde acıklı bir ifade vardı. Onlara, “Bana kalırsa, onun söylediği her şeyi unutacağım. Sizin unutmanız gerekmiyor, ama siz orada değildiniz ve söylediklerinin ancak bazılarını biliyorsunuz. Bütün söylediklerini unutacağım, çünkü senin, annenin ve benim fikirlerim önemli. Sizin, benim ve Johnny’nin düşündükleri önemli” dedim.

Amacımı anlıyor musunuz? Kendimi önce Johnny’ye, sonra da annesine bağlıyordum. Önce Johnny’yle işbirliği yapıyordum, sonra da anneye. Gördüğünüz gibi Johnny benden yana olacaktı – çünkü babasının dediklerini unuttuk ve o da bunu unutmak istiyordu. Sonra, babanın söy-

lediklerini unutmada konusunda anneyi kendime bağılıyordum. Bu babayı dışarıda bırakmaktı, ama bu düşmanca bir dışlama değildi. Onu dinlemiştim ve bunu biliyorlardı. Baba eve dönünce onlara anlatmıştı. Herhangi bir kızgınlık ya da kaygı duymadan, sadece unutacaktım. Baba keskin düşünceleri yüzünden tedavinin parçası olamazdı ve bu yüzden dışlanmalıydı. Annenin ve oğlanın durumunu gözden geçirdiğimde, Johnny yatak ıslatma konusunda annesine karşı tamamen saldırgan bir tutum içindeydi. Johnny kızgındı ve annesiyle mücadele içindeydi. Johnny'ye onun sevmeyeceği bir tedavi yöntemim olduğunu söyledim. Bu, işe yarayacak, kesinlikle yardımcı olacak, kesinlikle sorunu aşmasını sağlayacaktı, ama yine de sevmeyeceği bir tedaviydi, ancak annesi bundan daha da az hoşlanacaktı. Şimdi Johnny ne yapabiliirdi? Eğer annesi ondan daha çok hoşnutsuz olarsa, bu Johnny'ye uyardı. Annesinin daha çok acı çekmesine neden olacak her şeyle başedebilirdi.

Johnny'ye önerim oldukça basitti. Annesi her sabah dört ya da beşte uyanacak, eğer yatağı ıslaksa Johnny'yi uyandıracaktı. Yatağı kuruyorsa onu kaldırması gerekmiyordu. Ancak, yatağı ıslaksa ve annesi onu uyandırdıysa, kalkıp çalışma masasına oturup, seçtiği herhangi bir kitaptan birkaç sayfayı kopyalayacaktı. Yazmak için dörtten yediye, ya da beşten yediye kadar zaman ayıracaktı. Annesi çalışırken ve yazısını geliştirirken onu izleyecekti. Çocuğun el yazısı gerçekten korkunçtu ve düzeltilmesi gerekiyordu.

Johnny için sabah dörtte ya da beşte kalmak korkunç bir şeydi – ama annesi ondan önce kalkacaktı. Ayrıca, yazarken annesinin kendisini izlemesi hiç hoş değildi, ancak bunu sadece yatağının ıslak olduğu sabahlar yapması gerekiyordu. Sabahın o saatinde yazısını düzeltmek için kalkmaktan daha kötü bir şey olamazdı.

Yöntemi uygulamaya başladılar ve Johnny kısa bir süre

içinde artık her sabah yatağını ıslatmaz oldu; bazı sabahları atlamaya başlamıştı. Çok geçmeden, sadece haftada iki kez yatağını ıslatmaya başlamıştı. Sonra on günde bir. Annesinin hâlâ her sabah kalkıp kontrol etmesi gerekiyordu.

Sonunda ayda bir kez yatağını ıslatmaya başladı ve Johnny en sonunda tamamen yeni bir sürece girdi. Hayatında ilk kez biriyle arkadaş oldu. Yaz olduğu için çocuklarla oynamaya gidiyordu ve çocuklar onunla oynamaya geliyordu. Bir sonraki eylülde notları çok daha iyiydi. Bu onun ilk gerçek başarısıydı.

Bu durumda, anne oğluna karşı, oğlan da anneye karşı kullanıldı. Bu, “Tedavi yöntemini biliyorum ama sevmeyeceksin” fikriydi. Sonra, annenin bundan daha da çok nefret edeceğini vurguladım. Johnny tedavinin ne olduğunu öğrenmek istedi. Sonra kabul etti. El yazsının düzeltilmesi birinci hedef oldu, kuru bir yatak da ikinci derecede önem taşıyan bir hedefe dönüştü. Yatağı ıslatmak, tehdit eden asıl konu olmaktan çıkmıştı.

Oğlunun el yazısını düzeltmesini izleyen anne, oğlunun başarısıyla gurur duyabilirdi. Oğlu da bununla gurur duyabilirdi. Anne ve oğul el yazısını bana göstermeye geldiklerine, bu güzel yazıyla gurur duyuyorlardı ve heyecan içindeydiler. Her sayfaya baktım ve “n” harfini, “g” harfini, “t” harfini göstererek, ne kadar güzel bir yazı olduğunu söyledim.

Johnny artık yatağını ıslatmadığı için, babası işten eve erken gelip, onunla top oynamaya başladı. Çocuk yatağı ıslatmaya son verdikten sonra babanın tepkisi, şaşırtıcı bir şekilde övgü dolu oldu. Oğluna, “Yatağını ıslatmamayı benden daha çabuk öğrendin. Benden çok daha akıllı olmalısın” dedi. Adam cömert davranabiliyordu. Görüşmemizde beni azarlamıştı. Ayrıca, oğlunun sorununu çözen psikiyatrist değildi; kendisinden oğluna geçen üstün beyin gücüydü. Aile içinde bu, babanın onayladığı ortak bir başarıydı ve çocuk babası tarafından kabul edildi ve onaylandı.

İster yatak ıslatma, ister başka bir çocukluk sorunu olsun, genellikle çocukla aşırı ilgilenen bir yetişkin vardır ve terapi bu çifti birbirinden ayırır. Bu örnekte, çocuğa ve anneye onları birbirinden ayıran bir görev verilmiş. Bir sonraki vakada, baba ve oğluna onları çileden çıkaran bir görev verilir.

On iki yaşında bir çocuk, iki yıl boyunca alnındaki sivilceyle oynayarak onu hiç geçmeyen irinli bir yara haline getirmişti. Annesi ve babası yarasıyla oynamaması için her türden ceza yöntemini denemişti. Öğretmenleri ve arkadaşları onu engellemeye çalışmıştı. Doktorlar ona kanser olasılığını anlatmış, yarayı bantlayıp kapatmış, yarayı ellemesini engellemek için her yola başvurmuşlardı. Oğlan bandın altından yarasını yolmaya devam ediyordu. Çocuk, bu dürtüsünü engelleyemediğini açıkladı.

Çocuğun anne ve babası oğlanı durdurmak için ellerinden geleni yapıyorlardı ama cezanın işe yarayıp yaramadığı konusunda hemfikir değillerdi. Baba artık aşırıya kaçmış, oğlunun oyuncaklarıyla oynamasını engelliyordu; çocuğun bisikletini satmış, ok ve yayını da kırmıştı.

Sonunda ailesi çocuğu bana getirdi. Ailenin durumunu öğrenmek ve üzerinde çalışacak bir şeyler bulmak için anneye görüştüm. Ailedeki değerleri ve yükümlülükleri, çocuğun evdeki görevlerini öğrendim. Çocuğun ilgilenmesi gereken büyük bir bahçe vardı. Ayrıca annenin çocuğun tarafında yer aldığını, çocuğun da babasının değişik cezalarına kızdığını, özellikle de ok ve yayını kırmasına çok öfkeli olduğunu öğrendim. Ayrıca çocuğun doğru yazma konusunda sorunları olduğunu öğrendim; yazarken bazı harfleri kullanmıyordu. Genelde, ne olduğunu görmek için çocukların ödevlerine bakarım.

Babayla oğlunu birlikte görüşmeye aldım ve hemen aralarında mülkiyetin nasıl tanımlandığına odaklandım. Ok ve yay konusunu seçtim. Bunlar kimindi? Baba, ok ve yayın oğ-

lana ait olduğunu itiraf etti; ona doğum gününde armağan edilmişti. Sonra bir yaranın nasıl tedavi edilmesi gerektiğini sordum. Hepimiz, yara bantları ve değişik ilaçlarla tedavi edileceği konusunda hemfikirdik. Bir yarayı tedavi etmek için ok ve yayın nasıl kullanılacağını sordum. Okun ve yayın kırılması bir yarayı nasıl tedavi eder diye sordum. Baba çok utanmıştı ve oğlan kısılmış gözlerle babasına bakıyordu. Baba bu konuşmanın sonunda kızarıp terledikten sonra, oğlana döndüm ve ona, babasının davranışının aptalca olmasına rağmen niyetinin iyi olup olmadığını sordum. Her ikisi de bu görüşü kabul etmek zorundaydı. Bu şekilde oğlan babasının davranışına aptalca diyebilirdi, ama aynı zamanda onun iyi niyetli olduğunu kabul etmek zorundaydı.

Sonra, işe yaramayan ilaçlar hakkında konuşmaya ne kadar devam edeceğimizi sordum, yoksa artık bunları unutabilir miydik? Çocuğa, “İki yıldır bu yaran var. Ok ve yayının kırılması ve bisikletinin satılması gibi çareler işe yaramadı. Ne yapacağız?” diye sordum. Çocuk benim karar vermemi istiyordu.

Ona, “Pekâlâ yapacağım. Ama benim kararımı sevmeyeceksin. Çünkü yarayı iyileştirecek bir şey yapacağım. Bunu hiç sevmeyeceksin; tek sevebileceğin yaranın iyileşmesi olacak –bunu gerçekten çok seveceksin” dedim. Ona, her hafta sonunu yarasını iyileştirmeye adayacağını– *babasının da bu sırada onun görevlerini yapacağını* söyledim. Çocuk zafer kazanmışçasına bana ve babasına baktı.

Bütün görevlerini gözden geçirdik; çimleri kesmek, köpeğin pisliklerini temizlemek, otları temizlemek vs. Oğlan bunları yaptıktan sonra kimin kontrol ettiğini sordum. Babası kontrol ediyordu. “Pekâlâ, cumartesi günü yarayı iyileştirme çalışması yaparken, bütün gününü buna harcamayacağını için, dışarı çıkıp, babanın senin işlerini nasıl yaptığını kontrol edebilirsin” dedim.

Bu arada çocuk, yarasını iyileştirmek için hafta sonları ne yapacağını iyice merak etmişti; ben de konuyu değiştirme yöntemime başvurdum. Yavaşça, gereksiz uzatmalarla iyice canını sıkarak, bir terapi planı anlattım. Siz bunu yaparken hasta, bir an önce konuya girmenizi dileyerek öne doğru uzanır – ne yapması gerektiğini bir an önce öğrenmek ister. Düşünceli ve dikkatli olduğunuz için size saygı duyar. Ona bir anda bir sürü şey yüklemeyeceğinizi bilir. Sizin konuya gelmenizi beklemektedir; siz sonunda konuya geldiğinizde ortaya koyduğunuz planı kabul etmeye hazırdır.

Çocuğa, “Yazının çok kötü olduğunu öğrendim. Çünkü yazarken bazı harfleri kullanmıyorsun” dedim.

Sonra da, “Yarayı iyileştirmeye cumartesi sabahı altıda başlamanı istiyorum. Biliyorsun, sabah erken kalktığında işini ciddiye alırsın ve bu da ciddi bir iş. Elbette, sabah tam altıyı beklemek yerine birkaç dakika erken başlayabilirsin. Ya da altıyı beş geçe de başlayabilirsin – dakikaların ne önemi var?”

Sonra devam ettim: “Şimdi, kurşunkalemle ya da tükenmez kalemle yazabilirsin. Bazı kurşunkalemler renklidir, ama sıradan bir kurşunkalem işimizi görecektir. Dolma kalem ve mürekkep de kullanabilirsin, ya da tükenmez. Sanırım çizgili kâğıt daha iyi olur. Şu kadar geniş olabilir, ya da biraz daha geniş. Sanırım baban sana yeterince geniş bir çizgili kâğıt alacaktır.”

Sonunda konuya geldim. “Yazman gereken cimle şu: ‘Alnımdaki yarayı yolmanın iyi bir fikir olduğunu sanmıyorum.’” Cümleyi yavaşça ve dikkatle tekrarladım ve “Yavaşça yazacaksın, düzgün yazacaksın, dikkatle yazacaksın. Sayfanın sonuna kadar her satırı say. Sonra yine yavaşça ve dikkatle yaz. Her defasında her satırı, her kelimeyi kontrol et, tek bir harf bile eksik olmasın. Böyle bir yarayı iyileştirecek sözcüklerin en küçük bir parçasını bile atlamak istemezsin.”

Yaranın iyileşmesinin ne kadar süreceğini bilmediğimi söyledim. İki yıldır bu yarayı taşıdığına göre, iyileşmesi bir ay sürebilirdi. Her üç ya da dört günde bir aynada yarasına bakacak ve nasıl iyileştiğini kontrol edecekti. Her gün bakmayacaktı. Böylece ne zaman iyileştiğini anlayacaktı. İyileştikten sonra bir hafta sonu fazladan çalışacaktı cümlesi üzerinde.

Çalışmaya saat altıda başlayacak, sonra kahvaltı edecekti. Annesine kahvaltıyı ağırdan alarak hazırlamasını, böylece çocuğun beklerken dinlenebileceğini özel olarak söyledim. Her iki saatte bir kahve molası verecekti – aslında bu meyve suyu veya su içme molası olacaktı. Sonra babasının işleri nasıl yaptığına bakacak, yine çalışmaya dönecekti. İlk akşam elinin ağrıyabileceğini söyledim ve bu konuda ne yapılması gerektiğini sordum. Ara verdiğinde elini hızlı hızlı açıp kapatarak kaslarını gevşetebileceğini söyledim. Bu yorgunluğunu artıracak, ama kaslarını esnek tutacaktı. Akşam yemeğinden sonra günlük çalışması bitmiş olacaktı. Aslında, eğer saat dörtte de işi bıraksa, benim için fark etmeyeceğini söyledim. İş bırakmasının benim için sorun olmadığını söyleyerek, cezalandırılmış olma duygusunu ortadan kaldırıyordum.

Çocuk, her hafta sonu, her cumartesi ve pazar yazdı. Sonunda, aynı cümleyle dolu, gurur ve keyifle yazılmış koca bir çizgili kâğıt yığını bana getirdiler. Babası onu hiç zorlamamıştı; anne ve baba oğullarının el yazısından duyduğu gururla şaşkına dönmüşlerdi. Uzun cümleyi çok güzel bir şekilde bin kez yazmıştı. Ona, el yazısını benim kontrol edeceğimi net bir şekilde söylemiştim. Ailesine göstermek istiyorsa bunda bir sorun yoktu, ama denetleyici bendim. Her sayfayı inceledim. Her sayfaya hızlı hızlı bakacağımı, ama daha çok dikkat etmemi istediği sayfalar varsa, daha uzun inceleyeceğimi söyledim. Bu şekilde incelememi bir dakikada bitirmemi engellemiş olacaktı.

Çocuk daha çok yazdıkça, babasının yaptığı işleri denet-

lerken o kadar adil davranmaya başladı. Yazdıkça, daha da özenli yazmaya başlamıştı. Bütün zararlar iyileşme adına atılmıştı. Bu şekilde, onun yara yolma takıntısını, tamamen gurur duyacağı bir işe yönlendirmiştim.

Babası, “Ne yapmam gerektiğini biliyordum. O bahçede hayal edebileceğin en iyi işi çıkardım” dedi. Çocuk, çimenlerin üzerinde tek bir yaprak bulduğunda mutlu oluyordu. Baba bütün bahçeyi düzeltmiş, çitleri tamir etmiş, çocuğun yapması gereken işleri yapmış, çocuk da yazmıştı.

Bir ay içinde yara iyileşti. Bir yıl boyunca bir daha tekrarlamadı. O müzmin, korkunç ve geçmek bilmeyen yara, bir iz bile bırakmadan geçmişti.

Çocuğun yazılarıyla dolu kâğıt yığınına vaka kayıtlarımın arasına kaldırdım ve ne kadar saklamamı istediğini sordum. Yazılar bir dosyayı tamamen doldurmuştu. Onları birkaç ay saklamamın iyi olacağını söyledi. Sonra onları ne yapacağımı sordum. “Oh, o zamana kadar çöp olurlar” dedi.

Bu vakada Erickson, ebeveynlerin çocuğa nasıl davranılması gerektiği konusunda yaşadıkları çatışmayla, bazen yaptığı gibi doğrudan ilgilenmez. Ebeveynlerin arasındaki savaşta çocukların kullanılmasıyla ilgili bir soruya Erickson, “Çocuğu düzelttiğinizde ya da tedavi ettiğinizde, ebeveynleri çocuğa yabancılar. Böylece kendi savaşlarına çocuğu dahil etmeden devam ederler. O artık bir yabancı ve kendine oldukça yeten bir çocuktur” yanıtını verir.

Erickson çocuklarla oynamasına ve yetişkinlerin dünyasına karşı onların yanında yer almasına rağmen, çocuğun “aşırı hoşgörülle” yetiştirilmesi gerektiğine asla inanmaz. Ailelere çocuklarıyla nasıl oynayacaklarını öğretir ve onların aşırı şiddetli ve gereksiz cezalar vermelerini engeller. Ancak ailelerin kesin sınırlar koymasını da sağlar. Çocuk yaramazlık yaptığında, ona davranışının nedenini anlaması için yardım etmez; daha doğru

bir şekilde davranmasını sağlar. Genellikle onun düşünceleri eski moda bulunur. Örneğin, çocuk kahvaltı etmiyorsa ve annesi üzülüyorsa, Erickson anneye bunu çözmesi için yardım eder. Çocuğa güzel bir kahvaltı hazırlamasını ister ve çocuk yemek istemezse, anne kahvaltıyı buzdolabına kaldırır. Öğle yemeğinde kahvaltılıkları çıkarır. Çocuk yemezse, akşamüzeri yine aynı şeyleri çıkarır ve çocuk yemek isteyinceye kadar bunu yapmayı sürdürür.

Şiddetli huzursuzluk gösteren çocuklarla, örneğin otistik çocuklarla ilgilenirken, onlara sevgiye ihtiyacı olan çocuklar gibi değil, taşıyabileceklerinden daha fazla güce sahip çocuklar olarak yaklaşır. Çocuğun güvensizliğinin, ona konulan sınırlardan emin olamamaktan kaynaklanabileceğini düşünür ve bu durumda terapik yaklaşımı sınırlar koymaktır. Sorun, bir çocuk terapisi gibi bir yabancından çok, ailenin sınırlar koymasını sağlamaktır. Sorunlu çocuklarla Erickson, çocuğa odaklandığı kadar, ailenin durumuna da odaklanır.

Davranış sorunları olan çocuklarla Erickson'un kullandığı bir yöntemi aşağıdaki vakada göreceksiniz.

Yirmi yedi yaşındaki bir anne, gittikçe daha çok karşı ko-yan ve her geçen gün yeni karşı koyma yolları bulan sekiz yaşındaki oğluyla ciddi sorunlar yaşamaya başlar. Anne kocasından iki yıl önce çok haklı nedenlerle boşanmıştır. Oğlunun yanı sıra, dokuz ve altı yaşında iki kızı vardır. Evlenme umuduyla bir adamla birkaç ay boyunca çıktıktan sonra oğlunun isyankâr bir çocuğa ve beklenmeyen bir soruna dönüşüğünü fark eder. Büyük kızı da oğlanın bu isyanına kısa bir süre katılmıştır. Anne kızının davranışını, alışılmış kızgınlık yöntemleriyle, bağırarak, azarlayarak, tehdit ederek, kızgın tokatlar atarak ve sonra da oturup mantıklı ve nesnel bir şekilde konuşarak halletmiştir. Bu tutum geçmişte çocuklar üzerinde her zaman etkili oluyordu. Ancak oğlu Joe, onun bu yöntemine karşılık vermemiş, artan tokatlar, cezalar, göz-

yaşları bir işe yaramamıştır. Joe, oldukça mutlu ve neşeli bir tavırla, canının her istediğini yapacağını ve onu durdurabilecek bir şeyin kesinlikle söz konusu olmadığını bildirmiştir.

Oğlan okulda ve sokakta da aynı şekilde davranmaya başlamış ve zarar vermediği bir şey kalmamıştır gerçekten. Okul eşyalarına zarar vermiş, öğretmenlerine karşı çıkmış, arkadaşlarına saldırmış, komşuların camlarını kırmış, çiçek yataklarını bozmuştur. Yardım etmeye çalışan komşular ve öğretmenler çocuğun gözünü korkutmaktan başka bir şey yapamamışlar. Sonunda çocuk, özellikle geceleri annesi uyduktan sonra evdeki değerli şeylere zarar vermeye başlamıştı; ertesi sabah suçunu küstahça inkâr etmesi annesini çileden çıkarıyordu.

Bu son davranışıyla birlikte annesi onun tedavi edilmesi gerektiğini düşünmüştü. Annesi bütün bunları anlatırken Joe yüzünde kocaman bir zafer gülümsemesiyle dinliyordu. Annesi sözünü bitirince övünerek, kendisini durdurmak için hiçbir şey yapamayacağını, canının istediği her şeyi yapmaya devam edeceğini söyledi. Ciddi ve içten bir tavırla ona, davranışını değiştirmesi için benim bir şey yapmamın gerekli olmadığını, çünkü kendisinin kocaman, güçlü ve çok akıllı bir çocuk olduğunu, davranışlarını kendi başına değiştireceğini söyledim. Annesinin, davranışını “tamamen kendi başına” değiştirmesi için yeterli şansı ona mutlaka vereceğini söyledim. Joe bu açıklamamı kuşkuyla ve küçümseyen bir tavırla karşıladı. Annesinin yapabileceği bazı basit ve küçük konuları ona söyleyeceğini ve böylece onun da davranışlarını kendi başına değiştireceğini söyledim; sonra da onu ofisten çıkarttım. Ayrıca çok sevecen bir tavırla, bu basit ve küçük şeylerin ne olabileceğini düşünmesini istedim. Böylece şaşıracak, annesini beklerken düşünecekti.

Annesine, çocuğun kendisinden çok daha güçlü birinin var olduğunu bildiği dünyaya karşı direnç gösterdiğini anlat-

tım. Oğlu gittikçe büyüyen bir umutsuzlukla dünyanın çok güvenilmez olduğunu ve bu dünyanın içinde sadece kendisinin, sekiz yaşındaki bir oğlanın güçlü olduğunu gösteriyordu. Sonra anneye, sonraki iki gün ne yapacağını ayrıntılarıyla anlattım.

Ofisten çıkarlarken oğlan meydan okuyan bir tavırla, kıça şaplak atmayı da tavsiye edip etmediğimi sordu. Ona, davranışlarını değiştirmesi için tam bir şans vermek dışında hiçbir önlem alınmayacağı konusunda güvence verdim. Bu yanıt kafasını karıştırdı. Evlerine dönerken anne, arabayı güvenli bir şekilde kullanmasını engelleyen oğlunu sert bir şekilde dövdü. Böyle yapacağını önceden tahmin etmişim; anneye bunu derhal ve tartışmadan yapmasını önermişim. Akşam her zamanki gibi, oğlanın istediği gibi televizyon izlemesine izin verilerek geçti.

Ertesi sabah büyükanne ve büyükbaba gelip iki kızı aldılar. Yüzmeye gitmeyi isteyen Joe, kahvaltı istiyordu. Annesinin oturma odasına sandviçler, meyveler, bir termos dolusu meyve suyu, bir termos dolusu kahve ve birkaç havlu getirdiğini gören Joe çok şaşırdı. Annesi bütün bunları telefon ve birkaç kitapla birlikte büyük kanapeye yerleştirdi. Joe annesine kahvaltısını hemen hazırlamasını, eğer acele etmezse eline geçen ilk şeyi kıracağını söyledi. Annesi ona sadece gülümsedi, onu yakaladı, hemen yüzüstü yere yatırıp, bütün ağırlığıyla üzerine oturdu. Annesinin üzerinden kalkması için bağırdığında annesi ona, kahvaltısını yeni yaptığını ve oturup onun davranışlarını değiştirmenin yollarını düşünmekten başka yapacak bir işi olmadığını söyledi. Ancak ne yapacağını bilmediğini belirtti. Bu nedenle her şey kendisine bağlıydı.

Oğlan annesinin ağırlığına, kuvvetine, tetikliğine ve becerikliliğine karşı öfkeyle mücadele ediyordu. Oğlan bağırdı, çılgınlık attı, küfürler etti, ağladı ve sonunda yürekler acısı

bir tavırla her zaman iyi bir çocuk olacağına söz verdi. Annesi söz vermenin bir anlamı olmadığını, çünkü onun davranışlarını nasıl değiştireceğini henüz bulamadığını söyledi. Bu onun yeniden öfkelenmesine neden oldu, öfkesi yatışınca tuvalete gitmek için yalvardı. Annesi nazikçe, henüz düşünmesinin bitmediğini açıkladı: Ona bir havlu verip kendisini temizlemesini böylece üstünün başının daha az ıslanacağını söyledi. Bu onu çok geçmeden tüketen yeni bir mücadeleye neden oldu. Annesi onun sakinleşmesinden yararlanıp kendi annesini aradı. Joe dinlerken, kayıtsız bir tavırla annesine henüz bir sonuca varamadığını ve davranış değişikliğinin Joe'dan gelmesi gerektiğine inandığını söyledi. Joe bu sözlerle toparlayabildiği bütün gücüyle bağırarak karşılık verdi. Annesi telefon konuşmasına, Joe'nun davranışını değiştirme konusunu haykırarak düşündüğünü söyledi ve telefonu haykırması için Joe'ya uzattı.

Joe, vahşice çabalaması, çılgınlıkları, direnmesi, ağlamaları ve yürekler acısı yalvarmaları sonunda tükenip, öfke dolu bir sessizliğe gömüldü. Bütün bunlara annesi aynı yumuşak, basmakalıp yanıtı verdi. Zaman geçerken annesi kendine kahve koydu, meyve suyu içti, sandviçleri yedi, kitabını okudu. Hemen öğleden önce çocuk kibar bir şekilde gerçekten tuvalete gitmesi gerektiğini söyledi. Annesinin de aynı şeye ihtiyacı vardı. Annesi, eğer geri döneceğine, aynı şekilde yere yatacağına ve annesinin rahatça üzerine oturmasına izin vereceğine söz verirse tuvalete gidebileceğini söyledi. Çocuk biraz ağladıktan sonra razı oldu. Sözünü yerine getirdi ama hemen annesini üzerinden atmak için mücadeleye girişti. Başaracak gibi olduğunu her hissedişinde yeniden vahşice mücadele ediyor ve gittikçe daha çok tükeniyordu. O dinlenirken annesi yiyip içmeyi, kitap okumayı ve telefon görüşmeleri yapmayı sürdürüyordu.

Beş saat geçtikten sonra Joe sefil bir durumda, annesinin söyleyeceği her şeyi eksiksiz yapacağına söz verdi. Annesi

basit ve içten bir şekilde boşuna düşündüğünü, ona ne söyleyeceğini bilmediğini söyledi. Bunun üzerine Joe gözyaşlarına boğuldu, ama çok geçmeden hıçkırıklar içinde ne yapacağını bildiğini söyledi. Annesi yumuşak bir sesle, Joe'nun bunu yeterince düşünmüş olduğuna inanmadığını açıkladı. Joe, annesi üzerinde oturmuş kitap okurken geçen bir sonraki saat boyunca sessiz kaldı. Bir saat geçtikten sonra annesi saati söyledi ama okuduğu bölümü bitirmek istediğini belirtti. Joe ürpererek içini çekti, annesi okumasını bitirinceye kadar kendi kendine içini çekmeyi sürdürdü.

Annesi sonunda okumayı bitirince kalktı, Joe da kalktı. Ürkerek yiyecek bir şeyler istedi. Annesi ayrıntılı bir şekilde, öğle yemeği için çok geç olduğunu, kahvaltı her zaman öğle yemeğinden önce yendiği için, kahvaltı için de çok geç olduğunu söyledi. Ona buzlu su içmesini ve öğleden sonrayı yatağında dinlenerek geçirmesini önerdi.

Joe hemen uyuyakaldı ama çok sevdiği yemeklerin kokusuyla uyandı. Kız kardeşleri eve dönmüştü, o da kardeşleriyle birlikte akşam yemeğine oturmak istedi.

Annesi basit, ciddi ve anlaşılır bir şekilde, önce kahvaltı edilmesi, sonra öğle yemeği yenilmesi, sonra da akşam yemeği yenilmesi gerektiğini açıkladı. Ne yazık ki kahvaltıyı ve öğle yemeğini kaçırmıştı. Şimdi de akşam yemeğini kaçıracaktı. Ama iyi olan şuydu ki, yarın yeni bir güne başlayacaktı. Joe odasına döndü ve ağlaya ağlaya uyudu. Annesi o gece tetikteydi, ama Joe, kahvaltı hazırlanıncaya kadar kalkmadı.

Joe mutlu bir şekilde, kız kardeşleriyle birlikte mutfığa geldi. Annesi kardeşlerinin tabaklarına gözleme ve sosis koydu. Joe'nun önünde kocaman bir kâse vardı. Annesi onun için çok özel bir yulaf ezmesi kahvaltısı hazırladığını söyledi. Joe yulaf ezmesini sevmiyordu. Joe'nun gözleri yaşlarla doldu, ama ailede gelenek olduğu üzere kahvaltı için teşekkür etti ve iştahla yedi. Annesi yulaf ezmesini fazla pişirdiğini,

ikinci kâseyi de alabileceğini söyledi. Ayrıca neşeyle, yulaf ezmesinin öğle yemeğine de yetmesini umduğunu belirtti. Joe bu seçeneğe meydan vermemek için azimle yedi, ama annesi gerçekten çok fazla yulaf ezmesi pişirmişti.

Kahvaltıdan sonra Joe, kendisine hiç söylenmediği halde odasını toplamaya koyuldu. Bunu yaptıktan sonra annesine, komşularına gidip gidemeyeceğini sordu. Annesi bunun ne anlama geldiğini anlamadı ama izin verdi. Perdenin arkasından Joe'nun komşuya gidip kapılarını çalmasını izledi. Kapı açılınca komşuyla kısaca bir şeyler konuştu ve sokağa yöneldi. Daha sonra öğrendiğine göre sistemli olarak rahatsız ettiği komşulara teker teker gidip özür dilediğini ve verdiği zararı düzeltmek için elinden geldiğince çabuk geri döneceğini söylediğini öğrendi. Yaptığı bütün yaramazlıkları düzeltmesinin oldukça zaman alacağını açıklıyordu.

Joe öğle yemeği için geri döndü, yağsı donmuş yulaf ezmesinden bir parça yedi, gönüllü olarak tabakların kurulanmasına yardım etti ve öğleden sonrayı, kız kardeşleri televizyon izlerken okul kitaplarıyla geçirdi. Akşam yemeği öğleden kalandan oluşuyordu ama yeterliydi; Joe hiç eleştirmeden yedi. Yatma zamanı geldiğinde, kız kardeşleri her zamanki gibi annelerinin yatmaları için ısrar etmesini beklerken, Joe kendiliğinden yattı.

Ertesi sabah Joe okula gidip özürlerini diledi. Özürleri ve verdiği sözler ihtiyatla karşılandı. O akşam, tipik bir çocuk kavgasına tutuştuğu büyük kız kardeşi çılgılık atarak annesine seslendi. Annesi odaya girince Joe gözle görülür bir şekilde titremeye başladı. Anne iki çocuğa da oturmalarını söyledi ve önce abladan anlatmasını istedi. Sıra Joe'ya gelince, ablasının haklı olduğunu söyledi. Daha sonra annesi Joe'ya, ondan sekiz yaşında normal bir oğlan çocuğu gibi davranmasını, diğer sekiz yaşındaki çocuklar gibi sıradan sorunlar yaşamasını beklediğini açıkladı. Sonra her ikisine de, kavgaları-

nın bir değer taşımadığını ve gerektiği gibi bittiğini söyledi. İki çocuk da bunu kabullendi. Joe'nun annesinin eğitimi, oldukça zor olan talimatları yerine getirerek, oğlunun sorunuyla başa çıkmasına olanak veriyordu. Üniversite mezunu, oldukça zeki, sosyal ilgileri ve sorumlulukları olan bir kadındı. Görüşmede, Joe'nun okulda ve toplumda neden olduğu zararları mümkün olduğunca tam olarak açıklamasını istedim. Bu açıklamayla birlikte Joe'nun verdiği zarar üzüntüsünü iyice artırdı. Bitkilerin yeniden yetiştirilmesi, kırılan cam ve çerçevelerin, parçalanan giysilerin yenilenmesi gerekiyordu ama bu tesellinin onun olayları yeniden gözden geçirmesinin bir parçası olmasına izin verilmedi.

Daha sonra Joe'nun "eskiden" nasıl oldukça mutlu, terbiyeli ve kesinlikle zeki bir çocuk olduğunu anlattı. Tekrar tekrar Joe'nun geçmişini ve şimdiki halini karşılaştırmasını istedim. Her seferinde bu karşılaştırmalar daha kısa oluyordu ama temel noktalar daha çok vurgulanıyordu. Daha sonra Joe'nun hem geçmişine göre, hem de şimdiki davranışının ışığı altında nasıl bir geleceği olabileceği konusunda tahminlerde bulunmasını istedim. Geleceğe dair olası resimlerle kesin bir şekilde çatışan noktaları anlamasına yardım etmek için önerilerde bulundum.

Bunları konuştuktan sonra hafta sonuna kadar ne yapabileceğini, Joe'nun karşısında nasıl bir rol üstlenmesi gerektiğini bütün ayrıntılarıyla düşünmesini istedim. Ne yapacağını bilmemesi onu tamamen edilgen bir duruma soktuğu için, ona bir plan önerdim. Oğluna duyduğu ve bastırdığı öfke, düşmanlık ve suçluluk duygusundan ve oğlunun yaramazlıklarından yaralanacaktı. Bu duygularını, oğlunun güvensizlik duygusunu onaylama ve annesinin etkisiz olduğunu kanıtlama girişimlerini engellemek için, tatmin eden, hesaplı ve kararlı bir tetiktellekle bekleyişe yönlendirmek için elinden gelen bütün çabayı gösterecekti.

Annenin altmış sekiz kilo olması, sekiz yaşında bir çocuğun üzerine bütün ağırlığıyla oturmasının mümkün olmaması, annenin tam olarak işbirliği yapmasını engelleyen önemli bir unsurdur. Başlangıçta bu tartışmadan dikkatle kaçındık. Bir çocuğun taşıyamayacağı kadar ağır olduğu tartışılmazdı; ancak bunun dışında plana karşı çıktığı her noktayı sıralamasına yardım ettim. Savunmasını sağlamlaştırdıkça, özenle seçilmiş sözcüklerle yapılan bir tartışmayla, bütün bir hafta sonu için çizdiğim planla ilgili bir şeyler yapmayı daha güçlü bir şekilde istemesine izin verdim.

Anne duygusal olarak kendini hazır hissettiği bir noktaya geldiğinde, kilo sorununu rahatça konuşabildik. Tıbbi bir görüş almasına gerek olmadığını, kilosunun oğlu için önemsiz olup olmadığını yarın anlayacağını söyledi. Aslında duruma hâkim olmak, kilosunun yanı sıra bütün gücünü, becerisini ve dikkatini de gerektiriyordu. Hatta kilosunun yetersizliği yüzünden mücadeleyi kaybedebilirdi. (Anne, çok basit bir şekilde kendisine sunulan bu tartışmanın bağlayıcı önemini anlayamıyordu. Kilosunun gerçekten çok fazla olduğunu kanıtlamaya çalıştığı bir konuma sokulmuştu. Bunu kanıtlamak için oğlunun yardımına ihtiyacı vardı; çocuğun saldırganlığının annesinin kilosuyla ilgili herhangi bir yumuşamayı olanaksız kılacağından emindim. Bu şekilde oğlan annesine, benim önerilerime karşı geliştirdiği savunmaların önemsiz olduğu gösterecek, çocuğun şiddet dolu davranışları benim önerilerimi kabul etmesini desteklemiş olacaktı.) Annenin daha sonra açıkladığına göre, “Bu çifteler atan vahşi atın beni üzerinden atmaması için, yerimde sağlam durmam gerektiğini ve bunun ciddi bir iş olduğunu biliyordum. Bu, tam olarak kimin daha zeki olduğu sorunuydu ve gerçekten işim olduğunu biliyordum. Sonra onun nasıl davranacağını tahmin etmek ve karşılık vermekten zevk almaya başladım. Tıpkı bir satranç oyunu gibiydi. Onun kararlılığına saygı duymayı öğrendim ve hayran oldum; tıpkı onun beni hayal kırıklığına

uğratmaktan zevk alması gibi, onu hayal kırıklığına uğratmaktan çok büyük bir zevk aldım.”

“Çok kötü hissettiğim anlar da oldu. Tuvaletten dönüp, yere uzanırken bana öyle acıklı baktı ki, onu kucaklamak istedim. Ancak sizin, acıma yüzünden teslim olmayı asla kabul etmemem, sadece sorun çözüldüğünde kabul etmem konusunda söylediklerinizi hatırladım. İşte o zaman kazandığımı anladım; böylece hiçbir acıma duygusunun işe karışmaması için çok dikkat ettim. Bu işin geri kalanını kolaylaştırdı, böylece ne yaptığımı, neden yaptığımı gerçekten anlayabildim.”

Sonraki birkaç ay, yaz ortasına kadar her şey yolunda gitti. Sonra, görünürde bir neden yokken kız kardeşiyle yaşadığı bir kavga, hiç adil olmayan bir şekilde kız kardeşinin lehine sonuçlanınca, Joe sakin ama kararlı bir şekilde “bütün bunlara katlanmak zorunda olmadığını” bildirdi. Herkesi, özellikle de beni “tekmeleyebileceğini” söyledi; öyle cüretliydi ki, annesinden hemen o akşam kendisini bana getirmesini istedi. Ne yapacağını bilemeyen annesi, onu hemen ofisine getirdi. İçeri girerlerken annesi, Joe’nun ofisini “tekmelemeye” geldiğini bildirdi. Joe’ya hemen, küçümser bir tavırla, belki de buraya gelme zahmetine değecek kadar güçlü bir şekilde yeri tekmeleyemeyeceğini söyledim. Joe öfkeyle ayağını kaldırdı ve kovboy çizmesini halıyla kaplı yere sertçe indirdi. Yine küçümser bir tavırla, çabasının sekiz yaşında bir çocuk için oldukça iyi olduğunu, belki de bunu çok fazla değil ama birkaç kez tekrarlayabileceğini söyledim. Joe öfkeyle bağırarak, eğer isterse elli, yüz, bin kere yere ayağını yere vuracağını söyledi. Ona yanıt olarak, sadece sekiz yaşında olduğunu, ne kadar öfkeli olursa olsun ayağını yere bin kere vuramayacağını söyledim. Aslında, beş yüz kere bile ayağını yere vuramazdı. Denerse çok geçmeden yorulacak, ayağını o kadar güçlü yere vuramayacak, ayak değiştirecek ve dinlenmek isteyecekti. Daha da kötüsü, dinlenmek istediğinde hareket etmeden ayakta duramayacak ve oturmak is-

teyecekti. Eğer bunlara inanmıyorsa, hemen ayağını yere vurmaya başlayabilirdi. Küçük bir çocuk gibi yorulduğunda, dinlenmek için duracak, ama kımıldamadan ayakta bile duramadığını görerek oturmak isteyecekti. Joe öfke dolu bir gururla, yüz milyon kez ayağını vurması gerekse bile tek isteğinin yerde bir delik açmak olduğunu söyledi.

Annesini “dördün kare kökünde” gelmesi söyleyerek yolladım, o da “iki saat içinde” dönmesi gerektiğini anladı. Bu şekilde Joe, bir yetişkinin diğerine belli bir saat söylediğini duymasına rağmen, annesinin ne zaman döneceğini anlayamadı. Ofisin kapısı annesinin arkasından kapanır kapanmaz, Joe sağ ayağının üzerinde dengesini sağladı ve sol ayağını hızla yere vurdu. Ona, beklediğimden çok daha iyi bir tekme attığını ifade eden şaşkın bir ifadeyle baktım, ama aynı şekilde devam edeceğinden kuşkuluydum da belliydi. Ona, çok geçmeden yorulacağını ve ayakta bile duramayacağını söyledim. Joe, aşağılayan bir tavırla aynı kuvvetle birkaç tekme daha attı ve sonra tekmeleri güçsüzleşmeye başladı.

Çabalarını yoğunlaştıran Joe, tekme atma yeteneğini fazlasıyla abarttığını fark edinceye kadar otuz tekme attı. Bunu anlamış olduğu Joe’nun yüz ifadesinde açıkça belli olurken, ona destek olmak için ayağını yere yavaşça bin kez vurabileceğini söyledim; artık kımıldamadan ayakta duramıyordu ve oturmak istiyordu. Umutsuz bir gururla Joe, ayağını yere hafifçe vurmayı reddetti ve ayakta durmak istediğini bildirdi. Hemen, ellerini yanına koyarak kaskatı bir şekilde, yüzü bana dönük olarak durdu. Ona hemen masamdaki saati gösterdim; saatin hızlı tiktaklarına karşın yelkovanın hareketinin ne kadar yavaş olduğundan, akrebin hareketinin ondan da yavaş olduğundan söz ettim. Sonra masama dönüp, Joe’nun dosyasına notlar yazmaya başladım; onlar bitince diğer kâğıt işlerime yöneldim.

On beş dakika sonra Joe ağırlığını bir ayağından diğerine

geçirmeye, boynunu döndürmeye, omuzlarını hareket ettirmeye başlamıştı. Yarım saat sonra, yanında durduğu sandalyenin koluna uzanıp tutunmak istedi. Ancak, ben düşünceli bir şekilde odaya bakmak için başımı kaldırdığımda elini hemen geri çekti. Yaklaşık bir saat sonra, bir süre için odadan çıkacağımı söyledim. Joe bundan yaralandı; birkaç kez dene-diye de, koltuğun yanındaki eski konumunu tam olarak alamadı.

Annesi ofisin kapısını çaldığında Joe'ya, "Annen içeri girdiğinde sana dediğimi tam olarak yapacaksın" dedim. Annesini içeri çağırdım ve oturmasını söyledim; yüzü masama dönük, ayakta kaskatı durmuş olan Joe'ya merakla baktı. Annesine sessiz olmasını işaret ettikten sonra Joe'ya dönüp, otoriter bir sesle, "Joe, ayağını yere hâlâ ne kadar sert vurabildiğini annene göster" dedim. Joe şaşırdı, ama soylu bir şekilde dediğimi yaptı. "Şimdi Joe, ne kadar katı ve dik durabildiğini annene göster." Bir iki talimat daha verdim. "Anne, bu görüşme Joe ve benim aramda bir sır olarak kalacak. Joe, ofiste olanlar hakkında annene tek bir söz dahi söyleme. Biz ikimiz de ne olduğunu biliyoruz ve artık bu kadar yeter, tamam mı?"

Hem Joe, hem de annesi başlarıyla onayladılar. Annenin biraz kafası karışmıştı; Joe memnun olmuş görünüyordu. Eve dönerlerken Joe sessiz ve sakin bir şekilde annesinin yanında oturdu. Yaklaşık yarım saat geçtikten sonra Joe, benim "iyi bir doktor" olduğumu söyleyerek sessizliği bozdu. Annesinin sonradan anlattığına göre, bu söz onun karışık zihnini beklenmedik bir şekilde rahatlatmıştı. Ofiste olanları ne o sordu, ne de ona bir açıklama yapıldı. Sadece Joe'nun beni sevdiğini, saygı duyduğunu, güvendiğini, zaman zaman beni ziyaret etmekten, ya da yarı ziyaret yarı terapi görüşmeleri yapmaktan hoşlandığını biliyordu. Joe, arada bir beklenmedik ve mazeretsiz yaramazlıklar yapan çok zeki ve normal bir çocuk olarak yaşamına devam etti.

İki yıl sonra Joe'nun annesi nişanlandı. Joe bu üvey baba adayını sevdi ama annesine ısrarla bir soru sordu - ben bu adamı onaylıyor muydum? Benim de onayladığımı öğrendikten sonra sorgusuz kabul etti.

Entelektüel ve duygusal dalgalanmaların, her an değişen duygulanımlardan oluşan bir güvensizlik ortamı yarattığı tanımlanmamış bir dünyada, ne kesinlik ne de güven vardır. Joe, gerçekten güçlü, güvenli ve sağlam olan şeyi, çıplak ayakla taşa tekme atmamak, ya da çıplak elle kaktüse vurmamak gibi etkili bir yolla öğrenmiş oldu.

Evlilik ve Ailenin Çıkamazları

Bir çift evliliklerinin ortalarına ulaştığında, sorunları genellikle alışılmış kalıplara dönüşmüş olur. Bazen onların sorunlarına çocuklar da dahil olur, ama genellikle ortaya konulan şikâyet, evlilik sorunu olarak kabul edilir. Bu süreçte ortaya çıkan tipik sorun, eşlerden hangisinin evlilikte baskın olacağını belirlemek için yaşanan güç mücadelesidir. Hiyerarşik örgütlenme, öğrenebilen hayvanların hepsinin doğasında vardır; evlilik hiyerarşisinde kimin ilk, kimin ikinci olacağı sorusu her zaman varlığını korur. Bazı çiftler bu konuda esnek olmayı başarabiliyor; bazı zamanlarda ve bazı alanlarda kadın baskın olurken, diğer zamanlarda ve alanlarda erkek baskın olur; pek çok durumda da eşit bir şekilde işlev görürler. Sorunlu bir evlilikte eşler ancak tek bir biçimde iş görürler ve bu biçimden hoşnutsuzdurlar. Yine bazen, eşlerden biri diğerinden çelişkili taleplerde bulunur. Genellikle kadın kocasının daha baskın olmasını ister ama kendi söylediği biçimde baskın olmasını istemektedir.

Evli çift bu türden bir güç mücadelesine düştüğünde, karşılıklı böyle olmasını istemeseler de bu mücadele yıllarca sürebilir. Bu mücadelenin bir parçası olarak çok çeşitli davranış biçim-

leri geliştirebilirler; bunlara cephane olarak kullanılan belirtiler de dahildir. Erickson, alışkanlık haline gelmiş, tekrarlanan davranışlar olarak ortaya çıkan evlilik çatışmalarını çözmek için değişik yöntemler kullanır. Temelde aynı olan bir sorun için Erickson'un kullandığı iki farklı yöntemi örnekleyen iki vakayı aşağıda okuyacaksınız. Restoran işinde birlikte çalışan evli bir çift, restoranı kimin yöneteceği biçiminde kendini ortaya koyan, çözümsüz bir güç savaşı yaşamaktadır. Bu ilk vakada Erickson sadece kadınla görüşerek, kocasını doğrudan dahil etmeyerek sorunu çözmüştür.

Bu adam, adına Bay Smith diyelim, ellili yaşlarındaydı ve hayatı boyunca restoran işletmişti. Lisedeyken sosis tezgâhıyla başlamıştı çalışmaya. Restoran işlettiği yıllar boyunca karısı, restoranın günlük işleri konusunda sorular sormuştu. Bu henüz nişanlılarken başlamış ve evlilik boyunca sürmüştü. Kadının anlattığına göre, kocasının restoranı düzgün işletip işletmediğini belirlemek için her gün denetleme zorunluluğu duyuyordu. Denetlenmek kocasını çileden çıkarıyordu, ama karısının bunu yapmasına izin veriyordu. Kadın, her şeyi kontrol ederek restoranda iki saat geçiriyor, satın alınanlar ve yapılan düzenlemeler konusunda kocasından rapor alıyordu.

Kocasını bu şekilde yönetmek istemediğini, ama kendisini durduramadığını söyledi. Bu zorunluluk duygusuyla başa çıkamayacağını hissettiği için, bu duygusunu kocasına değil, kendisine karşı kullanmasına karar verdim. Ondan kocasını her zamanki gibi sorguya çekmesini ama kocasına her zaman sorduğu soruların bir listesini yapmasını istedim. Sonra kendi yaptığı işlerle ilgili benzeri bir soru listesi yapacaktı. Kocasına soruları sorduktan sonra yanından ayrılacak ve sonra kendi yaptığı işlerle ilgili soruları yanıtlıyacaktı. Soruları, sanki kocası soruyormuş gibi yanıtlıyacaktı. Tıpkı kocasına restorandaki malzemelerin envanterini sorduğu gibi, kendine de

evdeki malzemelerin envanterini soracaktı. “Ev için yedi şişe süt ve iki ekmek aldım” gibi raporlar verecekti.

Kocasını hâlâ sorguya çekiyordu, ancak sonra kocasının yerine geçiyor ve onun ağzından kendine sorular soruyordu; ancak bu soruları gerçekten kendine soruyor ve hepsini yanıtlıyordu. Bütün idare kendisindeydi, ancak sadece rolünü ezbere oynuyordu.

Önceden tahmin ettiğim gibi tepki gösterdi; bu yöntemden sıkıldı ve kocasını her gün sorgulamaya son verdi. Onu son kez, tedaviden çok sonra gördüm. Restorana artık yalnızca arkadaşlarıyla birlikte yemek yemeye gittiğini anlattı. Ne kocasını sorguluyor, ne de evle ilgili rapor veriyordu. Ancak elli bin dolarlık evi idare biçiminden kocası çok hoşnuttu.

Bu vakada tipik olan, Erickson’un zorlayıcı bir istek duyan birini, bu sorunu aşmak için zorlayıcı bir eyleme sokmasıdır. Olağandışı olan yan, kocanın hiç dahil edilmeden tedavide kullanılmasıdır. Kocasını yöneten bir kadının, yıllarca süren, kocasını çok öfkeliendiren ve evliliğin huzurunu bozan bu dürtüyü sonlandırmak üzere, kendisini kocasının yerine koyup, yine kendisini denetlediği bir görevi yerine getirmesi sağlanmıştır. Ayrıca Erickson’un, kocanın restoran yönetiminde yeterli olduğuna karar verdikten sonra, kadını denetleme görevinden kurtaracak ödevi vermesi, onun kendine özgü yaklaşımlarından biridir.

Benzeri bir vakada Erickson eşlerin ikisiyle de ilgilenir. Uzun süreli bir evlilik çatışmasını, durumun doğası gereği değişime zorlayan basit bir talimatla çözer.

Bu çift yıllardır birlikte bir restoran işletiyordu ve işletme konusunda sürekli çatışıyorlardı. Kadın, kocasının restoranı yönetmesi konusunda ısrar ediyor, adam da karısının buna asla izin vermediğini söyleyerek karısına itiraz ediyordu. Adam, “Evet, restoranı benim yönetmemi söyleyip duruyor. Benim yapmam gerektiğini söylediği halde, yöneten kendisi.

Ben garson yamağım, kapıcıyım, temizlikçiyim. Satın alma konusunda başımın etini yiyor, muhasebe defterleri konusunda dırdır ediyor, yerlerin temizlenmesi konusunda söylüyor. Yerleri temizleyecek birini bulmam gerekiyor, ama kırım birinin gelip iş için başvurmasını bekleyemiyor. Böylece iş bana kalıyor ve başkasını işe almaya gerek kalmıyor” dedi.

Karısı mantıklı bir şekilde, kocasının restoranı yönetmesini istediğini, çünkü kendisinin evde olmayı tercih ettiğini söyledi. Dikiş dikmek istiyordu. Kocasına günde en az bir kez, sevdiği bir yemeği hazırlamak istiyordu. Kocas, “Söylediği bu. Siz de ben de işitiyoruz. Ama yarın sabah restoranda olacaktır!” dedi.

Restoranı sabah yedide açıp, akşam onda kapıyorlardı. Kadına restoranın anahtarlarının kimde olduğunu sordum. “İkimizde de anahtar var. Kocam arabayı park ederken ben gidip açarım” dedi.

Kocasının ondan yarım saat önce restorana gitmesini söyledim. Sadece bir tane arabaları vardı ama restoran evlerinde fazla uzak değildi. Kadın o mesafeyi yürüyebilir, kocasından yarım saat sonra gelebilirdi. Kadın bu öneriyi kabul edince, çatışma kendiliğinden çözüldü.

Bu çifti bazı meslektaşlarına anlatırken Erickson, konuyu bu kadar basit bir şekilde ortaya koyar. Kadının kocasından yarım saat sonra gelmesi sorunu çözmüştür. Bu çözümün, dinleyiciler için o kadar açık olmadığını görünce anlatmaya devam eder.

Karısından yarım saat önce gelen adamın anahtarları vardır. Kapıyı açar. Her yeri açar. Restoranı gün için hazırlar. Karısı geldiğinde tamamen bu sürecin dışında kalmıştır. Pek çok iş adamı tarafından yapıldığı için, restoranı yöneten adamdır.

Elbette kadın kocasından yarım saat geç çıkınca, kahvaltı bulaşıklarını yıkar ve diğer ev işlerini yapar. Eğer yarım saat

geç kalabiliyorsa, otuz beş dakika da geç kalabilir. Aslında bu öneriyi kabul ederken kırk dakika ya da bir saat geç gidebileceğini de kabul ettiğini fark etmemiştir. Bu şekilde, kendisi olmadan da kocasının restorandaki işlerle başa çıkabildiğini keşfeder. Buna karşılık kocası da bunu başarabildiğini görecektir.

Kadın sabahları yarım saat geç gitmeyi bir kez kabul ettikten sonra, akşamları eve erken dönüp, kocası için yiyecek hafif bir şeyler hazırlamayı da kabul etmiş olur. Bu da adamın, restoranı toparlayıp, kapamaya hazırlaması işini de üstlenmesi demektir.

Ayrıca kadın, kendisi için çok daha önemli bir iş olan evinin idaresini öğrenmektedir. Sonunda kadın evinde oturmayaya, elemanlardan biri hasta ya da tatilseyse gidip yardım etmeye başladı. Diğer zamanlarda restoranda ona ihtiyaç yoktu ve kadın da gitmiyordu.

Bu vaka tartışılırken Erickson'un meslektaşlarından biri, bunun kadının kişisel sorunu olmadığına dikkat çeker; koca restoranı yönetmesi için kadını davet etmiştir, o nedenle bu ikisinin de katıldığı bir oyundur. Erickson bunu kabul eder, ama adama bu oyunda yer aldığını anlamasına yardım etmenin bir değişime yol açamayabileceğini söyler. "Karısının yerlesilmesive diğer şeyleri istemesi için adamın onu davet ettiğini söyleyerek bir yere varamayacağımı hissettim. Bunu anlamayacaktı. Ancak tam yarım saat boyunca restoranın idaresinin kendinde olacağını anladı. Ve bunu yaparken çok rahattı."

Eğer yönetmeyi seven bir kadınsa, genellikle o kadının bu türden bir değişim yaşamasını ve bu değişimi sürdürmesini sağlamak zordur. Bu noktayı yorumlayan Erickson, kadının öneriyi kabul etmeye ve ortaya konuluş yöntemi nedeniyle yerine getirmeye istekli olduğuna dikkat çeker. Kadından, kocasının kendisinden yarım saat önce gitmesine anlayış göstermesi istenmiştir. Bu düzenlemenin idaresi ona verilmiştir ve kadın isteyerek kabul etmiştir.

Genellikle bir çiftle ilgilenen terapist, neler söyleneceğini kadının belirlediği bir anlaşma yaptıklarını görür. Sorun hakkında sadece kocanın görüşlerini almak zordur, çünkü kadın kocasının konuşmasına izin vermez ve adama ne zaman bir şey sorulsa, kadın ona yardımcı olmak üzere konuşur. Kadından susmasını isteyip, kocasının konuşabilmesini sağlamak genellikle işe yarar, ama bazen kadın böyle bir ricayla bile kendisini tutamaz. Böylesine “baskın” kadınlarla başa çıkmak için Erickson’un farklı yöntemleri vardır.

Adama ne düşündüğünü sorduğumda, karısı yapmamasını söylediğim halde söze karışıyor, onu susturmak için bazı şeyler yaparım. Örneğin kadına, “Hâlâ kocanın ne düşündüğünü öğrenmek istiyorum ve sen konuşmaya devam ediyorsun. Benim anlamama yardım etmeye çalıştığını biliyorum. Peki yanında ruj var mı?” derim. Elbette yanında ruju vardır, onu çantasından çıkarmasını isterim. “Şimdi, bu çok saçma gelebilir ama, ruju şöyle tutmanı istiyorum” – ona ruju, ucu dudagina hafifçe değecek şekilde tutmasını istediğimi gösteririm. “Ruju orada tut. Sadece ucu dokunsun. Kocana bazı sorular soracağım; dudaklarının nasıl hareket etmek istediklerine dikkat etmeni istiyorum. Bunu çok ilginç bulacaksın.” Kadın, rujun üzerinde titreyen dudaklarını izlerken oldukça etkilenir. Bu şekilde, dudaklarını mantıklı bir şekilde kullanmasını sağlamış olurum. Çok anlamaz ama bunu oldukça eğlenceli bulurlar.

Bir kadın çok baskınsa ve kocasını çocuğun yetiştirilmesine dahil etmiyorsa, Erickson öyle bir şekilde kadının yanında yer alır ki, kocasının konuyla çok daha ilgili olduğunu anlaması için kadını ikna eder.

Evliliğinde fazlasıyla baskın olan bir kadınla karşılaştığımda ona iltifat ederim ve onun yeterliliğini takdir ettiğimi gösteririm. Bunu yaptıktan sonra bir kuşkumu dile getiririm.

Onun gibi zeki bir kadının kocasının becerilerini kullanmayı göz ardı etmesini anlayamadığımı ifade ederim. Sonra bir erkeğin biyolojik olarak bir kadından oldukça farklı türde bir varlık olduğunu anlatırım. Erkeğin yaşam felsefesi farklıdır ve çocuklarla ilişkisinde psikolojik işlevi farklıdır.

Bir kadının cinsel etkinliğinin tamamlanması yaklaşık on sekiz yıl sürer. Kadın spermi alır, doğmamış çocuğu dokuz ay taşır, bebeğini emzirir ve bütün bu süreçler kadının bedeninin değişmesini gerektirir. Bu süre içinde bebeğine bakmak, öğretmek, beslemek, eğitmek, yol göstermek ve korumak zorundadır. Biyolojik olarak kadın bedeni bu görevi yerine getirmek üzere düzenlenmiştir. Benim baskın kadını bunu dinleyince, çocuk yetiştirmede baskın olmasının kabul edilmesi için meşru bir nedene sahip olur. Ancak bu meşru nedeni kabul ederken, çevreden gelen her uygun etkiyi kullanmanın sorumluluğunu almaya da kendisini açmış olur. Bu uygun etkiler arasında, farklı bir biyolojik deneyimi ve öğrenimi temsil eden, kendi kocasından gelenler de vardır. Çocuğu erkeklerin ve kadınların dünyasında yaşamak ve her iki cinsten de etkilenmek zorundadır. Bu nedenle çocuk, her iki cins hakkında yeterli farkındalığa sahip olmalıdır. Baskın kadının, çocuğunun iyiliği için kocasının biyolojik yapısında bulunan bu kalıtsal ve kendine özgü şeyleri gerçek anlamda fark etmesi sağlanır.

Bir defasında Erickson'a fazlasıyla baskın olan bir kadından söz edilir; kadın kocasının yerine telefona baktığında, arayan kim olduğunu söylemezse telefonu kapatmaktadır. Kadın bu tavriyla, kocasının bütün iletişiminin kendisi tarafından düzenlenmek zorunda olduğunu göstermektedir sanki. Erickson'a buna izin veren adamla ilgilenmek isteyip istemediği sorulduğunda, kadınla ilgilenmek istediğini söylemiştir.

Kadını yalnız görür ve ona benliğin bütünlüğünün önemi-

ni dolaylı bir şekilde gösterirdim. Bir bireyin diğerlerinden, hatta birlikte yaşadığı insanlardan gizlemesi gereken belli şeyler vardır. Bir kadının aylık kanamasının ilk gününü kocasına bildirmesi için bir neden olmadığını vurgulardım. Bu koca için önemli olabilir, ancak yine de kişisel bir durumdur. Sonra da kişinin gizli tutması gereken ilişkilerini tartışırdım. Hiçbir kadın kocasını, kendisine aldığı Noel hediyesini, ya da doğum günü hediyesini gizlememek üzere eğitmemeli. Karısına hediye almak için baldızından yardım almış olması gizli kalmalı. Ya da, adamın grup lideri seçileceği kilisedeki toplantıya karısı, komşunun karısı tarafından bir açıklama yapılmadan getirilebilmeli. Bir insanın yaşamının bütünlüğü için önemli olan pek çok sır vardır. Hatta bazen kendimizden bile sakladığımız sırlar vardır. Kaç adam, pantolonun hangi paçasını önce giydiğini gerçekten bilir?

Kadına her konu hakkında tam bir bilgi sahibi olabileceğini, ama bunun rahatlatıcı olmayacağını anlatırdım. Kendi hakkında rahatlatıcı bilgiye sahip olmasının ve kocasının mahremiyeti için alan yaratmasının onun sorumluluğu olduğunu söylerdim.

Kadının aşırı baskın olması karı ve koca arasındaki mücade-
lenin yaygın sorunlarından biri olmakla beraber, koca aşırı bas-
kın olduğunda da çatışma çıkar. Sorunun, sadece evliliğin nasıl
olması "gerektiği" değil, bir çiftin konu üzerine çatışması olduğu
çok açıktır. Genellikle çiftler aynı anda iki tür anlaşma yaparlar;
kadın aile yaşamının pek çok alanında yönetimi elinde tutarken,
yöneten sanki erkekmiş gibi yaparlar. Her evli çift, iki kuşak ön-
ce farklı olan bir efsane yüzünden acı çeker. Örneğin, Viktorya
döneminde babaların daha güçlü ve daha baskın olduğunu dü-
şünürdük. Ancak o dönemin aile yapısına dair bilgimiz daha çok
söylentiden ibarettir. Bir hikâye içinde yaşadığımız efsaneyi ay-
dınlatılabilir. Bir defasında, yüzyılın başında Viyana'da yetişmiş
birkaç yaşlı insanla, ailelerinin yapısı hakkında görüşüyordum.

Babayı o denli güçlü ve iğdiş eden biri olarak gören Sigmund Freud zamanında aile ilişkilerinin nasıl olduğunu merak ediyordum. Viyanalı bir kadın, gençken babasının aile içinde çok güçlü bir kimlik olduğunu söyledi. “Babamızın koltuğuna oturmamıza bile izin verilmezdi” dedi. Merakla, babasının çocukları koltuğundan nasıl uzak tuttuğunu sordum. “Oh, bunu yapan babam değildi. Annemdi. Babamızın koltuğuna oturacak olursak popumuzda sivilceler çıkacağını söylediler” dedi. Öyle görünüyordu ki babası, en azından aile içindeki güç odağı olmaya layık görül-müştü.

Evliliğin ortalarına gelindiğinde terapiye alınan kadın, kocası aşırı baskın olduğu ve herhangi bir konuda tek bir söz söylemesine izin vermediği için sorun yaşadıklarını ifade eder. İki vaka, Erickson’un bu sorunu nasıl ele aldığını gösteriyor; vakalardan birinde kaba ve açık bir baskınlık söz konuyken, diğesinde göze çarpmayan bir baskınlık vardır.

Bir kadın bana gelip, kocasıyla çok ciddi bir sorunu olduğunu söyledi. Yıllardır evliydim ve evlerini alabilmek için para biriktirmişerdi; bu hayatları için önemli bir olaydı. Artık evi seçmeye hazırlanıyorlardı ve kocası bu konuda kadının söz hakkı olmaması konusunda ısrarlıydı. Evi ve eşyaları kocası seçecekti. Kocasının hep zorbaca davrandığını, ama ev konusunda bir şey yapması gerektiğini düşünüyordu, çünkü nasıl bir ev olacağı konusunda söz sahibi olması önemliydi.

Bu şekilde ortaya konan bir sorun için, sorunuyla ilgili olarak çaresiz hisseden kadını tedavi etmekten, kadını ve kocasını bir araya getirerek iletişim kurmalarına yardımcı olmaya kadar, mümkün olan birkaç terapik müdahale vardır. Erickson ortaya koyulan soruna odaklanarak, en etkili ve en hesaplı çözümü seçer.

Kocasının görüşmeye gelmesini sağladım ve onu yalnız gördüm. Onunla evde kimin patron olması gerektiğini konuştum; kesinlikle erkeğin patron olduğu konusunda hemfikir-

dik. Ayrıca, eğer bir ev alınacaksa, nasıl bir ev olacağı konusunda son söz erkeğin olmalıydı ve eşyaları da erkek seçmeliydi. Görüşme sırasında konuyu, aile içinde *gerçekten* patron olan adamlara getirdim. Bunun nasıl bir adam olduğunu merak etti; gerçekten patron olan bir adamın, altındakilere küçük konularda fikrini söyleme izni verecek kadar güçlü olduğunu anlattım. Bu yolla, karısının ayrıntılarda söz hakkı olmasına *izin verirken*, kendisini daha yüksek bir düzeye çıkarmaya ikna ettim. Ona yirmi ev planı, yirmi de eşya planı seçmesini, karısının da onun seçtiği bu ev ve eşyaların arasından birini seçmesini önerdim. Sonuç karısını da, aslında bütün düzenlemeyi yapan adamı da memnun etti.

Soruna bu şekilde yaklaşan Erickson, eşler arasındaki ilişkiyi genişleterek, birbirleriyle daha sıcak bir şekilde ilgilenebilmeleri için her ikisine de yer açar.

Bir başka zorba koca vakasında sorun daha farklıdır, çünkü adam çok cömerttir.

Adam ve karısı oldukça uzun bir süredir evlidir ve aralarında pek ifade edemedikleri bir savaş sürüp gitmektedir. Adam, her şeyin ayağına geldiği zengin bir New England'lı ailenin oğludur. Her şeyin doğru yapılmasını isteyen aşırı titiz bir adamdır ve hayatını katı bir şekilde görgü kurallarına uygun olarak yaşamaktadır. Karısı bir çiftlikte büyümüştür ve piknikler, kamplar ve kendiliğinden gelişen etkinliklerden zevk alan, resmi olmayan hayata alışmıştır.

Adam cömertçe ve koruyucu bir tavırla hayatlarındaki her şeyi düzenlemektedir ve kadın, kocasının yaptığı her şeyin gerektiği gibi ve cömertçe olması yüzünden kendisini ifade edemediği için büyük bir öfke taşımaktadır. Bu öfke cinsel yaşamlarında kendini dışarı vurur. Kadın kocasına karşı soğuktur ve kocası erken boşalmaktadır. Kadın cinsel açıklık içindedir ve erken boşalan adam kadını doyuma ulaşmadan

kalmasına neden olur. Adam boşalmasını kontrol edebildiğinde ise, karısı kesinlikle ilgisizdir ve sevişirlerken isteksizce boyun eğmekte ve esnemektedir.

Hayatlarının farklı alanlarıyla ilgilenererek sorunlarına yaklaştım. Sorun olarak bir restoranda keyifle akşam yemeği yemek, adamın karısına getirdiği çiçekler ve evlilik yıldönümü kutlaması gibi konuları seçtim.

Kadın dışarıda yemek yemeyi seviyordu, kocası da onu dışarı çıkarmaktan keyif alıyordu; ancak restorana gitmek, sonunda ikisini de mutsuz eden saçma bir çabaya dönüşüyordu. Sözümona kadının istediği bir yere gidilecek ve kadın kendi seçtiği yemekleri yiyecektir. Ancak kadın asla istediği restorana gidemiyor, kendi seçtiği masada oturamıyor, istediği yemekleri yiyemiyordu. Yine de her seferinde restoranın iyi olduğunu, yemeklerin güzel olduğunu ve harika bir gece geçirdiklerini kabul ediyordu. Ancak eve öfke dolu ve çaresiz hissederek dönüyordu. Kocası kendisini düzeltecek fırsatları karısına her zaman tanıyordu, ama bunu öyle bir yolla yapıyordu ki karısı onu asla düzeltemiyordu.

İkisiyle birlikte yaptığım görüşmede sorun açıkça görülüyordu. Kadın restoranda istediği yemeği seçemediğini söylediğinde kocası, “İnanın bana, ben böyle bir şey yapmam. Karımı asla bir şeyden mahrum bırakmam” dedi. Sonra karısına dönüp, durumun onun anlattığı gibi olmadığını, kadın sonunda onun öyle davranmadığını kabul edinceye kadar açıkladı.

Adama, karısının sürpriz olsun diye seçtiği restorana gitmeyi isteyip istemeyeceğini sordum. Kabul etti, elbette gereken şeyleri yapmak istiyordu. Bir dahaki gelişlerinde önceden hazırladığım talimatları kendilerine ilettim. Adam araba kullanırken, kadın talimatları ona okuyacaktı. Şehir haritasını çıkarıp, adamın geçeceği yolları işaretledim. Evlerinde başlayacak, pek çok blok geçtikten sonra sola dönecek, yine

pek çok blok geçtikten sonra sağa dönecek, yine pek çok blok gidecekti. Sonra sağdaki ilk restorana gitmek için dönecekti; bu bizim *Green Lagoon* dediğimiz restorandı. Daha önce kadın, hiç gitmediği restoranlar arasında bunu da saymıştı. Aslında onlar için çizdiğim yol, evlerinden birkaç blok uzaklıktaki restorana gitmek için bütün şehri dolaşmalarını gerektiriyordu.

Talimatlarım sadece restorana gitmeyi değil, orada yapacaklarını da içeriyordu. İçeri girdikten sonra ilk bölmeyi geçecekler, sağdaki masayı geçecekler, duvarın dibindeki bölmelere doğru yürüyecekler, bir başka masanın etrafından dolaşıp, sonunda belli bir masaya oturacaklardı. Garson mönüleri getirecekti; kadına çok dikkatli talimatlar vermiştim. Garson mөнüyü ilk önce ona, sonra kocasına verecekti. Kocasını mөнüyü incelerken –baştan sona okuyordu– kadın, “Gel mөнüleri değıştirelim” diyecekti. Bu çok basit bir şey gibi görünebilir, ama adamın bütün konumunu değıştirecekti. Kadın *onun* için seçim yapacaktı. Adam karısına ne ısmarlayacağını sorduğunda, orta derecede pişmiş fileminyon, Rokfor soslu şefin salatası vs. istediğini söyleyecekti. Adam ikide bir mөнüye bakıp kapayacak, onun için ne ısmarlayabileceğini soracaktı. Bu aşırı titiz adam, *kendi* mөнüsünün karısının elinde olduğunu düşündüğünden, karısı aracılığıyla bir şey ısmarlamak zorunda olduğunu hissedecekti.

Çok hoş bir akşam yemeğı oldu. Adam, onları *Green Lagoon*’a getiren talimatların bu kadar eksiksiz olmasından çok mutluydu. Bu kadar titiz bir adam bu çalışmayı bir sanat olarak görüyordu. Bir dahaki sefer yemeğı çıktıklarında, bu kadar saçma bir yol izleyerek restorana giderken harika vakit geçirdiklerini söyleyerek yönetimi yine ele aldı. “Yine aynı şekilde gidelim ve bakalım nasıl bir restorana denk geleceğiz dedi. Sonra aynı yolu uzunca bir süre takip ettikten sonra, “On blok daha gidelim ve ilk iyi görünen restoranda duralım” dedi. Daha önce gittikleri restoranlara bir kez daha git-

melerini yasaklamıştım. Karısı bir restoran görüp, iyi bir restorana benzediğini söyleyince, kocası durdu. Büyük bir yerdi, adamın o restorana dair bir alışkanlığı yoktu; karısı hemen bir önceki restoranda yaptığı gibi mönüleri değiştirmek istedi ve çok keyifli bir yemek yediler. Adam, karısını nasıl ezdiğini anlayamıyordu ama karısının ilk kez birlikte yaptıkları bir şeyden zevk aldığını görüyordu ve karısı bunu ifade ediyordu. Daha önce asla bu türden bir takdir görmemişti ve bu ona değişik akşam yemeği yolları bulmakta cesaret veriyordu.

Bu çiftin hayatındaki en büyük değişikliklerden biri, evlilik yıldönümleri yaklaşırken meydana geldi. Yıldönümü partisini daha önce hep adam düzenlerdi, karısı bundan hiç hoşlanmıyordu ama karşı çıkamıyordu. Kadın adamın daha önce yıldönümü partilerini nasıl düzenlediğini anlattı. Çok süslü bir pasta ısmarlıyor, uygun insanları çağırıyor, seçkin bir şampanya ile kadeh kaldırılıyordu.

Adamı yalnız görüşmeye çağırdım ve yaklaşmakta olan yıldönümlerinde karısını şaşırtmasının çok hoş olacağını söyledim. Ona asla unutamayacağı bir sürpriz yapmalıydı. Dehşet içinde bana bakarken sürprizi ana hatlarıyla anlattım. Bir kamyonet kiralamasını, uyku tulumları ve diğer kamp malzemelerini ve yumurta, salam, sosis ve benzeri yiyecekler almasını söyledim. Karısına kot pantolonlar ve botlar alacaktı; karısının ölçülerini baldızından öğrenecekti. Yıldönümü akşamı karısını bahçeye götürecek ve “İşte giysilerin. Onları giy. Seni bekleyen bir sürpriz var” diyecekti. Söylediklerimi yaptı; o geceyi çölde, kamyonetin arkasında uyku tulumları içinde geçirdikten sonra, kamp ateşinin üzerinde kahvaltılarını hazırladılar. Ayrıca o gün dağlara da tırmanmalarını ve yine kamp ateşinde yemek hazırlamalarını ve kamyonete atlayıp kaybolmalarını da söylemiştim.

Yine bütün söylediklerimi yaptı. Karısına, şehre geri dön-

mek yerine, nereye gittiğini bilmesine bile rastgele bir yol seçeceğini söyledi. Çok güzel bir yolculuk yaptılar. Ondan sonra yaz boyunca karısıyla birlikte hafta sonları kamp yaptılar. Karısı geçmişindeki bütün o piknikleri ve kamp hayatını özlemişti.

Artık adam senede üç kez geliyor, karısının ve kendisinin gösterdiği gelişmeleri gözden geçiriyoruz. Karısı senede iki kez geliyor. Bazı terapi okullarının, öfkelerini içine atan böyle çiftlerin duygularını birbirlerine ifade etmelerini ve bunun üzerinde çalışılmasını önerdiklerini biliyorum. Bana göre en iyisi, eğer yapılabiliyorsa sorunun etrafından dolaşmaktır. Eğer ev temizlenemeyecek durumdaysa, onu temizlemeye çalışmayın; yeni bir eve taşının.

Eşler arasındaki güç mücadelesinde Erickson bir tehlike olduğunu sezerse hemen harekete geçer. Özellikle hayatı tehlikeye atan bir durum söz konusuysa, insanların hayatına müdahale edilmemesi gerektiğine inanmaz, ya da sadece öğütler vermekle yetinmez. Örneğin, bir anne çocuğuyla birlikte gelip, kocası hakkında konuştuğunda, Erickson ona eşyalarını bile toplamak için eve dönmeden, derhal şehri terk etmesini söylemişti. Daha sonra kadının kocası öfke içinde geldi, karısını bulamadığı için Erickson'a çok kızgındı. Ancak daha sonra adam, karısını öldürmek için silah aldığını itiraf etti. Erickson bir süre sonra, sorunu çözmek için adamı ve karısını ofisinde bir araya getirdi.

Erickson'un hastalarına yaklaşımdaki güvenin kaynağı, bir açıdan kendi ahlaki tutumundan emin olmasıdır. İnsanların nasıl davranmaları gerektiği konusunda kesin görüşeri vardır; ancak aynı zamanda bu kültürde yer alan farklı yaşam tarzlarına hoşgörülle yaklaşır. Kendi ahlaki tutumu katı değildir; ancak bu tutumunu, pek çok liberal ve entelektüel terapistin yaptığı gibi sorgulamaz.

Genellikle Erickson'un ahlak anlayışı soyut bir düşünceye değil, hayatı daha keyifli hale getiren nedenlere dayanır. Bazen,

eşlerden biri diğerini istismar etmeye başladığında, Erickson değişimi gerçekleştirmek üzere harekete geçer.

Bir hastamın, daha önce on dört kez evlenmiş olan bir karısı vardı. Adam karısının daha önce iki kez evlendiğini sanıyordu. Adamı seviyordum. Hoş ve güçlü bir kişiliği vardı. Gücünü biliyor ama bunu tatlı, hoş, yanlış davranan nevrotik karısı üzerinde denemeyi istemiyordu; daha önce iki mutsuz evlilik yaptığı için karısını suçlayamıyordu.

Karısını tek başına görüşmeye aldım; bana daha önce on dört kez evlenmiş olduğunu söylemeyi düşünmüyordu, ama nasıl olduysa “kendiliğinden” söyleyiverdi. Kocasına söylemem için bana söz verdirdi. Kocasının ona karşı çok sabırlı ve anlayışlı olduğuna dikkatini çektim. Kadın sahte çekler yazığında, adam hepsini ödemiş. Kadın öfkelenip arabayı mahvettiğinde adam ödemiş. Kadın hep başka erkeklerin peşindeydi. Kadına, kocasının kendisiyle yaşamayı sürdürüp sürdürmemek konusunda karar vermeye çalıştığını söyledim. “Ona diğer on iki evliliğinden söz etmen gerektiğini düşünmüyor musun?” diye sordum. Kadın, “Hayır!” dedi. “Pekâlâ, yanıtın bu, *buna uy*” dedim.

Elbette kocasına söyledi. Erkeklerden emir alamıyordu ve ben ona “kararına uy” emri vermiştim. Kocasına söyleyerek bana çalım satmıştı.

Adam diğer evlilikleri öğrenince tutumunu değiştirdi. Ona, “Diğer evliliklerinde kaç kez sahtekârlık yaptın?” diye sordu. Kadın yanıtladı. “Kaç kez diğer adamlarla kaçtın?” Kadın yanıtladı. Adam, “Pekâlâ, alçağın teki olsan da seninle evliyim ve seni seviyorum. Bir kez daha sahtecilik yaparsan, bir kez daha aldatırsan senden boşanacağım. Benden çok önemli bilgileri saklamış olman boşanmam için iyi bir gerekçe olacaktır” dedi.

Kadın kendini düzeltti. On beşinci kocayı da kaybetmek istemiyordu.

Erickson evli bir çiftle ilgilenirken, birine karşı diğzerinin yanında yer almaktan kaçınır; şiddet kullanılan ya da kesinlikle işbirliği yapılmayan vakalar dışında, bunun önemli bir genel kural olduğunu düşünür. Bazen çiftleri tek görür, bazen de birlikte. Genellikle bu kararı bekleme odasında verir. Şöyle der:

Genellikle evli bir çift geldiğinde, bekleme odasına gidip onları görürüm ve “Hanginiz beni önce görmek istiyor, yoksa beni birlikte mi görmek istiyorsunuz?” diye sorarım. Sonra onların yüz ifadelerini ve başlarının hareketlerini izlerim.

Onların, “Lütfen benimle gelir misin?” der gibi birbirlerine baktıklarını görürsem, ikisini birlikte içeri davet ederim. Eğer adam bana yüzünde nerdeyse bir dehşet ifadesiyle bakıyorsa ve başıyla içeri girmek isteyenin karısı olduğunu işaret ediyorsa, karısına dönüp, onun da aynı şekilde kocasını işaret edip etmediğine bakarım. Öyleyse her ikisini de içeri çağırırım. Eğer adam karısını işaret ediyorsa ve kadın beklen-tili görünüyorsa, önce kadını çağırırım.

Bazen adam, “Karımı görmeden önce ben sizi görmek isterim” der, ya da kadın, kocasından önce beni görmek istediğini söyler. Her zaman onların dileklerini yerine getirmem. Bazen, “Tamam, ama daha iyi anlayabilmem için birkaç dakikalığına ikinizi beraber görmeliyim. Sonra birinizle devam ederim” derim. Eğer insanların tavrı çok diktatörceyse bunu yapıyorum, çünkü onlar denetimi ele almaya çalışıyorlardır – böylece denetimi onlara bırakmam. Sonra onları beraber gördüğümde süreyi bazen 15-20 dakikaya uzatırım, ama neredeyse her seferinde söz verdiğim 5-6 dakikaya uyarım. Sonra birini dışarı yollar ve “Şimdi birinizi 5-6 dakikalığına göreceğim” derim. Zamanı her zaman belirliyorum ve süreci yeniden yapılandırmak üzere kendime fırsat tanıyorum.

Bazen çiftlerden bir tanesi evlilik sorunlarıyla yüzleşmek üzere ofise gelmeyi reddeder; bunu yapan genellikle kocalardır.

Farklı terapistler bu sorunu farklı ele alırlar. Genellikle, gönüllü eşe yapılan doğrudan çağrı sonuç verir, ama vermediğinde Erickson'un onu getirmek için kendine özü bir yöntemi vardır.

Bir adam karısını bana getirdi ve beş yıldır haftada üç kez bir psikanaliste ücret ödemekten bıktığını, karısının tedavinin başından bu yana daha da kötülediğini söyledi. Benimle konuşmayacağını, sadece karısıyla ilgilenmemi ve onun için bir şeyler yapmamı istediğini söyledi.

Adamın beni görmesini sağlamadan önce, karısıyla yedi saat çalıştım. Böyle durumlarda başvurduğum bir yöntem kullandım. Karısıyla konuştum ve her seansta kocasının karşı çıkacağı bir şey söyledim ve ardından "Kocanın bu konuda neler hissedeceğini bilmiyorum" dedim. Genellikle, kocasının benim doğru anlamadığımı düşüneceği bir şey söylüyordum. Her görüşmemizden sonra adam, seansta ne olduğunu öğrenmek için karısını sorguluyordu ve her seferinde karısı bir olayla ilgili sorumu ona iletliyordu. Yedi seanstan sonra adam, karısından kendisi için bir görüşme ayarlamasını istedi. Beni düzeltmek için gelmesi gerekiyordu ve artık ikisiyle birlikte çalışabiliyordum.

Bazen Erickson eşleri birlikte görmesi gerektiğini hisseder ve durumu şöyle anlatır:

Çiftler birbirine çok kırgınsa ve birbirlerinden fazlasıyla şüpheleniyorlarsa, onları birlikte görmek gerekir. Hemen rolünüzü belirlemeye başlarsınız. Eğer koca şüphelendiği şeyleri hemen anlatmaya başlarsa, ki bunu örtülü bir şekilde yapabilir, kadına döner ve "Koca buna gerçekten inanıyor ve söylediklerinde içten, değil mi?" derim. Kadın, "O benden yana" diye düşünür ve adam da karısından yana olduğumu düşünür. Sonra adama, "Şimdi nezaketen, biraz da karını dinleyelim" derim. Bu durumda kadın daha açık bir şekilde, kocasının şüphelerine ve suçlamalarına karşı çıkar. Çünkü savun-

maya geçirilmiştir. Sonra adama döner ve tıpkı daha önce onun hakkında söylediğim gibi, bu kez karısının gerçekten buna inandığını ve söylediklerinde içten olduğunu belirtirim. Sonra kadın birden hem kendi tarafında, hem de kocasının tarafında olduğumu fark eder ve kocası da böyle anlar. Onlara bunu anlamalarına yetecek kadar zaman verip, “Bana yardım almak için geldiniz. İki tarafı da anlayışla görmemi istiyorsunuz ki böylece gerçeğe ulaşabilelim. Eminim, her ikiniz de gerçeği görmekten korkmuyorsunuz” derim. Bu şekilde, gerçeği kendi görüşüme göre tanımlamış oluyorum. Her ikisi de kendi tarafında olduğumu düşünür ve sonra onların bütün yürekleriyle katıldığı gerçeğin tarafında olduğumu anlarlar.

Genellikle, her iki eşin de yanında olabilmem gerektiğini düşünürüm, ama bazen tümüyle farklı davranırım. Eğer şikâyetler bağıra çağıra konuşan taraftan başlamışsa, bu kişinin ne kadar mantıksız olacağını görürsem, diğerine dönüp, “Gerçekten söylediklerine içtenlikle inanıyor. Söylediklerinden emin. Şimdi, biliyorsun ki, söylediklerinin çoğu, belki de hepsi, ama muhtemelen çoğu gerçek bir temele dayanmıyor. Onun gerçek temeli olan her şeyi bilmesini, olmayanları da atmasını istiyorsun. Tıpkı, onun da uymayan her şeyi atmak istediği gibi” derim.

Bu şekilde bağırıp çağıran tarafı doğruluyorum ve diğer tarafın mutlak nesnel bir tutum göstermesini istiyorum. Ancak, bağırıp çağıran tarafa bunun dışında kalan her şeyi reddetmesi söylenilmiştir ve süreci kabul etmesi gerekiyordur. Söylediklerimi kasten yönlendiriyor ve kontrol ediyordum gibi gelebilir. Aslında tek yaptığım, kişinin kendi düşüncesini ve görüşlerini değiştirebilmesini sağlamak. Sadece yaptığım, “Haritada görmediğin başka yollar var” demek.

Çift suçluluk duyduğu bir şey hakkında konuşmakta zorlanıyorsa, Erickson onların konuşmalarını öyle bir kısıtlar ki, suçluluk duyulan konuda konuşmak uygun olur.

Bazen karı ve kocayı birlikte gördüğümde, kadının koca-sına, kocanın da karısına bakmasını yasaklarım. Bu yasakla-mayı çok güçlü bir şekilde hissederler. Birbirlerine gizlice bakıp, bu yasağı nasıl algıladıklarını görme eğilimindedirler. Ancak onların düşünme biçimlerine göre bu yaramaz bir davranıştır. Böylece, düşündüklerinden çok daha fazlasını ortaya koyarlar. Görüyorsunuz, bir şey yapmaları gerekir, ancak bunu tam olarak yapamazlar, ancak hâlâ bir şey yap-maları gerekmektedir. Gizlice birbirlerine bakamadıkları için, sözel olarak iletişim kurmak zorundadırlar. Zaman zaman birbirlerine gizlice baktıkları için suçluluk duyduklarından, suçluluk hissettikleri düşünceleri ve fikirleri dile getirirler. Bu suçluluk üreten bir durumdur ve böylece suçluluk duy-gularından söz ederler. Ancak böyle bir durumu çiftin birbir-lerinden intikam almak ya da birbirlerini suçlamak için kul-lanmamalarına dikkat edilmesi gerekir. “Beni akşam yemeği-ne çıkarmıyor.” Böyle şeyler söylenmesini istemezsiniz. Bu sadece kusur bulmaktır.

Erickson ofisin içindeki konuşmaları değişik yollarla kısıtlar; odanın içinde ya da dışında, belli bir sonuca ulaşmak amacıyla tuhaf ve uygun olmayan davranışları rahatlıkla isteyebilir. Ba-zen yaklaşımı, saçmalık terapisi olabilir. Hastasına çölde otuz beş kilometre araba kullanmasını ve orada bulunmasının nede-nini düşünmesini isteyebilir. Ayrıca evlilik içinde saçma davra-nışları desteklediği de olur.

Bir defasında, ortak sorunlarını oldukça aşırı bir şekilde ifa-de eden genç bir çifti ona gönderdim. Adam kendi başına hare-kete geçemiyordu; ne yaparsa yapsın, karısının öncülük etmesi-ni istiyordu. Pazar günleri kadın evi temizlerken, kocası odadan odaya onun peşinden dolaşıyordu. Bu kadını sinirlendiriyordu, ancak kadın ne yapacağını bilemiyordu; evin içinde nereye gi-derse gitsin, kocası peşinden gelip orada dikiliyor ve karısının ne yaptığını izliyordu. Kocasını onu izlemeyi sevdiğini söylüyor-

du. Erickson bu sorunla nasıl başa çıktığını açıkladı. Kadını tek başına görmüş ve gelecek pazar işini her zamanki gibi yapmasını istemişti. Peşinde kocası, her odayı temizledikten sonra, “Burası da bitti” diyecek ve bir sonraki odaya geçecekti. Temizliği bitirdikten sonra, elektrik süpürgesinin toz torbasını çıkaracaktı. Her odanın orasına burasına tozları boşaltacaktı. Tozları oda oda boşaltırken, “Gelecek pazara kadar böyle” diyecekti. Neden böyle yaptığını kocasına açıklamayı reddecekti. Erickson’a göre adam kadını izlemeyi bırakacaktı ve hafta içinde evlilikleriyle ilgili önemli bir sorun üzerine tartışacaklardı.

Erickson, birbirlerine fazla nazik davranan çiftlerin kavga etmelerini istediğinde, soruna nazikçe yaklaşabilir, ya da saçma bir şey yapmalarını isteyebilirdi. Nazik olmak istediğinde, “Eğer sen daha az hoşgörülü bir kadın olsaydın ve sen de daha az hoşgörülü bir adam olsaydın, anlaşılmadığınız konular olduğunda nasıl davranırdınız?” diye sorar. Bu şekilde çift, anlaşmazlıklarını ifade etme konusunda bir adım atmaya zorlanır.

Daha aşırı bir yolla kavga yaratma konusunda Erickson, “Bir kavga, akıl almaz bir şeyin ortaya atılmasıyla başlatılabilir. Bir çocuğa ayakkabılarınızı boyamasını söyler ve çocuk istediğinizi yaptıktan sonra ayakkabıların üzerine su serpersiniz. Sonra budalaca, “Su damlalarının izi kalıyor, değil mi?” dersiniz. Bu şaşkınlık duygusu kabul edilmez bir duygudur ve harekete geçmeyi sağlar. Ya da bir düşmanın dikilmesini istediniz ve düşme gönlüsüz bir şekilde dikildiğinde yeniden kopartıp, “Çok sıkı olmuştu, değil mi?” dersiniz. Yapılmış bir şeyi bozduğunuzda ya da akıl almayan bir şey yaptığınızda, bu çok yıkıcı olabilir” diyor.

Bazen Erickson, çiftin arasında bir kavga çıkması için kışkırtmaz, ama her zamanki gibi kavga etmelerini ister. Baskı sonucu yapılan kavga, kavganın doğasını değiştirmeye zorlar. İnsanların her zaman yaptıkları gibi davranmalarını desteklemek Erickson’un kendine özgü yöntemlerinden biridir ve hipnotize edilen kişinin direncini desteklemekten kaynaklanmaktadır. Bir çiftin

İçki sorununu çözmek için, çiftin her zamanki davranışlarını öyle bir şekilde destekler ki, değişim gerçekleşir.

Bir kadın ve kocası beni görmeye geldi; kadın kötü bir alkolikti, gizli bir içiciydi. Kocasını her gün işten eve döndüğünde karısını sarhoş buluyordu ve adam öfkeyle evin içinde içki şişesini ararken kavga ediyorlardı. Kocasını şişeyi aradığı için kadın çıldırıyordu. Şişeyi bulmak bir beceri oyununa ve gündelik kavga nedenine dönüşmüştü.

Adam için iyi bir hafta sonu, rahat bir koltuğa oturup, *Business Week* ve *Wall Street Journal* ya da bir kitap okumak demekti. Kadın için iyi bir hafta sonu, bahçede çiçeklerle uğraşmak ve kimsenin bakmadığı bir anda, toprağa gizlediği viskiden bir yudum çekmekti. Bahçeyle uğraşmayı gerçekten seviyordu; viski içmeyi de çok seviyordu.

İkisi de ofisimdeyken, adama her akşam gizlenmiş şişeyi büyük bir gayretle aradığını, karısının da şişeyi saklamaktan keyif aldığını belirttim. Bunu aynı şekilde yapmaya devam etmelerini söyledim. Kadın şişeyi saklayacak, adam da arayacaktı. Ancak adam şişeyi bulursa, *karısı şişeyi ertesi gün bitirmek zorundaydı*.

Bu küçük oyunu bir süre oynamalarına izin verdim. İyi bir oyun değildi, ama adam şişeyi aramayı sevmiyordu ve kadın bununla çok eğleniyordu. Ancak bu yöntem, *kadının şişeyi gizlice saklama ayrıcalığını elinden almaya başlamıştı*. Artık amacı olan bir saklamaydı, suçluluk, utanç ve sinsice yapılan bir iş değildi. Bu durum işin zevkini biraz kaçırmıştı. Kadına şişeyi saklamasını ve kocası bulursa şişenin onun olacağını, bulamadığında da kadının olacağını söylediğimde, yüzlerinde büyük bir şaşkınlık ifadesi belirmişti. Ama zaten bunu on iki yıldır yapıyorlardı.

Bir sonraki adım, adama bir karavan aldirmek ve karısını -viski olmadan- *Canyon Lake*'e balığa götürmesini iste-

mekti. Eğlence olarak sandalla gezmelerini söyledim, çünkü kadın bir göl bölgesinde büyümüşü, göllerden ve balık tutmaktan *nefret* ediyordu. Kocas da balık tutmaktan nefret ediyordu.

Suyun üzerinde, küçük bir teknede içkisiz olmak kadını ayık tutacaktı ve bu onun sağlığı için iyiydi. Adam için de burnunu gazetelere yapıştırıp miskin miskin oturmak yerine, dışarıda olmak ve biraz temiz hava almak iyi olacaktı.

Önceden tahmin ettiğim gibi karavanı kullanmaya başladılar ama sandalla balık avlamaya gitmediler. Her ikisi de hafta sonları kamp yapmaktan hoşlandılar. Kadın ayık kalmayı sürdürdü ve birbirlerinden zevk almaya başladılar. Her hafta sonu mümkün olan her yerde kamp yaptılar ve şişeden vazgeçtiler.

Bu vaka, Erickson'un kendine özgü yöntemlerinden birini daha gösteriyor. Bu vakadaki evli çiftten bir karavan alıp, bir göle balığa gitmeleri istenir. Erickson onların hafta sonları sergiledikleri davranış kalıplarını değiştirmelerini ister; evde oturup birbirlerinde uzak kalmaya çalışmak ve içmek yerine, yeni bir hafta sonu etkinliğinde bulunmalarını ister. Ancak ikisinin de sevmediği balık tutma etkinliğini seçmiştir. Çift, aynı çerçeve içinde başka bir seçenek bulur, hafta sonları kamp yapmaya başlar ve bundan ikisi de zevk alır. Böylece çift, hafta sonlarını farklı bir şekilde geçirme konusunda "kendiliğinden" bir seçim yapmış olur.

Erickson, insanları her zamankinden farklı davranmak için cesaretlendirirken, onları değişime hazırlayarak, onlarda bir değişim bekler. Değişim gerçekleşmiş olduğunda yapacakları şeyleri yaparlarsa, değişimin kendisinin gerçekleşmesi daha büyük bir olasılık haline gelir.

İçki sorunuyla başa çıkmanın bir başka yöntemi, bu yaklaşımı gösteriyor. İçki sorunu gibi ciddi bir sorun, sorunu olanın di-

şındakileri de ilgilendirdiği için Erickson genellikle aileyle de çalışır. Diğer terapistler gibi Erickson da, alkolik içmeyi bıraktığında, eşinin olumsuz tepki gösterdiğini keşfetmiştir, çoğu zaman bu durum alkolikğin içmeyi sürdürmesine neden olur. Erickson bu tepkiyi, değişimin bir yolu olarak öngörür. Şöyle der:

Bir alkolik içmeyi bıraktığında, karısının söylenmesi için bir neden kalmaz. Genellikle kadın kendini kaybolmuş ve hayattaki amacını kaybetmiş hisseder. Bu sorunla başa çıkmak için kullandığım bir yöntem de, alkolik kocayı karısıyla birlikte görmektir. Adamdan sorunu açıklamasını isterim. Adam, “Karım bana sürekli söylenmeseydi alkolik olacağımı sanmıyorum” gibi bir şey söyler. Karısına, “Ona gerçekten söylendiğinden kuşkuluyum; onun aşırı içmesinden duyduğun üzüntüyü dile getirdiğini düşünüyorum. Bunu yapmak geçmişte enerjinin çoğunu tüketmene neden olmuştur. O iyileştikçe bu enerjiyi nereye harcayacaksın?” diye sorarım.

Onu, bu konuyu düşünmeye ikna ederim. Ancak konuyu böyle ortaya koyarak, onun bu enerjiyi söylediği alanlarda kullanmasını izlemesi için kocasına fırsat tanımış olurum. Kadının bu alanlarda enerjisi olması için kocasının içkiyi bırakması gerekir. Her zaman ikisini birbirine bağlarsınız, ama bunu onlara hiçbir zaman söylemezsiniz. Kadından enerjisini başka yerde kullanacağına dair söz aldığınızda, adamdan da karısına bir şans tanınması için söz almış olursunuz.

Onlara, “Her sabah belli bir miktar enerjiyle uyanırsın. Gün boyunca bu enerjiyi kullanırsın ve yatma vakti geldiğinde yorulmuş olursun. Yatağa gitmek ve enerjini yeniden depolamak istersin. Kocan içmeyi bıraktığında bu enerjiyi gün boyunca nasıl harcayacaksın?” diye sorarım.

Bazen bütün aileye aynı şekilde yaklaşırım, çünkü alkolik iyileştikçe aile içinde de tepkiler oluşur. Karısına sorduğum gibi kızına da, “Baban alkolik olmaya son verince, geçmişte onun içmemesini dileyerek ya da ondan kaçarak, ya da dav-

ranışını değiştirmesi için baskı yaparak geçirdiğin zamanı nasıl geçireceksin?” diye sorarım. Bazı hastalarımın ğrenci olan çocukları, “Geometrimi geliştirmek için kullanabilirim” yanıtını vermişti. Bir kadın da, “Artık kilisemde cemiyet işleri yapabilirim” yanıtını vermişti.

Günümüzde genç insanlar bir sürü değişik uyuşturucuya bu-laştıkları gibi, ebeveynleri de kendi uyuşturucularının bağımlısı oluyorlar. Bunların en yaygını sakinleştiricilerdir. İnsanları sakinleştirmek ve dengeli kılmak için ilaçları bir yöntem olarak gö-ren pek çok psikiyatristin tersine Erickson, bunu uygunsuz bir yaşam biçimi olarak görür. Bazen, bir insanı bir ilaç bağımlılığın-dan kurtarmak için görevlendirilir. şöyle der:

İnsanlara sakinleştirici vermem. Genellikle görevim, biri-lerini sakinleştiricilerden kurtarmak olur. Birileri benden sa-kinleştirici yazmamı istediğinde reddedersem, onlar da bir başka doktora gidip alırlar. Bu nedenle onları reddetmem, ama bir şekilde sağlamam.

Örneğin, bir kadın bana geldi ve kullanmakta olduğu tran-kilizana devam edebilmek için reçete istedi. Ona, “Peki olur” dedim ve masamda bakınmaya başladım. “Reçete defterim buradaydı” dedim ve üst ekmeceme bakıp bulamadım; ikin-ci çekmeceye baktım, sonra yine masamın üzerine baktım. Gerçekten arıyormuş gibi davrandım, ama bulamadım ve bu arada kadınla konuşmaya başlamıştık. Öyle ya da böyle se-ansın sonunda kadın ofisten çıktı; ikimiz de reçeteyi unut-muştuk. Eğer kadın daha önceden stokladıysa, bunları kul-lanması gerekecekti, çünkü ben her görüşmede reçeteyi yaz-mayı unutmaya devam ederim.

Ben unuttuğumda ve o unuttuğunda, kadının bana hatırlatmaktaki başarısızlığı, bir başka doktora gitmek yerine, se-ansların arasında “Ona hatırlatmam gerekiyor” diye düşün-mesini sağlar. Ancak ben masumca unutturken, o da isteme-

yerek unuttur. Böylece, onun isteğini kendi üzerimde tutarım.

Bazen, trankilizan bağımlısına ilacı vermem gerekirse, ona ilaç şirketlerinin bana yolladığı numunelerden veririm. Onlara, bu şekilde masraf etmekten kurtulduklarını söylerim. Böylece trankilizanı sadece benden alırlar, ben de ne kadar aldıklarını kontrol etmiş olurum.

Bazen Erickson, “normal tedavi” dediği yöntemi, sakinleştirici bağımlısı için kullanır. Aşağıdaki vakada, oldukça ciddi bir sorunda böyle bir yöntem kullanmıştır.

Başka bir şehirde yaşayan bir doktor, bir kadının trankilizan kullanmaktan karaciğerinin hasar gördüğünü anlar ve beni arayarak onu hastam olarak kabul edip etmeyeceğimi sorar. Ağaçtan bir yaprak düşse, ya da bir kağıt parçası yere düşse, kadın trankilizan alma ihtiyacı duyuyordu. Kocasıyla birlikte geldiğinde, görüntüsünden, normal bir insan olarak kabul edilmek istediği anlaşılıyordu. Nevrotik olduğunu belirtirsem, benimle ne kadar işbirliği yapsa da, saldırganlaşacağı ve içine kapanacağı belliydi. Kendisine normal bir insanmış gibi davranılmasını istiyordu. Belirsiz nedenlerle haftada birkaç kez psikiyatrik tedavi görüyordu. Onunla konuşurken, müzik diploması olduğunu ve düzeyli bir adam olan kocasının da bir bilim doktoru olduğunu öğrendim. Özellikle klasik müziğe ilgisi olduğundan, trankilizan tedavisi için kullanacağımız yöntemin klasik bir özelliği olması gerektiğini söyledim. Bu, yıllarca kullanabileceği bir yöntem olmalıydı.

Görünüşünden, bacaklarını birbirine dolamasından, kollarını göğsünde birleştirmesinden, çok fazla trankilizan kullandığı ve etkisinden mustarip olduğu açıkça anlaşıldığını ona söyledim. Onun hoşlanacağı ve kocasının da onaylayacağı bir sürü değişik trankilizanım olduğunu söyledim. Bunların çok yararlı olacağını, ama bunları almaya hazır olması

için bir hayli çalışması gerektiğini söyledim. Sonra ona ne çeşit trankilizan olduklarını açıkladım. Trankilizan almak için zorlayıcı bir istek duyduğunda, oturup, sözselsel ve duygusal olarak yüksek sesle, bildiği bütün küfürleri söylemesi gerektiğini anlattım. O da kocası da bunun iyi bir fikir olduğunu düşündüler. Benim önerime, aslında kendisinde bir sorun olmadığı, ilaçları bedeninden attığında sorunlarının yok olacağı duygusuyla olumlu tepki gösterdi. Mutlu bir şekilde gittiler ve onlara bir görüşme daha ayarladım.

Ona küfür etmeyi önerdiğimde, çocukluğu boyunca bir sürü küfürüne içine atmış olduğunu, çocukluğunda ve ergenliğinde hayatının bir tür cehennem olduğunu açıkladım. Benimle aynı fikirdeydi. Bana, evliliğin ilk yılında annesinin sürekli olarak hayatlarına karışmasını, annesinin taleplerini, beklentilerini ve tutarsızlıklarını anlattı. Klasik küfrün mağara insanlarından beri devam ettiğini ve çok etkili bulunduğunu belirttim. Kadın benimle konuşmaktan zevk almıştı ve bu çözümü benimsemişti. Normal bir soruna normal bir çözüm önerilmişti.

Çiftin bir sonraki ziyaretlerinde, “Konuşmak istediğiniz başka sorunlar olduğunu düşünüyor musunuz?” diye sordum. Ölmüş geçmişin gömülü kalmasının ve geçmişin anlayışla düşünülmesinin daha iyi olacağı konusunda benimle hemfikir oldular.

AİLEYLE GRUP OLARAK GÖRÜŞMEK

Aile bireyleriyle bir arada görüşme olarak tanımlanan aile terapisinin genel olarak 1950’li yıllarda başladığı kabul edilir. Pek çok terapist bu yöntemi kullanmaya o yıllarda başlamıştı ve Erickson da onlardan biriydi; ancak Erickson aile terapisi yöntemleri hakkında çok az şey yayımladığı için, aileyle çalışmaları pek bilinmez. Onun terapi yöntemi en çok psikopatolojiyi bir aile sorunu olarak tanımlamaya yönelik olduğundan, bütün aileyi

düzenli olarak görüşmeye çağırılmaz. Bunu yaptığında da, pek çok aile terapistinin yaklaşımından oldukça farklı olan kendine özgü tarzıyla çalışır. Örneğin, bütün aile bireyleri bir araya getirildiğinde, bazen baskın ve savunmada olan ve ailedeki diğer bireylerin söylemek istediklerini engelleyen annedir. Pek çok terapist bu sorunu halletmek için anneye susmasını söyler ama genelde işe yaramaz, ya da onun müdahalelerine rağmen görüşmeyi sürdürürler veya diğer bireylerin kendilerini ifade edebilmeleri için aileyi gruplara ayırırlar. Erickson böyle sorunlara oldukça farklı yaklaşır.

Bir baba bana gelip, ailesini görüp göremeyeceğimi sor-du. Karısından gizli gelmişti. Adam çok mutsuz olduğunu ve oğullarının yasalarla başlarının dertte olduğunu anlattı. Daha sonra ailesini getirdiğinde annenin, ailenin diğer bireylerinin konuşmasının gereksiz olduğunu düşünen kadınlardan biri olduğu açıkça görülüyordu; bu onun sorumluluğuydu.

Anneye kendisini bütünüyle farklı bir duruma hazırlaması gerektiğini söyledim. Ona ellerini kucağına koymasını ve ellerine dikkatle bakarak hissetmesini söyledim; başparmaklarını bir milim aralıklı tutarak ellerine bakmayı sürdürecekti. Başparmaklarının ne birbirine değmesine, ne de birbirlerinden uzaklaşmasına izin verecekti. Ağzını kapalı tutmak için aşırı çaba göstermek zorunda kalacağını, ama aileden birileri ne söylerse söylesin bunu yapmak zorunda olduğunu belirttim. Ona en son söz hakkı vereceğimi, ama şimdi sadece başparmaklarına odaklanmasını ve konuşmamasını söyledim. Sonra kocasına dönüp konuşmamasını, sonra büyük oğlana ve küçük oğlana konuşmamalarını söyledim. Sonra ailenin en küçüğüne, aile için kendisi de, düşünceleri de en önemsiz bireyine dönüp, diğerleri hakkında ne düşündüğünü sordum. Diğerleri onu hoşgörülle dinlediler, özellikle de anne; bu tam bir bebekçe konuşma olduğu için anne dudak bükerek dinledi onu. Ancak anne onun konuşmasını kabul

etmekle, küçük oğlunun, büyük oğlunun ve elbette kocasının konuşma hakkını da onaylamış oluyordu. Büyük bir dikkatle dinlemesi gerekiyordu, çünkü son söz kendisine verileceği için daha önce söylenenleri yanıtlamak isteyecekti. Zaman zaman ona, “Gerçekten dinliyor musun anne?” diye soruyordum. Parmaklarını kımıldatmadan konuşamayacağı için, cevap vermeye kalkıştığında parmaklarını işaret ediyordum; o da susuyor ve dinlemeye devam ediyordu. Parmakları böyle tutmanın hiçbir önemi yoktu, ama başka bir şey yapmadan önce o harekete son vermesi gerekiyordu ve son vermesi için de bir neden yoktu.

Bu şekilde ailenin iletişimini kısıtlamak ve onların daha çok iletişim kurması için yönlendirmek mümkün. Bu sadece geçici bir kısıtlama. Küçük Jonny’i, ortanca Willy’i, sonra büyük Tom’u dinlerken, her biri diğerinin iletişime daha açık olmasına neden olur, çünkü ona bu hak verilmektedir. Konuşma sırası anneye geldiğinde, son söz onun olduğu için gerçekten her şeyi söyleyecektir. Olağan durumlarda anne bir saat boyunca konuşsa bile hiçbir şey söylememiş olur. Ancak şimdiki durumunda, diğerlerinin sözünü ettiği her konuda söyleyeceği pek çok şey vardır. Bu basit düzenlemeyle, şaşırtıcı miktarda bilgi alınabilir.

Birini, diğer insanın alanında değil de *kendi* alanında bir uğraşla meşgul olmasını sağlamayı tercih etmek, Erickson’un kendine özgü yöntemlerinden biridir. Kadın bir uzman konuşmacıdır ama başparmaklarını belli bir uzaklıkta tutma konusunda uzman değildir. Erickson’a bunu yapabileceğini kanıtlama tuzağına düşer ve ailenin diğer üyelerinin konuşmasına izin verme konusunda işbirliği yaparken bulur kendini; Erickson’un amacı da budur.

Erickson, bütün aileyle çalışırken, aile üyelerinin oturacakları yerleri belirler ve sonra da birbirlerinin yerine oturmalarını ister.

Erickson'un aile bireylerinin konuşmasını verimli bir şekilde desteklediğini düşündüğü farklı yöntemleri de vardır.

Aileden biri konuşmuyorsa ve onun konuşması gerektiğini düşünüyorsam, onu konuşturmaya başlarım. O insana dönüp, "Burada, senin farklı şekilde ifade etmek istediğin pek çok şey söylenmiş olmalı" derim. Sonra diğerlerine dönüp, onların konuşmalarına izin veririm. Sonra yine o insana dönüp, "Kuşkusuz senin yeniden belirtme ihtiyacı duyduğun şeyler olmalı" derim. Üçüncü kez, "Hangi noktaların yeniden belirtilmesi gerektiğine karar verdin mi?" diye sorup, o insanın cevap vermesine fırsat bırakmadan, dönüp diğerleriyle konuşarak onu engellerim.

Konuşmanın engellenmesi, bir insanı konuşmak için cesaretlendirmenin bir yoludur. Konuşmayı becerme konusunda duygusal bir sorun yaşayan birine, "İsmin ne, kaç yaşındasın, nerelisin, hangi basket takımını tutuyorsun?" gibi sorular sorarım. Hasta cevap vermeye çabalar ve konuşmak için ağzını hareket ettirirken, diğer soruyu sorarım. Böylece düşünmeden konuşmaya başlar. Sessiz kalmak isteyen bir hastaya bir soru sorup, sonra ara verir ve karşılık vermesine fırsat tanımazsınız. Bir sonraki soru için biraz beklersiniz ama çok değil. Çok ciddisinizdir ve bu tavır onları o kadar çok engeller ki, sonunda, "Susar mısınız? Yanıt..." derler. Alışık oldukları tarzı bırakmak ve yeni bir yol bulmak zorundadırlar ve bu yeni şey sizin onlara sunduğunuz yoldur.

Bazen ilk görüşmede hastanın konuşmasına yardımcı olmak gerekebilir. İnsanlar sorunlarını anlatmak için size gelirler ama onları tartışmakta gönülsüzdürler. Bununla başa çıkmanın bir yolu, "Bu benimle ilk görüşmeniz. Bana size acı veren bazı şeyler hakkında konuşmak istediğinizi söylüyorsunuz. Bir başka deyişle, bana söylemek istemediğiniz bazı şeyler olduğunu tahmin etmem gerekiyor. Sanırım, anlatmaya dayanamayacağınız şeyleri bana anlatmamalısınız. Anla-

tabileceğiniz şeylerden söz edin, en az acı verenleri anlatın. Anlatmaya dayanamayacağınız şeyleri kendinize saklayacağınızdan emin olun” derim. Hasta konuşmaya başlar ve bir saatin sonunda, “İşte, anlatmaya dayanamayacağım her şeyi size anlatmış oldum” der. Yaptıkları şey seçmektir. “Bunu anlatmaya cesaret edebilir miyim, edemez miyim? Anlatmamakta serbestim, ama sanırım bunu anlatabilirim” diye düşünür. Her zaman anlatmaktan yana seçim yaparlar. Anlatmayı erteleyebilirler, ancak bu zaten saklamaktır.

Evli bir çifte de aynı şekilde yaklaşabilirsiniz. “İkinizin de hikâyesini duymak istiyorum. Ancak anlatmak istemeyeceğiniz şeyler kesin vardır. Onları kendinize saklayın, kendiniz söylemektense, karınızın bana söylemesini tercih edebilirisiniz” derim. Bu şekilde aslında, “Bana siz mi anlatmak istersiniz, yoksa başkasının anlatmasını tercih edersiniz?” demektiyim. Bu gerçeğe yüzleşmedir. Bazen, anlatmayı tercih etmeyeceği bir şey olduğunu, benim de sorgulamamı istemediklerini söylerler. Eğer kendiliğinden anlatırlarsa, sorular soracağımı ve bunu yaptığım için beni suçlamamaları gerektiğini söylerim. Genellikle kendiliğinden anlatırlar.

Anlatmak istemedikleri şeyleri kendilerine saklamaları isteyerek insanları konuşmaya teşvik etmenin değişik bir yolu da, aileye basit talimatlar vermektir.

Anneyi, babayı ve oğullarını birlikte görür, diğerlerinin öğrenmesini istemedikleri şeyleri söylemeyeceklerinden gayet emin olmalarını isterim. Bir başka deyişle, her birinin ne söylediklerine dikkat etmelerini sağlarım. Ancak kendi anlatıklarına dikkat ederken, diğerlerinin anlattıklarına da fazlasıyla dikkat etmeye başlarlar. Anne kendi anlattıklarına dikkat ederken, kocasının ve oğlunun kendilerini nasıl ele vereceklerini beklemeye başlayacaktır. Ortaya çıkanlar sadece karşılıklı şikâyetler değil, kızgınlıkları da olacaktır. Bu şekilde

onların nasıl olsa yapacakları şeyi, kendi etkinlik alanının dışına yönlendirmiş olursunuz. Onları, avlanmalarını istediğiniz yerde avlanmaya gönderirsiniz. Bu ayrıca, eğer istemiyorsanız, size karşı ittifak yapmalarını engeller.

Erickson zaman zaman bütün aileyi ya da evli çifti birlikte görmekle beraber, genellikle ailenin diğer bireylerini arada bir görürken, bir bireyle çalışarak sorunu çözmeyi tercih eder. Sorunun “üstesinden gelinmesine” izin verdiğinde, bunun nasıl yapılacağını dikkatle belirler. Böyle bir düzenleme aşağıdaki vakada tanımlanıyor ve Erickson’un değişimden ne anladığını ortaya koyuyor. Erickson’un sorunun “içyüzünü kavratma” gibi bir hevesi yoktur ve buna yönelik yorumlar yapmaz. “Hastanın kendisini anlamasına, kendisinin daha çok farkında olmasına yardım etmenin, onu değiştirmekle bir ilgisi yoktur. Pek çok psikiyatrist insanların kendilerini daha çok fark etmelerini sağlar ama hastanın *ne yapabileceğini* fark etmesini asla sağlayamaz. Bir insanın neyi neden yaptığını bilmenin konuyla ilgisi yoktur. Mutlu ve iyi uyum sağlamış insanların hayatlarına baktığınızda, onların çocukluklarını ya da aile ilişkilerini çözümlemek gibi bir sıkıntıya asla düşmediklerini görürsünüz. Bundan rahatsız olmazlar ve olmayacaklardır.”

Yine de Erickson, belli bir anlayışın yararlı olabileceğini düşünür. “İnsanları duygusal yapılarının o anki sınırlamalarının ötesine geçmeye ve bir şeye nesnel olarak bakmaya zorladığınızda, farklı bir bakış açısı edinirler ve geliştirdikleri bu yeni anlayış için yapabilecekleri bir şey olmaz. Değişimi kabul etmek zorunda kalırlar.” Aşağıdaki örnek bu bakış açısının örneğidir.

Bir dizi ilişkisi olan evli bir kadın terapiye gelmişti. Görünüşe göre kocasının bu ilişkilerden haberi yoktu. Kadın baba, kocasının bu ilişkilerden haberdar olmasını istediğini, böylece evliliğin ya biteceğini, ya da daha sağlam temeller üzerinde yeniden kurulabileceğini anlattı. Ona, kocasını cu-

martesi günü saat birde göreceğimi, şehirden gitmesini ve pazar sabahına kadar geri dönmemesini söyledim.

Kocasını ona Gerald diyelim- geldiğinde, durmadan karısının ne hoş, ne tatlı olduğunu tekrarlayıp durdu. Neden birbirleriyle çatıştıklarını ya da sorunun ne olduğunu anlayamıyordu.

Hayatlarından söz etti; ne zaman şehir dışına yolculuk yapması gerekse, karısı yalnız kalıyordu ve adamın arkadaşlarından biri eve uğruyordu. Bir arkadaşının gelmesinden memnundu, çünkü karısının yalnız kalmasını istemiyordu. Bu arkadaşlarından birinin banyoda diş macununu bıraktığından söz etti. Bir başka seferinde de, kendi kullandıklarından farklı bir tıraş bıçağını çöp sepetinde bulmuştu.

Bu ziyarete gelen arkadaşlar, eğer cumartesi gelmişlerse, akşam yemeğinden sonra gidiyorlar, pazar günü tekrar geliyor ve akşam yemeğinden sonra yine gidiyorlardı. Arkadaşı ve karısı birlikte müzik dinleyip, sohbet ediyorlardı.

Karısıyla arasındaki uyumsuzluktan, sürekli kavga edip sürtüşmelerinden söz etti. Sonra karısının, şehrin fakir semtlerinde yürüttüğü sosyal hizmet işi yüzünden kasık biti kapıldığından söz etti. Ayrıca bir keresinde yolculuktan döndüğünde, toplanmamış kahvaltı masasını bulduğunu, kahvaltının her zamankinden farklı olduğunu, ortadaki bulaşıklara bakıldığında, sanki karısı iki kez kahvaltı etmiş gibi görüldüğünü anlattı.

Saat birde konuşmaya başlamıştı ve sonunda saat altıda, “Eğer karım değil de başka bir kadın olsaydı, onun başka ilişkileri olduğunu söyleyebilirdiniz” dedi.

“Karınız diğer kadınlardan nasıl farklı?” diye sordum.

“Tanrım, benim karım da diğer kadınlar gibi!” dedi. Bu noktada çok üzüldü, bağırды, kollarını savurdu ve yeniden aynı ayrıntıları anlatmaya devam etti. Banyodaki diş macunu, tıraş bıçağı, kahvaltı artıkları. Her ayrıntıyı bu yeni farkındalığıyla tanımladı.

Bütün öğleden sonra boyunca, böyle bir soru sormama izin verecek bir şey söylemesini beklemiştim. Bu nedenle öyküsünü durmadan tekrarlamasına izin verdim; onu sınırlı duygusal yapısının dışına çekivereceğim küçük bir işaret bekliyordum. Karısının “diğer kadınlar” gibi olduğunu bir kez fark edince, bu yeni kavrayışı hakkında yapabileceği bir şey yoktu.

Ertesi gün için randevu verdim ve ikisini birlikte gördüm. Kadına, “Şimdi çok sessiz olacaksın. Kocanın söyleyeceği şeyler var” dedim. Kadın şehir dışında olduğundan birbirlerini görmemişlerdi ve onların birlikte konuşmalarını istemiyordum. Onun sadece dinlemesini istiyordum.

Kocası hikâyeyi bütün ayrıntılarıyla anlattı. Soğuk ve kesin bir tavırla diş macunu tüpünü, tıraş bıçağını, tabakları, erkek arkadaşına özel bir akşam yemeği hazırlamak için aldığı yiyeceklerin faturasını vs. uzun uzun anlattı. Kadın sessizce oturuyor, üzgün ve huzursuz görünüyordu. Kocasının bilinçsiz farkındalığının keskinliğine şaşırılmıştı. Gerald, neler olmuş olabileceği hakkında bazı tahminlerinde yanlışlar yapmıştı, ama karısı sessiz kalmak zorunda olduğundan bu yanlışları kabul etmişti. Onun kendini savunmasını ya da durumu değiştirmesini istemiyordum. Kendini savunmak istedi ama “Bu utancı kabul etmeliyim” duygusuyla konuşmadı. Kocasının sunduğu silahla kendisini cezalandırıyordu.

Adam söylemesi gerekenleri bitirdiğinde, karısına dönüp, “Şimdi diğer odaya geçebilirsin; kocanla bundan sonra ne olacağını konuşacağım” dedim. Onunla yalnız konuştum. Karısının sessiz kabulü, her şeyin gerçek olduğunu anlamasına yetmişti. “Ne yapmalıyım?” diye sordu. “Çok düşünmelisin. Evliliğini sürdürmek mi istiyorsun, yoksa boşanmak mı?” diye sordum. “Onu çok seviyorum. Bütün bunların geçmişte kalmasını istiyorum” dedi. Ona, “Bu tepkisel bir ifade. Bura bir hafta sonra gel. Bu süre içinde karını görme. Kendi başına düşün” dedim.

Adam eve döndü, kadın da benim tavsiyem üzerine bir otele gitti. Kadına ve kocasına hafta içinde randevu verdim. İkisini de aynı saatte çağırdım, ama onların bundan haberi yoktu; ikisi de sadece beni göreceklerini sanıyorlardı. Yani hazırlıksız gelmişlerdi.

İçeri girdiklerinde kadına, kocasının eğer düşünmüşse sormak isteyebileceği soruyu sordum. “Görüşmeye başlamadan önce, geleceğinizi belirlemek için sana sormak istediğim bir soru var: Geçen haftayı otelde geçirdin. Yatağında yalnız mıydın?”

Kadın, “Birkaç kez aklım çelindi, ama kocamın beni geri isteyebileceğini düşündüm. Geri dönmek istediğimi biliyordum ve birkaç dakikalık zevk için kumar oynamak istemedim” dedi.

Kadının ilişkileri hakkında biraz tartıştılar, benim de bazı kişisel sorular sormam gerekti. Bazılarını kadına, bazılarını da kocasına sordum. Adama, “Peki iyi arkadaşın Jack ne olacak?” diye sordum. Adam, “Eskiden iyi arkadaşımdı, ama bir daha karşılaştığımızda onu görmezden geleceğim” dedi. Karısına, “Peki ya Bill?” diye sordum. Kadının ilişki kurduğu yarım düzine üniversiteli vardı ve kocasının vurguladığı bazılarını adama, diğerlerini kadına sordum. Hepsi halledildi.

Eski davranış kalıplarına geri dönmelerini istemediğim için, benim yanımda yüzleşmelerini istedim. Adam “Eğer bunu sorarsam...” diye düşünecek, kadın da “Eğer buna yanıt verirsem...” diye düşünecekti ve böylece geçmişin davranış biçimini yeniden doğrulamış olacaktı. Yüzleşme, ayrılma ve yeniden yüzleşmede, bu çok öfkeli durum yatışınca kadar tartışmak mümkün değildi. Onları geçmişten kurtarmak çok zor değildi – ben geleceği öğrenmek istiyordum, geçmişi değil. Bu ilişkinin sonu mu, yoksa yeni bir ilişkinin başlangıcı mı? Eğer sonuysa, işte bu kadardı. Eğer yeni bir ilişkinin başlamasıysa, ne yapmak istiyorlardı?

İkisi yeniden bir araya geldiler ve eski ilişkiler sorunu bir daha ortaya çıkmadı. Bir yıl sonra onları gördüğümde, para biriktiriyorlar ve çocuk sahibi olmak istiyorlardı, sonradan oldular da. Birkaç yıl boyunca ziyaretime geldiler. Bir defasında adamla konuşurken, evliliğiyle ilgili bazı şeyleri hatırladı. “O tam da karımın diğer kadınlar gibi olduğunu anladığım zamandı” dedi ve bunu eğlenerek söyledi.

Bazı evlilik sorunlarının, evlilik içindeki çatışmanın bir parçası olduğu açıktır, ama bazıları bireyde belirtiler olarak ortaya çıkar. Bireyin geliştirdiği belirtiler evliliğin durumunun bir ürünüdür ve Erickson bunları öyle bir şekilde ele alır ki, hem belirtiler hem de evlilik sorunu birlikte çözülür. Genellikle çalışma yöntemi öyle fark edilmezdir ki, bunun için bir vakanın ayrıntılı bir sunumuyla anlatmak daha iyi olacaktır.

Krizler halinde nefesi kesilen, soluk soluğa kalan, göğsünde acılı bir duygu hisseden bir hasta, yarım saat daha hayatta kalamayacağı korkusuyla bana geldi. Bu soluk alamama krizlerinin ne zaman geldiğini sordum. Gece veya gündüz, her saatte olduğunu söyledi. Ancak çok geçmeden, yatmadan önce ortaya çıkma eğiliminde oldukları anlaşıldı. Ayrıca öğlen, akşam, öğle yemeği saatinde, arkadaşları ziyarete geldiğinde, açık saçık hikâyeler anlatıldığında krizler başlıyordu. Böylece hastamın, belirtilerini komşularının ve ilgisiz sosyal grupların sıradan ziyaretleriyle ilişkilendirerek, yatak odasından ayırdığını düşünmesine izin verdim. Ancak her zaman bir komşusunun anlattığı, ya da bir toplantıda anlatılan açık saçık hikâyeyi düşünmesini sağladım. Genellikle hastanın hikâyeyi anlatmasına karşı çıktım. Hikâyelerin anlatılmasını yasakladım. Amaç, başka bir şeyi yasaklayarak, içindeki yasaklamaları ortaya çıkarmak ve çözmektir. Soluk almasını yasaklamak yerine, hikâyeyi, anlatılmasını yasakladım. Onu, kullandığı yasak kalıplarından yoksun bırakmaya

Çalışmanın bir anlamı yoktu. Ona yasakları kullanmak için bol bol şans vermeliydi. Böylece, hikâye anlatmayı kendine yasaklamasına izin verdim, ama bunu kendine yasaklama *talimatı* verdim. Bana hikâyeleri nasılsa anlatmayacaktı, ama bunu yönlendiren ben oldum. Sonra dikkatini hemen yatmadan önce gelen soluk alamama ve boğulma krizlerine çektim; bu krizler yatmaya hazırlanmasını zorlaştırıyor olmalıydı. Banyodaki buhar nefes almasını daha da kötüleştiriyor olabilir miydi? Bunu düşünmesi gerekiyordu, ama kendini çıplak olarak düşündüğünü bilmiyordu. Böylece, ona soyunma sürecini teker teker sormama gerek kalmadan, kendisini çıplak olarak dşnebilmesine imkn veriyordum. Banyonun buharını düşünürken, kendini çıplak olarak da düşünüyordu. Sonra ona, duştan çıkıp, banyonun paspasına adım attığı zamanı sordum; duşun sıcak ve nemli havasından, banyonun nispeten serin havasına birden çıktığında, tenindeki bu ani ısı değişikliğinin soluk alıp vermesini kötüleştirip ktleştirmediğini sordum. Eğer böyleyse bedenini havluyla kurulumak, ovmak soluğunu iyileştiriyor muydu, boğulma hissini azaltıyor muydu, ya da ne yapıyordu? Kadın kendini, duş perdesinin arkasında değil, açıkta ve çıplak olarak düşünüyor ve bunu açık bir şekilde benimle konuşuyor.

Bir sonra yapmak istediğim şey, *banyoda* bu tıkanma, boğulma ve göğsündeki acı veren duyguya neden olabilecek bir şey olup olmadığını sormaktı. Çünkü krizler yatmadan bir saat, ya ada bir buçuk saat önce geliyordu. Yatak odasındaki bir şeyle ilgili psikolojik beklenti söz konusuydu. Yatak odasındaki bir şey! Yatak odasında olacak bir şey değil, orada olan bir şey.

Onun elbisesini düzeltirken, ayaklarını koltuğun altına sokarkenki aşırı erdemli, gayretkeş tavrı, bedeninin kaskatı ve ağırbaşlı duruşu, bluzunun yüksek yakaları, saçlarını tümüyle resmi bir tarzda, sımsıkı topuz halinde toplamış olması ve sadece tek çocuğu olduğunu bilmem, sorunun yatak odasıy-

la ilgili olduğunu tahmin etmemi kolaylaştırmıştı. Bütün tav-
rında aşırı, katı ve ahlakçı bir tevazu vardı. Bütün duruşunun
verdiği hissiyat buydu ama öyle olup olmadığını bilmiyo-
rum. Ancak kaskatı duran ve ağırbaşlı bir tevazu gösteren ka-
dın, her gece boğulma krizleri geçiriyor ve soluk alamıyordu.

Tartışma sırasında belirttiğim gibi, kadın, odasının orta-
sında çıplak olduğu ve çıplak teniyle ilgili yabancı bir adam-
la konuştuğu gerçeğiyle yüz yüzeydi. Bu çok hızlı ve çok ko-
lay olmuştu, ama olmuştu ve bu bir gerçektir. Bu durum ona,
yatak odasındaki diğer şeylerin yanı sıra, pek çok sorunla
yüzleşeceğini gösteriyordu. Görüşmenin bir yerinde, belirti-
lerin annesini ya da babasını veya arkadaşlarını ziyaret eder-
ken ortaya çıkmasından söz etmiş olmakla –böylece belirti-
lerin sadece *yatak odasıyla* ilişkili olmasının gerekmediğini
vurguluyordum– belirtilerin muhtemelen kocasıyla ilgili ol-
duğu gerçeğini bildiğimi gizliyordum. Belirtilerin kocasıyla il-
gili olduğuna dair her türlü olasılıkla ilgili fakındalığı gizleme-
sine yardım ediyordum. *Ona gizlemesi için yardım ediyor-
dum.* Peki yatak odasında ne vardı? Bildiğiniz gibi, kumaşla
örtülü pencereler, koltuklar ve şifoniyer. Ona büyük bir ilgiy-
le, “Çeyiz sandığın da o odada mı?” diye sordum. Çeyiz san-
dığının, evlenmek üzere olan bir kızın seks hakkında, bütün
olası kuşkularını, bütün olası yasaklamalar hakkındaki tered-
dütlerini ve kaygılarını içerdiğini ya da sembolize ettiğini bi-
liyorsunuz. Şansa bakın ki, çeyiz sandığı yatak odasındaydı.
Bunu bilmiyordum ve kesin olarak bilmek istiyordum.

Kadın çeyiz sandığından söz edince, sandığın tümüyle se-
dir ağacından mı, yoksa sedir kaplamamı olduğunu, yoksa
ikisinin karışımı ya da kontrplak mı olduğunu sordum. Ne
söylediğini unuttum. Sandığın çok güzel olduğunu söyledi,
ben de ona, “Ne kadar zamandır evlisin?” diye sordum.
“Yaklaşık on iki yıldır” dedi. “Çeyiz sandığındaki pek çok şey
değişmiş olmalı, özellikle de kızın doğduktan sonra” dedim.
“Çeyiz sandığındaki pek çok şey değişti” – ne daha fazla açık-

lama, ne daha fazla çözümlene. Ancak çok uzun bir mola, düşünce dolu bir duraklama ona, hem bilinç, hem de bilinçaltı düzeyde çeyiz sandığının simgelediği değişimleri düşünmesi için fırsat sağladı; on iki yıllık bir evlilik hayatı vardı.

Yatak odasında başka ne var? Elbette halı. *Elbette* halı var. Bu ifadenin ne olduğunu anlıyor musunuz? Bu zaten aşikâr olanın en duygulu şekilde vurgulanışıdır. Elbette halı var – orada bir yatak olduğu da besbelli. Ancak, elbette halı var derken vurguladığım yataktı. Yani yatak da tanımlanabilir ve isimlendirilebilir bir şeydi. Elbette diğer şeyler de vardı – şifoniyerden, perdelerden, pencerelerden söz ettiğimi hatırlayın. Hastam diğer eşyaların farkındaydı ve ben diğer şeylerden söz etmeyi bitirmemiştim. Bu yarıda kesilmiş, tamamlanmamış bir görevdi ve hastam bunu biliyordu. Hastam, yataktan söz edilmesinden gerçekten hoşlanmayacaktı. Ben de yataktan söz etmeyerek, hastamın bu ihtiyacını karşılamış oldum. Ancak yine de yataktan söz edilmesi gerekiyordu; bu yüzden bana gelmişti. Yatak odasındaki eşyalardan söz etme görevini, “*Elbette* halı var” diyerek tamamlamıştım. Bu “elbette”, “Yatak odası olduğuna göre, içindeki her şeyden söz etmemize gerek yok” anlamına geliyordu. Artık hastam, yatak odasında neler yaptığını soracağımı biliyordu. Psikiyatristler ne yapar? Hastam üniversite mezunuydu. Seks konusu ortaya çıkmak zorundaydı. Yatak odasında ne yaptığını sormak zorundaydım. Ben de sordum. “Yatmak üzere giysilerini çıkardığında, onları odanın belli bir yerindeki sandalyenin arkasına mı asarsın?” Aslında yatağın hangi tarafında soyunduğunu soruyordum – yatağın sağında mı, solunda mı, yoksa ayak ucunda mı? Giysilerini nereye astığından söz ediyordum. Örneğin, bluzunu sandalyenin arkasına mı, yoksa koluna mı asarsın? Sanki bunlar önemli sorularmış gibi; ama bunlar önemli sorular; “arka” sözcüğü ve “kol” sözcüğü sezdirmeden soruşturmanın içine girmişti, bilinçaltı dışında –onun duyarlılığı yüzünden– bunun farkında olan kimse yoktu. Çün-

kü burada, seksle ilgili korkular ya da kaygılar yaşadığından şüphelendiğim bir kadın var. Böylece, giysilerini çıkardığında nereye astığı sorusuna geliyoruz. Sonra yine banyoyla ilgili sorular soruyorum. Sizin metabolizmanızı bilmiyorum. Bazı insanlar yataklarında sıcak uyumak isterler; pijama ve battaniye isterler. Başka insanlar en az giysiyle uyumak isterler; bazı kadınlar kısacık gecelikleri severler, gerçekten severler. Bazıları kısa pijamaları, bazıları da uzun pijamaları ya da uzun gecelikleri severler. Bu genellikle, cildin ısı değişimine nasıl tepki verdiğinin göstergesidir. Hâlâ, vücut ısı, cilt hassasiyeti, örtünmenin ölçüsünden söz ederek, yatağa girmek hakkında konuşuyoruz. Sonra, evlilikteki sorunlardan birinin çiftlerin fizyolojik tepkilerinin farklılığı, uyurken bedenin ısısındaki farklılık olduğunu söyledim. Bazen kocalar çok fazla battaniye isterken, bazen de hiç istemezler. Karı koca fizyolojik olarak uyumlularsa, yatağın bir tarafına iki battaniye, öbür tarafına tek battaniye koymak gerekmez. Ancak karı koca arasındaki anlaşmazlıktan ve uyum sağlamakta zorlanmaktan söz etmiştim. Kocasının çıplak yatmaktan, kendisinin de çok uzun gecelik giymekten hoşlandığını söyledi. Bana gereken bilgiyi hiç acıya neden olmadan almıştım – onun her bir yasaklamasını teker teker işleyerek bilgiyi almıştım.

Daha sonra ona farklı uyuma alışkanlıklarından söz ettim. Bazı insanlar derin, bazıları hafif ve bazıları çok huzurlu uyur. Bu nefes alamama ve boğulma krizlerinin uyku alışkanlığını nasıl etkilediğini sordum. Kızının ve kocasının uyku alışkanlıklarını, sonra da kendi uyku alışkanlığını düşünmesini istedim. Kızının depresyon olsa bile uyanmayacağını söyledi. Ev yanabilirdi ama kızı uyumaya devam ederdi. Ona, “Biliyorsun, ikinci ya da üçüncü çocuğun olsaydı, onların uyku alışkanlıklarının farklı olacağını görecektin. Aklıma gelmişken, kızını isteyerek mi doğurdun ve sadece tek çocuk mu istiyorsun, yoksa aileni genişletmek ister misin?” dedim. Kızının *isteyerek* doğurulmuş bir çocuk olup olmadığını, *tek* çocuk mu isti-

yorsun, başka çocuk istiyor musun diye sorduğumda, aslında sorduğum neydi? Cinsel ilişkilerini planlıyorlar mı, hâlâ sistemli ve planlanmış cinsel ilişkileri sürüyor mu? Ancak bunlar, yakın bir arkadaş gibi kayıtsızca sorulmuş sorulardı. Çocuğun istenerek yapıldığını, daha fazla çocuk sahibi olmayı çok istediklerini, ama bunun işe yaramadığını söyledi – “bu” işe yaramıyordu. Yani, oldukça doğrudan bir şekilde cinsel ilişkiden söz ediyordu. Hemen sonra konuyu bu *uzun* geceliğe getirdim. “Geceleri ayakların üşüyor mu?” Hepimiz üşümüş ayağın* ne anlama geldiğini biliyoruz. “Tıkanma ve nefes kesilmesini artıran herhangi bir şey var mı? Örneğin, kocan sana iyi geceler öpücüğü verdiğinde, bu tıkanmayı artırıyor mu?” Kadın, “İyi geceler öpücüğü vermeyiz, çünkü öperken hep bana sarılmak istiyor, ben de göğsümdeki baskıya dayanamıyorum” dedi. Bunu anlayabildiğimi belli ettim ve elbette bu durum sevişmeye de engel olurdu, değil mi? Ancak görüyorsunuz, bu dolaylı bir gözlem. Aslında konuştuğumuz iyi geceler öpücüğüydü ve ben dolaylı bir gözlemlerle, sarılma sorununun sevişmeyi engellemesinden söz ettim. Konuyu bu şekilde ortaya koyarak, onun utanmasını engelledim ve o da bana çok hızlı ve kolay bir şekilde anlatabilecekti. Ona, cinsel sorunları anlatırken kendini nasıl koruyacağını söylemiş oluyordum. Cinsel sorunları tanımlarken kendisini *benim* yöntemimle korumasını tercih ediyordum, böylece durum benim kontrolümde kalacaktı. Eğer farklı bir şekilde ortaya çıksaydı, cinsel ilişkilerinde hiçbir sorun olmadığını söyleyebilirdi. Böylece, cinsel ilişkilerindeki sorunu ortaya çıkarttım. Aslında söylediğim şeydi: Biliyorsun, er ya da geç, kocanla olan cinsel uyumunu konuşmamız gerekecek; bari bunu şimdi konuşalım. Ne kadar ayrıntıya ihtiyacımız olduğunu bilmiyorum, ama aklında sıradışı ne varsa konuşmamız için yeterli. Şimdi, cinsel ilişkiden zevk alıyor musun, ya

* Üşümüş ayaklar İngilizce’de genellikle korku ve endişe için kullanılır. (ç.n.)

da orgazm olmakta sorun yaşıyor musun? Sanırım nefes sorunun zevk almanı oldukça engelliyordur. Ama *senin* sıradışı olduğunu düşüneneğimi sandığın bir şey var mı, merak ediyorum. Kadın, “Sanırım, her zaman karanlıkta soyunduğumu söylersem bana güleceksiniz” dedi.

Önce ondan kendi kavramlarıyla düşünmesini istedim; sonra beni görmeye gelmekteki amacına göre düşünmesini istedim. Kendi düşünme biçimine alıştı ve böylesi tümüyle güvenliydi. Böylece bu güvenli kavramlar içinde düşünmeye başladı, sonra da beni görmeye gelmekteki amacına göre düşünmesini istedim. Bana gelen kendisiydi, bu güvenli bir şeydi çünkü *kendisi* bana gelmeye karar vermişti. Böylece bana geliş nedenini söyledi ve kendisine gülmememi istedi. On iki yıldan fazla bir süre evli olan bir insanın hayatını yöneten davranışlarda gülünecek bir şey olup olmadığını sordum. Hayır, dedi. Ona, “on iki yıllık evliliğini yöneten davranışlarından” söz etmiş oluyordum. On iki yıl boyunca nasıl davranmıştı? On iki yıllık cinsel ilişkinin güzel bir özetiymiş. Ona, “Kocan senin bu aşırı tevazunu anlıyor mu?” diye sordum. Anlamıyordu. “Aşırı tevazuna dayanamadığı için kocanı suçluyor musun, yoksa onun bir erkek *olduğunun* farkında mısın? Ve onun bir erkek gibi düşüneneğinin ve davranacağıının farkında mısın?”

Burada, onun davranışı hakkında çok önemli bir şey anlıyordum. Karanlıkta soyunan bir kadın – bu bana kocasının ışıkların açık olmasından hoşlandığını, karısını soyunurken izlemekten hoşlandığını söylüyor. Bu nedenle, “Tabii evde yalnızken de aynı şeyi yapıyorsun, doğru değil mi?” diye sordum. Ne yapıyorsun? Kocasından çok korktuğunu itiraf edemezdi; ben de kadının, kocasıyla cinsel ilişkiye girmeyi hiç istemediğini itiraf ederek kendini utandırmasını istemiyordum; çünkü kendini suçlayacaktı ve zaten kendini çok kötü suçlamaktaydı. Bu yüzden, elbette yalnızken de karanlıkta soyunduğunu vurguladım.

Daha önce perdelerden bahsetmiştim ve şimdi onun soyunma alışkanlığını öğrenmiştim; böylece geri dönüp, perdeler hakkında sorular sordum. Çok özel perdelerdi; ayrıca jalluziler vardı; bütün pencerelerdeki perdeler aynıydı ve banyonun penceresinde su geçirmeyen özel bir perde vardı. Bütün bunları öğrendikten sonra, güvenle, “Yatağa gitmeden önce yapmak zorunda olduğun en korkunç şeyi düşün. Yapmak zorunda olduğun en korkunç iş ne? Sadece düşün, bana söyleme, sadece düşün. Sanırım bu sorunun hakkında tamamen yeni bir bakış açısı getirecek, ancak çok emin değilim. Yalnız bana söyleme, çünkü yatmaya hazırlanırken yapmak zorunda olduğun en korkunç şeyi rahatça düşünmeni istiyorum” dedim. Orada oturup düşündü; kızarmaya başladığında, “Bana gerçekten söylemek istemiyorsun, değil mi?” diye sordum. Bana söylemek isteyip istemediği konusunda gerçekten emin olmalıydı, ki bu sadece bir talimattı. “Bu fantezi her ne ise, ayrıntılandır, nasıl olsa bana söylemeyeceksin.” Sonunda kahkahalarla gülmeye başladı ve “Size bunları anlatmak istemem korkunç bir saçmalık” dedi. “Pekâlâ, bana gerçekten anlatmak istediğinden emin ol, ama bu kadar komikse ben de bilmek isterim” dedim. “Çıplak bir şekilde dans ederek odaya girseydim Joe şaşkınlıktan ölürdü” dedi. Ben de, “Onun kalbinin durmasına neden olmamalıyız” dedim. *Kalbinin durmasına neden olmamalıyız.* Bunun ne olduğunu anlıyor musunuz? Joe’ya bir şey yapacağız, ama onun kalbini durdurmayacağız. Bu noktaya çok hızlı ve çok etkili bir şekilde temel attım. Ona *bir şey* yapacağını söyledim. Sonra ona, eğer çıplak bir şekilde dans ederek odaya girerse Joe’nun kalbinin gerçekten durmayacağını söyledim; ama onun yapabileceği başka şeyleri düşünebiliyor muydu? Endişeyle, “Evet” dedi. “Elbette odaya o şekilde girdiğini hayal edebilirsin. Gerçekten ne yapabileceğini biliyorsun – karanlıkta soyunabilir, çıplak kalabilirsin ve kocan genellikle ışıkları kapalı tutuyor, değil mi? Çünkü o düşünceli bir adam,

doğru değil mi? Karanlıkta, çıplak bir şekilde dans ederek odaya girebilirsin, kocan bunu göremez" dedim. Bu durumun kadının seksle ilgili tutumunu nasıl etkilediğini görebiliyor musunuz? Ona gerçekten, bu gülünç fanteziyi gerçekleştirmesini söylüyordum. Bunu eğlenceli bulabilirsiniz. Kendi içinizde çok çok güvenli bir şekilde pek çok duyguyu deneyimleyebilirsiniz. Ben de onu kendi gerçekliğiyle, kendi duygularıyla başa çıkması gereken bir sürece yönlendiriyordum. Tabii bir ikilem vardı – ona bu fantezisini “çok kısa” bir sürede gerçekleştireceğini sanmadığımı söyledim. Bunu hemen o gece, ertesi gün, hatta gelecek hafta yapmaması için kuvvetle uyardım. Ancak ertesi hafta –haftanın ilk günleri mi, yoksa son günleri mi bilmiyorum– yaptı. Böyle çocuksu bir şeyi gerçekten yapmanın nasıl bir duygu olduğunu sordu. Bunu anlamamanın tek yolu olduğunu söyledim. Kızı okuldayken evi karartıp, tamamen çıplak olmanın o hoş duygusunu kendi başına keşfedebilirdi. Sonra ona çıplak yüzmenin hazzını anlattım. İnsanlar suyun mayodan değil, çıplak tenlerinden kaydığını hissedinceye kadar, mayonun nasıl sıkıcı bir şey olduğunu anlayamıyorlardı. Çıplakken yüzme çok daha zevklidir. Bu konuda kuşkusu varsa, küveti doldurup mayoyla girebilirdi. Giysilerin nasıl engel oluşturduğunu kendisi anlayabilirdi. Sonra ne tür danstan hoşlandığını sordum. İkili dansı seviyordu, dörtlü dansı denemişti ve biraz da bale yapmıştı. Dans etmeyi seviyordu. Aklıma gelmişken, örgü, nakış, dantel yapmayı ve dikiş dikmeyi biliyordu. Noel hediyeleri için tencere tutacakları ve atkılar örüyordu. Dikişi seviyordu. Bunu öğrenince kendi geceliklerini dikip dikmediğini sordum. En azından kendine “yukarı sıyrılan” gecelikler yapabileceğini söyledim. Bu cümleyi daha sonra yine kullandım. Bu bir terzilik deyimidir – yukarı sıyrılan elbise, yukarı sıyrılan bluz gibi. Daha sonraki bir görüşmede geceliğinin boynuna kadar, hatta yatağın başucuna kadar sıyrılmasına izin vermesini söyledim. Çıplak dansını yaptı ve çok zevk al-

di. Bana sonradan anlattı. Hayatında ilk kez yatak odasına girmekten zevk almıştı. Kıkırdayarak uykuya dalmıştı ve kocası neden kıkırdadığını merak etmişti.

Küçük çocuklar gülünç ve cesaret işi olarak düşündükleri bir şeyi yaptıklarında nasıl hissederler? Kendi kendilerine kıkırdarlar. Özellikle de başkalarına söyleyemeyecekleri bir şey yaptıklarında. Durmadan kıkırdarlar – yani o da kıkırdayarak uykuya daldı, kocasına ne yaptığını söylemedi ve o gece nefesi tıkanmadı. Bu kadar gülünç, cesurca ve utanç veren bir şeyi yapmanın heyecanı ile nefesinin tıkanmasını bekleyemezdi. Bunu kocasına söyleyemeyecek kadar, kocasına gösteremeyecek kadar çok ket vurmuştu kendine. Kendine koyduğu bütün bu yasaklar gülünçtü. Sonra ona, “Biliyorsun, böyle kıkırdayıp durduğunda kocan merak edecektir. Sevişmemen gerçekten şansızlık, bütün o kıkırdamalarla tam da sevişme havasındaydın” dedim. Gözlerindeki o korkunç düşünceli bakışı görmeliydiniz. Ama ben bunu kayıtsızca söyleyivermişim. Sonra ona başka ne yapacağını sordum. Bu fiziksel özgürlük duygusunu sevmiş miydi? Odada çıplak dans ederken geceliğini nereye bırakmıştı? “Geceliği bir şal gibi kullandım ve yatağa girmeden önce giyiverdim” dedi.

Onunla doğrudan seks hakkında konuşmaya başladım. “Kocanla cinsel ilişkin hakkında ne düşünüyorsun? Bu uyumsuzluğunuzun zor ve soğuk gerçekleri hakkında düşünmeye başlaman gerektiğini biliyorsun. Cinsel uyumsuzluğunuz hakkında düşünmeye başlar başlamaz bana haber ver. Doğrudan ya da dolaylı olarak bana anlatabilirsin. Benim için fark etmez; ama dolaylı olarak söylediklerini anlayamayacak kadar aptalca davranırsam, dikkatimi çekmeyi unutma.” Hem en bir sonraki görüşmemizde, “Bana cinsel ilişki hakkında her şeyi anlatmanızı istiyorum – bir erkek nasıl davranmalı, bir kadın nasıl davranmalı” dedi. Sonra kendi soğukluğu, korkuları, kaygıları ve nefes tıkanması hakkında uzun uzun konuştu. Kocasının organının içine girdiğini, bekaretini kaybettiğini dü-

şününce nefesinin tıkanıp, boğulma hissini yaşadığını anlattı. Kendi nefes tıkanması ve boğulma davranışını, kocasının beceriksizliğini ve sakarlığını, kendi kuşkularını ve korkularını anlattı. Sonra da annesinin ona verdiği katı ve aptalca eğitimi, lise ve üniversite yıllarındaki çekingen tavrını, cinsel bilgileri tesadüfen öğrenmekten nasıl kaçındığını anlattı. Neredeyse cinselliği düşünmeyi bile becerememişti. Orgazmın ne olduğunu öğrenmek istiyordu – kadının orgazmı nasıl bir şeydi, anlatmamı istiyordu. Her kadının kendine göre orgazm olduğunu anlattım. “Sana ancak bazı kadınların bana anlattıklarını aktarabilirim – bu pek bir şey ifade etmeyebilir. Bu deneyimlenmesi ve geliştirilmesi gereken bir şey. Şimdi, kocanla cinsel ilişki yaşamayı sağlamak için ne yapmamı istiyorsun? Yaşamamak için bu nefes tıkanıklığını uzunca bir süre kullandın. Bu nefes tıkanıklığını tamamen farklı bir şey için kullanman konusunda ısrar edersem ne dersin?”

Sorunlarını gideriyorsunuz diye size kaç hastanız kızar? Ailenin değerli şeyleri arasında kaç tane şişelenmiş apandisit vardır? “Bu doktorun aldığı apandisit. Apandisit yüzünden kaç kriz geçirdim biliyor musunuz?” diyen birini hiç duydunuz mu? Sorunları onlar için değerlidir ve onları güvenli bir şekilde saklamak isterler. Ona, “Nefes tıkanıklığını bir tür örnek şişesine koyalım, o yine senin olsun” diyordum. Nefes tıkanıklığıyla ilgili ne yapmak istediğini anlattı. “Uzun süredir arkadaşımız olan bir çift var, onları sevmiyorum. Hep gelirler, hep içmek isterler ve hep çok içerler. En iyi viskiyi ikram etsek bile hep kusur bulurlar. Joe onları seviyor. Ben sevmiyorum. Joe özellikle bir şeyi hep gözardı ediyor. Adam karısının dışarıda olduğu her fırsatta, geçenlerde gördüğü güzel sarışından söz ediyor ve Joe bu gerçeği göz ardı ediyor. Onun karısına ihanet ettiğini biliyorum. Onlardan kurtulmak istiyorum. Bizim arkadaşlarımız olmalarını istemiyorum” dedi. O çift her geldiğinde nefesi tıkanıyor, boğulma krizleri geçiriyordu.

Artık Ann, seks hakkında çok çok rahat konuşabiliyordu. Yatağa çıplak giriyordu, cinsel ilişkiden sonra geceliğini giyiyordu. Geceliğiyle uyumayı, çıplak sevişmeyi seviyordu. İlişkileri haftada bir kez, dört kez bazen cumartesi gecesi, pazar sabahı ve akşamı da olmaya başladı. Bazen, pazar öğleden sonraları kızları arkadaşlarına gittiğinde de sevişiyorlardı. Mükemmel bir özgürlük. Annesine kocasının yanında giymesi için kısa gecelikler ve sabahlıklar dikti. Annesi dehşetten donup kalmıştı. Ann, “Annem için üzülüyorum, çünkü onun tam olarak ne hissettiğini biliyorum; daha farklı hissetmesini isterdim” dedi.

Bu vaka, Erickson’un hastalarını, hazır olmadıkları sorunlarla yüzleşmelerini engellemek için nasıl ayrıntılı bir özen gösterdiğini oraya koyuyor. Görüşmeleri dikkatli bir şekilde yönlendirerek, hastanın kaldıramayacağı bir fikirle karşılaşmasını engelliyor. Ancak, belli bir durumda, eğer bunun en iyi yol olduğunu düşünüyorsa hastanın bu fikirlerle karşılaşmasını ve sorunlarla yüzleşmesini sağlayacak kadar da esnektir. Aşağıdaki vaka bu karşılaştırma yaklaşımını örnekliyor. Ayrıca yaşlandıkça sorunlarla ne kadar tutumlu ve etkili bir şekilde ilgilendiğini de gösteriyor. Bu vakada, üyeleri oldukça şiddetli sorunlar yaşayan ve daha önceki terapilere direnmiş olan bir aile var. Erickson, doğrudan yaklaşımı kullanarak aile bireylerini hızla iyileştiriyor. Aile terapisinde, eğer terapist aile ilişkisinde ya da bireylerden birinde bir değişiklik sağlarsa, bir sonra odaklandığı kişide başarılı olması daha büyük bir olasılıktır.

Bir adam geldi ve “Başım korkunç ağrıyor. Bu baş ağrısı yedi yaşımdan beri var. İlkokulu, liseyi ve üniversiteyi bitirmeyi başardım ve bu baş ağrısına rağmen kendi işimi kurdum. İşim çok iyi ama her gün başım ağrıyor. Yüzlerce doktora gittim, yüzlerce röntgen çekildi, binlerce dolar harcadım. Bana her şeyin kafamın içinde olduğunu söylediler. Öyle olduğunu biliyorum, ama kastettikleri bu değil; benim de-

li olduğumu söylemek istiyorlar. Sonunda gelip sizi görmeye karar verdim, çünkü siz aile danışmanısınız ve bir ailenin pek çok sorunu vardır. Sanırım beni aşağılamayacaksınız. Burada oluşumun bir diğer nedeni de artık bir uyuşturucu bağımlısı haline gelmem. Kokain ve Perkadon almadan duramıyorum.” dedi.

Bütün hikâyesini anlatmasına izin verdim. Sonra anlattıklarını, “Yedi yaşımdan beri bu baş ağrınız var. Her gün çekiyorsunuz bu ağrıyı. Gece yatağa bu ağrıyla yatıyorsunuz. Sabah ağrıyla kalkıyorsunuz. Evlendiğiniz gün de başınız ağrıyordu. Altı çocuğunuzun her birinin doğduğu günlerde de başınız ağrıyordu. Her biri yürümeyi öğrenirken de ağrınız vardı. Hepsi kreşe giderken de başınız ağrıyordu. Ve siz dürüst bir işadamısınız öyle mi? Gerçekten dürüst ve ahlaklı bir işadamı olduğunuzu düşünüyor musunuz?” şeklinde özetlemem onun için sürpriz oldu.

Oldukça şaşkındı. “Dürüstlüğün değişik türleri vardır. Bu sadece parayla, evlilikle ilgili bir şey değildir. Çünkü bana yedi yaşında bir çocuğun baş ağrısını yıllar boyunca bırakmadığını söylüyorsunuz. Neden yedi yaşındaki o çocuğun başının ağrmasına izin vermiyorsunuz? Koskaca bir adamın, otuz yıl boyunca bir çocuğun baş ağrısına tutunmasının ne anlamı var?”

Açıklamaya çalıştı, ama ben sadece onun yedi yaşındaki bir çocuğun baş ağrısını sürdürdüğünü anlayabiliyordum anlattıklarından ve bu yüzden ona gerçekten küfrettim.

İşinde dürüsttü. İş konusunda kendini savunması gerekiyordu. Benimle aynı fikirde olmalıydı. Aynı anda hem aynı fikirde olmak, hem de olmamak korkunç zordu.

İş konusunda, ki bu onun için önemliydi, dürüst olduğunu kabul etmeliydi. İş konusundaki dürüstlüğüyle ilgili sözlerimi, bir çocuğun baş ağrısını sürdürmekle ilgili suçlamamla aynı düzeye koymalıydı – bunları aynı düzeye koyamazsınız. Benimle tartışmasının da bir yolu yoktu.

Eğer çerçeveyi böyle çizmeseydim, işteki dürüstlüğüyle başlamasaydım, baş ağrısı hakkında söylediklerim bu kadar etkili olmazdı. Öyle bir şekilde başlamalısınız ki, size karşı çıkmanın bir yolunu bulamasınlar.

Bana çok kızarak ofisi terk etti. Akşam yemeği yerken başının ağrımadığını fark etti. Ama yatağa giderken ağrının geri geleceğini biliyordu. Ama başı ağrımadı ve Perkodan'a ihtiyacı olmadı. Ama ağrıyla uyanacağını ve uyuşturucu kullanmak isteyeceğini biliyordu. Bunlar olmadığında daha da çok şaşırıldı.

26 Şubat'ta sonra da 17 Nisan'da, utanmış ve özür diler bir tavırla beni görmeye geldi. "Korkarım haklıydınız. O küçük çocuğun baş ağrısına sığınyordum. Bekledim, bekledim. İlk günden sonraki her gün ağrının dönmesini bekledim ve sonunda uyuşturucu bağımlısı olmadığımı ve artık başımın ağrımadığını kabul ettim."

"Eh, kabul etmeniz uzun sürdü - Şubat'ın 26'sından, Nisan'ın 17'sine kadar artık başınızın ağrımadığına karar veremediniz. Oldukça yavaş öğreniyorsunuz, değil mi? Bir şey daha var. Ailenizin pek mutlu olmadığından söz etmiştiniz. Söyleyin bana, karınızı mutsuz etmek için ne yaptınız? Karınızı nasıl zavallı bir şirrete dönüştürdünüz ve altı çocuğunun kaçına zarar verdiniz?"

Adam, "Pekâlâ, en büyük oğlanla pek başa çıkılacak gibi değil. Ondan sonraki kız ve aşırı kilolu. Sonraki oğlan, on dört yaşında ve hâlâ ilkokulda. Ona okumayı öğretebilmek için binlerce dolar harcadık. Bir sonraki oğlanın dudağı yarık ve açık bir şekilde konuşamıyor. Son ikisi, ne kadar hasar gördüklerini gösteremeyecek kadar küçükler" dedi.

"O küçük çocuğun baş ağrısına sığınarak ne kadar zarar verdiğini artık anlıyorsun, karını bana yollarsan iyi olur. Senin sahtekârlığını düzeltebileceğimi biliyorsun. Şimdi karını gönder de, ona verdiğin zararın bir kısmını düzelteyim.

Onunla birlikte şişman kızın ve ilkokula giden oğlanın gelmesini de sağla.”

Kadına çok kaba sözlerle şirretlerin en büyüğü olduğunu ve kendisinden utanması gerektiğini söyleyerek dört saat geçirdim. Kadın dehşete düştü. Kendini savunmaya çalıştı. Küfür etmeyi sürdürdüm. Kız ve on dört yaşındaki oğlan annelerini bana karşı savunmaya çalıştılar. Kıza dönüp, “Şimdi yerinden kalk ve bir dön. Kaç yaşındasın, kaç kilosun ve kuzeye giden bir atın güneyine benzediğinin farkında mısın?” dedim.

Kız öyle öfkелendi ki, ofisi terk etti. On dört yaşındaki oğlana da, “Şimdi eve gidince bir gazete alıp ondan yüz kelime yazmanı istiyorum. Kelimeleri değişik makalelerden ve sayfalardan alacaksın. Asla birbirine yakın yerlerden seçmeyeceksin kelimeleri. Yüz değişik yerden seçeceksin” dedim.

Sonra anneye dönüp, “Sana gelince anne, tatlı, güzel hoş bir genç kızdan, dırdırcı, kavgacı ve çığırkan bir şirrete nasıl dönüştüğünü düşünmeni istiyorum. Kendinden gerçekten utanmalısın. Daha iyisini bilecek yaştasın” dedim. Dört saat süren veryansından sonra anne, “Bu kadar aşağılamaya daha fazla katlanamayacağım” dedi ve koşarak ofisten çıktı. On beş kilometre uzakta yaşıyorlardı. Arabasına bindi; kaldırımın kenarından ayrılırken arabadan çıkan dumanları görebilirdiniz. On beş kilometrelik yolculuğun alacağı kadar bir zaman geçtikten sonra telefon çaldı. Kadın nefes nefese beni arıyordu. “Size telefon etmek için garajdan eve kadar koştum. Yolun yarısına geldiğimde haklı olduğunuzu anladım. Söylediğiniz her şeyin doğru olduğunu anlayıncaya kadar öfkeden kuduruyordum. Sizi bir daha ne zaman görebilirim?”

Ertesi güne randevu verdim. “Kocanı ve on dört yaşındaki oğlunu da getir. O yüz kelimeyi yazmasını sağla.”

İkisi birlikte geldi. “O özel okula, psikologlara ve özel öğretmenlere kaç bin dolar harcadığınızı tahmin edebilir misi-

niz?” diye sordum. Baba, “Bir kısmını devlet ödüyor, çünkü okul çocuğa okumayı öğretmek zorunda olduğunu düşünüyor. Böylece masrafın üçte ikisini ödüyorlar. Ayda yüz dolar-dan fazla ödüyoruz” dedi.

“Şimdi çocuğun yazdıklarına bakalım. Büyük harfleri, küçük harfleri, cümle başlarını, cümlelerin son kelimesinden sonra boşluk bırakmayı biliyor olması şaşırtıcı değil mi? Çocuğun okuyabildiğini düşünüyorum, ama bu gerçeği sizden gizlediği gibi kendisinden de gizliyor. Eğer çocuğu bana havale ederseniz onu sekizinci sınıf düzeyine getirirm. Şimdi nisan-dayız, okul mayısta bitiyor. Çocuğa okuduğunu kendi başına anlayabilmesi için hazirana kadar zaman veriyorum. Ancak 1 Temmuz’da sekizinci sınıf okumasını beceremezse, bütün eğitimini ben üstleneceğim. Özel okulla yaptığınız anlaşmayı iptal edin. İlkokulun müdüründen çocuğa sekizinci sınıf diploması vermesini rica edin. Çocuktan kurtulduklarına sevineceklerdir. Çocuğu göreceğim.” Çocuğu yalnız görmek üzere gün verdim.

Çocuk geldiğinde, “Bill, şuradan şuraya yürü. Şimdi de şuradan şuraya geri geri yürü. Şimdi de bir sağdan, bir de soldan yürü. Şimdi bana doğru yüzün dönük yürü; şimdi de bana doğru arkan dönük yürü. Şimdi de benden uzağa yüzün dönük ve arkan dönük olarak yürü” dedim. Bunları yaptıktan sonra, “Şimdi sekizinci sınıftan mezun olabilirsin. Yürüyebiliyorsun. Yürüdüğün gerçeğinden şüphe edemezsin. Buradan on beş kilometre uzakta yaşıyorsun. Yarın evden çıkacak ve önce sağ ayağını, sonra sol ayağını, sonra yine sağ ayağını atarak on beş kilometreyi yürüyerek sabah 9’da buraya gelmiş olacaksın. Geldiğinde odalardan birinde oturabilir, bir bardak su içebilirsin. Yanında sandviç getir. Sonra saat dörde kadar okuyabilirsin. Zaman geçirmek için yanında istediğini getir, benim için fark etmez. Ancak oynayacağın bir şey olmamasına dikkat et” dedim.

Bir gün saat dörtte yanıma gelip, “Bir saat daha kalabilir miyim? Kesirler çok ilginç” deyince savaşın kazanıldığını anlamış oldum. Yanında okul kitaplarını getirmişti. Sonra ortaokula başladı.

İlk geldiğinde top fırlatamıyordu; nasıl yapılacağını öğrenmemişti. Diğer çocuklarla hiç oynamamış, sadece dikilip izlemişti. O eylülde ortaokula başladı, çünkü ona, “Bill, her sabah on beş kilometre yürüyüp buraya gelmeye devam edebilirsin. Sonra eve geri dönmek için de on beş kilometre yürüdüğünde hemen yatağa gidecek kadar yorgun olacaksın. Annen sana güzel bir akşam yemeği hazırlayacaktır, çok acıkmış olacaksın. Yemek yiyecek kadar aç, hemen yatacak kadar yorgun olacaksın. Bunu eylül, ekim, kasım ve aralık boyunca yapabilirsin, yani Şükran Günü’nde, Noel’de, her pazar ve ocak, şubat, mart, nisan, mayıs, haziran, temmuz, ağustos, eylül, ekim, kasım, aralık boyunca hep yürüyeceksin. İstersen yıllarca yapabilirsin. Ya da ortaokula başvurabilir ve sınavlarını geçmek için dua edebilirsin” demiştim.

Ortaokula başvurdu, C ve B dereceleriyle geçti, tenis takımına girdi. Şimdi liseye gidiyor.

Babanın, işleri iyi gitmeyince baş ağrısı geri geldi. Karısı arayıp, kocasının baş ağrısının geri geldiğini haber verdi. “Eve dönünce beni aramasını sağla” dedim. Aradı. Ben de ona, “Ofisin ne kadar uzak?” diye sordum. “On bir kilometre” dedi. “Sabahları erken çık ve ofisine yürüyerek git. Temiz hava baş ağrını iyileştirecektir” dedim.

Şişman kız evlendi. İlk altı ay içinde kocasından iki kez kaçtı. Kocasını eve almadı. Bir defasında adam kapıyı kırarak içeri girdi. Sonra kocası yokken kız annesinin yanına gitti. Annesi, “Altı aylık evlilik, iki evden kaçma, bir adamı dışarıda bırakma, bir kırık kapı ve bu üçüncü kaçış. Bu iyi bir evlilik değil” dedi. Kızını eve geri götürüp, eşyalarını toplattı. Kız, bir not yazarak kocasını bir daha görmek istemediğini

belirtti. Anne kızı bana getirdi ve “Geri kalanlarımızı düzelttin. Ya kızım ne olacak?” dedi.

Ona, “Yandaki odada otur. Kapıyı tam kapatma” dedim ve kızına dönüp, “Bana kocanı anlat” dedim. Yaklaşık kırk beş dakika boyunca kocasının ne kadar harika olduğunu, onu ne kadar sevdiğini, bütün kavgalarının anlık bir kızgınlıktan ibaret olduğunu, her şeyin bal şeker olduğunu anlattı.

Kırk beş dakikanın sonunda annesi içeri girdi ve “Kızım kocasının ne kadar harika olduğunu anlatıyor. Oysa onun hakkında bana neler söylediğini biliyorsun. Sanırım dünyanın en salak kadını benim. Galiba burnumu hiç olmayacak bir şeye soktum. Seni evine geri götüreceğim. Bir daha benimle ve babanla evliliğin hakkında konuşmayacaksın. Kayınpederine telefon edip evliliğini anlatmayacaksın. Evinde istediğin kadar otur ama evliliğini sen kendi başına çözeceksin. İster evli kal, istersen boşan. Ne baban, ne de ben karışmayacağız. Evimizde uyuyabilir, yemek yiyebilirsin, Ama bizden tek kuruş bile alamayacaksın” dedi.

Kız kendi düşüncelerine öyle dalmıştı ki, annesine, “Kapıyı tam kapatma” dediğimi duymamıştı.

Onların sorunlarıyla ilgilenirken kişisel kanılarım göre davranmıştım. Anne, “Beni istediğiniz yere çekmenize nasıl izin verdim?” diye sormuştu. Ona, “Sorunların vardı, olduğunu biliyordun ve benim bildiğimi de biliyordun. İçinde bulunduğun duruma bir mazeret bulamıyordun. Ordan çıkman gerektiğini biliyordun. Bir ilaç alırsın. Ne türden bir ilaç olduğunu bilmediğin halde, doktor yazdığı için alırsın. İşte bu yüzden dediklerimi yaptın” dedim.

Aileyi Çocuklardan Koparmak

Hayatı rahatlatan şeylerden biri de, insan sorunlarının yüz yıllardır aynı şekilde varlığını koruyor olmasıdır, ki böylece bir süreklilik duygusuna sahip oluruz. Ancak aynı zamanda eski sorunları yeni bakış açılarıyla düşünmeyi öğreniriz ve değişme şansına sahip oluruz. Geçen yüzyılda yeni bir fikir ortaya çıktı ve bu kitap, özellikle de bu bölüm, eski sorunlara getirilen yeni çözümleri iletmeye çalışacak.

Bir sorunu ve tedavisini büyük hipnotist Anton Mesmer'in yüz elli yıl önce nasıl tanımladığına bir bakalım ve bunu çağdaş hipnotist Milton Erickson'un yaklaşımıyla karşılaştıralım.

18. yüzyılda Mesmer şöyle yazıyor:

On sekiz yaşındaki Miss Paradis'in tedavisini üstlendim... Dört yaşından beri oldukça kör olan Miss Paradis, sakatlığı için maaş alıyor. Gözlerinde titreme ve görme kaybı var. Bundan başka melankolinin kucığına düşmüş durumda; ayrıca dalağı ve karaciğerinde tıkanıklık var ve bu nedenle bazen çılgınlık ve öfke nöbetleri geçiriyor, aklını kaçırdığına inanıyor.

Mesmer genç kızı, diğer hastalarıyla birlikte evine alır ve onu karısının ve diğerlerinin yardımıyla tedavi eder.

Miss Paradis'in tedavisine, görmesinin düzelmesine tanıklık eden anne ve babası bu gelişmenin duyurulması ve ne kadar mutlu olduklarını göstermek için acele ettiler... Bay Paradis, kızına bağlanan maaşın ve diğer bazı avantajların son bulacağından korkmaya başladı. Bu yüzden kızının geri dönmesini istedi. Onu destekleyen karısı tedavinin yeterince iyi olmayabileceğinden korkuyor ve kızının dönmesine razı olmuyordu. Baba ısrar etti ve bu tartışma krizleri geri getirdi ve kız eski kötü haline geri döndü. Ancak bu durum görmesini etkilemedi ve kız gözlerini kullanmayı sürdürdü. Babası kızının daha iyi olduğunu gördüğünde... kızına öfkeyle davranmaya başladı ve karısını da böyle davranmaya zorladı. Anne kızını, "Zavallı kız! Sen de bu berbat evdeki insanlarla birlikte çalışıyorsun!" diyerek kendisine yardım eden kişinin elinden öfkeyle alıp, kafasını duvara çarptı.

Daha sonra babaya kibarca, kızı alıp dinlenmesi için bir kır evine götürmeyi teklif eder Mesmer.

Ertesi gün kızın ebeveynlerinin kızın hâlâ kör olduğunu ve kriz geçirdiğini öne sürdüklerini duydum. Kızı kör numarası ve kriz geçirme numarası yapmaya zorlamışlardı.*

Kendi zamanının bağlamı içerisinde düşünen Mesmer, Miss Paradis'in sorununu dikkate aldı. Çünkü, onun gözlem ölçütü bireyseldi; ailenin durumu kızın sorunuyla doğrudan ilişkili değildi. Onlar bu tedavinin engelleriydi ve kızlarına değişmesi için yardım etmesini hoş karşılamamaları Mesmer'i şaşırtmıştı.

Zamanda yüzyıl ileri gidersek, Sigmund Freud'un da benzeri bir sorunla ilgili aynı şeyleri düşündüğünü görürüz.

* J. Ehrenwald, From Medicine Man to Freud (New York: Dell, 1956) s. 268

Yıllarca önce bir kızı analitik tedaviye almıştım; önceleri uzun bir süre korktuğu için ne evden yalnız çıkabilmiş, ne de evde yalnız kalabilmişti. Epeyce tereddüt ettikten sonra hasta, şans eseri annesi ve varlıklı bir arkadaşı arasında fark ettiği ilişki işaretlerinin zihnini büyük ölçüde meşgul ettiğini itiraf etti. Patavatsızca –ya da çok akıllıca– davranarak, analiz sırasında neler konuşulduğunu annesine çıtlattı; bunu annesine karşı tavrını değiştirerek, yalnız kalma korkusuna karşı kendisini koruyacak annesinden başka kimse olmadığını ısrarla söyleyerek, evden çıkmak isteyen annesini engellemek için kapıyı tutarak yapmıştı. Annesi de eskiden çok sinirliydi ve yıllarca önce su terapisi yapan bir kurumda tedavi edilmişti – ya da başka türlü söyleyecek olursak, orada bir adamla tanışmış ve kendisini pek çok açıdan mutlu eden bir ilişki kurmuştu. Kızının tutkulu taleplerinden şüphelenen kadın, kızının korkusunun ne anlama geldiğini birden *anlamıştı*. Annesini bir mahkûma çevirmek ve annesinin sevgilisiyle ilişkisini sürdürmek için gereken özgürlüğünü çalmak için hastalanmıştı. Anne derhal karar verdi; kız kendisini incitecek bir tedaviyle durdurulacaktı. Kız, sinir hastalarının bakıldığı bir eve gönderildi ve orada “psikoanalizin mutsuz kurbanı” olarak, ta ki tedavinin talihsiz sonuçlarıyla ilgili söylentiler bana ulaşincaya kadar yıllarca kaldı. Ben sessiz kaldım, çünkü profesyonel gizliliğin kurallarıyla bağlı olduğumu düşünüyordum. Yıllar sonra, o evi ziyaret eden ve agorafobisi olan kızı gören bir meslektaşımın, annenin ve zengin âşığının ilişkisinin herkes tarafından bilindiğini ve bu duruma kadının kocası tarafından göz yumulduğunu öğrendim. Bu “sır” yüzünden kızın tedavisi feda edilmişti.

Mesmer gibi Freud da, sorunun genç kız olduğunu, annenin kişisel çıkarları için ve büyük bir olasılıkla babanın da işbirliğiyle tedaviye karıştığını düşünür. Aynı tartışma içinde ailelerden söz eden Freud şöyle der:

Psikoanalitik tedavide yakınların müdahalesi kesinlikle tehlikelidir; dahası bu, nasıl başa çıkacağımızı bilemediğimiz bir durumdur. Biz hastanın içsel direnişine karşı gerekli gördüğümüz biçimde donanımlıyız, ancak bu dışarıdan gelen direnişe karşı kendimizi nasıl koruyabiliriz? Herhangi bir açıklamayla hasta yakınlarını atlamak, ya da onları sorunun dışında kalmaya ikna etmek olanaksızdır. Onların güvenini asla kazanamayız, çünkü o zaman hastanın bize duyduğu güveni tehlikeye atarız – çünkü çok haklı olarak hasta, güvendiği adamın kendinden taraf olmasını talep eder. Aile hayatını parçalayan anlaşmazlıklar hakkında azıcık bilgisi olan biri, analiz becerisi uyarınca, hastaya en yakın olan kişilerin onun iyileşmesiyle değil, hastalığının sürmesiyle daha çok ilgilendiklerini görünce şaşırmayacaktır. Hasta yakınları birinin profesyonel çabalarına düşmanlıkla karşılık vermemeli. Ancak, sizin için yaklaşılmaz olan insanları, bu şekilde davranmaya nasıl ikna edebilirsiniz? Doğal olarak, hastanın sosyal ortamı ve yakın çevresinin kültürel derecesi, tedavi yöntemlerini büyük ölçüde etkilemektedir. Başarısızlıklarımızın çokluğunu bu rahatsız edici dış etkenleri hesaba katarak açıklasak bile bu, bir terapi yöntemi olarak psikoanalizin yararları açısından karanlık bir manzaradır!*

Mesmer ve Freud, tek başına hastayla ne yapacaklarını biliyorlardı, ama hasta yakınlarıyla ne yapacaklarını bilmiyorlardı; hatta Freud, aileyle başa çıkmadan tedavinin başarısızlığa uğrayacağını itiraf ediyordu. Her ikisi de genç bir kızla çalışmış ve

* Sigmund Freud, *Introductory Lectures on Psycho Analysis* (New York: Norton, 1929) s. 385-86. Freud'un ailelerin sorunlarıyla başa çıkamamasıyla ilgili çözümünü tuhaftır. "Savaş öncesi yıllarda, pek çok ülkeden akın akın hasta gelirken, kendi ülkenin yararını ya da gözden düşmesini hesaba katmadan, yaşamın bütün zorunlu ilişkilerinden bağımsız olarak bir kural koydum," der (s. 386). Böyle bir koşul, başka insanlarla herhangi bir bağımlılık ilişkisi olan herkesi elemek anlamına geliyordu.

her ikisi de, genç kız iyileşme belirtisi gösterdiğinde ailelerin karşı çıktığını ve kızlarını tedaviden aldıklarını görmüştü. Ailelerin bu şaşırtıcı davranışı için, kendilerine göre açıklamalar aramışlardı. Mesmer, Miss Paradis'in ailesinin para kaybetmekle ilgilendiğini düşünmüş ve ayrıca kendisine karşı politik bir komplo kurulmasından şüphelenmişti. Freud ise açıklamayı, annenin ahlaksız seks davranışını sürdürme çabasında bulmuştu. Benzeri durumlarla karşılaşan diğer terapistler, farklı temellere dayanan açıklamalar yapacaklardır. Ancak geçtiğimiz yüzyıl içinde, yüzlerce vakada, şiddetli sorunlar yaşayan bir ergenin iyileşmesine ailelerin olumsuz tepki gösterdiği keşfedilmiştir. Bu vakalar maddi çıkarlar ya da ahlaksızlık kavramlarıyla açıklanamaz; bunlar sadece etkileyici genel unsurlardır. Bir çocuk evden ayrılma yaşına yaklaştığında, "sorun" olan çocuk değil, ailenin girdiği kriz aşamasıdır. Ebeveynleri ele almak tedavi için zorunludur, çünkü *sorun* olan onlardır. Mesmer ve Frued'un vaka raporları, pek çok aile terapisti tarafından, çocukların büyüdüğü ve evden ayrılmaya hazırlandığı sürecin tipik sorunları olarak değerlendirilir. Bu dönemde yeni sorunlar ortaya çıkar, eski sorunlar daha da aşırlaşır; bu duruma müdahale eden terapist bir bireyle değil, aile hayatının, sorunların farklı biçimler aldığı bir evresiyle ilgilenmektedir.

Daha önce, ailesinden ayrılmak ve kendi hayatını kurmak isteyen bir gencin çıkmazlarına değinmiştik. Bunun gerçekleşmesi için ailenin genci serbest bırakması gerekmektedir; şimdi sorunun bu yanını gözden geçireceğiz. İnsanlar evlilik yoluyla akrabalar edinmekle kalmaz, çocuklarının bakımını üstlendikleri dönemden, çocuğun akranlarıyla kurduğu ilişkilerle başa çıkmak zorunda kaldıkları döneme olağanüstü bir geçiş yaşamak zorunda kalırlar. Çocuklar büyüyüp bağımsız bir hayata hazırlanırken, ailede büyük değişiklikler olmak zorundadır.

Mesmer ve Freud'da eksik olan, "belirtilerin" insanlar arasındaki sözleşmeler olduğu, pek çok işlevleri olduğu, bunlara koruyucu işlevlerinin de dahil olduğu fikriydi. Huzursuz ergenin iyi-

leşmesine sadece aile direnmez, eğer ailesi için bir şey yapılmazsa, ergen de iyileşmeyi reddedecektir. Ergenin davranışı ne kadar aşırıysa, onun değişiminin ailede bir felakete yol açması o kadar mümkündür. Bu bakış açısı kavranıldığında, sorunu çözmek için mümkün olan değişik yaklaşımlar ortaya çıkar. Terapist kriz tedavisini üstlenerek, bu istikrarsızlık döneminde aileyi bir araya getirebilir, ya da anne, baba, çocuk veya bir akraba aracılığıyla duruma müdahale edebilir, ya da bütün yaklaşımları aynı anda kullanır. Çocuğu hastaneye yatırarak, ya da ilaç yazarak durumu dengelemeye çalışıldığında, başarısızlığa uğraması kesindir. Eğer bütün aileye odaklanırsa, çocuğun daha normal bir yaşam sürdürmek üzere evden ayrılmasını, ama aynı zamanda ailesiyle ilişkisini sürdürmesini sağlarsa, başarıya ulaşacaktır.

Erickson'un aile hayatının bu aşamasında ortaya çıkan krizlerle başa çıkmak için geliştirdiği değişik yöntemler vardır. Genç bir kız ve ailesiyle çalışması, Mesmer ve Frued'un yaklaşımıyla karşılaştırılabilir. Erickson sorunla nasıl başa çıktığını şöyle anlatıyor:

Genç bir kadın, babası tarafından bana getirildi. Genç kadın akut şizofrendi. Baba ilk hafta boyunca kalıp, karısının gelip kızı eve götürmemesi için bekledi. Daha sonra anneyi de gördüm. Kızın şehirde kalmasını sağladım ve ebeveynlerini Coast'a geri yolladım.

Genç kadın aşırı kiloluydu; kalçaları ve uylukları korkunç şişmandı. Ayrıca bu dünyadan ayrı, belirsiz bir hayal dünyasına kapanmıştı. Dokunma duyusuyla gördükleri arasında bir eşgüdüm yoktu. Koltuğun kolunu hissedebiliyor, ama onu görsel olarak bulamıyordu.

Ona göre, bebekliğinden beri annesi kendisinden nefret ediyordu. Annesi babasının olmadığı zamanlarda kıcına şaplak atıyordu. Annesi ona çok çirkin ve iğrenç olduğunu, hiçbir geleceği olmadığını, babasının kötü ve bencil olduğunu söylemişti. Annesi ısrarla, kendisinin çok güzel olduğunu ve

bu çirkin bebeğin görüntüsünü bozduğunu söylemişti. Benim sorunum, kızın güzel olduğu gerçeğini fark etmesini sağlamaktı. Bir de aşırı yemeye ihtiyacı olmadığını göstermek. Bu yağ katmanlarının altındaki güzel uylukları merak ettiğimi ifade ettim.

Anneyle kızı hakkında konuştum. Bebek istememişti, hamile kaldığında da ne kendisi, ne de kocası bebeği istemişlerdi. Anne, istenmeyen bir bebek olduğunu kızının aklına sokmuştu. Gerçekten de, küçük kız banyo yaparken ona gülmüş, iğrenç ve çirkin olduğunu söylemişti. Kızla annesi hakkında konuşurken, annesinden şişko hödük diye söz ettim. Babasının neden, mutlu bir cinsel ilişkinin ürünü olması gereken bir çocuğu döven, bağırان ve çığlıklar atan şişko bir hödükle düzüştüğünü anlamadığımı söyledim. Böyle şeyler söylediğimde kız gerginleşiyordu. Yeterince gergin olmasını sağladığımda, dikkatini başka yöne çekiyordum. “Dirseğin koltuğun kolunda rahat mı?” diye soruyordum. Sonra da durumunu incelemeyi sürdürüyordum. “Evet, koltuğun kolunu gerçekten bulamıyorsun – sadece dirseğinle hissediyorsun. Dirseğinle hissettiğine göre, keyfini çıkarabilirsin. Kolun, koltuğun kolunu bulabilir, sen de kendi kolunu bulabilirsin.” Böylece onun hissetme becerisini daha da çok geliştirmesini sağladım.

Duygularını harekete geçirmek üzere annesi hakkında konuşup gerginleşmesini sağladığımda, dikkatini başka yöne çekiyordum. Onun öfkeye kapılmasını istemiyordum ve duygularını kendi yoluna göre dağıtmasına izin veriyordum. Duygularını harekete geçirebiliyor, dikkatini başka yöne çekebiliyordum ve onları tam istediğim yerde tutuyordum. Sonra annesini yeniden eleştiriyor, duygularını yoğunlaştırıyor ve dikkatini dağıtıyordum. Annesi babasıyla seks yapmayı reddediyorsa, babasının bir sevgili edinmesinde yanlış bir yan görmediğimi söylüyordum. Böylece harekete geçen duygularını, babasının ihtiyaçlarına ve haklarına bağlayabiliyordu.

Bütün duygusal yoğunluğu, babasının kendi seçtiği bir kadınla -annesi de dahil olmak üzere- ilişki kurma hakkına kayıyordu. Aslında, babası karısını hiç aldatmamıştı, ama anne babasının böyle yaptığına kızını inandırmıştı. Duygularını harekete geçirip, sonra da babasının haklarından söz etmekle, babasını ve haklarını koruma eğilimini geliştirmesini, babasıyla özdeşleşmesini istiyordum. Şişmanlık ve bütün yanlış olan şeyler dışında, annesiyle özdeşleşmesi çok zordu. Ama babası iyi bir adamdı; babasının haklarını savunmaya başladığında, babasının bütün iyi yanlarıyla özdeşleşmeye başladı. Benim haklarımı savunmaya başladığınızda ne olur? Benim müttefikim, benim bir parçam olursunuz.

Bu tanımlamaya bakıldığında Erickson, aile bağlamını göz ardı eden terapistler gibi, sadece kıza odaklanıyor görülebilir. Kız ailesinin nirengi noktası olduğundan, aile hayatı kesintiye uğratılmaksızın özerklik kazanamazdı. İyileşmeye başlayan çocuklarının tedavisini kesen aile vakalarında olduğu gibi, ebeveynler kendi aralarında sorun yaşamaya başlarlar ve genellikle boşanırlar. Bu, kızlarının ebeveynlerini nasıl algıladığıyla ilgili bir sorun değildir; kız değiştiğinde göstereceği gerçek tepkiler ve kızlarının artık aralarındaki iletişimin aracı olmaması sorundur. Ancak Erickson sadece kıza ilgilenmez. Onunla çalışırken, kızlarının iyileşmesinin sürekli olmasına yardımcı olmak üzere, ebeveynlerle ilişkisini sürdürür. Erickson şöyle devam ediyor:

Babaya karısından ayrılmasını ve başka bir yerde yaşamasını söyledim. Arada bir, karısı uygun olduğunda eve gidecek ve cinsel ilişkilerini sürdüreceklerdi. Durum uygun olduğunda karısıyla bir ya da iki hafta kalabilecekti. Anne mükemmel bir golf oyuncusuydu ve pek çok açıdan olağanüstü bir arkadaştı. Ben kızıyla ilgilenirken, annenin beni düzenli olarak aramasını sağladım. Beni, sert ama kişisel olmayan bir tavırla konuşan bir tür baba olarak görmeye başlamıştı. Yanlış bir şey yaptığında beni arıyor, yaptıklarını anlatıyor, ben

de onu telefonda haşıyordum. Yani, kızlarıyla ilgilendiğim sürece ebeveynlerle de ilişkiyi sürdürdüm.

Kıza, yağ katmanlarının altındaki güzelliği gösterebilmek için çok çalıştım. Bedenini övdüm; yalnızca giysileriyle değil, yağ katmanlarıyla örtülü olsa da, ne kadar çekici olduğunu söyledim. Kendi bedeninin güzelliğini göremiyordu ve ben bedeni hakkında konuşuyordum – yani bu, hakkında rahatça konuşabileceğim uzak bir şeydi. Memeleri, karnı, uylukları, cinsel organı, yağ katmanlarının altındaki kalçaları hakkında narsistik bir güzellik duygusu kazandırdım. Yağ katmanlarının altındaki güzel kızı ortaya çıkarmakla yoğun bir şekilde ilgilendim. Şimdi evli, çok mutlu ve önümüzdeki yaz ilk bebeği doğacak. Benim de onayladığım çok hoş bir gençle evlendi. Bana, “Annemi de düğününe çağırmalı mıyım?” diye sordu. Annesinin gelip, ağlayarak histerik çığlıklar atmasından korkuyordu. Böylece kızını, kızının babasını, damadı ve ailesini lanetlemiş olacaktı. Ancak kız, annesini davet etmesi gerektiğini hissediyordu. “Annenle açık açık konuş. Sessizce oturmasını, gagasını kapatmasını ve seni dinlemesini söyle. Sonra ona çok net bir şekilde, senin istediğin gibi iyi bir anne olacaksa –terbiyeli, dengeli ve kibar olacaksa– düğününe gelebileceğini söyle” dedim. Kız gerçekten de annesine çok kesin talimatlar verdi ve annesi dehşete kapıldı. Düğünde de mükemmel davrandı.

Erickson’un bu vakadaki yaklaşımının, aileyi gelişme aşamasına getirmek olduğu açık. Kıza odaklanmak ve ailesinin tedaviyi kesmesine izin vermek yerine, ebeveynlerin durumuna da odaklanmıştır. Kızın yetersizlikleriyle ilgilenirken, aynı anda anne ve babayla da sürekli bir iletişim kurarak kızını ve kendisini desteklemelerini sağlamış, babayı evden yollayarak, eve döneceği zamanı belirleyerek evliliği yeniden düzenlemiştir. Kızın iyileşmesiyle ailenin kendiliğinden ayrılmasına izin vermek yerine, ki pek çok vakada olan budur, ayrılığı Erickson düzenlemiş, kızını

evden çıkartmış ve evliliğe hazırlanmasını sağlamış, sonra anne ve babayı yeni bir temel üzerinde bir araya getirmiştir.

Pek çok aile terapistinin tersine Erickson, bu aileyi düzenli olarak bir araya getirmemiştir. Erickson bunu bazen yapar, bazen de yapmaz. İlk zamanlardaki aile terapisine göre, çocuk ve ebeveynlerin birlikte yaşaması gerektiği düşünülürdü ve terapi, aile bireylerinin arasındaki iletişime odaklanır, birbirlerini anlamalarına yardım edilmeye çalışılırdı. Bu yaklaşım başarısızlığa uğradığında, pek çok terapist çocuğun evden ayrılıp (akıl hastanesi yerine) bir apartman dairesi ya da pansiyonda daha normal bir ortamda yaşamasına olanak sağlayan bir strateji uygulamaya başladılar. Çocuk ebeveynleriyle kaldığı sürece, ailenin bir arada konuşuyor olması, çocuğun evden ayrılma zamanının gelmesiyle ortaya çıkan krizi asla çözemiyor. Erickson, bu durumlarda ailenin birlikteliğine odaklanmama yaklaşımını benimsedi. 1958'de yaptığı bir sohbette çocuğun ailesiyle birlikte kalıp "böylece ailesini farklı bir şekilde ele alabilmeyi öğrenmesi" fikrine karşı çıktı. "Bir genç bu tür bir aileyle kalmayı sürdürüp, onları farklı bir şekilde ele almayı gerçekten öğrenebilir mi? Yaşamı boyunca onlarla nasıl başa çıkamayacağını öğrenmiş durumda. Ailesiyle iyi bir şekilde başa çıkamamanın çok değerli yollarını, pek çok küçük beceriyi öğrenmiş durumda. Ben genellikle, aileyle ilgilenmeyi sürdürürken, çocuğun evden ayrılmasını sağlamaya çalışırım."

Erickson, aileyi daha çok ayrı ayrı görmeyi, sadece bazı zamanlarda birlikte görmeyi tercih ettiği halde, bazen bütün aileyi birlikte görür; ve bu yolla ailenin ve çocuklarının birbirleriyle ilişkisini değiştirir. Aşağıdaki vakada, nispeten hafif bir sorun nedeniyle bütün aileyi birlikte görerek, gençlerin ve erişkinlerin birbirlerine karşı tavırlarını ne kadar çabuk değiştirdiğini, daha olgun ve saygılı davranmalarını nasıl sağladığını göreceksiniz.

Bir baba, anne ve kızları beni görmeye ofisime geldiler; ben de onları birlikte kabul ettim. Ailenin diğer çocukları ye-

tişkindi ve evden ayrılmışlardı. Bu son kız ergenlik çağındaydı ve fırtına gibi esiyordu. Ebeveynler de aynı ölçüde öfkeliydi ve hiçbiri diğerini dinleyemiyordu.

Durumu görünce onlara oturmalarını ve hepsiyle teker teker konuşacağımı söyledim. İçlerinden biri konuşurken, diğerlerinin ağızlarını kapalı tutmasını istedim. Üçünün de durumla ilgili bütün düşüncelerini ve önyargılarını ayrıntılarıyla dinledim. Onlarla hangi sıraya göre konuştuğumu hatırlamıyorum – bazen sırayı değiştiriyorum. Ancak bu özel durumda, kızın en son konuşmasına izin verdim.

Her biri, diğer ikisi dinlerken duygularını ifade etti. Sonra ben, “Pekâlâ, şimdi düşünmeme izin verin” dedim. Birkaç dakika sonra kıza dönüp, “Sana beş-on dakika veriyorum. Oradaki saate bakabilirsin. Anne ve babana söylemek istediğin her şeyi düşün, –hoş, nahoş, ilgisiz– her şeyi düşün ve sonra istediğin gibi sırala. Bunu içtenlikle, dürüstçe ve dosdoğru yap. Şimdi ben de saate bakacağım. On dakika sürebilir. Sanırım bu süre düşünmene yetecektir. Sonra, bir sonraki on dakikada ne yapacağını söyleyeceğim” dedim.

Neler söyleyeceğini hazırlaması için ona zaman tanımış gibi görünüyordum, ama aslında durumu değiştiriyordum. “On dakikanın sonunda, bir sonraki on dakika içinde ne yapacağını, nasıl yapacağını söyleyeceğim” dedim. Kız bu yaklaşımla değişmişti.

On dakikanın sonunda kız, “Onlara söylemek istediğim her şeyi söyledim, beni hiç dinlemediler. Ama onlar da ben de ne söylediğimi biliyoruz. Bunları tekrarlayanın bir anlamı yok” dedi. Kıza, “Diğer odaya geçip bekleyebilir misin?” diye sordum. Kız çıktıktan sonra anne ve babasına döndüm. “Kızınızın açıklaması sizin düşüncelerinizle çakışıyor mu? Söylenecak her şeyi söylediğini, sizin dinlemediğinizi ve bunları tekarlayanın bir anlamı olmadığını belirtti” dedim. Sonra da, “İkiniz de bunları düşünün. Beş dakikanın sonun-

da, sonraki beş dakikada ne yapacağınızı öğreneceksiniz” dedim. Kıza on dakika vermişti, ama anne ve babası yetişkin olduğu için, onlara beş dakika verdim.

Beş dakikanın sonunda özetle, “Gerçekten durup, bütün söylediğimiz o aptalca şeyleri, bütün o nafile duyguları düşündüğümüzde, kimsenin birbirine karşı saygısı olmadığını anlıyoruz. Bu ofiste, kesinlikle hiçbirimiz, bir diğerimize saygı göstermedi. Burada tek saygı gösteren kişi sizdiniz” dediler.

“Ne düşündüğünüzü kızınıza söylemeye gerek var mı?” diye sordum. Tıpkı kendileri gibi, kızlarının da bunu bildiğinden emin olduklarını söylediler.

Kızı içeri çağırdım ve “Anne ve baban eve dönebileceğinizi düşünüyor. Ne yapmaları gerektiğini bildiklerini, senin de ne yapman gerektiğini bildiğini söylüyorlar. Senin de onlar kadar zeki olduğunu söylüyorlar” dedim.

O aileyi sadece bu kadar gördüm. Ancak başka kaynaklardan kızın gayet iyi olduğunu öğrendim.

Ailenin çocuklarından kopmasındaki sorunlardan biri de, ilginin, cömertliğin ve aşırı koruyuculuğun, çocuğu ve aileyi, birbirlerinin yaşıtı gibi davranabilecekleri bir ilişkiye geçmelerini engellemesidir. En yıkıcı aileler, çocuklarına kötü davranan aileler değil, çocuklarına aşırı müsamaha gösteren ve koruyan, bu yüzden de çocuğun bağımsızlaşmasına izin veremeyen ailelerdir. Aileler ne kadar verici ve yardımcıysa, çocuğun ve ailenin birbirinden kopması o kadar travmatik bir görev haline gelir. Aşağıdaki vakada bu sorunu göreceksiniz.

Bir doktor beni aradı ve liseye giden ve artan uyumsuzluk sorunları yaşayan oğlunu görüp göremeyeceğimi sordu. Oğullarına araba, müzik seti, renkli televizyon almışlardı; ona oldukça bol bir harçlık veriyorlardı; ancak çocuğun talepleri gittikçe artıyor, bencilleşiyor ve bütün aile için yıkıcı olabilecek şekilde davranıyordu.

Çocuğu en azından anne ve babasıyla görebileceğimi söyledim. Hep birlikte geldiler. Çocuğa oturmasını ve çenesini kapalı tutmasını söyledim; anne ve babasının anlatacağı bütün kötü hikâyeleri duymak istiyordum. Gönülsüzce oğullarının yaramazlıklarını anlattılar. Konuşurlarken çocuk, yüzünde hoşnut bir ifadeyle onlara bakıyordu. Çocuğa dönüp, “Anlatılanlar doğru mu?” diye sordum.

Çocuk, “Lanet olsun, hayır. Çok utandıkları için bir sürü şeyi anlatmadılar. Annemin külotlarını yırttım, önlerinde aklıma gelen her küfrü ettim, akşam yemeğinde masaya işedim. Benim ihtiyar her zaman ne yaptı biliyor musun? Bana beş ya da on dolar verdi ve annem de ağladı.”

“Pekâlâ, anne ve baban seni hastam olarak kabul etmemi istiyorlar. Ben senin ne annenim, ne de babanım. Ayrıca fiziksel olarak da seninle eşit değilim. Ancak göreceksin, benim beynim seninkinden çok daha güçlü ve hızlı. Şimdi, eğer benim hastam olacaksan, kabul etmen gereken bazı şeyler var. Anne ve babanın yaptığı gibi, azıcık bir müsamaha bile göstermeyeceğim. Onlar bir tatile çıkmak istiyorlar. İki hafta olmayacaklar, sen burada kalacak ve benim hastam olacaksın. Buraya yakın güzel bir motelde kalacaksın. Aylığı yüz elli dolar ve istediğin yemeği ısmarlayabilirsin. İstedığın gibi yaşayabilirsin. Ama her gün bir iki saat beni göreceksin. Sana söyleyeceğim pek çok şeyi soğukkanlı ve nesnel bir şekilde kaldırıp kaldıramayacağını göreceğiz. Şimdi, iki hafta boyunca bana katlanabileceğini düşünüyor musun?”

“Denemekte sakınca yok. Ancak kira ve yemek parasının dışında, harçlığım ne olacak?” diye sordu.

“Bu konuda mantıklı olmalıyız. Sana ne kadar para harcayacağını söyleyeceğim ve ancak bu kadar harçlık alacaksın. Baban bundan hoşlanmayacak, belki sen de hoşlanmayacaksın. Haftada sadece yirmi beş dolar harcayacaksın, bir kuruş fazla değil. Kredi kartı kullanmak ya da borç almak da yok” dedim.

“Pekâlâ, neler yapabileceğini görmek eğlenceli olacak” dedi.

Sonra anne ve babasına döndüm. “Bunu kabul ediyor. Şimdi tatile çıkabilirsiniz. Tatilin sonunda gelip, onun nasıl olduğunu görebilirsiniz” dedim. Böylece gittiler.

Çocuk ilk günlerde epeyce okudu. Bana kitaplardan söz etti ve hayattan ne beklediğini konuştuk. Ailesine acı çektirmek çok eğlenceli olabilirdi, ama onlar öldükten sonra ne olacaktı? Neye hazırdı? Babası ona ne kadar para bırakabilecekti?

Birkaç gün sonra gelip, “Tek yataklı bir oda için o kadar para vermek çok anlamsız. Gidip bir daire arayacağım ve kendime bir iş bulacağım” dedi. Sonra, iki gençle paylaştığı bir daire buldu. İkisi de onlu yaşlarının sonlarındaydılar ve ikisi de koleje gitmelerini sağlayacak parayı biriktirmek için çok çalışıyordu. Alkol ve uyuşturucu kullanmıyorlardı. Onların yanına taşındı ve kendine bir iş buldu.

Ailesi dönmeden üç gün önce bana, “Kahretsin. Aileme o kadar zarar verdikten sonra, ben hiçbir şey yapamam. Bundan sonra sana da gelmeyeceğim” dedi.

Sonraki iki gün, çocuğu ofise getirtmek çok zor oldu, ama baskıyla geldi. Ailesi döndüğünde orada olmasını sağladım. Ailesi ofise girince, “Şimdi aileni gerektiği gibi selamla” dedim. Küfretti. Ben de, “Şimdi ayakkabılarını ve çoraplarını çıkar, yandaki odaya geç, yere otur ve bu yaptığını iyice düşün” dedim.

Ailesiyle sessizce konuştum. “Bu çocuğa öyle davranmışsınız ki, artık sadece itiraz ediyor” dedim. Çocuğun yaptığı bütün iyi şeyleri, okuduğu kitapları, iş bulup çalıştığını anlattım. Sonra, ailesinin geri döneceğini hatırlayınca, yine o eski saçmalıklarla karşılaştığını düşündüğünü anlattım. İsyan ettiğini, seanslara gelmesi için zorladığımı anlattım. Artık ondan kurtulmak istediğimi söyledim.

Ailesi onun aslında iyi bir çocuk olduğunu anlatmaya çalıştı. Belki onlar çok bağışlayıcı, çok vericiydi. “Artık onunla uğraşamam. Onunla ne kadar aptalca ilgilendiğinizi en kötü yoldan öğrenmenize izin vereceğim” dedim.

Çocuğu içeri çağırdım ve ayakkabı ve çoraplarının karşı tarafına oturttum. “Ailenle eve gidiyorsun. Şimdi oraya git, ayyakkabılarını ve çoraplarını al. Sandalyene geri dön ve giy” dedim. Çocuk meydan okuyan bir tavırla oturmaya devam etti.

Odada tam bir sessizlik vardı. Ben bekledim, bekledim, bekledim. Sonunda baba kalktı, ayakkabıları ve çorapları aldı ve çocuğa verdi. Karısı, “Oh, hayır! Hayır yapma!” dedi. Adam ne demek istediğini sorunca karısı, “Ne olursa olsun hep teslim oluyorsun, gittikçe zayıf düşüyorsun, onun yerine sen yapıyorsun” dedi.

Oğlana döndüm, “Şimdi ne yapmak istiyorsun? Kasıtlı olarak kötülük yapan bir ukalayla uğraşmak istemiyorum. Eğer işbirliği yaparsan, ben de seninle işbirliği yaparım. Ya da ailenle eve döner, geleceğinin anlamsızlığı üzerine düşünürsün. Bana göre geleceğin, meslek okulu, hapis ya da akıl hastanesi ve bunlar çok da uzak değil” dedim.

O da, “Ailemle gideceğim ve daha bağımsız olacağım. Ailemin arabasını kullanmayacağım, yürüyeceğim. Bir iş bulacağım. Bütün eşyalarımı satacağım ve böylece kendi param olacak” dedi.

“Tamam, sanırım motele gidip eşyalarını toplaman gerekiyor. Ailenle biraz konuşmak istiyorum” dedim. O çıktıktan sonra, “Oğlunuzun söylediklerini duydunuz” dedim. Baba, “Bunun harika olduğunu düşünüyorum” dedi. Anne de, “Gerçekten söylediği gibi mi davranacak?” diye sordu. Ben de onlara, “Size dünyayı bir servis tabağında sunacağını söylüyor ve bu sözünü parlak cümlelerle tekrar edecek. Ama söz verdiği hiçbir şeyi yapmayacak. Uyuşturucu kullanan,

hırsızlık yapan arkadaşları var; onlara katılabilir” dedim. Annesi, “O kadar kötü olacağını sanmıyorum. Sözünü tutacaktır” dedi.

Çocuk hiçbir sözünü tutmadı. Ailesini gittikçe daha çok huzursuz etmeye başladı; sonunda ailesi onu şehir akıl hastanesine teslim etti. Çocuk beni hastaneden aradı ve hastam olup olamayacağını sordu. Ancak bu konuda benim kadar ciddiye kabul edebileceğimi söyledim. O iğrenç yerde, o iğrenç insanlarla birkaç hafta kalıp, iğrenç yemekler yedikten sonra terapiye gerçekten hazır olduğunu söyledi.

Ailesi beni görmeye geldi; onlara oğullarını mahvettiklerini söyledim. İki çocukları daha olduğunu, onları da mahvedeceklerini söyledim. Yapmayacaklarını söylediler.

Daha sonra baba beni arayıp, kendileri ve oğulları için bütün yaptıklarına teşekkür etmek istediğini söyledi. Diğer iki çocuklarına doğru davranacaklarını söyledi. Daha sonra bana hasta göndermeye devam etti.

Oğlan birkaç hafta sonra arayıp, bir iki gün içinde hastaneden çıkacağını söyledi ve hastam olup olamayacağını sordu. Kabul edeceğimi söyledim ve ayrıca koşullarımı biliyordu. Onu yeniden göreceğim umudunu vermekten tatmin oldu ve ondan bir daha hiç haber almadım.

Çocuk için hiç umudum yoktu ama aile için bir şekilde umudum vardı. Eğer bir kurban yetmişse, diğer çocuklarını doğru şekilde yetiştirmeye zorlanmış olabilirlerdi. Başka insanlardan bu umudumun doğru çıktığını öğrendim.

Bu vakada Erickson çocuğa odaklanıyor ve ailenin sorunlarıyla, genelde ilgilendiğinden daha az ilgileniyor. Çocuğu doğru-
dan normal ve üretken bir hayata geçmek üzere serbest bırakıyor. Oysa başka vakalarda, ebeveynlerin biri ya da her ikisiyle çalışarak çocuğu evden çıkarmaya çalışırken, bu vakada farklı davranıyor. Çocuğun kötü davranışının evlilik ve aile hayatı

içindeki işleviyle ilgilenmiyor ve Erickson kendini Freud ve Mesmer'inkine benzeyen bir durumda buluyor; yani aileyi tedavi edilmesi gereken bir sorun olarak değil, tedavinin engeli olarak görüyor.

Bu vakanın özel durumu, baba ve oğul arasındaki karışık ilişkidir. Genellikle bir çocuğun sorunları varsa, ebeveynlerden biri aşırı hoşgörölü davranışıyla çocuğa kenetlenmiş olur. Diğer ebeveyn ikinci plandadır. Tedavi, dışarıda kalan ebeveyni, diğerinin aşırı yoğun ilişkisini kırmak üzere, daha merkeze kaydırır. Çoğu vakada aşırı koruyucu ve müdahaleci taraf annedir ve baba ilişkinin daha dışındadır. Bu vakada, çocuğuyla aşırı yoğun bir şekilde ilgilenen taraf doktor babadır. Çocuğun babası tarafından aşırı korunmasının, çocuğun da babasını aşırı korumasına yol açtığı ve evden ayrılma fikrinin ikisini de çöküntüye götürdüğü söylenebilir. Erickson bu ilişkiye, değişim sağlayacak şekilde müdahale etmemiştir.

Genellikle Erickson çocukla doğrudan çalışır ve onun aileden başarılı bir şekilde ayrılmasını sağlar. Bazen kullandığı yaklaşım, gencin ailesine eleştirel bir şekilde bakmasını ve hayatta ne yapmak istediğini düşünmesini sağlamaktır. Ebeveynler göz ardı edilmez, ama çocuğun gerçek ihtiyacının karşısında ikinci planda kalırlar. Aşağıdaki vakada bu yaklaşımı göreceksiniz.

New England'lı bir kız, annesi tarafından beni görmek üzere Phoenix'e getirildi. Kız çok talihsiz bir deneyim yaşamıştı. Bir araba kazası geçirmişti ve yanında bir arkadaşı daha vardı. Bu kazadan küçük yaralanmalarla kurtulmuştu, ama iki aile birbirini mahkemeye vermişti. Kız iki ameliyat geçirmişti ki, bunun hiç gerekli olmadığını söyledim; aylarca çocukluğu hakkında bir psikiyatristle konuşmuştu ki, bunun da gerekli olmadığını söyledim. Psikiyatrist bir iyileşme görmediği ve hipnozla bile etkileyemediği, fiziksel nedeni olmayan bir ağrıdan mustarip olduğu için kızı bana göndermişti.

Çok kederli, morali çok bozuk bir halde, sakat olduğu bel-

li olan sol kolu askıda ofisime girdi. Ailesinden ayrılamayan bir sakat gibi yaşıyordu ama fiziksel olarak hiçbir sorunu yoktu.

Terapinin bir ziyaret biçiminde yapılması gerekiyordu. Kızın ailesini, küçük kız kardeşini eleştirmesini sağladım; üniversiteye başlamadan önce gittiği pahalı özel okulda gerçekten bir şey öğrenip öğrenmediğini sordum. Daha önce hayatna hiç eleştirel bir gözle bakmamıştı, ya da hayatta ne yapmak istediğini düşünmemişti. Araba kazasının ona biraz çürükten ve gereksiz iki ameliyattan başka bir şey bırakmadığını söyledim ve gerçekten ne istediğini sordum. Geçmişe bakınca ya da gelecek elli yıla bakarak ne düşündüğünü sordum. Geleceğin ona bazı şeyler getirmesi gerektiğini söyledim; ailesiyle kavga etmeyecekti, ya da davalar olmayacaktı. Neyin hoşuna gideceğini düşünmeliydi. Evlilik hakkında konuşmaya başladı ve kız kardeşinin ailesi istememesine rağmen genç bir adamla evlendiğini ve bebeği olacağını söyledi. Ailesinin kız kardeşiyle bunu üzerine barışacağını söyledi. Anne ve babasının, kızlarının büyümesi ve evlenmesi fikriyle neden barışması gerektiğini sordum.

Bir seansın sonunda –Paskalya zamanıydı– ona, New England’lıların kışın yüzmekten çok hoşlandıklarını bilip bilmediğini sordum. Motele geri döndüğünde havuza girmeyi denemesini söyledim.

Annesi geldi ve “Kızıma ne yaptınız bilmiyorum. Yüzüyor, dalıyor ve mutlu. O benim yetiştirdiğim kız değil” dedi. Bu konuda annesiyle hemfikir oldum.

Toplam on dokuz saatlik seanstan sonra –bazıları iki saat sürüyordu– kız ve annesi evlerine geri döndüler. Ayrıldıktan önce anneye konuştum ve araba kazasıyla ilgili saçma davadan vazgeçmelerini, bunu kocasıyla konuşmasını söyledim. Mahkeme dışında halledilebilirdi.

Kız üniversiteye geri döndü; anne bana yazıp, ailenin di-

ğer üyeleriyle de görüşüp görüşemeyeceğimi sordu. Eğer kızlarının yeteneğine sahiplerse, bunu seve seve yapacağımı söyledim.

Daha sonra anne altı kez ziyaretime geldi; barışmak üzere olduğu kızı hakkında konuştuk. Ona, yeniden telafi etmek istediği bu ilişkide *yeterince kötü* davranıp davranmadığını sordum; davranmıştı. Hayatında yaptığı bütün aptallıkları yazmasını istedim. Yazdı; özellikle, zevk alması gerektiği halde almadığı olaylara birlikte güldük. Evli kızını ziyarete gitti ve bu ziyaretten keyif aldı.

Bu vakada Erickson, ailelerin çocuklarının kendi hayatlarını sürdürmelerine izin vermeleri gerektiğini gösteriyor; ayrıca sosyal durumun zorunlu kıldığı bir soruna yaklaşımını da gösteriyor. Kız, ailesinin ve diğer ailelerin aralarındaki çatışmada kendisini kullanmalarına izin veriyor, duruma eleştirel olarak bakıp, kendi hayatını kurmak üzere evden ayrılmak yerine, durumu fiziksel olarak sakatlanmaya kadar götürüyor. Terapi kızı kendi istediği hayata yönlendirirken, ailesini de kızın hayatına karışmaktan kopartıyor.

Gençlerin aileleriyle ilgisini kestiği diğer vakalarda Erickson ebeveynlerle çalışır ve gençle pek ilgilenmez. Aşağıda, aşırı koruyucu ve hoşgörülü davranan bir aileyle Erickson'un oldukça farklı bir şekilde ilgilendiğini göreceksiniz.

Genç bir kız, ailesi yüzünden dehşete düşmüş bir halde bana geldi. Anne ve babası aşırı sahip çıkan, aşırı yardımsever insanlardı. Kız üniversiteye gittiğinde annesi bütün çamaşırlarını yıkamış, bütün dikişlerini dikmiş, hafta sonlarını denetlemişti. Ancak kızı en çok üzen şey, ailesinin lise mezuniyet armağanı olarak evlerinin üzerine, evlendiğinde orada yaşasın diye odalar inşa etmeleri olmuştu. Kız bu konuda ne yapacağını bilemediğini, çünkü ailesinin beklentisine rağmen onlarla birlikte yaşamak istemediğini söyledi. Ancak bu-

tün paralarını bu işe yatırdıklarını ve çok iyi davrandıklarını anlattı. Kız ailesi tarafından tuzağa düşürüldüğünü, evlense bile asla bağımsız olamayacağını hissediyordu.

Bir terapist böyle bir soruna müdahale etmek için değişik yolları tercih edebilir. Kıza, aile ilişkilerinde kopukluk yaratma olasılığını da göze alarak, ailesine başkaldırması için yardım edebilir. O zaman eve yapılan ek odalar, ebeveynler ve çocukları arasındaki kötü duyguların sembolü olarak kalır. Ya da aileye, kızlarına hiç hakkı ve ayrıcalıkları olmayan çaresiz bir yük gibi davrandıklarını ve bütün geleceğini belirlediklerini söyleyerek müdahale edebilirdi. Bu kızı özgür bırakabilir ya da bırakmayabilirdi, ama eve yaptıkları ek onların kötü bir aile olduğunu gösteren bir sembole dönüşürdü. Erickson soruna aile aracılığıyla yaklaştı ama çok özel bir yöntem kullandı. Her şeyden önce kıza olanları kabul etmesini, ailesini kendisine bırakmasını söyledi; Erickson bir sorunun çözümü için sorumluluğu içtenlikle üzerine aldı.

Anne ve babayı birlikte gördüm, hoş bir şekilde sohbet ettik. Kızlarının mutluluğuyla ilgilendikleri için onları kutladım. Kızlarının geleceğini düşünüp ona göre davranıyorlardı; ben de kızlarının âşık olacağını, nişanlanacağını, evleneceğini, hamile kalacağını ve bebek yapacağını anlattım. Gelecekte olacak bu olayların sonuçlarına diğer ailelerden çok daha fazla hevesli olduklarını vurguladım. Pek çok aile kızları yetiştğinde işlerinin bittiğini düşünür, ancak onlar işlerinin sürmesini istiyorlardı. Aynı binada yaşayacak olan kızları çocuk yaptığında, ellerinden gelen bütün hizmeti sunmak üzere orada olacaktı. Her zaman bebeğe bakacaklardı, ki pek çok aile bu işi zorla kabul ederdi. Bebeğin geceleri ağladığını duyacaklardı, ama sonradan eklenen odaların duvarları ses geçirmezdi, değil mi? Maalesef değildi. Kendileri gençken ve kızları bebekken olduğu gibi, küçük bir bebeği sorunlarıyla birlikte yanlarında barındırmaya bu kadar hevesli oldukları

için onları kutladım. Sonra torunlarının yürümeye başlayacağı zamanlardan söz ettik; elbette orada yaşayacağı için her zaman onların evine de girip çıkacaktı. Yeni yürümeye başlayan bir çocuğun nasıl her şeyi karıştırdığından, bütün kırılacak eşyaların yüksek yerlere konulması ve evin yeniden düzenlenmesi gerektiğinden söz ettik. Diğer büyükanne ve büyükbabalar, hayatlarını feda etme konusunda onlar kadar istekli olmazlardı.

Anne ve baba kızlarının kendilerine bu kadar yakın yaşamasını gerçekten isteyip istemedikleri konusunda şüpheye düştüler.

Bu sürece yardımcı olmak üzere, anneye gelecekteki torunlarını anlamayacak olan kocasıyla nasıl uğraşması gerektiğini anlattım. Babaya da, karısı büyükanne olduğunda ve çocuğu anlamadığında neler yapması gerektiğini anlattım. Kızlarıyla ilgili farklı anlayışları o kadar belirgindi ki, torunlarıyla ilgili yaşanacakları da tahmin edebiliyorlardı. Kızları sürekli olarak orada yaşamayı sürdürdüğünde bu durum başa çıkmak zorunda oldukları bir sorun olacaktı. Her ikisi de, birbirlerinin o kadar iyi büyükanne ve büyükbaba olamayacağını düşünüyordu.

Bu görüşmeden sonra, kızlarının ve gelecekteki ailesinin kendileriyle birlikte yaşamasını gerçekten istemediklerine karar verdiler; ama bir sorunları vardı. Evlerine yapılan ek için o kadar çok para harcamışlardı ki, kızları orada yaşamak *zorunda* kalabilirdi. Konuşma sırasında “kendiliğinden” güzel bir fikir ortaya çıktı. Ek odalar sakın ve olgun kişilere kiralanabilir, gelen para da gelecekteki torunlarının eğitimi için bankaya yatırılabilirdi.

Daha sonra kızları evlendi ve ailesinin tam onayıyla biraz uzaktaki bir şehirde yaşamaya başladı. Kızlarının bebeği olduğunda anne ve baba bana gelip, torunlarını sırayla göceklerini ve hangi sıklıkta görmeleri gerektiğini sordular. Bū-

yükbabaya dönüp, büyükannenin her altı haftada bir, ya da iki ayda bir bir akşamüstü bebeği görebileceğini söyledim. Rastlantı bu ya, aynı tarihleri büyükbabaya da vermişim.

Bu ailenin kızlarına nasıl davrandıkları konusunda biraz “iç-görü” kazanıp kazanmadıkları sorulduğunda, Erickson eve yapılan ek bölüm sorununa dikkat çekti. “Siz ve ben bu ek binaya bakıp, kızlarını geleceğini belirleyebilecekleri biri olarak görmelerinin ne kadar korkunç bir şey olduğunu düşünebiliriz. Bu bina, bu belirleyiciliğin somut bir kanıtı. Ancak aile duruma bu açıdan bakmıyor. Onlar bu binayı torunları için iyi bir gelir kaynağı olarak görüyor. Hangisi daha iyi? Suçluluk duymak gerekli mi? Kurtuluşun ancak acı ve üzüntü çekerek gerçekleşeceğine inanmıyorum.”

Erickson aileleri gelişmenin farklı aşamalarına göre değerlendirdiğinden, büyükanne ve büyükbaba olmanın ebeveynler için büyük bir değişim olduğunu düşünüyor. Genellikle bu değişimi, çocuğun evden ayrılması ve özgürleşmesi için kullanıyor.

Bazen, aşırı koruyucu ebeveynlerle ilgilenirken bir tehlikeyi ileri sürüyorum – “Oğlunuz sizin yaşıınıza geldiğinde, o da çocuklarıyla aynı sorunları mı yaşayacak?” Aslında onları gelecekte büyükanne ve büyükbaba olmakla tehdit ediyorum. Bu gerektiği gibi yapıldığında, oğullarının zorluklarını büyükanne ve büyükbaba olacakları noktaya kadar çözmek zorunda olduklarını anlarlar.

Büyükanne ve büyükbaba olacaklarını düşünmelerini sağladığınızda koca karısı için, “Nasıl bir büyükanne olacak?” diye düşünür. Karısı da kocası için aynı şeyi düşünmektedir. Bunun gelmekte olduğunu göremedikleri için, onların kendilerinde olacak değişiklik fikrini kabul etmelerini ve birbirlerine farklı bir açıdan bakmalarını sağlarsınız. Büyükanne ve büyükbaba olduklarında yaşayacakları rekabet ve çatışmayla başa çıkabilmeleri için, torun sahibi olmaları

gerekir. Anne, kocasının yetersizlikleriyle bir büyükanne olarak başa çıkabilir, koca da karısının eksiklikleriyle büyükbaba olarak başa çıkabilir. Bu çatışmayı önceden tahmin ederek, çocukları evden ayrılıp, gelişmesini sürdürürken, yılları beraberce geçirebilirler.

Erickson, insanlara sadece böyle davranmamaları gerektiğini söylemenin yeterli olacağına inanmaz; genellikle ailelere farklı davranmalarını tavsiye etmez, ama farklı davranmalarını sağlar. Bazen bunu, savaşın sürdüğü zemini kaydırarak yapar. Ara sıra hastayı hipnotize ederken, “Transa şimdi mi girmek istersin, sonra mı?” diye sorar; transa girmek *isteyip istemediğini* değil, *ne zaman* gireceğini sorar. Aynı şekilde ebeveynlere iyi bir aile olup olmadıklarını değil, iyi bir büyükanne ve büyükbaba olup olmayacaklarını sorarak, aile çatışmasının yönünü değiştirir. Aşağıdaki vakada, iyi bir büyükanne olma konusunda sorun yaşayan anneye odaklanmıştır.

İlgilendiğim bir ailenin yirmi üç, on dokuz ve on yedi yaşlarında üç oğlu vardı. Terapi, en büyük oğlanın evden ayrılmasına, ikinci oğlanın da kendi başına yaşamasına ve en küçük oğlanın da okula giderken en büyük olan kardeşin yanında yaşamasına odaklanmıştı. Bu, ebeveynler arasında en tahlihsiz çatışmaların yaşandığı, annenin daima gösterinin başında olduğu bir aileydi. Baba bir sanatçıydı, ancak yaptığı her şeyi karısı kararlaştırdığı için, sanatın hangi alanında çalışmak istediğini asla seçememiş olduğunu düşünüyordu.

Oğlanların evden ayrılmalarını sağladıktan sonra baba karısı için endişelenmeye başladı. Anne üzerine yoğunlaştım ve ona, hayatının en önemli değişimlerinden birine hazırlandığını söyledim – geçmişte iyi bir eş ve anne olmuştu, gelecekte de iyi bir büyükanne olacaktı. Şimdi onun büyükanneliği bekleyen bir konumda olduğunu vurguladım; bir eş ya da anne değil, oğullarının evlenmelerine ve çocuk yapma-

rına hazırlanan biriydi artık. Geleceğin büyükannesi konumu üzerinde çalışmaya başladı; elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışıyordu, çünkü o her şeyi iyi yapmayı seven bir kadındı. Ancak bu belirsiz bir zamanda olacak bir durum olsa da, gerçekti ve kabul edilebilirdi. Oğullarına karşı aşırı annelik yapmaktan vazgeçmeye başladı, çünkü o artık bir anne değil, büyükanne olması beklenen bir kadındı. Kocasıyla da daha az çatışmaya başladı, çünkü ilgilenmesi gereken önemli bir görevi vardı.

Anne çocuğuna aşırı bir şekilde karıştığında ve onu serbest bırakmadığında Erickson bunun anne tarafından mantıklı bir şekilde çözülebilecek bir durum olmadığını düşünür. Farklı çözüm yolları kullanır, ama bu sorunla ilgili olarak doğrudan anneye çalıştığında, bunu kendine özgü yöntemlerle yapar. Bir defasında, kızını bırakmayan ama bunu bir sorun olarak görmeyen bir kadınla ilgilenmişti. Anne, bir yandan kızının kendine bağımlılığını sürdürecektir şekilde davranırken, kızının kendisine sürekli yük olduğundan şikâyet ediyordu. Kız on sekiz yaşında üniversiteye giderek, bağımsızlığa doğru gerçek bir adım attığında, anne de üniversiteye gitmeye karar verdi ve kızının desteğiyle bunu yaptı. Kız şizofrenik bir olay yaşadı ve hastaneye yatırıldı. Kız yıllar içinde defalarca hastaneye yatıp çıkarken, anne ne kızıyla yapabildiğini, ne de ondan uzaklaşabildiğini anladı; ancak pek çok psikiyatristin belirtmesine rağmen, kızından ayırlamadığını fark etmemiş görünüyordu. Bu sorunu yorumlayan Erickson, annenin kızından ayırlamadığını fark etmesini sağlamaya asla çalışmadığını söyledi. Bunun yerine başka seçenekler sundu.

Kullandığım yöntemlerden biri de, aşırı sahiplenilen anneye kızının büyümesi ve gelişmesiyle ilgili sorular sormaktır. “Kızınızın bağımsız biri olmasını sağlamak istiyorsunuz. Bunu istemekte çok haklısınız. Ancak sizden ayrılmak istemeyen kızınızın sorununu anlayabilmem için bana yardım etmeniz ge-

reken bazı noktalar var. Şimdi, kızınız çocukluktan çıkıp ergenliğe geçerken, onun artık ergen olduğunu fark etmenizi sağlayan ilk değişiklik ne oldu? Memeleri büyürken göğsünün duruşu değişti mi? Leğen kemiğine dikkatinizi çekti mi? Banyo yaparken sizden havlu getirmenizi isteyip, kasık tüylerinin çıktığını görmenizi sağladı mı? Rujlarla ilişkisi nasıldı? Dudak çevresi kalemini nasıl kullanacağını size sordu mu?”

Bu şekilde anneyi sistemli olarak, kızının ergenliğe geçiş ve gelişmesinde yaşadığı değişimi adım adım hatırlatırım; bunu yaparken de kızının kendisinden farklı bir insan olduğunu hep vurgularım. Bu şekilde anne, kızının kuşağına ya da üniversitedeki sınıfına ait olmadığına dair bir duygu geliştirmeye başlar. Kızının büyümesini vurgulayarak, annenin yetişkin, olgun bir kadın olduğunu saptamış olurum. Anne, kızının kasık tüylerinin ve memelerinin çıkmasının, babası olmayan bir erkek için anlamlı olacağını düşünmeye başlar.

Aşırı sahiplenilen bir anne için, kızının ergenliğe geçmesi şoke eden bir deneyimdir. Kızı büyüdüğünde onun gitmesine izin vermekte zorlandığını anlaması için anneye yardım etmem. Kızının önce on beş yaşında bir oğlana, sonra on altı yaşında bir oğlana, sonra on yedi, on sekiz yaşındaki oğlanlara nasıl çekici geldiğini sorarım. Kızın, babası gibi olgun erkeklere, ki anne de olgun biridir artık, çekici gelmediğini vurgularım. Kızı olgunlaşmamış erkekler için çekicidir. Bu, annenin olgunluğunu vurgular ve böylece anne kendini değiştirmeye başlar. Kızının bir balık olabileceğini, ama kendisinin bir kuş *olduğunu* kabul etmeye zorlanır. Eğer gerçekten bir kuşsanız, bir balığa sımsıkı tutunmayı neden istersiniz ki?

Bazen aşırı sahiplenilen bir annenin oğlunu aileden uzaklaştırmayı başarırım. Anne bunun gerçekleşmekte olduğunu fark edince, onun bu konuda bir şey yapmasını engellerim. Oğlunun kendisine dönmesini gerçekten istiyordur. Anneyi görmeyi sürdürürüm, ama oğlunun yaşam koşullarını onun-

la konuşmayı kesinlikle reddederim. Konuyu benimle tartışmadan ve beni yanlış yaptığıma ikna etmeden oğlunu eve geri getirmek için yapabileceği hiçbir şey yoktur.

Aslında bir oğlan onlu yaşlarına başladığında annesinden uzaklaşmaya başlar. Bu noktaya kadar oğlan annesinin bebeğidir, farklı bir insan değildir; ancak ergenlikle birlikte bir erkek olur – yazgısında farklı dişiler vardır.

Bir annenin çocuğunu serbest bırakması için Erickson'un kullandığı başka bir yöntem de şöyle:

Bazen çocuk evden ayrılma yaşına geldiği halde bunu yapamaz. Ailesinden ayrılamaz ama onlarla da olamaz. Ailesine yaklaştığında onlar tarafından itilir, uzaklaştığında da çekilir. Böyle vakalarda ebeveynlerin aklını karıştırırım ve çocuk uzaklaşmak istediğinde, onların da itmesini sağlarım.

Oğullarının evden ayrılıp büyük kardeşiyle yaşamasına yardım ettiğim bir aile vardı. Aşırı sahiplenilen anneyle özel bir şekilde konuştum. Bana sık sık kendisini anlamadığımı söylüyordu. Ne zaman, “Ama anlamıyorsunuz” derse, oğlu evde yaşadığı sürece, oğlunu anlama fırsatını bulacağını söylüyordum. Bunu defalarca yaptım – kendisini anlamadığımı her söylediğinde, oğlunun evde kalacağını hatırlatan bir şeyler söyledim. Kendisini anladığımı söylediğinde de, “Oğlunun büyük kardeşiyle yaşama fikrine gelince. Bu konuda kararımı vermedim” diyordum. Yani, kendisini anladığımı söylediğinde de, oğlunun evden ayrılması hakkında konuşuyordum. Sonunda oğlanın evden ayrılması ve büyük kardeşiyle yaşaması için ısrar eden anne oldu. Bunu düşünebildiği için mutluydu.

Hem anne, hem baba çocuklarına bağlıdır, ayrıca çocuğun da evlilik ilişkisinde bir işlevi vardır. Eğer çocuk bağımsız bir hayata geçecekse, bu ilişki değişmek zorundadır. Ebeveynler ge-

nellikle sorunun kendileriyle ya da evlilikleriyle ilgisi olmadığını düşünür. Tuhaf davranan oğlanın dışında her şey yolundadır. “Sam hasta olmasaydı, çok mutlu olacaktık.” Bazen çocuk evlilik kavgalarının tek nedeni olarak görüldüğü gibi, hayattaki tek hayal kırıklığı olarak da görülür. Bu sorun karşısında birleşik cephe oluşturan ebeveynler, bütün zorluklar için bir mazeret bulmuş olurlar. Erickson genellikle sorunu evliliğe bağlar. Bunu yapmak için ebeveynlerin sahte ittifaklarını bozar.

Birbirleriyle ilgili sorunlar yaşadığı belli olan, ama sadece çocuğun sorunlarından söz eden bir çift geldiğinde, ebeveynlerin birleşik cephesiyle başa çıkmanız gerekmektedir. Bu cepheyi dağıtırken, aynı zamanda bunu yapmıyormuş gibi görünmelisiniz. Benim yaklaşımlarımdan biri de, koca kendinden memnun bir şekilde gülümserken karısına, “Biliyorsunuz, bana bir şeyleri açıklarken oldukça basit bir şekilde açıklamalısınız; çünkü bir erkek olduğum için söylediklerinizin altbaşlıklarını gerçekten anlamıyorum” derim. Kadın ne yapar? Derhal çitin diğer tarafına geçer. Bir kadın olarak, biz zavallı erkeklere karşı, kendisini kocasından ve benden farklılaştırır. Kocasını benim zeki bir erkek olduğumu ve gerçekten erkek tarafını anladığımı düşünür. Bir adım atar ve bana katılır. Böylece birleşik cepheleri çökmüş olur.

Karısını yanıma çekmek için, bir noktada kendimi artık zavallı ve aptal bir erkek olarak tanımlamaktan vazgeçerim. Onların çatışmasına katılmayan, ilgili bir üçüncü kişiye dönüşürüm. Artık çitin her iki tarafında da yer alırım. Nesnel bakan, ilgili bir üçüncü kişi olarak, kadın tarafını da gerçekten anlıyorumdur. Bu kadına hakkımda iki türlü hissetme fırsatı verir. Beni aptal bir erkek olarak görüyorsa, bunu telafi etmek için zekâmı kabul eder. Çünkü tamamen aptal bir adamla zaman harcamak istemez. Zeki ve nesnel bakan biri olduğum için bana gelmiştir. Benim aptallığımı ona reddetme fırsatı tanır ve bunun karşılığında verdiklerimi almak zorunda kalır.

Ailenin durumu kötüleşince, bireylerden biri akıl hastanesine gider. Bazen bu durum geçicidir; genellikle önce kısa bir hastane dönemi olur, sonra da daha uzun bir hastane dönemi ve bu süreç, o kişi kronik bir hastane hastası kariyerine ulaşınca kadar sürer. Pek çok psikiyatrist gibi Erickson eğitimini akıl hastanesinde yapmıştır. Pek çok psikiyatristin tersine, kronik hastalarla ilgilenirken etkili yöntemler geliştirmiştir. Rhode Island Devlet Hastanesi'nde ve Worcester Devlet Hastanesi'nde psikiyatrik araştırmalar şefi olarak çalışırken ve Wayne County Genel Hastanesi'nde eğitim verirken Erickson, "akıl hastalarına" yaklaşmak için değişik yollar geliştirmiştir. Bazen amacı, hastane içinde daha üretken olmasını sağlamak, bazen de hastayı dışarıdaki dünyaya geri yollamaktır.

Genellikle akıl hastanesi ortamında hastalar ve çalışanlar bir güç savaşına girerler ve sonunda hasta kendini küçük düşürür ya da öldürür. Erickson'un yaklaşımı da genellikle bu güç savaşına girmektir; ama bunu öyle bir yolla kullanır ki, hasta daha üretken bir insan olmaya zorlanır. "Ortaklaşa yapılan bir işin yönetimini her zaman üstlenir, kişinin isteklerini kabul edersiniz." Erickson'un bir hastayla birbirine girdiği ve aslında ölümcül olan bir mücadeleyi kazandığı vakaya geçmeden önce, cömertliğin kötüye kullanılmasının kabul edilebileceği konusunda söylediklerine bakalım.

Psikiyatristler ve doktorlar genellikle hasta için iyi olan şeyi bildiklerini düşünürler. Los Angeles'ta yaşayan bir milyonerin bana "Sizinle karşılaşmak ve akşam yemeğine davet etmek için çok uzun süre bekledim. Size istediğiniz gibi bir akşam yemeği ısmarlamak istiyorum. Sınırımız gökyüzü" dediğini hatırlıyorum. Restorana oturup mönüye bakarken lahana ve mısırla pişirilmiş sığır eti yaptıklarını gördüm. Sadece altmış beş dolardı ve ben de ısmarladım. Adam şoke oldu ve "Bunu ısmarlayamazsın" dedi. Garsona bu siparişi iptal etmesini ve on iki dolarlık bifteklerden getirmesini söy-

ledi. Garson yemekleri getirince, “Yemekler beyefendi için, onları o ısmarladı. Şimdi gidip benim siparişimi getirin” dedim. Adam arkasına yaslandı ve “Hayatımda hiç kimse beni bu kadar şaşırtmadı” dedi. Ben de ona, “Ama bana ne istiyorsam ısmarlayabileceğimi söylediniz, ben de mısırla pişmiş sığır etini seviyorum. Sanırım sizin o bifteklerden alacağınızdan daha büyük bir zevkle yiyeceğim yemeğimi” dedim.

Erickson’un, kişinin kendi yolunu –ve kendi yemeğini– seçmesiyle ilgili düşüncesini, yemek yemeyerek kendini öldürmeye çalışan bir insanla neler yapabileceğini gösteren vakada da bulabiliriz.

Genç bir adam –ona Herbert diyelim– şiddetli depresyona girdiği için hastaneye yatırıldı. Hastaneye geldiğinde yaklaşık yüz on kiloydu, ama yemek yemeyi reddettiğinden, hastanede geçirdiği altı ay içinde içinde otuz altı kiloya düştü. Zamanını bir köşede kımıldamadan durarak geçiriyordu. Ancak konuştuğu zaman her şeyi küçümseyen, olumsuz bir tavırla konuşuyordu.

Herbert yemeyi reddettiği için onu tüple beslemek zorunlu olmuştu ve bu konuda da küçümseyen bir bakış açısı vardı. İsrarla içi, midesi olmadığını söylüyordu; bu nedenle, içi olmadığı için, tüple verilen besinin nereye gideceğini bilmediğini söylüyordu. Tüpteki besin bittiğinde bunun bir “gözbağcılık” olduğunu söylüyordu. Besin odada değildi, içinde de değildi, çünkü midesi yoktu.

Bir hafta boyunca, Herbert’i tüple her beslediğimde, midesi olmadığını kanıtlamasına izin verdim. Ona, tüple beslendiğini de kanıtlayabileceğini söyledim. Onu her besleyişimde bunu tekrarlardım. Bir midesi olduğunu kanıtlayabileceğini ve sonra bunu bana kabul ettirebileceğini söyledim. Kanıtı tamamen kendi içinden gelecekti. Herbert bu konuda ol-

dukça dinsel açıklamalar yaptı. Benim gibi konuşan bir adam hiç de mantıklı değildi.

Bir haftanın sonunda tüple besleme cihazına özel bir karışım koyudum. Yumurta, şeker ve baharat karıştırdığım alkol, balıkyağı, yemek sodası ve sirke vardı karışımda. Tüple beslemek için normal olarak tüpün içindeki havayı boşaltmanız gerekir; sadece en başta bir miktar hava besinle birlikte verilir. Ancak ben besini küçük küçük miktarlarda vererek daha fazla hava almasına neden oldum.

Ben tüpü çeker çekmez Herbert geçirdi. Ben ve yardımcım kokuyu alabiliyorduk. Herbert tüpteki besinin midesine gittiğini kanıtlamıştı ve bunu önce kendisine kanıtlamıştı. Bir daha asla midesi olmadığını tartışmadı. Yine de kendi kendine yemek yemiyordu, çünkü yutmak için organı olmadığını söylüyordu.

Kilo almaya başladı ve ben de yutma sorununa odaklandım. Bir hafta boyunca, gelecek pazartesi biraz sıvı yutabileceğini söyledim. Gelecek pazartesi yemek odasındaki masanın üzerinde bir bardak su, bir bardak süt olacağını söyledim. Bunlardan birini ya da her ikisini de içebilmek için yemek sırasının en önünde olmalı ve yemekhaneye ilk giren o olmalıydı. Akılımın başımda olmadığını, yutma organının olmadığını söyledi. Ancak ona, kanıtın kendi içinden geldiğini bir kere göstermiştim, bunu tekrar gösterecektim.

Pazar akşamı içine bol bol sofraya tuzu koyduğum, yoğun ve ağır bir karışım hazırladım. Gece onu odasına kilitledim. Ertesi sabah beşte, bütün gece susuzluktan kavrulmuş olan Herbert, su içebilmek için banyolara koştu, ama önceden kilitlemelerini sağlamıştım. Sonra yemekhanedeki iki bardak sıvıyı hatırladı ve yemekhanenin kapısındaki ilk sırayı aldı. Kapı açıldığında içeri dalan ilk hastaydı ve suyu içti. Bana, “Zeki olduğunu sanıyorsun, değil mi?” dedi.

Herbert’e, “Miden var ve yutabiliyorsun. Sanırım masada

oturup yiyebilirsin” dedim. Karşı çıktı, “Katı yemek yiyemem” dedi. Ben de, “En azından çorba içebilirsin; çorbanın içindeki katı besinler çorbanın suyuyla birlikte midene inerler” dedim.

Herbert’i masaya oturttum ve çorba kâsesi boşalınca kadar kalkmasına izin vermedim. Orada oturmaktan hoşlanmamıştı ve bu yüzden yemek zorundaydı. Daha hızlı yemesini sağlamak için bir şey daha yaptım. Yanına, asla kendi tabağından yemeyen ve yanında oturanların tabağından yemek çalan bir hasta oturttum. Böylece, pis parmaklarını uzatıp, Herbert’in yemek zorunda olduğu çorbanın içine sokup, eline geçenleri çıkartıp yiyordu. Herbert, bu hastanın pis parmaklarını çorbaya sokmasını engellemek için hızlı yemek zorundaydı. Ne kadar hızlı yutarsa, çorbası o kadar az kirlenecekti. Çorbanın içindeki katı besinleri devamlı artırdım.

Daha sonra Herbert’i hastanenin bitişiğindeki çiftliğe çalışmaya yolladım. Ona sert bir ağaçtan büyük kütükler kestiriyordum. Testerenin bu kadar kör olmasının ne kadar kötü olduğunu söyledim. Birisiyle birlikte çalışıyordu ama adam testereyi sadece tutuyordu ve bütün işi Herbert yapıyordu. Hava soğuktu. Hava soğukken, sert bir ağacı, kör bir testereyle ve yardımcı olmayan bir adamla kesmeye çalışırsanız çok acıkırsınız. Herbert’e öğle yemeğinde çok özel bir şey olduğunu söyledim. Bana, “Şimdi benim için ne türden bir işkence hazırlıyorsun?” diye sordu. Bunun bir işkence olmadığını söyledim; aşçı yaşı gününü kutluyordu ve Herbert onunla oturabilirdi.

Aşçıya sevdiği bütün yemekleri bol bol hazırlattım. Bu aşçı yaklaşık yüz kırk kiloydu ve yemeyi çok seviyordu. Ona iki kişilik küçük bir masa hazırlamasını söyledim ve Herbert’i oturtup onun yemek yemesini izlettim. Dışarıda çalıştığı için çok aç olan ve önünde bir sürü katı yiyecek olan Herbert, “Bu şeytanca bir işkence” dedi. Aşçı, hiç umursamadan, büyük bir zevkle yemeğini yedi. Sonunda Herbert ona,

“Ben de biraz alabilir miyim?” diye sordu. O da, “Keyfine bak, istediğin kadar ye” dedi. Herbert oradaki katı yiyecekleri yedi. Et, sos, patates. Kadın çok iyi bir aşçıydı. Bu Herbert’in yeme sorununun sonu oldu. Bu yaklaşım basit bir şekilde, bir başkasını yemek yerken izleyen herkesin “Tanrım ne kadar güzel görünüyor, keşke ben de yiyebilseydim” deneyimine dayanıyor.

Herbert, kımıldayamadığını düşündüğü için, onun istediğim yerde durmasını sağlayabiliyordum. Bunu uzunca bir süre dikkatle yaptım. Bu durumu, kâğıt oyununu izlemesi için kullandım.

Herbert, hastaneye gelmeden önce durmadan kumar oynuyordu. Özellikle para için değil, kâğıtlarla oynamayı sevdiği için oynuyordu. Her türlü kâğıt oyununu biliyordu ve bu konuda kendini uzman sayıyordu. Herbert olduğu yerde kımıldamadan durduğu için, bir köşede durmasını sağladım ve önüne bir oyun masası koydum. Masaya frenginin neden olduğu felç ve akıl hastalığından berbat durumda olan dört hasta oturttum. Hastalar neyin ne olduğundan haberdar bile değillerdi. Bir tanesi poker, diğeri briç, öteki konken oynuyordu. Birbiriyle alakasız kâğıtları ortaya atıyorlardı. Herbert’e “Biliyorsun, senin de bir eğlenen olmalı. Orada kımıldamadan, dönmeden, kâğıt oynamadan durduğun için üzgünüm. Ama bu kâğıt oyununu izleyebilirsin” dedim. O da, “Sen hep şeytanca işkenceler buluyorsun” dedi. Onu her oyuncunun arkasında durdurttum, böylece onların nasıl oynadıklarını inceleyebilirdi, “Biliyorsun, onların kâğıt oyunları hakkında farklı bakış açıları var” dedim.

Herbert bu kaotik kâğıt oyununa birkaç gece dayandı ve sonra teslim oldu. “Eğer neden söz ettiğini bilen üç iyi oyuncu bulursan, ben de kâğıt oynarım” dedi. İyi bir kâğıt oyuncusu olarak bu hakarete –insanların aptalca oynamalarını izlemeye– daha fazla dayanamayacaktı.

Herbert'le bunun gibi birkaç savaşımız oldu; kaybettiği her savaş, benim neden söz ettiğimi bildiğimi anlamasını sağladı. Hastaneden ayrılmayı ve kendi başının çaresine bakmayı kabul edecek kadar çok savaş kaybetti.

Erickson 1940'ların sonlarında hastanedeki görevlerini bıraktıktan sonra yaptığı özel çalışmalarda da, kendi ofisinde psikotik insanlarla aynı şekilde çalışmaya devam etti. Aileyle daha çok ilgilenmeye başlamasına rağmen, garip davranışlara karşı yaklaşımı, davranışı değişene kadar kabul etmekte. Geçenlerde yapılan bir sohbette, genel yaklaşımı hakkında kendisine sorular soruldu.

Görüşmeci: Ergenlik şizofrenisine dönecek olursak, diyelim ki birisi sizi arayıp, önceleri çok iyi bir çocuk olan on dokuz-yirmi yaşlarındaki bir gencin, bu hafta durup dururken sokaklarda kocaman bir haç taşıyarak dolaşmaya başladığını söyledi. Ailesi ve komşuları endişelidir ve bu konuda bir şey yapmanızı isterler. Bunu bir sorun olarak nasıl ele alırsınız? Bunun gibi garip bir davranışı.

Erickson: Pekâlâ, eğer çocuk beni görmeye gelseydi, ilk olarak haça bakmak isterdim. Ve haça küçük bir değişiklik yapmak isterdim. Onda küçük bir değişiklik yaptığım anda, bu daha büyük bir değişikliğin yolunu açabilir. Çok geçmeden, farklı bir haçın avantajlarından söz ederdim – en azından iki tane haçı olmalıydı. Hatta en azından üç tane haçı olmalıydı ki, her gün hangisini taşıyacağına karar verebilsin. Psikotik bir davranış kalıbını haçların sayısını durmadan artırarak ifade etmek çok zordur.

Görüşmeci: Bunun bir tür delilik yaşayan bir aileyi işaret ettiğini mi düşünüyorsunuz?

Erickson: Bunu, “Aile beni deli ediyor; onlar taşıyamayacağım haçlar” diyen umutsuz bir bildirim olarak görürüm.

Görüşmeci: Ancak bu öncüle rağmen, doğrudan haçla ilgileniyorsunuz – aileyle değil.

Erickson: Hayır, çünkü aile oğullarını savunacak ve daha ağır bir şekilde saldıracaktır. Oğlanın katlanamayacağı kadar ağır bir haçı var. Haçıyla tek başına ve bunu herkese ilan ediyor. Ayrıca bütün komşular da onu reddediyor. Çok yalnız. İhtiyacı olan şey, haçını geliştirmek.

Görüşmeci: Onu görmekle işe başlarsınız, aileyle değil.

Erickson; Çok daha sonra aileyi de görebilirim.

Görüşmeci: Ama aile haçların çoğalmasına karşı çıkar, değil mi?

Erickson: Ah, evet. Ama biliyorsun, benim ofisim haçları saklamak için iyi bir yer.

Görüşmeci: Böyle bir çocuğun deli bir aileyi temsil ettiğini düşünen pek çok insan, ailede olan bir şey yüzünden çocuğun değiştiğini düşünerek derhal aileyi görmeye gidecektir.

Erickson: Belki bir örnek verebilirim. Biri yardım için sizi çağırıyor ve yardıma gitmek için yola çıktığınızda görüyorsunuz ki, anayolda bir sürü kocaman kaya var. Sonra üzerinde tek bir kaya olan yan yolu görüyorsunuz. Toplum tarafından yardıma çağrıldığınız ve bir şey yapmanız gerektiği için yan yola sapıyorsunuz. Büyük kayalardan oluşan yığın ailedir, tek kayanın olduğu yan yol, psikotik çocuktur. Ona, kendini özgür hissedebileceği bir alan verirsiniz; anormalliklerinin reddedilmediği ama saygıyla karşılandığı bir alan. Bu anormallikler iyi bir dikkat ister, yıkıcı dikkat değil; bunu ona verdikten sonra aileyle ilgilenirsiniz.

Aileden ayrılma süreci başarısızlıkla sonuçlanırsa, çocuk ailesiyle birlikte olmaya devam eder. Bu ayrılma sürecini başarıyla atlatabamış kırklarında ya da ellilerindeki insanlar, tıpkı ergenler gibi aileleriyle birbirlerine girebilirler. Zaman zaman ailelerinden uzak dururlar ve toplum tarafından tuhaf fikirleriyle baş başa bırakılırlar. Başka zamanlardaysa gerçekten aileleriyle

birbirlerine geçmiş bir halde yaşarlar; ne ebeveynler, ne de çocuk birbirlerini özgür bırakamazlar.

Birbirinden kopma sürecinin karşılıklı olduğu anlaşılınca, sadece ailenin değil, çocuğun da onlara sımsıkı tutunduğu anlaşılacaktır. Bu sistem, ayrılmayı bir felaket olarak görür. Bu dokunaklı ilişkiler, ilişkinin taraflarının ileri yaşlarına kadar sürebilir. Bir anne ve yaşam boyu sorunlu oğlu arasında en azından kısmi bir ayrılık gerçekleştirmek için Erickson'un nasıl müdahale ettiğine bakalım.

Yetmiş yaşındaki bir anne ve onun elli yaşındaki şizofren oğluyla çalışıyordum. Güçlü bir kadındı ve oğlunu gerçekten sürükleyerek bana getirmişti. Anne-oğul birbirinden ayrı hiçbir şey yapamıyorlardı ve sürekli beraberlerdi. Anne, bir gününü kütüphanede okuyarak geçirmek istediğini ama oğluyla birlikte olma zorunluluğu yüzünden bunu yapamadığını anlattı. Kısa bir süreliğine bile yalnız bıraksa, oğlu ağlıyor, inliyordu.

Oğlunun yanında anneye, kütüphaneden bir kitap almasını ve oğluyla birlikte çöle gitmesini söyledim. Bir noktaya gelince oğlunu arabadan atacak ve sonra üç kilometre daha gidecekti. Sonra orada durup, oğlu yanına yürüyünceye kadar keyifle okuyacaktı. Anne bu önerime karşı çıktı. Oğlunun çöl güneşinde o kadar yürümesinin çok zor olduğunu düşünüyordu. Denemesi için onu ikna ettim. “Şimdi dinle, oğlun yere düşecek, ellerinin üzerinde emekleyecek, ona acıman için çaresizlik içinde bekleyecek. Ancak o yoldan geçen hiç kimse yok ve sana ulaşmasının tek yolu yürümek. Seni beş saat bekleterek cezalandırmak isteyebilir. Ama unutma, sevdiğin bir kitabın olacak ve o bir süre dayanabilecek. Acıkacak” dedim.

Anne talimatlarıma uydu. Oğlan her şeyi denedi ama sonunda üç kilometreyi yürüdü. Anne, “Bu açık havada okuma işinden hoşlandım” dedi. Oğlu gitgide daha hızlı yürümeye ve kadının okumak için daha az zamanı olmaya başladı. Ona,

oğlu gönüllü olarak yürürse, yürümesi gereken mesafeyi bir kilometreye indirebileceğini söyledim. Oğlan gönüllü oldu ve üç kilometre yerine bir kilometre yürümeye başladı.

Annesi onun gelişmesine şaşırıyordu. Oğlunu hastaneye yatırmak istemişti, gelip bana bundan kurtulmanın mümkün olup olmadığını sordu. Artık oğlu için bir umut ışığı görmeye başlamıştı. Daha sonra oğlunun bowling oynayıp oynayamayacağını merak etti. Oğluna yardım etmeyi düşünmeye başlamıştı ama eskisi gibi, yumuşak ve anaç bir tavırla değil.

Oğlanın egzersiz yapması gerektiğini biliyordum. Onu yürütmeye başladıktan sonra, kendi tercih edeceği başka bir egzersiz bulacağını biliyordum. Bowling fikrini sevdi ve oynamaya başladı. Yürümesi ya da bowling oynaması benim için önemli değildi, ama onu istediği şeye yapamaya yönlendiriyordum. Bu türden bir yönlendirmeye, “egzersiz yapmak” gibi, birisinin yapabileceği birtakım işler saptarsınız. Sonra bu işler arasından birini yapmasını sağlarsınız; sıcak çölde yürümek gibi, ki bunu yapmaktan çok mutlu olmayacaktır. Onun “kendiliğinden” diğer yapılacak şeyi bulmasını sağlarsınız. Aileler, kendileri için iyi olan, keyif alacakları ve başarılı olacakları şeyleri yapmayı tercih etmezler. Bu tarz şeylere karşı çıkarlar. Bu nedenle onlara ilham vermelisiniz.

Erickson’un ebeveynlerin ve çocukların birbirlerinden ayrılmasıyla ilgili sorunlarla ilgilenme yöntemlerine bakıldığında, onun bu aşamadaki terapiyi “inisiasyon töreni” olarak gördüğü anlaşılabılır. Pek çok kültürün böyle törenleri vardır; bu törenler sadece gencin erişkin konumuna geçmesine izin vermekle kalmaz, ebeveynlerin de gence artık bir erişkin gibi davranmasını sağlar. Kùltürler ailelere bu aşamayı geçmeleri için yardım eder. Eğer kültürde böyle törenler eksikse –ki Amerika’da olmadığı görülüyor– terapistin müdahalesi çocuğu aileden ayırma ritüeline dönüşür. Erickson’un bu aşamadaki aileyle ilgilen-

me yöntemi basit bir yöntem değildir. Ebeveynlerin ailelerinden ayrılma sorununu Erickson, sadece bağlantıyı kesmek değil, yeni bir ilişki biçimi oluşturmak olarak görür. Ebeveynler çocuklarından vazgeçmiyorlar, ama bir torun kazanıyorlar; çocuk da anne babasını kaybetmiyor, geçmişten farklı bir ilişkiyle onlarla bağına sürdürüyordur. Bu basit bir şekilde bağımlılık ve bağımsızlık mücadelesi değil, aile yaşamı içinde gerekli olan bir aşamanın geçilmesi durumudur. Hem çocuğun hem de ebeveynlerin ikilemlerini hesaba katan Erickson, Mesmer'in, Freud'un ve çocuğun "bağımsızlığını" kazanmasına yardım etmek için aileyi ikiye ayrılmış kamplar olarak gören ve taraf tutma zorunda olduğunu hisseden terapistlerin düştüğü yanlışlardan kaçınmış olur. Bu aşamada ebeveynlere karşı çocuğun yanında yer alır, aileyle ilişkisini kaybeden genci tuhaf durumlara yönlendirir. Ebeveynler de, ölümsüzlükleri anlamına gelen çocuklarıyla ilişkiyi kaybederler.

Gence ve ebeveynlerine önce ayrılmaları ve sonra yeni bir ilişkiye başlamalarına yardım etmenin ne kadar önemli göstermek üzere, sorunun çok ciddi bir şekilde ele alındığı ve yıllarca süren hazırlıkların yapıldığı Hindistan'dan bir örnek aktaracağız.

Anne ve çocuk arasındaki bağ ne kadar doğal ve içten olsa da, kadının varlığının, dinsel bir görevmiş gibi algılanan anneliğe dayandırıldığı bir ülkede, bu bağın gücü, hem anne, hem de çocuk için çok büyük ve neredeyse çözümsüz bir kriz tehlikesi barındırır. Kriz tehdidi anne ve oğul arasındaki ilişkiyi ve oğulun bütün hayatını zehirleyebilir. Ancak oğulun anneden doğal, acılı ve zorunlu ayrılışı, annenin meyvesini (phala) bir armağan (dāna) olarak dünyaya vermesiyle, meyvenin verilmesi geleneğinin (vrata) yerine getirilmesiyle mümkün kılınır.

Annenin bu büyük fedakarlığı önce küçük şeylerle başlamak zorundadır, bu küçük şeyler aracılığıyla en büyük fedakarlığa hazırlanır. Bu ayinin başlangıcı belirsizdir; oğlanın be-

şinci yaşında ya da daha sonra başlayabilir. Belirsiz yıllar boyunca sürer ve her yılın bir ayını kapsar. Evin Brahman rahibi ve ailenin spiritüel lideri (guru) bu süreci gözetir ve izlenecek yolu belirler; annenin görevini bitirmeye hazır olup olmadığına karar veren odur. Yani hangi noktada, hangi hazırlık niteliğindeki fedakârlıklardan sonra, annenin oğlunu gerçekten bıraktığı son kurban törenine hazır olacağını belirler. Anne önce çok sevdiği meyveleri yemeyi bırakır... Guru her ziyaretinde, her şeyi feda eden ve bu böylece son büyük fedakârlığı yapması için gereken gücü toplayan mitsel bir kadının öyküsünü anlatır. Sessizce ve dikkatle, kutsal bitkileri birbirlerine kavuşturduğu avuçlarının arasında tutarak dinleyen kadın, gurunun bütün sözlerini kalbiyle benimser.

Her yıl yeni ve daha fazla meyve, ayin sırasında bırakışın sembolü olarak sunulur. Bu bırakış, meyvelerden metallere, demirden bakıra, sonra bronza geçer ve sonunda bırakılan altın olur. Bunlar kadının takı olarak kullandığı metallerdir. Bırakışın en son, en uç sınırı oruçtur. Brahmanlar, akrabalar ve aile üyeleri bu ayine katılır ve oğulunun verilmesi gereken dünyayı temsil ederler. Erkek tarafından bir akraba da, annenin oğlunu kurban etmesini isteyen dünyayı temsil etmek üzere törene katılmak zorundadır. Bu ayinde mitoloji ve dinsel tören, annenin dönüşümü için gerekli olan etkiyi sağlamak, onu, aradaki bağı şiddetle hissettiği ve sonsuza kadar korumak istediği sevgili oğlundan ayırmak üzere birleştirilmiştir.*

Amerika'daki anne ve oğullar Hindistan'dan verilen bu örnekteki gibi aşırı bir şekilde birbirlerinin parçası olmamakla birlikte, aralarındaki bağ derindir ve ayrılmak asla basit bir süreç

* Heinrich Zimmer'in, *Spirituel Disciplines* kitabındaki "On the Significance of the Indian Tantric Yoga" bölümü. Cilt 4, s. 4 5. (New Brunswick, N.J. Princeton University Press, 1960) Kitabın editörü Joseph Campbell'dir.

değildir. Gelişmenin bu aşamasındaki ailelere yardım edip, farklı süreçlere tanık olan Erickson yıllar geçtikçe deneyim kazanmıştır. O hem çocukla hem de ebeveynlerle ilgilenerek çalışmayı sürdürmüştür. Kendini kuşaklar arasındaki bir köprü gibi kullanarak, çocuğun kaçınılmaz büyümesini ve gençliğe geçişini aileye kabul ettirmiş, gence de ailenin dışındaki akranlarıyla ilişki kurmasında yardım etmiştir.

Erickson'a göre, bazı durumlarda çocuğun evden ayrılmasına yardım etmek, ebeveynlerin sorunlarını çözmek yeterli değildir. Bir süre için çocuk, ailenin dışındaki ilişkiler ağına dahil olmakta zorlanabilir; özellikle de evin dışındakilerle yakınlaşmayı yasaklayan bir aileden geliyorsa. Böyle durumlarda çocuk kendi başına yaşayabilir, ama öznel olarak hâlâ özerk bir birey olarak hareket edememektedir. "Evden yetmiş iki gün ve yirmi üç saatir uzaktayım." Genellikle kur yapma süreci onun akranlarıyla ilişkiler kurmasını sağlar. Bazen, çocuk ebeveynlerinin dışında birine ilk kez karşılık vermeye başladığında bir erken kur yapma dönemi yaşanabilir. Erickson, bir çocuğun farklı bir hayata başlamasına yardım etmek için kullandığı yöntemi şöyle anlatıyor:

Çocuğun ebeveynlerinden ayrılmasına yardım ederken, onun bu yeni çevresindeki insanlarla özdeşleşme sürecini de başlatmış olursunuz. Örneğin, ilgilendiğim bir ailenin kızının nihayet aile evinden ayrılıp, kendi dairesinde yaşamaya başlamasını sağladım. Ama kız kendi evinde uyurken, anne ve babasının da yandaki odada uyuduğunu düşünüyordu. Bunun hem çok gerçek, hem de çok gerçekdışı geldiğini söylüyordu. Neredeyse onların yataklarına döndüklerini ya da horladıklarını duyuyordu. Ailesini gerçekten bırakamamıştı. Ona, ev sahibi karı kocanın anne ve babasından ne kadar farklı olduklarını sordum. Onların kaba insanlar olduklarını, kötü bir İngilizce'yle konuştuklarını söyledi. Almayı seviyorlardı, cömert değillerdi. "Düşünceli değiller." Ama sonunda,

“Beni yalnız bırakıyorlar” dedi. Bu noktada genişletebileceğim bir aralık buldum ve genç kız başka insanlarla özdeşleşmeye başladı. Bu, insan ırkının iki örneğinin birbiriyle özdeşleşmesi gibi basit bir sorundur. Ev sahibi kadın çok uzun boylu ve çok kiloluydu; kocası ise bıyıklıydı. Zamanla kız onlara sadece fiziksel nesneler olarak değil, yaşayan insanlar olarak bakmaya başladı. İlk yapmaları gereken şey, diğer insanlarla ilişki kurmaktır. Genç diğer insanlarla ne kadar çok ilişki kurarsa, anne ve babasıyla ilişkisi saflığını o kadar kaybeder. Bu süreçte anne ve baba kendi ilgi alanlarıyla meşgul olurlarsa, gencin onlarla ilişkisi yoğunluğunu biraz daha kaybeder.

Yaşlılığın Acısı

Pek çok insanın yaşlılığın üstesinden çok doğal bir hoşlukla gelmesine ve ölümü onurlu bir şekilde karşılamasına rağmen, bu her zaman böyle olmayabilir. Bu aşamada ortaya çıkan sorunlar, bir terapist için en zor sorunlar olabilir. Kaçınılmaz olanın kabul edilmesi için çalışmak dışında, gelecek için umut ve değişim için destek oluşturmak mümkün değildir. Kültür gençliğe çok büyük değer verdiğinde ve yaşlılığı çok az önemseydiğinde, yaşlıların sorunları daha da artar. Uzun yaşamın onlara verdiği bilgelik değerli görülmediği için, yaşlılar bu hızlı değişim çağında kendilerini modası geçmiş ve gereksiz hissederler. Genellikle, kabul edilebilir aile sorunları ve belirtileri, yaşla birlikte tahammül edilmez olur.

Erickson'un acı ve ölümün amansız sorunlarıyla nasıl başa çıktığına geçmeden önce, yaşam boyu sorun olmuş ve yaşlılıkla birlikte şiddetlenmiş bir belirtinin nasıl tedavi edildiğini gösteren gülünç vakaya bakalım. Yaşlı bir beyefendi, hayatı boyunca yaşadığı asansör korkusunu tedavi etmesi için Erickson'a gelir. Yıllarca yüksek bir binanın en üst katında çalışmış ve hep merdivenleri kullanarak işine gitmiştir. Artık yaşlandığı için merdiven çıkmak çok zordur ve bu korkusundan kurtulmak istemektedir.

Erickson böyle durumlarda genellikle hipnoz kullanır. O kişi asansöre korkmadan binerse iyileşir ve o andan sonra asansöre korkmadan binmeye devam eder. Erickson böyle durumlarda, hastayı asansöre binme korkusundan uzaklaştıracak olan hipnoz sonrası telkinlerde bulunur. Örneğin, o kişiye belli bir adrese giderken ayak tabanlarında hissedeceği bir duyarlılıkla yoğun bir şekilde meşgul olacağı talimatını verir. Adres, yüksek bir binadaki bir ofistir ve adam oraya ulaşabilmek için asansöre binmek zorundadır. Ayağındaki hisse yoğunlaştığı için, o kişi korkusundan uzaklaşmış olacak ve korku hissetmeden asansöre binecektir; asansöre hiç korkmadan bindiğinde, daha sonra da korkmayacaktır.

Bu yaşlı beyefendide Erickson hipnoz kullanmadı. Bunun yerine, adamın dikkatini dağıtmak için sosyal bir durumu, tıpkı hipnoz sonrası telkinlerde yaptığı gibi kullandı. Yaşlı beyefendi çok kibar ve tutucu bir adamdı ve yine kibar ve tutucu bir kadınla evlenmişti. Onun kibarlığı aşırı önemsemesi, Erickson'un yöntemini belirlemesini sağladı.

Yaşlı beyefendi, asansör korkusunu yenmek için yardım istediğinde, ona başka bir şeyle ödünü kopartabileceğimi söyledim. O da bana, hiçbir şeyin asansör korkusundan daha kötü olamayacağını söyledi.

O binadaki asansörler genç kızlar tarafından çalıştırılıyordu ve kızlardan biriyle özel bir anlaşma yaptım. Kız işbirliği yapmayı kabul etti ve bunun eğlenceli olacağını düşündü. Beyefendiyle birlikte asansöre gittim. Asansöre *girmekten* korkmuyordu ama asansör hareket ettiğinde bu dayanılmaz bir deneyime dönüşüyordu. Ben de kalabalık olmayan bir zaman seçtim ve onun birkaç kez asansöre girip çıkmasını sağladım. Bir noktada, asansöre girdiğimizde kıza kapıyı kapatmasını söyledim ve "Yukarı çıkalım" dedim. Kız bir kat çıktı ve katlar arasında asansörü durdurdu. Beyefendi bağır-maya başladı ve "Neler oluyor?" diye sordu. Ben de ona "Kız

sizi öpmek istiyor” dedim. Şoke olan adam, “Ama ben evli bir adamım” dedi. Kız da, “Benim için sorun değil” dedi. Kız ona doğru yürürken, o da geriledi ve “Asansörü çalıştır!” dedi. Böylece kız asansörü çalıştırdı. Yaklaşık dört kat çıktıktan sonra, asansörü yine katlar arasında durdurdu. Kız “Canım öpmek istiyor” dedi. O da, “Sen işine devam et” dedi. Asansörün hareket etmesini istiyordu, durmasını değil. Kızsa, “Tamam, aşağıya inelim ve yeniden başlayalım” dedi ve asansörü aşağıya indirmeye başladı. Adam, “Aşağıya değil, yukarıya” dedi, çünkü bütün bunları yeniden yaşamak istemiyordu. Kız asansörü yukarı çıkarmaya başladı ve yine katlar arasında durdurup, “İşin bittikten sonra benim asansörümle aşağı ineceğine söz veriyor musun?” diye sordu. Adam da, “Eğer beni öpmeyeceğine söz verirsen, her türlü sözü veririm” dedi. Rahatlamış bir halde ve asansörden korkmadan yukarı çıktı, ondan sonra da asansöre binmeye devam etti.

Erickson’un özelliklerinden birisi, acıyla baş etmek için hipnoz kullanmasıdır. Genellikle, ölümcül bir hastalığın son acı dolu aşamasında hastayı rahatlatması için çağrılır. Böyle durumlarda kişi korkunç bir acı içindeyken ölebilir, ya da acıyı engelleyen ilaçlar yüzünden hayatla bağı çoktan kopmuş bir halde ölür. Erickson’un bu zor durumda her zaman kullandığı yöntem aşağıdaki vakada açıklanmıştır.

Bir kadın rahim kanseri nedeniyle ölmektedir; acısını kontrol etmek ve devamlı kusmadan yemek yiyebilmesini sağlamak için kullanılan ilaçlar yüzünden yarı bilinçsiz durumdadır. Hastasının son günlerini ailesiyle geçiremediği için kızgındır ve aile doktoru hipnoz denemesine karar verir. Erickson çağrılır ve onu göreceği gün kadına ilaç verilmemesini ayarlar. Bunu yapar, çünkü ilaçların çalışmasını engellemesini istemez ve hastanın ona karşılık vermeye hazır olmasını ister.

Hastayla dört saat boyunca durmadan çalıştım; sistemli

bir şekilde ona, acı ataklarına rağmen transa girmeyi, bedenini uyuşturabilmeyi, kendini aşırı yorgun bir duruma sokmayı ve böylece acıya rağmen fiziksel uykuya geçebilmesini, rahatsızlık duymadan yemeğini keyifle yiyebilmesini öğrettim. Umutsuz durumu, talimatları hiç sorgulamadan kabul etmesini sağladı. Ayrıca kocasına, en büyük kızına ve doktoruna hipnotik olarak karşılık vermeyi öğrettim; böylece orada olmasam bile yeni bir gelişme olduğunda hipnoz güçlendirilmiş olacaktı. Sadece uzun bir hipnoz seansı yeterli oldu. Perşembe gecesi verilen ağır bir ilaç dışında, diğer ilaçları bırakabildi; perşembe günü verilen ilaç, hafta sonunu ağrısız bir şekilde ailesiyle geçirebilmesini sağlamak içindi. Ayrıca hafta içinde ailenin akşam etkinliklerine de dahil olabiliyordu. İlk seanstan altı hafta sonra, kızıyla konuşurken komaya girdi. İki gün sonra, bilinci yerine gelmeden öldü.

Erickson'un bu yaklaşımı, bazen değişimler göstermekle birlikte aynıdır. Hastaya bedenini nasıl uyuşturacağını öğretir, ya da bu telkinine bedeninden ayrı hissetmeyi de ekler. Bazen de hastanın zaman kavramını değiştirecek telkinlerde bulunur. Örneğin, ölümcül kanser hastalığının son aşamasında olan yaşlı bir adamla şöyle bir yöntem kullanmıştır:

Hasta sürekli, ağır, içten içe zonklayan bir ağrının yanı sıra, on dakika arayla tekrar eden keskin bir acıdan şikâyet etmektedir. Ona, bedenini büyük bir kurşun parçası gibi ağır hissetmesini telkin ettim. Bedeni, ağır bir yorgunluk dışında bir şey hissetmeyecek ve uyuma isteğiyle iyice ağırlaşmış olacaktı. Bedeni bu ağır yorgunluk içindeyken uykuya geçebilirdi ama zihni uyanık kalacaktı. Keskin acıyla baş edebilmesi için, gözlerini saate odaklamasını ve bir sonraki keskin acıyı beklemesini sağladım. Korkuyla beklenen birkaç dakika, hastaya saatlerce uzun geliyordu ve sonunda gelen keskin acı, bu endişeli bekleyişten kurtuluştı. Bu şekilde, beklemek ve acının kendisi birbirinden ayrılıyor, birbirinden

farklı deneyimlere dönüşüyordu. Daha sonra ona hipnotik zaman çarpıtmasını öğrettim. Böylece zamanı öznel olarak, saate göre değil, kendine göre uzatmayı öğrendi. Acı atakları arasındaki zamanı uzatarak, acısız zamanların daha uzun olmasını sağlayabilirdi ve acıyı hissettiği zamanı da kısaltabilirdi. Aynı zamanda ona, bir önceki acıyı endişeyle hatırlayıp, bir sonrakini de korkuyla beklememeyi ve acıyı unutmayı öğrettim. Deneyimlediği her keskin acıyı anında unutacaktı ve böylece bir sonraki beklenmeyen bir deneyim olacaktı. Acı, beklenmediği ve hatırlanmadığı için, ani bir his gibi geçici bir deneyim oluyordu. Hasta, hipnozun neredeyse bütün acılardan kendisini kurtardığını, fiziksel olarak ağır, güçsüz ve uyuşmuş hissettiğini, acının kendine günde iki kereden fazla “ulaşmadığını” bildirdi. Birkaç hafta sonra komaya girdi ve öldü.

Benzeri bir soruna yaklaşımı, adı Joe olan bir adamın vaka-sında görürüz. Kendi çiçeklerini yetiştirip satan, ailesi ve arkadaşları tarafından sayılan çalışkan bir işadamıydı. Yüzünün bir yanında tümör oluşmuştu ve cerrah tümörü aldığı anda kötü huy-lu olduğu anlaşıldı. Yaklaşık bir ay yaşayacağı söylenen Joe çok mutsuz ve huzursuz oldu ve aşırı şiddetli ağrılar çekmeye başladı. Uyuşturucular onu çok az rahatlatabiliyordu ve bir yakını Erickson’dan hipnozu denemesini istedi. Erickson onu görmeyi tereddütle kabul etti, bu durumda bir şey yapabileceğinden kuşkuluydu. Aşırı ilaç yüzünden toksik belirtiler vardı ve Joe hipnoz sözünü duymaktan bile hoşlanmıyordu. Dahası, çocuklarından biri psikiyatri uzmanıydı ve ona hipnozun hiçbir değeri olmadığını öğretilmişti.

Joe’yla tanıştırıldım ve bu tanıştırılmayı kibar ve arkadaş-ça bir tavırla karşıladı. Neden orada olduğumu bilip bilmediğinden kuşkulandım. Onu incelerken, yüzünün ve boynunun bir kısmının ameliyat, yara, doku yumuşaması ve kang-

ren yüzünden eksik olduğunu fark ettim. Soluk borusu açılmış olduğundan konuşamıyordu. Yazarak iletişim kuruyordu. Çok az uyuyordu, sürekli başında olan özel bir hemşire vardı; ikide bir yataktan fırlıyor, işi ve ailesi hakkında bir sürü not yazıyordu. Şiddetli ağrı onu sürekli olarak rahatsız ediyordu ve doktorların neden işlerini gerektiği gibi ve ustaca yapmadıklarını merak ediyordu.

Tanıştırıldıktan sonra Joe, “Ne istiyorsun?” diye yazdı. Ona yardım edebileceğim konusunda duyduğum kuşkulara rağmen, sorunuyla gerçekten ilgilendiğimi ve bunun onun ve diğer odadaki yakınları için biraz rahatlatıcı olabileceğini düşündüm. Araya serpiştirme adını verdiğim yöntemle hipnoza başladım. Tıpkı sıradan bir sohbet yaparmış gibi konuşurken belli sözcükleri ve deyimleri, etkili telkinler olarak algılanmaları için özel bir vurguyla söylüyordum. (Bu sözcükler sonraki konuşmalarda italik olarak yazılacaktır.) Ona, “Joe, seninle konuşmak istiyorum. Çiçekçi olduğunu biliyorum; ben de Wisconsin’deki bir çiftlikte büyüdüm ve çiçek yetiştirmeyi çok severdim. Hâlâ çok seviyorum. Şimdi seninle sohbet ederken oradaki koltuğa oturmanı istiyorum. Sana pek çok şey söyleyeceğim, ama bunlar çiçekler hakkında olmayacak, çünkü sen çiçekler hakkında benden çok daha fazla şey biliyorsun. *Senin istediğin bu değil.* Şimdi seninle konuşurken ve ben bunu çok *rahat* yapabilirim, domates bitkisi hakkında konuşurken senin de *beni rahatça dinlemeni* istiyorum. Bu *merak* edilecek bir konu. *Neden domates bitkisi hakkında konuşacağız?* Domates çekirdeği toprağa gömülür. Ve onun büyümesi *umut edilir*. Meyve verdiğinde insanı *mutlu eder*. Çekirdek suyu içine çeker, *bunu yaparken zorlanmaz* çünkü yağmurlar *huzur ve rahatlık getirir* ve çiçeklerin açması, domates vermesi sevinç getirir. Bu küçük çekirdek Joe, yavaşça şişer ve ucunda tüyler olan minik bir kökçük verir. Şimdi silianın*

* Kısa tüy. (ç.n.)

ne olduğunu bilmeyebilirsin, ama siliolar domatesin çekirdeğinin büyümesine, filizlenen bitkinin toprağın üzerine çıkmasına yardım etmek için *çalışan şeylerdir. Beni dinleyebilirsin Joe*, böylece konuşmaya devam ederim, *sen de dinlemeye devam edebilirsin; sadece merak edersin, gerçekten neler öğrenebileceğini merak edersin. İşte kalemin ve bloknotun burada*, ama domates bitkisi çok yavaş büyüyor. Onun büyüdüğünü *göremezsin, işitemezsin* ama o büyümeye devam eder – sapının üzerindeki ilk minik yaprakçıklar, gövdesindeki incecik tüyler. Bu tüylerden yaprakların üzerinde de vardır, tıpkı kökteki siliolar gibi. Bunlar domates bitkisinin kendisini *çok iyi ve rahat hissetmesini* sağlar. Domates bitkisini bir duygu olarak düşünebilirsin; onun büyüdüğünü *göremezsin, hissedemezsin* ama küçük gövdesinde bir yaprak daha belirir. Belki –burada bir çocuk gibi konuşuyorum– domates bitkisi büyürken kendisini *rahat ve huzurlu hissediyordur*. Her gün biraz daha büyür, büyür, büyür, o *çok rahat Joe*, bitkinin büyüdüğünü *görmeden* onun büyüdüğünü izlemek, *onu hissetmeden* bu küçük bitkinin *gayet iyi gittiğini bilmek*; sonra bir yaprak daha çıkar ve bir dalı uzar, bütün yönlere doğru *rahatça büyümektedir.*” (Bu sözlerin çoğu pek çok kez, bazen cümleler, bazen de sözcükler olarak tekrarlandı. Sözcüklerin çeşitlendirilmesine ve hipnotik telkinlerin tekrarına dikkat edildi. Oldukça uzun bir süre geçtikten sonra Joe’nun karısı sessizce geldi; elindeki kâğıtta, “Hipnoza ne zaman başlayacaksınız?” yazıyordu. Kâğıda bakamadım, kadın kâğıdı benim ve elbette Joe’nun önüne uzatmak zorunda kaldı. Domates bitkisini anlatmaya hiç ara vermedim ve Joe’ya bakan karısı, onun kendisini görmediğini, orada olduğunu fark etmediğini, uyurgezer transta olduğunu anladı. Hemen dışarı çıktı.) “Ve domates bitkisi dallardan birinde tomurcuk verir, ama hangi dal olduğu fark etmez, çünkü çok geçmeden bütün bitki bu güzel tomurcuklarla kaplanacaktır. Domates bitkisinin *gerçekten rahat hissettiğini, biliyorum Joe*. Biliyorsun Joe, bir bitki harika bir şey-

dir, bir bitkiyi bir insanmış gibi düşünmek *çok güzel, çok hoş* bir şeydir. Böyle bir bitki *güzel şeyler hisseder, rahat hisseder*; küçük domatesler oluşmaya başlayınca, küçücük ama lezzetli bir domates *yeme arzusu uyandıracak besbellidir*. Güneşte olgunlaşan domatesler, *yemek yemek çok güzeldir*, çocukların o güzel duygusu; susamış bir çocuk *su içmek ister*. Joe, domates bitkisi de yağmur yağdığında ve her şeyi yıkayıp götürdüğünde o çocuk gibi hisseder, *bütün bunlar ne güzel değil mi?* (Ara verdim.) *“Biliyorsun Joe, domates bitkisi her gün biraz daha büyür. Domates bitkisinin her gününün huzurla dolu olduğunu biliyorsun. Biliyorsun Joe, her gün. Her domates bitkisi böyledir. (Joe birden transtan çıktı, zihni karışmış görünüyordu, yatağına sıçradı, kollarını salladı; tıpkı uyku hapına olumsuz tepki gösteren bir hasta gibi, toksinlerin aniden yükselmesinde tepki gösterdiği çok açıktı. Joe, yataktan aşağı atlayıp, bana doğru yürüyünceye kadar beni görüyor ya da duyuyor gibi değildi. Joe’nun kolunu sımsıkı tuttum ve birden bıraktım. Hemşireyi çağırdım. Hemşire Joe’nun alnında biriken terleri sildi, ameliyat elbiselerini değiştirdi ve ona tüple biraz soğuk su verdi. Sonra Joe, kendisini koltuğa oturtmama izin verdi. Onun koluyla ilgileniyormuş gibi yapmam üzerine, Joe kalemini ve kâğıdını alıp yazdı, “Konuş, konuş.” “Oh, peki Joe, ben bir çiftlikte büyüdüm ve domates çekirdeğinin harika bir şey olduğunu düşünüyorum. Düşün Joe, düşün, o küçücük çekirdeğin içinde, büyümeye hazır olan çok güzel bir bitki huzurlu ve rahat bir şekilde uyuyor. Bitkinin dalları ve yaprakları, o canlı renk çok güzel görünüyor; bir domates çekirdeğine bakarken kendini gerçekten mutlu hissedebilirsin. Uyku, dinlenmeyi, huzuru içinde taşıyan bir çekirdeği düşün Joe. Biraz sonra öğle yemeğine çıkacağım, ama geri döneceğim ve biraz daha konuşacağım.”*

Bedenindeki toksin ataklarına, spazmlara rağmen Joe’ya ulaşabiliyordum. Benim domates çekirdeği ve bitkisi hakkındaki saçma ve amatörce söylevime rağmen Joe hızla öğreni-

yordu. Onun domates bitkisiyle ilgili manasız yorumlarla ilgilendiği yoktu. Joe ağrıdan kurtulmak, rahat etmek ve uyumak istiyordu. Joe'nun aklındaki en önemli şey buydu, duygusal olarak en baştaki arzusu buydu; gevezeliğim içinde değerli bir şey bulmak zorunda hissediyordu. Arzulanan değer oradaydı; Joe farkında olmadan bu değeri gerçekten alıyordu. "Bir şey içmek ister misin Joe?" diye sorduktan birkaç dakika sonra Joe transtan çıktı. Onu yeniden transa sokmak da zor olmamıştı, sadece, "Düşün Joe, düşün" demek yetmişti ve birbiri ardına söylenmiş anlamsız sözcüklerin arasına yerleştirilmiş "Huzurlu ve rahat bir şekilde uyuyor" sözleri yetmişti. Ancak Joe'nun ihtiyaç duyduğu ve istediği şey, başka türlü iyice anlamsız olacak olan bu öykünün içindeydi ve Joe bunu hemen kabul etti.

Öğle yemeği sırasında Joe önce huzurluydu, sonra yavaşça huzursuzlanmaya başladı; hemşirenin söylediğine göre yine bir toksin atağı olmuştu. Geri döndüğümde Joe sabırsızlıkla beni bekliyordu. Joe yazarak iletişim kurmak istedi. Yazarken sabırsızlandığı için bazı sözcükler okunmuyordu. Öfkeyle yeniden yazdı. Yakınlarından biri notlarını okumama yardım etti. Bazıları Joe'nun geçmişiyile, işiyle, ailesiyle ilgiliydi; "Geçen hafta berbattı" ve "Dün berbattı" yazmıştı. Şikâyeti ya da talepleri yoktu, sadece benim hakkımda biraz bilgi rica ediyordu. Bir süre sohbet ettikten sonra, huzursuzluğu gittikçe artmaya başladı. Ortalıkta dolaşıp durmaktan vazgeçip, daha önceki koltuğa oturmasını söylediğimde bunu hemen yaptı ve beklenti içinde bana bakmaya başladı.

"Biliyorsun Joe, seninle domates bitkisi hakkında biraz daha konuşabilirdim, eğer bunu yapsaydım belki de uyumuş olurdun – aslında derin bir uykuya dalmış olurdun." (Bu açıklık cümlesinin rastgele ve sıradan olmasının dışında bir özelliği yok. Hasta buna hipnotik olarak karşılık verirse, Joe'nun hemen yaptığı gibi, her şey yolundadır. Eğer hasta tepki ver-

miyorsa, söyledikleriniz sadece sıradanlıklarıyla kalır, dikkate alınmazlar. Joe hemen transa girmemiş olsaydı, “Hadi domates çiçeği hakkında konuşalım. Çiçeklerin *yavaş, yavaş, yavaş açıldığı*, insana *huzur ve rahatlık* verdiği filmleri görmüş olmalısın. İzlemesi çok güzel, *çok dinlendirici*. Böyle bir film izlerken insan *sonsuz bir rahatlık* hisseder” gibi şeyler söylemem gerekecekti.)

Araya giren toksin ataklarına ve zaman zaman Joe’nun ne kadar öğrendiğini kontrol etmek için kasıtlı olarak çalışmayı durdurumama rağmen, Joe’nun tepkileri mükemmeldi.

O akşam ayrılırken Joe içtenlikle elimi sıktı. Toksin atakları biraz daha azalmıştı; hiçbir şikâyeti yoktu, onu rahatsız eden ağırları yoktu ve Joe mutlu ve rahat görünüyordu.

Yakınları, hipnoz sonrası telkinler hakkında endişeliydi, ama onları rahatlattım. Bu telkinler, domates bitkisinin büyümesi anlatılırken çok ayrıntılı ve çok nazik bir şekilde verilmiş ve özenle defalarca vurgulanmıştı. “Biliyorsun Joe, her günün huzurla dolu olduğunu biliyorsun” ve “Biliyorsun Joe, her seferinde bir gün.”

Yaklaşık bir ay sonra, kasım ortalarında, Joe’yu yine görmek istedim. Joe’nun evine vardığımda üzücü ama aslında mutsuz olmayan bir şey öğrendim. Onunla ilk görüşmemden sonra Joe mükemmel bir şekilde hipnotik tepkilerini sürdürmüş, ancak Joe’nun hipnoz olayı hastanede yayılmış ve stajyerler, uzmanlar ve personel gelip, Joe’nun iyi bir denek olduğundan yararlanmışlardı. Hipnoz hakkında yanlış kanılara ve hurafelere inanan bilgisiz amatörlerin yapabileceği bütün hataları yapmışlardı. Davranışları Joe’yu çileden çıkarmıştı, çünkü benim onların yaptığı iğrenç şeyleri yapmadığımı biliyordu. Bunun farkında olması bir şanstı çünkü benden elde ettiği bütün yararları koruyabilmişti ve hipnoza yönelik düşmanlıkların kendisini etkilemesine izin vermemişti. Birkaç gün bu sıkıntıya katlandıktan sonra Joe hastaneden ayrılmış

ve evine dönmüştü; hemşiresi sürekli yanındaydı ama artık onun da görevleri oldukça azalmıştı.

Evde geçirdiği bir ay içinde gerçekten kilo almış ve güçlenmişti. Nadiren ağrıları oluyordu, bunları da ya aspirinle ya da 25 miligramlık Demerol'le kontrol edebiliyordu. Joe ailesiyle birlikte olduğu için çok mutluydu.

İkinci ziyaretimde Joe, açıkça görülen bir memnuniyetle beni karşıladı. Ancak temkinli davrandığını anladım; tümüyle kayıtsız davranmaya, hastanedekilerin yaptığı gibi “hipnotik geçiş” olarak anlaşılmaması için herhengi bir el hareketi yapmamaya özen gösterdim.

Oldukça yetenekli bir aile üyesinin yaptığı resimler gururla asılmıştı duvarlara. Joe'nun iyileşmesi, kilo alması konusunda sıradan sohbetler yaptık; hâlâ geçerli olan telkinleri gizleyebilmek için basit yanıtlar bulmakta çok zorlanıyordum. Joe gönüllü olarak oturdu ve onunla konuşmama izin verdi. Tavrım tamamen kasıtsız olsa da, Joe'yu şüphelendirmeden durumu idare etmek çok zordu. Belki de bu gereksiz bir endişeydi, ama ben çok dikkatli olmak istiyordum. Sonunda “geçen ekimdeki son görüşmemizi” hatırlattım. Joe, sadece, “Domates bitkisinden söz etmiştim ve bana öyle geliyor ki, *şimdi de domates bitkisinden söz edebilirim. Bir bitki, bir çekirdek hakkında konuşmak çok keyifli*” dememle o ziyareti kolayca kafasında canlandırdığımı fark etmedi. Yani klinik açıdan konuşacak olursak, o görüşmenin yararlı bütün özellikleri yeniden yaratılmış oldu.

Joe, o gün öğle yemeğine kalmam için çok ısrar etti; Joe'nun dikkatli gözetimi altında arka bahçedeki havuzun yanında mangalda biftek yapıldı. Bir arada olmaktan mutlu olan dört kişilik bir toplantıydı ve en mutlu olan da Joe'ydu.

Yemekten sonra Joe, arka bahçeye kendi diktiği, çoğu nadir bulunan sayısız bitkiyi gururla gösterdi. Joe'nun karısı bitkilerin hem Latin hem de yaygın kullanılan isimlerini söy-

ledi; ben nadir bulunan bitkileri tanıyabilince Joe çok mutlu oluyordu. Bu sahte bir ilgi değildi, hâlâ bitki yetiştirmekle ilgileniyorum. Joe paylaştığımız ilgiyi arkadaşlık bağı olarak görüyordu.

Öğleden sonra Joe isteyerek oturdu; tavrından istediğimi yapmakta özgür olduğum anlaşıyordu. Uzun bir monoloğa başladım; konuşmamda kolaylığın sürmesi, rahatlık, acısızlık, aileyle birlikte olmaktan keyif alma, iyi beslenme ve çevresindeki her şeyle hoşnut bir şekilde ilgilenmesinin sürmesini içeren psikoterpik telkinler vardı. Bütün bunlar ve benzeri telkinler, diğer konuların arasında dikkat çekmeyecek şekilde serpilmişti. Joe'nun fark edip analiz etmemesi için telkinler birbirinden çok farklı konuların arasına gizlenmişti. Ayrıca, yeterince saklayabilmek için pek çok konuya ihtiyacım vardı. Aramızdaki ilişki iyi olduğu için, bu kadar özen göstermem gerekmiyordu, ama ben riske atmamayı tercih ettim.

Tıbbi olarak tümör büyümeye devam ediyordu, ama buna rağmen Joe bir ay öncesine göre fiziksel olarak çok daha iyi durumdaydı. Ayrılırken, Joe beni tekrar gelmek üzere davet etti.

Joe konferanslar vermek üzere kasım sonu aralık başı yolculuğa çıkacağımı biliyordu. Yolculuğa çıkmadan hemen önce, hiç beklenmedik bir şekilde telefonla arandım. Arayan Joe'nun karısıydı ve "Joe paralel hatta ve size merhaba demek istiyor, dinleyin. 'Merhaba'" dedi. Kesik kesik nefes sesleri duyuldu. Joe telefonu gırtlığındaki tüpün üzerine tutup, "merhaba" diyebilmek için güçlü bir şekilde iki kez nefes vermişti. Karısı, her ikisinin de yolculuğum için iyi şanslar dilediğini söyledi; arkadaşça bir sohbet yaptık, karısı Joe'nun yazdığı notları bana okudu.

Joe ve ailesinden Noel kartı aldım. Karısı ayrı bir not olarak "Hipnoz iyi gidiyor, ama Joe'nun durumu kötüleşiyor" yazmıştı. Ocak başında Joe zayıf düşmüştü ama rahattı. So-

nunda, hastalığını teşhisinden dört ay sonra, karısının sözleriyle, “Ocak’ın yirmi birinde rahatça öldü”.

Erickson’un bu “domates bitkisi” terapisi, doğrudan telkinlere direnç gösterecek insanlarla dolaylı bir şekilde çalışmasının örneğidir.

Çok daha etkili bir dolaylı terapi yaklaşımını bir sonraki vakada göreceksiniz. Çoğu hipnoz çalışması ikili olarak gerçekleştirilirken, bu vakada üçlü bir çalışma yapılmıştır.

Mesa şehrinden bir doktor bana bir kadın hastasını gönderdi. İngiliz Edebiyatı diploması ve birkaç şiir kitabı yayınlanmış olan, zeki bir kadındı. Rahim kanseri olmuştu ve kemiklerinde oluşan metastaz ameliyat edilemeyecek kadar ciddiydi; kobalt terapisi artık bir işe yaramıyordu. Acısı çok büyüktü ve ağrı kesiciler hiçbir işe yaramıyordu. Ayrıca hipnozun acısını geçireceğine inanmıyordu, ama doktoru neler yapabileceğimizi görmek için ona beni önermişti.

Kadının evine gittim ve kendimi tanıttım. Kadın yataktaydı ve kızı da oradaydı; annesinin sağlığından büyük endişe duyan, on sekiz yaşında, güzel, tatlı bir genç kızdı. Ekimdi ve kadına sadece birkaç ayının kaldığı söylenmişti. Bana sadece iki arzusu olduğunu söyledi: Haziranda kızının evlendiğini ve oğlunun üniversiteden mezun olduğunu görmek istiyordu. Bana, “Hipnotize olabilmem için sizinle nasıl işbirliği yapabileceğimi hiç bilmiyorum. Dürüst olmak gerekirse, bendeki acıyı geçirebilecek bir hipnoz olduğuna inanmıyorum” dedi.

Ona, “Hipnotize olabileceğine inanmıyorsun ve kanserin sonucu olan acı, ondan kurtulabileceğini düşünmene izin vermiyor. Ama biliyorsun, ‘görmek inanmaktır’ derler. Öyleyse, kızının bu sandalyeye oturmasını izle; hiçbir şeyi kaçırma, çünkü her şeyi görmeni ve fark etmeni istiyorum. Göreceğin şeyden hiç hoşlanmayacaksın ama hoşlanmadığın için inanacaksın. Eğer bu kadar hoşlanmıyorsan gerçek oldu-

ğunu anlayacaksın. Görmek inanmaktır ve bu durumu görmek kesinlikle inanmak olacaktır” dedim.

Kıza dönüp, “Annene yardım etmek istiyorsun. Sanırım bugüne kadar hiç hipnotize edilmedin. Ne kadar zamana ihtiyacın olursa olsun, benim için sorun değil. Ama mümkün olduğunca hızlı bir şekilde transa girdiğini annenin görmesini istersin. Telkinlerime dikkatle ve tamamen karşılık verdiğinden emin ol, eğer başaramadığını fark edersen sadece yavaşla ve acele etme. Şimdi, karşı duvardaki resmin bir noktasına bak. Sadece bak, bakarken, gözlerini ayırmadan nefes ritminin değiştiğini, gözkapaklarının her zamankinden farklı bir ritimde açılıp kapandığını fark edeceksin. Bileğindeki nabız atışından, kalp atışlarının yavaşladığını görebiliyorum. Gözkapakların yavaşça kapanıyor, biraz sonra tamamen kapanacak ve öyle kalacak. Biliyorsun, gözkapakların kapalı ve kapalı kalıyorlar; derin bir nefes almak ve derin bir uykuya dalmak için şiddetli bir istek duyuyorsun. Sonra, derin uykuda olmaktan duyduğun keyifle derin bir nefes daha alıyorsun. Sonra bir derin nefes daha alıp, burada benimle yalnız olduğunu bilmenin keyfini hissediyorsun, kendini rahat ve huzurlu hissediyorsun, kımıldayamasan bile yavaş ve derin nefes almanın mutluluğunu hissediyorsun. Yavaş nefes alıyorsun, kalp atışının ve artık yutkunmadığının farkındasın. Şimdi, bedeninin hiçbir şey hissetmiyor. Bedenin tamamen hissiz ve bedeninin fiziksel uyarıcılardan tamamen habersiz, uykudayken ve gündüz giydiğin giysileri hissetmediğin gibi, fiziksel uyarıları hissetmiyorsun. Artık bütün duyular yok oldu, mermer bir heykel gibi tamamen hissiz olacaksın. Bu odada benimle yalnız olduğunu bilmene rağmen, eğer başımı senden başka yere çevirsem ve konuşursam bunu duyamayacaksın. ‘Şimdi anne, bunu dikkatle izlemeni istiyorum.’ Kızının eteğini baldırının üst kısmına kadar çektim.” Anne birden, kızından yararlanacağımı düşündü ve bundan *hiç hoşlanmadı*. Ona bunu görebileceğini, inanacağını ve hoşlan-

mayacağını söylemiştim. Sonra kızın bacağına şiddetli bir şaplak attım. Annesi kızının yüzüne baktı, herhangi bir tepki belirtisi yoktu. Anneye, “Bu çok inanılmaz, değil mi? Şimdi de kolu deneyelim” dedim. Kızın koluna vurdum. Anne, “Bunu hissettin mi?” diye sordu. Kız yanıt vermedi. Ben de, “Anne, seninle konuşurken *beni* bile duyamaz” dedim.

Kıza döndüm ve “Bu odada yalnızız. Cevap vermek için başını sall” dedim. Başını salladı. Sonra anneye dönüp, “Gördüğüne inandığından emin oluncaya kadar bunu tekrarlayabiliriz. Bunun böyle olduğunu biliyorsun, görmek inanmaktır” dedim. Yine kızın bacağına hızla vurdum. Anne kızının yüzünü izledi. Şaplağın sesi çok kötüydü. Sertti. Kıza, “Gözlerini açtuğunda ne görüyorsun?” diye sordum. Gözlerini açtı ve “Sizi” dedi. “Burada yalnız mıyız?” diye sordum. “Evet” dedi. “Şimdi eline bakabilir misin?” “Evet” dedi. “Peki, şimdi eline bak, aşağıya bak ve gözlerini indirirken ne gördüğünü söyle” dedim. “Bluzumu, eteğimi, baldırlarımı, dizlerimi ve ayaklarımı.”

Ona, “Hoşuna gidecek bir şey görmek ister misin?” diye sordum. Baldırına yine sert bir şaplak indirdim. Kız, “Bunu hissetmedim, Yanlış bir şey mi var?” diye sordu. Ben de, “Hayır, ama ne yaptığımı gördün. Buna inanıyor musun? Hissetmediğini biliyorsun, uyandıktan sonra annene rahat olduğunu ve transa girmeye hazır olduğunu söylemeni istiyorum. Sonra da kucağında bir şey fark edeceksin. Orada seni huzursuz eden bir şey fark edeceksin, ama bu konuda bir şey yapamayacaksın. Bunu senin için yapmamı benden isteyeceksin” dedim.

Kızı uyandırdım ve kız annesine transa girmeye hazır olduğunu söyledi ve sonra, “Eteğim açılmış, aşağı indiremiyorum, nasıl yapacağımı bilmiyorum. Siz indirir misiniz? Bacaklarımın açık olmasını istemiyorum” dedi.

Ona, “Annen şaşırtıcı bir şey gördü, çünkü görmek inanmaktır. Baldırlarında bir şey hissettiğini sanmıyorum” dedim.

O da, "Eteğim nasıl açıldı? Beni hipnotize etmiş ve bacaklarımı uyuşturmuş olmalısınız. Elimi hareket ettiremiyorum. Anlamıyorum" dedi. Ona, "Bacaklarına vurduğumu hissedemediğini annene söyle" dedim. O da, "Nasıl olduğunu bilmiyorum, ama kesinlikle baldırlarıma çok sert vurdunuz ve ben hissetmedim. Anne, inandığını bana söylemeni istiyorum, çünkü eteğimi çekmek istiyorum" dedi. Anne, "Ama ben *inanıyorum!*" dedi. Böylece kızın eteğini çektim ve "Gözlerini kapat. Yeniden açtığında neler olduğunu hatırlamayacaksın. Annen sana bir şeyler söylemeye çalışacak ama ona inanmayacaksın. Birkaç derin nefes al ve uyan" dedim. Annesi, "O korkunç tokatları çıplak baldırlarına attığını nasıl hissetmezsin?" diye sordu. Kızı, "Çıplak baldırlarıma tokat atmadı" dedi. Annesi onun yüzünün kızardığını görebiliyor ve sesinin tonunu duyabiliyordu. İşitmek de inanmaktı, tıpkı hissetmenin inanmak olması gibi.

Bu ilk ziyarette dört saatten az çalıştım. Bir sonraki adım, kızın kendini odanın diğer tarafında görmesi ve orada olduğunu deneyimlemesiydi. Böylece kıza arkamı döndüm ve sanki kız o sandalyede oturuyormuş gibi konuşmaya başladım. Arkam ona dönükken beni duyabiliyordu. Ama gerçekten oturduğu yere döndüğümde beni duyamıyordu ve annesi bunu görebiliyordu. Sonra kızın çıplak bacaklarına tokat attığımı hayal etmesini istedim. Ona, kendisine olan şeyler hakkında soru sorabileceğini açıkladım. Kız, "Benimle konuştuğunuzu duydum. Bacaklarıma attığınız tokadı duydum. Ama hiçbir acı hissedemedim" dedi. Ben de, "Doğru. Bedenindeki duyguları alıp, odanın diğer tarafına aktarmama izin verir misin? Annene bunu öğretebilir misin? Pekâlâ, sırtındaki hissiyatı çıkartıp, odanın diğer tarafına aktaracağım" dedim. Sırtını sandalyeye dayamaya çalıştı ama fiziksel olarak sırtını bulamadı. "Şimdi sırtına dokunup kontrol edeyim mi, yoksa eklemelerine sırtını dayayabilmen için gevşemelerini mi söyleyeyim?" Masum, zeki ve saf bir kız. Sırtındaki hissiyatı yok etmiştim. Ona, "Bedenine bütün hisleri geri verdiğimi ve tamamen uya-

nık olduğunu düşün. Böylece uyanırken de transtayken de yaşadığın deneyimi anlayabilirsin. En iyi şekilde transtayken anlarsın. Sonra uyanırken bunu hatırlayıp, bana soru sorabilirsin. Şimdi, başın, boynun, omuzların ve kolların dışında bütün vücudunu alıp, odanın diğer tarafındaki yatağın üzerine koyduğumu farz et. Şimdi, başını ve omuzlarını tekerlekli bir sandalyeye koyduğunu düşün. Böylece tekerlekli sandalye ile oturma odasına gidebilirsin” dedim. Böylece omuzlarını ve kollarını tekerlekli sandalyeye koyduk ve bedeninin geri kalanını da yatağa. “Anne bunu izliyor ve anlıyor. Ona anlayıp anlamadığını sor.” Anne, “Anlıyorum” dedi.

Anne, bütün acı duygusunu bedeniyle birlikte yatağa koyabileceğini öğrendi. Baş, boynu ve omuzlarıyla tekerlekli sandalyeye oturup, televizyon izlemek için oturma odasına gidebilirdi.

Bir sabah geldiğinde yeni bir gece hemşiresi vardı ve kadının gece iyi uyuduğunu söyledi. “Ama” dedi, “gidip televizyon izliyor ve onunla konuşmaya çalıştığında bana ‘sus’ diyor.”

Kadına, “Hemşirene, tıbbi talimat üzerine bedenini yatakta bırakıp, başını ve omzunu tekerlekli sandalyeye koyup, televizyon seyretmek için salona gittiğini söyler misin? Bunun benim tıbbi talimatım olduğunu söyle” dedim. Kadın bunu söyledi ve hemşire bana bakıp, “Bu ne demek?” diye sordu. Ben de, “Bu onun derin bir hipnotik transta olduğu, acısını hissetmediği ve televizyon izlemekten zevk aldığı anlamına geliyor” dedim.

Temmuzda oturma odasında (orada olduğunu düşünüyordu) kendisini ziyaret eden arkadaşlarıyla beraberdi ve sohbetin keyfini çıkarıyordu; aslında arkadaşları yatağının yanındaydı. Birden komaya girdi ve iki saat sonra öldü. O haziranda iki dileği de gerçekleşmişti. Oğlunun mezuniyetini -hayal ederek- görmüştü. Kızı da yatak odasında, onun önünde evlenmişti.

Erickson, birinin zorlanmadan ölmesine yardım ettiği gibi, insanların son yıllarını işlevlerini yitirmeden yaşamalarını sağlamayı görev bilmiştir. Bazen yumuşak hipnotik çabalarla, bazen de soruna zorlu bir şekilde saldırarak bu amacını gerçekleştirir. Erickson'un bir sonraki vakadaki yaklaşımı sıradışıdır ve bu kitabı sıradışı bir yaklaşım örneğiyle bitirmek uygun olacaktır. Erickson şöyle anlatıyor:

California'dan bir kadın bana yazarak, kocasının felç geçirdiğini ve hiç konuşamadığını bildirdi. Onu bana getirip getiremeyeceğini sordu. O kadar üzücü bir mektuptu ki, kadının bu zor durumu kabul edebilmesine yardımcı olabileceğimi düşündüm.

Kocasını Phoenix'e getirdi, bir otele yerleşti ve beni görmeye geldiler. İki oğlum adamı eve taşıdılar; ben de kadını ofisime aldım ve onunla yalnız konuştum. Ellilerindeki kocasının bir yıl önce felç geçirdiğini ve o zamandan beri üniversite hastanesinde çaresiz bir şekilde yattığını söyledi. Görevliler adamın önünde öğrencilere, çaresiz bir vaka olduğunu, tümüyle felç olduğunu, konuşamadığını, yapılacak tek şeyin ölene kadar bakımını sürdürmek olduğunu belirtmişlerdi.

Kadın bana, "Kocam Prusya kökenli bir Alman ve çok gururlu bir adam. Kendi başına bir iş kurdu. Her zaman çok hareketli bir adamdı ve hep okurdu. Hayatı boyunca aşırı kontrolcü biri oldu. Şimdi bir yıldır çaresizlik içinde yatmasını, beslenmesini, yıkanmasını, ondan bir çocuktan bahsedermiş gibi konuşulmasını izliyorum. Onu hastanede her ziyaret edişimde, gözlerindeki incinmiş ve öfkeli bakışı görüyorum. Onun hastalığının ölümcül olduğunu söylediler ve kocama bunu kendisine de söyleyip söylemediklerini sordum, doğrular bir şekilde gözlerini kırptı. İletişim kurabilmesinin tek yolu bu" dedi.

Kadın konuşurken sadece onu rahatlatabileceğimi değil, adam için de bir şeyler yapılabileceğini fark ettim. Tekrar dü-

şündüm, Prusyalı, çabuk öfkelenen, baskıcı, çok zeki, çok başarılı bir adam. Bir yıl boyunca büyük öfkesiyle hayatta kalmıştı. Karısı, onu arabaya bindirmeyi, California'dan buraya kadar araba kullanmayı, onu arabadan çıkartıp motel odasına yerleştirmeyi, sonra yine odasına çıkartıp, arabaya bindirip evime getirmeyi büyük bir çaba göstererek başarmıştı. İki oğlum onu eve zorla taşımıştı, ama bu kadın onu kendi başına ülkenin öbür ucundan getirmişti.

Kadına, "Yardım etmem için kocanı bana getirdin. Ona yardım etmek için elimden gelenin en iyisini yapacağım. Kocanla konuşacağım, senin de orada olmanı ama karışmamanı istiyorum. Onunla *neyi neden yaptığını* anlamayacaksın, ama ne olursa olsun, orada ciddi bir yüzle, bir şey yapmadan ve söylemeden oturman gerektiğini iyi anlamalısın" dedim. Bunu kabul etti; daha sonra, karışmaya kalktığında, ona bakmamla birlikte durdu.

Çaresiz bir şekilde sandalyede oturan, gözkapaklarından başka bir yerini kıpırdatamayan adamın önüne oturdum. Onunla kaba bir şekilde konuşmaya başladım. Ona, "Demek Prusyalı Almansın. Kahrolasınca aptal Naziler. Prusyalı Almanlar ne kadar aptallar, kendini beğenmiş, cahil ve hayvaniler. Dünyanın sahibi olduğunu düşündüler ve kendi ülkelerini mahvettiler. Bu iğrenç hayvanlar hakkında ne diyebilirsin. Yaşamayı hak etmiyorlar. Gübre olarak kullanılsalardı dünya daha iyi bir yer olurdu" dedim.

Gözlerindeki öfkeyi görmek çok etkileyiciydi. Devam ettim: "Muhtaç bir halde yatıyorsun, yediriliyorsun, giydiriliyorsun, bakılıyorsun, seni yıkıyorlar, tırnaklarını kesiyorlar. Bütün bunları hak ediyor musun? Hatta geri zekâlı suçlu bir Yahudinin eşiti bile değilsin."

Bu şekilde, aklıma gelen bütün kötü şeyleri söylemeye devam ettim ve ekledim: "O kadar tembelsin ki, sana bakılmasından tatmin oluyorsun." Bir süre sonra, "Hak ettiğin bü-

t n hakaretleri d   necek ne fırsatım ne de zamanım oldu. Yarın yine geleceksin. Bugün   leden sonrayı sana söylemek istediğim şeyleri düşünerek ge irece im. Geri gelecek-sin, değil mi?" Adam bütün gücüyle "Hayır!" dedi.

Ben de, "Bir yıldır konu muyordun. Konu turmak için tek yapmam gereken şey sana pis Nazi domuzu demek oldu. Yarın geleceksin ve kendi hakkındaki gerçekleri duyacaksın" dedim.

Adam, "Hayır, hayır, hayır!" dedi.

Nasıl yaptı bilmiyorum ama ayaklarının üzerine kalkmayı başardı. Karısına çarptı ve sendeleyerek ofisten dışarı  ıktı. Kadın onun peşinden fırlayacakken durdurdum. Ona, "Otur, ba ına gelecek en kötü şey yere d  mesi olacak. Eğer arabaya giderse, bu tam olarak istediğin şey olacak" dedim.

T kezleyerek evden çıktı, merdivenlerden bile indi ve emekleyerek arabaya girdi. O ullarım, yardımına ko maya hazır bir şekilde onu izliyorlardı.

Bir Prusyalı gibisi yoktur; çok kontrolcü, diktatörce ve hakaretlere karşı çok duyarlı olurlar. Prusyalılarla daha önce  alı mı tım. Saygı görme talepleri çok g c l d r, kendilerine dair izlenimleri, kendini be enmi likten ibarettir. Bir yıl boyunca hastanede dayanmayaca ı kadar hakarete u ramı tı - ben de ona hakaretin aslında nasıl olduğunu gösterdim ve böylece tepki verdi.

Karısına, "Onu yarın sabah 11.00'de getir. Onu  imdi otele götür ve odasına ta ı. Yata ına yatır ve bugüne kadar yaptığın gibi bakımını yap. Uyumak üzereyken kendi odana gitmeden önce, yarın sabah saat 11.00'de benimle randevusu olduğunu söyle. Sonra odadan  ık" dedim.

"Yarın sabah kahvaltısını yedir ve giydir. Sonra saat on buçukta, ' imdi Erickson'un ofisine gitmemiz gerekiyor' de. Dışarı çıkıp arabayı kapının önüne getir, motora gaz ver. Ka-

pı kolunun oynamasını bekle. Sonra gidip, kocanın çıkması-na ve arabaya binmesine yardım edebilirsin.”

Ertesi sabah geldiler. Karısının yardımıyla ofise girdi ve onu bir sandalyeye oturttuk. Sadece, “Biliyorsun, dün yaşadığın işkence, bu ofisten yürüyerek çıkmaya, en azından tek bir sözcük söyleyebilmeğe değdi. Şimdi sorunumuz, konuşmanı, yürümeni, hayattan zevk almanı ve kitap okumanı nasıl sağlayacağımız. Yine o kadar sert davranmayı tercih etmiyorum. Ama sen kendine hiç inanmıyordun. Senin itiraz etmeni sağlamaya yetecek kadar nahoş davrandım. Artık arkadaş olabilmeyi umuyorum. Az da olsa normal etkinliklerde bulunabilmen için tedaviye başlayalım” dedim.

Yüz ifadesi çok endişeliydi. Ona “Hakaret ederek seni konuşturabildiğimi gördün. En azından güzel bir soruya ‘Evet’ diyebilirsin. Bir yıldır yaşadığın çaresizliği ve seninle başaramadığımız şeyleri gördükten sonra, sanırım sana yardım etmeyi sürdürmemi istersin. ‘Hayır’ ya da ‘evet’ diye cevap verebilirsin” dedim. Çabaladı ve “Evet” dedi.

Yaklaşık iki ay sonra California’ya dönmeye hazırды. Kötü bir şekilde topallıyordu, kolunu sınırlı bir şekilde kullanabiliyor, tek tük konuşabiliyor ve kitabı belli bir açıda tuttuğunda okuyabiliyordu. Ona neyin yardımcı olduğunu sordum. Adam, “Karım beni size hipnoz için getirdi. Beni kızdırdığınız ilk günden sonra, beni hipnotize ettiğinizi ve başardığım her şeyi bana yaptırttığınızı düşünüyordum. Ama Tucson hayvanat bahçesinde bir günde yürüdüğüm on beş kilometreden sonra, kendi kendime yapabildiğimi fark ettim. Çok yorulmuştum ama yapabiliştim” dedi.

En azından yarım günlüğüne olsa bile işe dönüp dönemeyeceğini sordu. Ona, işyerinde yapabileceği en basit şeylerin listesini çıkarmasını ve bunları yapmakla yetinmesi gerektiğini söyledim. Kabul etti.

Yaklaşık yedi yıl boyunca ondan ve karısından düzenli

mektup aldım. Mutlulardı. Yazışmalar gittikçe seyrekleşmeye başladı ve sonunda kesildi. Ziyaretlerinden on yıl sonra karısı yazıp, kocasının yeniden felç geçirip, kötü bir şekilde elden ayaktan düştüğünü bildirdi. Fiziksel sağlığını yeniden kazanması için onu yeniden görebilir miydim?

Yaşını göz önüne alınca, bunu yapamayacağımı düşündüm. Ona yazdım ve kocasının altmış yaşını geçtiğini ve ilk felcinde çok hasar görmüş olduğunu belirttim. İkincisi onu birkaç gün bilinçsiz bırakmıştı. Tıpkı önceki gibi çaresizdi. Karısına, yapabileceğim bir şey olmadığını söyledim.