

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>

MILTON H. ERICKSON İLE HİPNOZLA TERAPİ SEMİNERİ

Editör ve Yorum: **Dr. Jeffrey K. Zeig**

Türkçe Editör: Tamer Dövcü

Türkçesi: S.A.Yeniçeri, S.Köseoğlu



“Her
yaşamda
biraz
karmaşa
olmalıdır...
Aynı
zamanda
aydınlanma
da.”



MILTON H. ERICKSON İLE HİPNOZLA TERAPİ SEMİNERİ

Editör ve Yorum

DR. JEFFREY K. ZEIG

Türkçe Editör

TAMER DÖVÜCÜ

Türkçesi

SELİM YENİÇERİ VE SİNAN KÖSEÖĞLU

B E Y A Z Y A Y I N L A R I

Beyaz Yayınları: 182

Milton H. Erickson ile Hipnozla Terapi Semineri
Editör ve Yorum: Jeffrey K. Zeig, Ph.D.

Kitabın Özgün Adı:
Teaching Seminar with Milton H. Erickson
© 1980 The Milton H. Erickson Foundation

Bu kitabın tüm Türkçe yayın hakları **Beyaz Yayınları**'na aittir. Yayınevimizden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Yayıncı: Hidayet & Canan Pınarbaşı
Kapak Tasarımı: Fatma Mamalı
Metin Tasarımı: Fatma Mamalı

Kapak Baskısı: Volkan Matbaası
Kapak Renk Ayrımı: 4 Nokta Grafik
Baskı: Eren Ofset

Birinci Basım: Mart 2005 / İstanbul
ISBN: 975-599-097-6

Yayın ve Dağıtım:
BEYAZ YAYINLARI
Çataiçeşme Sok. Yücer Han No:3 Kat:2
Cağaloğlu/İSTANBUL
Tel: (0212) 522 38 68 - 69 • Faks: (0212) 522 38 70
www.beyazyayinlari.com • mail@beyazyayinlari.com

Bay ve Bayan Martin J. Zeig'e...

“Her yaşamda biraz karmaşa olmalıdır... aynı zamanda aydınlanma da.”

“Sesim seninle birlikte her yere gidiyor ve annenin, babanın, öğretmenlerinin, oyun arkadaşlarının, rüzgarın ve yağmurun sesi oluyor.”

DR. MILTON H. ERICKSON

İÇİNDEKİLER



<i>Türkçe Baskıya Önsöz</i>	xi
<i>Editörün Önsözü</i>	xv
<i>Teşekkür</i>	xvii
<i>Milton H. Erickson Hakkında</i>	xix
<i>Giriş</i>	xxv
ERICKSON'UN ANEKDOT KULLANIMI	1
SEMİNER	35
Pazartesi	37
Salı	97
Çarşamba	153
Perşembe	229
Cuma	307
<i>Ek Bölüm: Sally ve Rosa'nın</i> <i>Translarıyla İlgili Yorumlar</i>	397

TÜRKÇE BASKIYA ÖNSÖZ



Türkiye yıllardır kültürel zenginliklerin bir cenneti ve medeniyetin beşiğidir. Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk'ün bu geleneği yerleştirmesi ve çağdaşlaşmaya önayak olması uzun zaman aldı.

Psikoterapinin (Ruhsal Tedavi) ortaya çıkışı ise çok eskilere dayanmaz. Sigmund Freud'un ilk kez tıbbın psikolojik yönüyle ilgilenmesiyle 1885'te ortaya çıkmıştır. Psikolojinin ilk 60 yılı, Freudyen psikanalitik geleneğin etkisinde kalmıştır.

İkinci Dünya Savaşından sonra, psikoterapi ilk olarak Amerika Birleşik Devletleri'nde adını duyurmuştur. İşlerinde Humanistic Terapi ve Systemic Terapi (ailevi yaklaşımlar) ve Davranış Terapileri üzerinde çalışan psikodinamik okullardan keskin hatlarıyla ayrılan farklı yönlerde eğilimler bulunmaktaydı. Daha yakın geçmişte, göze çarpan eğilim Bilmeye ve Kavramaya ait terapidir. (Cognitive Terapi) Bu yaklaşımların her birinin başlangıçtan itibaren hep destekleyenleri olmuştur.

1901 - 1980 yılları arasında yaşayan Milton Erickson farklı bir geleneği temsil eder. Her ne kadar daha öncek

terapi okullarının çoğu psikolojik problemlerin alt yapılarını anlamaya yönelik olsa da, Erickson kendi geleneklerini yarattı ve zamanın gereksinimlerine uygun hale getirdi.

Erickson kişinin zayıflıklarından çok kişinin iç kaynaklarına odaklı terapinin tecrübeye dayalı eğilimini temsil eder. Hastalar farklı şeyler YAPARAK farklı OLMAYI öğrenirler. Yaklaşım problemin kendisine değil, çözüme endeksli olup, pratiktir. Terapist analiz etmekten çok hastanın beraberinde ne tür alışkanlıklar ve davranış biçimleri getirdiyse onu kullanır. Yaklaşım tecrübeye dayalı olup, teorik değildir.

Erickson hipnoz üzerine dünyanın en büyük otoritesidir. 20.yüzyılda konusuna ilişkin sahayı idare eden ege-men bir kişidir. Hipnoz, Erickson'un da tanımladığı gibi, insanların potansiyellerini çelişkilerle uyandıran bir yol olup, uykulu hale getiren bir durum değildir. Erickson "transa sokmadan hipnoterapi" diyebileceğimiz standart hipnoz uygulamaları yapmış, telkine dayalı standart hipnoz uygulamalarına çok az başvurmuştur.

Erickson Margaret Mead, Gregory Bateson ve Aldous Huxley gibi ünlü kişilerle işbirliği yapan entelektüel bir kişiliktir. Çalışmaları psikoterapiye yeni çok sayıda ufuklar açmış ve bunlar NLP'ye (Neuro-Linguistic Programming), Stratejik Terapiye (Strategic Therapy), Birbiriyle Etkileşimli Terapiye (Interactional Therapy), Zihin ve Beden yaklaşımlarına (Mind-Body Approaches), Çözüm Odaklı Terapinin (Solution Focused Therapy ve Kişinin Kendiyle bağlantılı Terapilerin (self-Relations Therapy) merkezi haline gelmişlerdir. Erickson derece derece aşamalar kaydederek çalışma-

larını mücevher gibi sergileyen mirasçılar yetiştirmekte usta bir kişiliktir.

Erickson sadece çağdaş hipnozun ve kısa süreli tedavinin atası değildi. Öğretilerine trans haline geçmeksin hipnoterapi uygulayan çok deneyimli bir öğretmendi. Öğretim modeli öğrencilerinin güçlü yönlerini sorgulama yoluyla ortaya çıkarmak esasına dayanmaktaydı, amacı akıl hocalığı yapmak ve geleneksel anlamda anlatarak öğretmek değildi.

Hipnozla Terapi Semineri, Erickson'un konumunun ve onun eşsiz öğretim tarzının bir tanıtımıdır. Erickson oldukça karizmatik bir kişiliğe sahip bir dahi olup, etkileri dünyanın her tarafında görülmektedir. 100 den fazla kitap direkt olarak onun çalışmalarıyla ilgilidir ve Phoenix'teki Erickson Vakfıyla ilintili 120 tane Erickson Enstitüsü bulunmaktadır.

Türkiye'de ilk kez bir Erickson Enstitüsü'nün açılması kıvanç verici bir gelişmedir. Tamer Dövcü ve onun meslekdaşlarının Yeditepe Üniversitesinde Erickson Felsefesini Türkiye'ye getirme konusundaki çabalarından dolayı kutluyor onların bu hoş çabalarını desteklemekten memnun olduğumu belirtiyorum.

Şimdi sıra Milton Erickson'un dünyasına girme zamanıdır. Bu dünya hem meslekten olmayan insanlar hem de klinik uzmanlar tarafından kıymeti bilinen parlak pratik fikirlerle teçhiz edilmiştir. Belki bazıları bunu Tasavvuf geleneğinde bulunan bilgeliğin çağa uyan bir yönü olarak bile düşünebilirler.

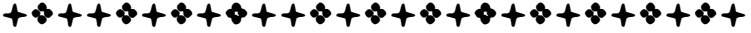
Jeffrey K. Zeig, Ph.D., Director

The Milton Erickson Foundation

Ücretsiz PDF Kitap Alın - <https://miltonerickson.org>

8/01/2005

EDİTÖRÜN ÖNSÖZÜ



Elinizdeki kitabın videosunu izlememe rağmen, yeşil koltuğa oturunca ilk kez Erickson'u tamamen hissettiğimi söyleyebilirim.

Bandler'la Grinder'in Erickson'la ilgili kitabını anlamak için ezberlercesine çalıştığım Londra'daki evimden Phoenix'deki yeşil koltuğa oturuncaya kadar ne çok şey geçti.

Erickson'u mantıken anlamak 1 yıl sürmüştü. Yaklaşık 10.000 saatlik pratikten ve 50 cilt kitaptan sonra gerçekten anlamaya başladığımı itiraf etmekse 5 yıl sürmüştü.

Erickson Enstitü'sünü Türkiye'de kurmak ayrı bir maceraydı.....

Ve yakında eğitimleri verilmeye başlanıyor.....

Erickson tek bir kişinin nasıl değişebileceğini göstererek aslında tüm insanlığa en önemli mesajı vermişti. İnsanlar değişebilir... o zaman her şey değişebilir...

O kişiye özgü çalışırdı. Her bir birey için ayrı bir psikoterapi dalı yaratmak gibi bir şey bu. Klasik kalıpların çok ötesinde.

Türk insanının bu büyük dahiyi tanıma zamanı artık geldi diye düşünüyorum. Kitap terapistler için hazırlanmış olsa da, insan davranışlarıyla ilgili herkesin çok fazla şey bulabileceği bir kaynak. Editi 6 ay süren bu kitaptan keyif almanız dileğiyle.

Tamer Dövücü
Erickson Institute of İstanbul
Kurucu Başkanı

TEŞEKKÜR



Bu çalışmayı tamamlayabilmemde destek ve yardımlarıyla yanımda olan çok sayıda dostuma teşekkür edebileceğim için kendimi çok şanslı hissediyorum. Dick Heiman, Dale Fogelstrom ve Marge Cattey, Erickson'un çalışmalarını videoya kaydedebilmemizde çok değerli teknik yardımlarını sundular. Trude Gruber ve Bernd Schmid, çalışmanın daha kolay tamamlanabilmesini sağlamak için malzemeleri hazırladılar. Elizabeth Erickson, Edward Hancock ve Roy Cohen, prova okumalarını ve redaksiyon çalışmalarını yaptılar. Barbara Bellamy, Sherron Peters ve Barbara Curtis, çalışmanın yazıya dökülmesinde yardımcı oldular. Mükemmellik konusundaki ısrarları için Bayan Bellamy'ye minnettarım.

Erickson'un hafta boyu süren seminerinde video kayıtlarında yardımları ve anlayışları için katılımcılara teşekkür ederim.

Kişiler tek tek isimlendirilemeyecek kadar çok olmalarına karşın, Birleşik Devletler ve Avrupa'daki works-

hoplarımda ilginç fikirler ortaya atan ve bu kitabın bazı bölümlerinde kullanılmış malzemeler sunan birçok katılımcıya özellikle teşekkür etmek istiyorum.

Bu kitabın yazımı sırasında desteği ve sevgisi için Sherron Peters'a minnettarım.

Ve öğretmenim Milton H. Erickson'un anısına... bana başka insanlara aktarabileceğim bu kadar çok bilgi verdiği için teşekkür ederim. Erickson aynı zamanda bana aydınlanmadan ve şaşkınlıktan keyif almayı öğretti ve gözlerimi etrafımdaki harikalara açmamı sağladı.

Jeffrey K. Zeig
1980

MILTON H. ERICKSON HAKKINDA



Milton H. Erickson, hipnoterapi ve kısa stratejik psikoterapi alanında dünya çapında en önemli otorite olarak kabul edilirdi. Gelmiş geçmiş en yaratıcı, algıları en güçlü ve en başarılı psikoterapistlerden biriydi. Erickson'un dünyanın en büyük iletişimcisi olarak görülürdü. Öte yandan, yüzyılın en büyük psikoterapisti olduğu da söylenmiştir. Freud teorik psikoterapi konusunda bilime neler katmışsa, Erickson'un da psikoterapi uygulamaları alanında kattığı şeylerin en az o kadar çok olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır.

Erickson, Wisconsin Üniversitesi'nden Psikoloji alanında lisans, lisansüstü ve doktora derecelerini aldı. Diğer mesleki başarılarının yanında, Amerikan Klinik Hipnoz Derneği'nin Kurucu Başkanı, American Journal of Clinical Hypnosis dergisinin kurucu editörü, Amerikan Klinik Hipnoz Derneği Eğitim ve Araştırma Vakfı'nın da kurucu yöneticisiydi. Erickson, Wayne Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde Doçent idi. Amerikan Psikoloji Derneği'nin ve Amerikan Psikiyatri Derneği'nin Onur Üyesi idi. Erickson, çoğu hipnoz konusunda olan 140'tan

fazla araştırma yazısı yazmıştır. Aralarında *Hypnotic Experience: Therapeutic Approaches to Altered States* (Hipnotik Deneyim: Değişik Bilinç Durumlarına Terapi Yaklaşımı), *Hypnoterapy: An Exploratory Casebook* (Hipnoterapi: Bir Vaka İnceleme Kitabı), *Hypnotic Realities* (Hipnotik Gerçeklikler), *Practical Applications of Medical and Dental Hypnosis* (Tıp ve Dişçilikte Hipnoz Kullanımı İçin Rehber) ve *Time Distortion in Hypnosis* (Hipnozda Zaman Duygusunun Çarpıtılması) gibi kitapların da bulunduğu birçok çalışmada yardımcı yazar olarak yer almıştır. Ayrıca Erickson, baskı ve yazım aşamasında olan birçok diğer kitabın da konusu olmuştur.

Erickson'un mesleki yaklaşımıyla ilgili olarak, terapi hipnozuna yönelik birçok yeni yaklaşım geliştirmiş olmasına karşın, teorilere dayanmamak gerektiği konusunda kesinlikle ısrarcı olduğuna dikkat çekmek gerekir. Erickson, kişiliklerin hiçbir şekilde teorilere bağlanmaması gerektiğine inanıyordu. Kesin sınırları çizilmiş kişilik teorilerinin, psikoterapistleri sınırlandıracağını ve daha dar bir alana sıkıştıracağını savunuyordu. Erickson, esneklik, eşsizlik ve bireysellik kavramlarına sıkı sıkıya bağlıydı. Gerek yazımlarında ve gerekse yaşam tarzında bunu çok net olarak göstermişti.

Erickson, 1948 yılında Phoenix, Arizona'ya taşındı. Aktif bir özel çalışma tarzı sürdürdü ve hipnoterapi tekniklerini öğretmek için sürekli yolculuklar yaptı. Hayatının ilerleyen yıllarında artık yolculuk yapamayacak hale geldiğinde, onu dinlemek ve yaklaşımını öğrenmek için dünyanın dört bir yanından öğrenciler ona gelmeye başladı. Çalışmalarıyla son derece meşgul olmasına karşın, tam bir aile adamıydı. Ailesiyle gurur

duyuyordu ve kendisini onlara adamıştı.

Erickson, yetişkinlik yılları boyunca bir dizi ciddi sağlık sorunları yaşadı. Küçüklüğünde geçirdiği çocuk felcinin kalıcı bir sonucu olarak 1967'den itibaren tekerlekli sandalyeye mahkum olmuştu. Erickson, çocuk felcinin kendisi için insan davranışlarını ve potansiyelini öğrenmek konusunda hayatı boyunca karşılaştığı en önemli öğretmen olduğunu söylerdi. Erickson'un renk körlüğü de vardı ama mor rengi seçebiliyordu ve bulunduğu ortamı o renkle donatmayı, o renkte armağanlar almayı seviyordu.

Erickson, psikoterapi uygulamalarında kesinlikle bir dahiydi. Ancak, psikoterapi uygulamalarındaki bu dehası, yaşam konusundaki dehasıyla da desteklenmişti. Hayatının ilerleyen dönemlerinde, bu kitabın ana bölümünü oluşturan video kayıtları yapılırken, Erickson'un birçok fiziksel rahatsızlığı vardı. Çocuk felcinin kalıntılarından ve diğer fiziksel rahatsızlıklarından dolayı fazlasıyla acı çekiyordu. Sağ kolunu çok az, sol kolunu ise sınırlı kullanabiliyordu. Bacaklarını hiç kullanamıyordu. Erickson, diyaframının yarısını kullanabiliyordu; dudakları kısmen felçliydi ve dili kaymıştı. Takma diş kullanamıyordu. Yine de sesini bir araç olarak geliştirmişti ve dil kullanımı yeteneğiyle gurur duyuyordu. Ama konuşması anlaşılması zor bir hale gelmişti. Belki de bu yüzden alçak sesle ve ölçülü bir şekilde konuşuyordu. Onu dinleyen, kullandığı her kelimenin hakkını verdiğini düşünürdü.

Kendini birçok açıdan sınırlamak zorunda kalmasına ve birçok fiziksel rahatsızlık yaşamasına karşın, Erickson insanın karşılaşılabileceği hayattan en çok

Erickson, 5 Aralık 1901'de doğmuştu. Nevada ve Wisconsin'in kırsal alanlarında büyümüştü. Bu kırsal kesime has tutum, Erickson'un hayatının büyük bölümünü ve temelini oluşturunuyordu. Sürekli geleceğe bakan, ne zaman ne yapacağı kestirilemeyen bir insandı.

25 Mart 1980'de, Erickson akut enfeksiyondan öldü. Ölümüne kadar aktifliğini korumuştur ve görece sağlıklıydı.

Erickson, kronik acı çeken hastalarının birçoğuyla ilgili aktardığı hikayelerde, tekniklerini uyguladıktan sonra hastanın aktif bir hayat yaşamaya başladığını ve sonunda aniden komaya girerek huzur içinde öldüğünü açıklamıştır. Aynı şekilde kendisi de 23 Mart 1980 Pazar günü aniden bilincini kaybetmişti. 25 Mart Salı gecesine kadar iki gün boyunca bu durumda kalmış, sonunda ailesinden insanlarla sarılmış bir ortamda, sonuna kadar aktif bir şekilde sürdürdüğü hayatına huzur içinde veda etmişti. Aniden hastalanmadan önce bile, yoğun eğitim programına devam etmek niyetindeydi.

Phoenix'teki profesyonel yaşamının büyük bölümünde, Erickson öğrencilerinin ve hastalarının, Phoenix civarındaki en yüksek dağ olan Squaw Peak'e tırmanmalarını istemişti. Dağın yüksekliği 300 metreden fazladır ve zirveye çıkan patika iki kilometreden uzundur. Ama sağlık nedenleriyle ve Phoenix vadisinin nefes kesici manzarasını görebilmek niyetiyle bu yolu aşan çok kişi vardır. Tırmanış zordur ama sağlıklı bir insan 45 ila 60 dakika içinde zirveye varabilir. Patika bir hayli dolambaçlı ve inişli-çıkışlıdır. Zirveye ulaştığında insan gerçekten de büyük bir başarı elde ettiğini hisseder. Dahası, aşağı baktığında, yaşadığı dünyayla ilgili daha yüksek ve geniş bir bakış açısı kazanır.

zevk alan kişilerden biriydi. Onunla karşılaşan neredeyse hiç kimse, onun kişisel özelliklerinden etkilenmekten kendini alamıyordu.

Son derece dikkatli ve hayat dolu biriydi. Onunla oturan biri, bulunduğu ortama tüm dikkatini veren ve son derece canlı biriyle birlikte olduğu izlenimine kapılırdı; Erickson anda yaşıyordu. Hayattan gerçekten zevk alıyordu ve “iyi bir hayat sürmek” konusunda çok güzel bir örnekti. Nazik, düşünceli, şefkatli bir insandı. Sık sık gülerdi ve parlak, keyif verici bir gülümsemesi vardı. Bir şey onu eğlendirdiğinde, kendi kendine kıkırdamak gibi tatlı bir huyu vardı.

Erickson aynı zamanda yaşamın getirdiği harikalara ve mucizelere de hayranlıkla bakardı. Son derece pozitif bir insandı ve yaban otlarının arasındaki çiçekleri görmeyi bilirdi. Hastalarını da aynı şeyi yapmaya teşvik ederdi. Erickson, insanların gerçekleştirebildiği olumlu değişimleri izlemekten memnunluk duyardı. Hastalarından biri pozitif bir değişim gerçekleştirdiğinde ya da kol levitasyonu (transta elin yükselmesi E.N.) uyguladığında (bu kendisi için otuz bininci kol levitasyonu deneyimi olsa bile), son derece mutlu olur, hayranlık duyar, bu işi yapabildiği için hastasıyla gururlanırdı. Bu hayranlık ve memnuniyet duygusu büyük ölçüde söze dökülmeden aktarılırdı ve insanın görmezden gelmesi ya da etkilenmemesi mümkün olmazdı.

Dahası, Erickson, hastalarının ve öğrencilerinin gerçekleştirdiği pozitif değişimleri kendi başarısı olarak görmezdi. Bunun yerine, kişi yeni potansiyeline ve hayatındaki yeni güce ulaşabildiği için tebrik eder ve keyif duyardı.

Söylentiye göre, Dr. Erickson'un külleri Squaw Peak'e saçılmıştır. Eğer bu doğruysa, kesinlikle uygun bir fikir gibi görünüyor, çünkü Erickson, bu tırmanışı terapisinin bir bölümü olarak sık sık kullanmıştı. Şimdi ona saygılarını göstermek için, insanlar Squaw Peak'e tırmanmaya devam edecekler.

GİRİŞ



İsviçreli bir doktor arkadaşım, bana Danimarkalı ünlü bir doktor olan Niels Bohr ile ilgili bir hikayesini anlattı. Bir konferans sırasında, Dr. Bohr, Heisenberg'in Belirsizlik Prensibi'ni tartışıyordu. Bu prensibe göre, kişi bir partikülün yeri hakkında bilgi yakaladığında, partikülün ivmesi hakkındaki bilgiyi gözden geçirir. Buna karşılık, partikülün ivmesi hakkında bir bilgi yakaladığında da partikülün yeri hakkındaki bilgiyi atlar.

Konferans sırasında, bir öğrenci Bohr'a sordu: "Berraklığın tümleyicisi nedir?" Bohr bir an düşündükten sonra cevap verdi: "Kesinlik."

Muhtemelen uydurma bir hikaye olmasına karşın, bu anekdot önemli bir anlayış sunmaktadır. Konu gerçeklere geldiğinde, berrak olmak adına, işi basite indirmek ve dolayısıyla kesinlikten ödün vermek zorunludur; kesin olmak adına, detaycı, uzun uzadıya ve belki kafa karıştırıcı bir yaklaşım izlemek, dolayısıyla da berraklıktan ödün vermek zorunludur.

Bu kitapta okuyacaklarınız, Dr. Milton H. Erickson'un, Phoenix, Arizona'daki evinde sağlık uzmanlarıyla bir hafta boyunca yaptığı seminer çalışmasının yazıya dökümüdür. Erickson'un iletişim tarzı karmaşıktır ve okur, Erickson'un mükemmel kesinliğini hemen fark edecektir. Ne var ki Erickson'un yöntemini anlamaya çalışırken, okur aynı zamanda bir karmaşıklık da sezecektir.

Burada Erickson'un eğitim seminerleriyle ilgili birkaç şey açıklamamız yerinde olacaktır. Özel uygulamalardan sonra resmi olarak emekli olduğunda, Erickson eğitim vermeye aktif olarak devam etti. Dünyanın dört bir yanından öğrenciler Erickson'u aradılar ve eğitim gruplarına katılmak istediklerini bildirdiler. Erickson'un gruplarındaki insanlar arasında doktorlar, psikologlar, psikiyatristler ve hatta uzman psikoterapistler de vardı. Erickson, hafta içi her gün öğlende başlayıp 4:00'e kadar ders veriyordu. Erickson'un popülaritesi arttıkça, ondan ders alma fırsatı yakalamak da giderek zorlaştı. 1979'un sonunda, Erickson'un 1980 için programı tamamen doluydu.

1979 yazında (30 Temmuz-4 Ağustos arası), Dr. Erickson'un evinde haftalık bir eğitim seminerini videoya kaydetme fırsatı buldum. O kayıtlar, bu kitabın ana bölümünü oluşturmaktadır. Erickson'un bu hafta boyunca tekniğini açıklamak için herhangi bir yorum bölümü eklenmemiştir. Bunun yerine okura, metni izleme, Erickson'un yöntemlerini ve tekniklerini inceleyerek kendi çıkarımlarında bulunma fırsatı sunulmuştur.

Erickson'un tekniklerini detaylıca açıklayan başka yazarlar vardır. Haley (1973), Erickson'un yöntemini

interaktif bir bakış açısıyla ele almıştır. Bandler ve Grinder (1975), Erickson'un iletişim kalıplarını mikroskobik analiz altına almak için, değişimsel gramere dayanan dil temelli bir yaklaşım izlerler. Rossi (Erickson, Rossi, & Rossi, 1976; Erickson & Rossi, 1979), Jung yönelimli bir terapist olarak, Erickson'u anlamak için intrapsişik bir bakış açısı izlemiştir. Böylesine farklı üç açıdan yaklaşan teorisyenler sayesinde, Erickson'un çalışmasının tanımını büyük ölçüde reklam ettiği düşünülebilir. Ama bu yazarların analizleri okunduğunda, Erickson'un tekniği konusunda dengeli bir bakış açısı elde edilebilir.

Erickson'un yöntemi, dolaylı olarak karakterize edilmiştir. Erickson, tüm hayatı boyunca dolaylı yoldan öğretmiştir. İlk konferansları, dolaylı teknik kullanımıyla örülürdü. Erickson'un ününün dolaylı olarak yayılması da ilgi çekicidir. Erickson, kendi çabalarından ziyade, onun çalışmaları hakkında yazan insanlar tarafından popüler hale getirilmişti.

Bu kitap, Erickson'u anlamak için farklı bir bakış açısı sunmuyor. Fikir, Erickson hakkında yeni bir şey sunmak değil; bunun yerine, amaç Erickson'u yeni bir ışık altında incelemek. Bu kitabı okurken, Erickson'un birbiri ardına gelen eğitim hikayelerini anlayabilir ve Erickson'un yöntemi hakkında bir fikir edebilirsiniz.

Erickson'u hiç görmemiş olanlar için bu kitap, Erickson'u eylem sırasında hayal etmek için bir fırsat sunmaktadır. Erickson ile tanışma şansı bulmuş olanlar için ise, kitap yine Erickson ve onun çalışmasıyla ilgili farklı bir bakış açısı yakalamayı sağlamaktadır.

Yüz yüze dinlerken Erickson'un ne dediğini anlamak

çok zordur. İnsanlar Erickson'u dinlerken genellikle kendilerini "sersemlemiş" gibi hissettiklerini söylerdi. Erickson'un anekdotlarını okumak ya da onları videoda izlemek çok farklı bir deneyimdir. Erickson'u bu açılardan gözlemlemek, yaptığı şeyi anlamayı da kolaylaştırmaktadır. Erickson ile yüz yüze olduğunuzda, Erickson'un sözel ve sözel olmayan iletişim tarzı karşısında kolayca kafanız karışabilir. Örneğin, grup halinde yapılan seminerlerden ayrılan insanların sık sık şöyle dediğini duyabilirdiniz: "Bugün benimle konuşuyordu."

Erickson'un anekdotları daha ilk okumada kolayca anlaşılır gibi görünse bile, gerçek hiç de öyle değildir. Erickson'un ulusal profesyonel derneklerde konuşma yaparken kayda alınmış filmlerini ve video kasetlerini hazırladım. Uzman gruplarına şöyle dedim: "Erickson'un yaptığı şeyi %50'sini anlarsanız, çok başarılı bir gözlemci ve dinleyicisiniz demektir." Yazılı olarak gözlemlendiğinde Erickson'un yaptığı şeyi anlamak çok daha kolay olsa bile, aynı sözleri okura da söyleyebilirim.

Bu noktayı göstermek için, kitaba bir Ek Bölüm ekledim. Bu bölümde, Erickson'un hafta içinde yaptığı hipnotik çalışmalardan biriyle ilgili kendisiyle aramda geçen bir yorum sohbetini bulacaksınız. 50 dakikalık 0 seansla ilgili yorum çalışmamız, beş saatten uzun sürdü. Salı günü Sally ile yapılan bu hipnoz seansı okumak ve kendi yorumlarını Ek Bölüm'deki yorumlarla karşılaştırmak, okur için ilginç olabilir.

Erickson'un eğitim hikayeleriyle ilgili akıldan çıkarılmaması gereken daha birçok şey vardır. Erickson, son derece tutarlı bir insandı. Hikayeler anlatarak yaşar ve çalışırdı. Aile bireyleriyle, meslektaşlarıyla, öğ-

rencileriyle ya da hastalarıyla konuşuyor olsa bile, kesinlikle bu tutumu değişmezdi. Biri kendisinden tavsiye istediğinde, Erickson genellikle hemen bir anekdotla cevap verirdi. Bu yüzden, bu kitapta, Erickson'un eğitimsel olduğu kadar terapiyle ilgili yaklaşımı hakkında iyi bir izlenim edinebilirsiniz.

Buna ek olarak, Erickson eğitim hikayeleri anlatırken kendini kaptırırdı. Onu dinlerken, anlattığı hikayeyi yeniden yaşadığını hissederdiniz. Erickson hikayelerini anlatırken tiyatral bir yaklaşım izlerdi; mimikler ve hareketlerle hikayesini desteklerdi. Yazılı metinde elbette ki bu sözel olmayan detayları kaçıracaksınız. Erickson'un sözel olmayan davranışları, tonlaması, gülüşü ve yaşam duygusu ne yazık ki herhangi bir kitapta sunulamaz.

Erickson bu hikayeleri birçok kez anlatmıştır. Hikayelerle arası çok iyi olduğundan, iletişimine güç katabilir, sözel ve sözel olmayan tekniklerle mesajı son derece güçlü kılabilirdi. Öğrencilerinin aksine, Erickson hikayelerinin devamında neyin geleceğini daima biliyordu. Hikayelerin içeriği bir yana, Erickson anekdotlarını aynı zamanda diğer terapi seviyelerinde iletişim kurmak için de kullanırdı. Aslında, Erickson asla tek seviyede iletişim kurmakla yetinmeyi sevmezdi. Belki de bir kerede bir şeyi yapmak gibi bir tek yönlü zihin yapısından hoşlanmıyordu.

Çok seviyeli iletişimle ilgili olarak, çoğu psikoterapist hastalarının bir seviyede iletişim kurarken, diğer seviyelerde kendilerini yalanlayacaklarını öğrenirler; buna geçmiş, sembolik ve diğer "psikolojik" seviyeler de dahildir. Eğer hasta birçok seviyede iletişim kurabili-

yorsa, terapistin de birçok farklı seviyede iletişim kura-bileceğini gösterdiği için Erickson'u takdir etmek gere-kir. Terapi iletişiminin net, özlü ve doğrudan olması ge-rekmez. Odaklanmış çok seviyeli terapi iletişimi güçlü bir teknik olabilir. Erickson, çok seviyeli iletişimi sü-rekli olarak kullanırdı. Örneğin; bu kitapta da okunabi-leceği gibi, Erickson bir prensibi açıklarken, bunu bir a-nekdotla gösterirken, aynı zamanda bu prensibin odada kendisini dinleyen insanlara da uygulanabileceğini sık sık gösterir, üstelik hepsini aynı sürede yapardı.

Bu kitapta, orijinal iletişim olabildiğince korunmaya çalışılmıştır. Okunabilir bir metin hazırlanırken Erick-son'un tarzını korumak adına değişiklikler olabildiğince asgari tutulmuştur. Erickson'un hipnotik telkinlerinde kullandığı dil fazlasıyla kesin olduğundan, kitapta da aynı şekilde aktarılmıştır. Öte yandan, Erickson'un hi-kayelerinde düzeltmeler yapmak zor değildi, çünkü Erickson, çok büyük bir genellemeyle, son derece bütün ve gramer açısından kusursuz bir dille konuşurdu.

Erickson'un hikaye kullanımı büyük ölçüde eğitim verdiği grubu oluşturan insanların bileşimine dayanır-dı. Eğer Erickson çocuklarla ilgilenen bir grupla konuşuyorsa, çocuklar hakkında daha çok konuşurdu. Eğer Erickson acı kontrolüyle ilgili bir grupla konuşuyorsa, o zaman odak konusu acı kontrolü olurdu. Bu kitaba ko-nu olan hafta içinde katılan grup karışık bir temel gruptu; bu yüzden, Erickson'un yaklaşımı geneldi. Ne var ki her gün en fazla bir ya da iki konuda konuştu. Ayrıca, anekdotların bazılarında, grup üyelerinin bi-reysel esnekliklerini artırmak için, Erickson özellikle terapisel bir çalışma izledi.

Erickson eğitim seminerleri sırasında kullandığı sözel olmayan iletişim kalıpları çok ilginçti. Hikayelerini anlatırken genellikle gözlerini yere dikerdi. Ama göz ucuyla, öğrencilerinin ve hastalarının tepkilerini izlerdi. Kendi vücudunu sınırlı olarak kullanabiliyordu. Belli bir öğrenciye terapiyle ilgili bir mesaj vermek ve bunu vurgulamak istediğinde, bunu sesinin yerini değiştirerek yapardı.

Erickson, öğrencilerinin dikkatini kendi üzerinde tutmak için formal telkinler kullanmak zorunda değildi. Onu dinleyen insanlar, seans sırasında transa girip çıktıkça gözlerini kaparlardı. Erickson'un kendisi de transa girip çıkıyor gibi görünmektedir. Eğitim fırsatını, dikkatini daha çok dışarı yöneltmek ve böylece çocuk felci kalıntısından dolayı çektiği kronik acıları azaltmak için kullandığı kolayca düşünülebilir.

ERICKSON'UN ANEKDOT KULLANIMI



Erickson'un en önemli özelliklerinden biri, anekdotları bir eğitim ve terapi aracı olarak kullanmasıydı. Erickson, hastalarıyla kurduğu eşsiz ve güçlü iletişimiyle tanınırdı. Anekdot kullanımları, son derece gelişkin ve etkili sözel iletişim tekniklerini içerirdi. Kitapta verilen genel yapının anlaşılabilmesi için, anekdot kullanımlarının açıklanması gerekmektedir. Buna ek olarak, 1973 yılında Erickson tekniğiyle ilgili yaptığım ilk çalışmamda, Erickson'un çok seviyeli terapi iletişiminde güçlü anekdot kullanımı hakkında da geniş bilgi verilmiştir.

PSİKOTERAPİDE ANEKDOTLARIN KULLANIMI

“Anekdot” kelimesinin sözlük anlamı, güzel ya da ilginç bir olayın kısaca aktarılarak örnek verilmesidir. Anekdotlar kurgusal da olabilir. örneğin; peri masalları, fabllar, meseller ya da alegoriler şeklinde olabilir. Ancak, anekdotlar aynı zamanda yaşanmış gerçek deneyimlerden ya da maceralardan da alınabilir. Erick-

son'un terapilerinde kullandığı anekdotlar, çok büyük bir genellemeyle kendi hayatından ya da ailesinin ve hastalarının hayatlarından deneyimlerine dayanan gerçek hikayelerden alınmadır.

Anekdotlar, herhangi bir psikoterapide ve bir tedavi sürecinin herhangi bir aşamasında kullanılabilirler. Kullanımlarıyla ilgili bir tutarsızlık ya da olası bir sorun yoktur.

Belli uygulamalar, tüm psikoterapilerde, teşhislerde, empati oluşturmada ve bir tedavi planını sürdürmekte büyük benzerlikler gösterirler ya da aynıdırlar. Bu terapi uygulamalarında, anekdotlar rahatlıkla kullanılabilir.

1. Teşhis

Dikkatli bir gözlemci, anekdotları teşhis amacıyla kullanabilir. Bir anekdot, Rorschach'ın kullandığı şekilde, yansıtmacı bir tarzla kullanılabilir. Bu açıdan yaklaşıldığında, teşhis açısından önem taşıyacak bir hareket başlatılabilir.

Örneğin; bir hastaya çok yönlü içeriği olan bir hikaye anlatılabilir ve terapist hastanın, anekdotun hangi parçasına tepki verdiğini gözlemleyebilir. Terapist, çocukluğunda annesi ve babasıyla yaşadığı sorunlar yüzünden evliliğinde eşiyle sorunlar yaşayan birinin hikayesini anlatabilir. Dahası, bu sorunlar, kişinin cinsel sorunlarıyla bağlantılı olabilir ve alkolik eğilimler göstermesine yol açabilir.

Bu yoğunlaştırılmış hikayenin birden fazla bileşeni vardır. Gözlemci terapist, hastanın hikayenin hangi kısmına söze dokmeden tepki verdiğini fark edebilir.

Dahası gözlem yapan terapist, anekdotun hangi kısmına sözlü tepki verildiğine de bakabilir. Sonrasında, teşhis bilgileri terapist tarafından ortaya konabilir.

Teşhis aşamasında anekdotların kullanımını daha iyi açıklamak için, yazarın kendi uygulamalarından bir örnek verilebilir. Bir hasta, 13 yıl boyunca bir fobi sorunuyla boğuşmuştu ve hipnoz yoluyla tedavi talep etmişti. İlk görüşmede, hastaya benzer sorunları olup, farklı zaman uzunluklarında bu sorunların üstesinden gelmeyi başaran diğer hastaların hikayeleri anlatıldı. Bazı hastalar, beklenmedik bir şekilde sorunlarını hemen çözmüşlerdi. Bu hastalar, kendi sorunlarını çözmek için çok fazla yardıma da ihtiyaç duymamışlardı. Diğer hastalar ise sorunlarını uzun süre boyunca büyük bir çaba harcayarak çözmüş, yardımı olacak görüşlere ihtiyaç duymuşlardı. Bu bayan hastanın, farkında olmadan başıyla onaylamak gibi bir alışkanlığı vardı. Hikayeler anlatılırken, kendisini ilgilendiren kısımlarda, bazılarında sorunların yavaş yavaş üstesinden geldiği, diğerlerinde ise hızla çözüldüğü anlatılırken, elinde olmadan başıyla onaylıyordu. Başka anekdotlar aktarılırken de benzer bir hareketi izliyordu.

Başıyla onaylaması, sorunlarının üstesinden yavaş yavaş geleceğini haber verdiğinden, ilk seansta herhangi bir terapi yöntemi izlenmedi. Bunun yerine, etiyoloji ve semptomatolojiyle ilgili daha fazla bilgi edinmek için detaylı sorular birbirini izledi. Bir sonraki ay, hastayla iki seans daha yapıldı ve fobisinden kurtulması mümkün oldu. Hasta yavaş bir değişim göstereceğini zaten başlangıçta ortaya koymuş olduğundan, daha yoğun ve hızlı seanslara gerek yoktu.

Erickson hikayelerini anlatırken, hastalarının davranış sinyallerini sürekli olarak izlerdi. Ayrıca, hikayelerini anlatırken, sık sık başka taraflara bakardı. Yine de, göz ucuyla görme yeteneğini (Peripheral Vision denilen belli bir noktaya odaklanmış görünse de tüm alanı algılayabilme yeteneği E.N.) geliştirmiş olduğundan, hastalarının sinyallerini yakalamayı başarırdı.

Erickson'un algı yeteneği efsaneviydi. İnsan davranışlarındaki gizli işaretleri ve sinyalleri fark etmek ve doğru yorumlayabilmek için, sürekli egzersiz yapardı. Terapi açısından doğru yaklaşımda bulunabilmesi, teşhis sinyallerini doğru algılayabilmesinden kaynaklanırdı. Erickson'un teşhis uygulamalarını incelemek, bu kitabın konusunun dışında kalmaktadır. Yine de, Erickson'un hastanın temel noktalara verdiği tepkileri yakalamak konusundaki üstün yeteneği, asla yeterince vurgulanamayacak kadar önemlidir.

2. İletişimde Uyum (Raport) Oluşturma

Hastaya önemsendiği duygusunu vermek ve uyumlu iletişim yaratma, psikoterapinin en önemli noktalarından biri olarak görülür. Bazı teorisyenler (Carkhuff & Berenson, 1967) empatik tepkilerin psikoterapinin temel araçlarından biri olduğunu düşünmektedir. Ancak, empatik yaklaşımda da bazı sorunlar vardır. Hasta, kendisini terapist ile karıştırarak kendi deneyimlerini ve duygularını kendisi izlemeye başlayabilir. Böyle bir içe dönüklük, hastanın duygularını ve düşüncelerini yeterince ifade edememesi gibi bir sorun doğurabilir. Bazı durumlarda, doğrudan bir empatik yaklaşım gereksiz ya da uygunsuz olabilir. Örneğin, bazı insanlar

kendi duygularını izlemekte ve ifade etmekte zorlanabilirler. Ayrıca, bazı insanlar duyguları kendilerine açıkça gösterildiğinde rahatsızlık duyabilir ya da mahcup olabilirler.

Erickson'un yaklaşımı, işler kendiliğinden ya da bilinçsiz bir şekilde yürüdüğü zaman en büyük yararı ortaya koyacağı fikrine dayanır; böylece, bilinçli zihnin engellemeleri ya da müdahalesi olmayacaktır.

Bilinçsiz değişimi olabildiğince çabuk sağlayabilmek için, Erickson sık sık dolaylı ifadelere başvurur.

Erickson'un dolaylı ifade kullanımında, bir hastayla ve kişinin bilinçli farkındalığının içinde ya da dışında ki süreçle empati kurmak için de anekdotlar kullanılabilir. Hasta, terapist tarafından ortaya konan empatik tepkileri anlamak zorunda değildir. Anekdotlar, bilinçaltı ile empatik raport oluşturmak için kullanılabilir. Ortaya konan bir empatik tepki, hastanın bilinçli farkındalığının dışında kalsa bile, söze dökülsün ya da dökülmesin, hasta terapistin kendisiyle empatik bir uyumlu iletişim oluşturduğunun farkına varacaktır.

Empatik anekdotların kullanımını göstermek için, Erickson'un daha önceki bir eğitim seminerinden bir örnek kullanılabilir. 1975 yılında, Erickson'un yaklaşımını incelemek için ofisine üç öğrenci gelmişti.

Erickson, kendisine gelip transa girmek istediğini belirten rekabetçi bir hastasının hikayesini anlattı. Erickson, bu hastaya hangi elinin daha önce kalkacağını ve hangisinin yüzüne daha önce dokunacağını görmek için ellerine bakmasını söyleyerek, onu transa soktuğunu anlattı. Erickson, böylelikle hastanın rekabetçiliğini, kendi hedeflerine ulaşmasına yardım edecek şe-

kilde harekete geçirmişti. Bu öğrenciler için son derece etkili bir anekdottu, çünkü Erickson kendi tekniğinin ilginç bir yönünü öğretiyordu.

Ancak, bu hikayede başka bir amaç olduğu çok geçmeden ortaya çıktı. Oradaki bazı öğrenciler, kendileri de rekabetçi yapıda olduklarından, Erickson'un zamanını ve dikkatini daha çok çekmeye çalışıyorlardı. Anekdota çok yönlü amacı ifade edildiğinde, Erickson kendi tekniğinin bu diğer yönünü açıkladı. Öğrencilere, onların arasındaki rekabetin farkına vardığını ve bunu vurgulamak için, rekabetle ilgili bir hikaye anlattığını söyledi.

Böylelikle, öğrenciler yeni farkına vardıkları rekabetçi eğilimlerine göre tepki verebilirlerdi ve öyle de yaptılar. Ayrıca, öğrenciler rekabetin farkında olduklarını ama henüz bilgiyi bilinç düzeyine aktarmaya hazır olmadıklarını göstermek için sözel olmayan bir ifade de kullanabilirlerdi. Son olarak, öğrenciler bu hikayenin asıl amacının farkına varmayabilirlerdi de.

Yukarıda belirtilen bu tepkilerin hepsi, Erickson için işe yarar tepkiler olacaktı, çünkü öğrencilerin kendi ihtiyaçlarına uygun, kendi kişiliklerini yansıtan tepkiler olacaktı. Erickson, gösterilen herhangi bir yönde ilerlemeye hazırdı. O anda Erickson için önemli olan tek şey, anekdotu bilinçli olarak tartışmaya ve yorumlamaya istekli olduğunu göstermekti; çünkü bu, onun için eğitici bir durumdu.

Buna ek olarak, anekdotta üçüncü bir mesaj daha vardı. Öğrencileri belli bir davranış tepkisi vermeye zorluyordu. Anekdota anlattıktan ve üzerinde tartıştıktan sonra, Erickson, öğrenciler arasında ne kadar rekabet

olduğunu bilmediğini, ancak, onların kesinlikle kendisine karşı rekabet etmelerini istemediğini açıkladı.

3 .Tedavi Süreci

Anekdötler, tedavinin herhangi bir aşamasında sonuca ulaşmak için kullanılabilir. Örneğin; aşağıdaki sekiz kategoriyi bir inceleyin:

1) Bir noktayı vurgulamak ya da göstermek için

Bir noktayı vurgulamak ya da göstermek için, anekdotlar kullanılabilir. Anekdötlerin kullanılmasıyla, bir nokta ya da görüş güçlü bir şekilde ifade edilebilir. İnsan hafızasının yapısı göz önüne alındığında, herhangi bir noktayı ya da prensibi basit bir ifade olarak hatırlamaktansa, bir anekdot konusu olarak hatırlamak daha kolay olduğu ortaya çıkacaktır. Anekdötler, bir kişinin hafızasını “etiketlemek” için kullanılabilir. Aşağıdaki örneği düşünün:

1980'lerin başlarında, adli tıpta hipnoz tekniklerinin kullanımıyla ilgili ilk davamı almıştım. Erickson bazı tavsiyelerde bulundu. Aşağıdaki hikayeyi aktarmadan önce, şöyle dedi: “Karşı tarafın avukatını tanı.”

Erickson, bir defasında, çocuk velayeti ile ilgili bir davada, babanın tarafında yer aldığını açıkladı. Annenin ciddi psikolojik sorunları olduğunu ve bu yüzden babanın velayet için en uygun kişi olduğunu söyledi. Karşı tarafın avukatını tanıdığını ve son derece doğru bir kişiliği olduğunu bildiğini anlattı. Tanıklık yapacağı gün geldiğinde, karşı tarafın avukatı çok iyi hazırlanmıştı. Erickson a soracağı 14 sayfa dolusu soru

hazırlamıştı. Erickson kürsüde yerini aldığı anda, avukat şöyle sordu: “Dr. Erickson, psikiyatri alanında bir uzman olduğunuzu söylüyorsunuz. Bu konuda otoriteniz kim?” Erickson şöyle cevap verdi “Ben kendi kendimin otoritesiyim”. Erickson, herhangi bir isim verdiği taktirde bu “çok iyi hazırlanmış” avukatın, birbiriyle çelişen otoriteleri ortaya atarak, uzmanlığını çürütme-ye çalışacağını biliyordu.

Bunun üzerine avukat şunu sordu: “Dr. Erickson, psikiyatri alanında bir uzman olduğunuzu söylüyorsunuz. Peki psikiyatri nedir?” Erickson, şu cevabı verdi: “Size şu örneği sunabilirim: Eğer Amerikan tarihi konusunda bir uzman olsaydım, aynı zamanda ‘Kirli Girty’ olarak da tanınan Simon Girty hakkında kesinlikle bir şeyler biliyor olurum. Amerikan tarihi konusunda uzman olmayan biri ise, aynı zamanda ‘Kirli Girty’ (Dirty Girtie) olarak tanınan Simon Girty adında bir şey bilmez.”

Erickson başını kaldırıp yargıca baktığında, adamın yüzünü ellerinin arasına gömmüş olduğunu gördü. Yazıcı kız, masanın altında kalemini aramakla meşguldü. Aynı tarafta olduğu avukat ise, güçlü bir kahkaha patlatmamak için kendisini zor tutuyordu.

Erickson, bu sözünden sonra avukatın kağıtları bir kenara bıraktığını ve “Daha başka sorum yok, Dr. Erickson,” dediğini açıkladı. Sonra bana baktı ve şöyle dedi: “Ve avukatın adı... Gertie idi.” Kendi avukatı, karşı taraf avukatının herhangi bir itirazıyla karşılaştığında, kendi konuşmalarında “Kirli Girty”den söz etmek için daima bir yol bulduğunu söyledi.

Erickson’un anekdotu, son derece eğlendirici ve kap-

samlıydı. Kendi görüşünü ifade etmek için, komik bir yol bulmuştu. Erickson bana “Durumdan korkma,” dese-ydi, bunun yapacağı etki böylesine büyük olmazdı. Ancak, bu örnekleyici tavırda anlatıldığında, mesajın etkisi kalıcı olacaktı.

2) Çözüm önermek için

Erickson, bir hastasına dolaylı ya da dolaysız yoldan bir çözüm önermek için de anekdotları kullanırdı. Bunu yapmak için ya konuyla ilgili bir *paralel anekdot* anlatır ya da *çok yönlü bir anekdot* aktarırdı. Bu anekdotların sonuçları, soruna yeni bir bakış açısı ya da daha önce gözden kaçan bir çözümü getirebilirdi.

Erickson, hastasına sık sık sorunla ilgili bir *paralel anekdot* anlatırdı ama bunu yeni bir bakış açısı sunarak yapardı. Örneğin; bir hasta hayatında çok yönlü yenilgi-leri veya başarısızlıkları anlatıyorsa, aynı yenilgileri ya da başarısızlıkları yaşamış olan başka birinin hikayesinden örnekler verilebilirdi. Ancak, sonucun başarılı olması için, terapi hikayelerinin çok iyi yapılandırılması gerekir. Bu şekilde, terapi hikayesindeki her yenilgi, zaman içinde başarının “bir yapı taşı” olarak kullanılabilir.

Haftanın seansına ait metinde, yeni bir bakış açısından sunulan paralel anekdota güzel bir örnek bulunmaktadır. Erickson, Salı günü, Sally’i transa sokar. Onu bazı zor ve küçük düşürücü deneyimlerden geçirir. Sonra Sally’ye aynı küçük düşürücü ve zorlu durumları yaşamış, sonrasında ise daha başarılı ve daha esnek bir hale gelmiş olan başka bir hastanın hikayesinden örnekler sunar.

Ayrıca, Erickson bir hikaye anlatarak hastasının daha önce gözden kaçan bir çözümü görmesini de sağlaya-

bilir. Bu tür özel seçilmiş anekdotların kullanımı, hastaların itiraz etmeye ve direnç göstermeye hazır oldukları doğrudan tavsiyelerden daha çok işe yarayacaktır. Hastaya, benzer bir sorunu yaşayan ve başarılı bir çözüm uygulayan başka bir hastanın hikayesi anlatılır. Sonrasında hastanın bu hikayeyi kendisine ve kendi yaşamına uyarlaması, yine tamamen kendisine bağlıdır.

Anekdotlar, dolaylı yoldan çözüm önerilerinde kullanılabilir. Çözüm dolaylı yoldan önerildiğinde, çözüm fikrini alan kişi hastanın kendisi olur. Böylece, hasta terapist yerine kendi adına karar verip, çözüme terapistin başarısı olarak değil, kendi başarısı olarak bakabilir.

Erickson sık sık aynı konuda çok yönlü anekdotlar kullanarak dolaylı bir eğitim yöntemi izlerdi. Örneğin; Erickson “hastayla kendi referans çerçevesinde buluşmak” gibi bir fikri öne sürebilirdi. Sonra aynı konuda çok yönlü hikayeler anlatarak kendi fikrini vurgulayabilirdi. (Aynı zamanda, buna ek olarak, Erickson öğrencilerle kendi referans çerçevesinde buluşmanın önemine de inanırdı.) Erickson, bir dizi anekdotu aktarmaya başlamadan önce konuyu açıklayabilir ya da bunu hikayeleri anlatmayı bitirdikten sonra yapabilirdi. Eğer hastanın ya da öğrencilerin bilinç dışı (ya da bilinçli) olarak konuyu kavradığını fark ederse, konuya hiç değinmeyebilirdi de.

3) İnsanlara kendilerini göstermek

Terapistlerin en sık kullandığı araçlardan biri, hastanın kendisini gerçek yüzüyle görmesini sağlamaktır. O zaman hasta uygun şekilde değişimi gerçekleştirebilir. Az ya da çok daha dolaylı bir şekilde bu konunun vurgulanabilmesi için yine anekdotlar kullanılabilir.

Örneğin; Erickson ile haftanın seansında, Çarşamba gününün sonuna doğru, Erickson sembolik psikoterapi hakkında hikayeler anlatmaktadır. Bir aile terapisinde, psikiyatrist ve karısını, belli bazı işleri tek başlarına yapmaları için dışarı yollar. Yapacakları işler arasında Squaw Peak'e tırmanmak ve Botanik Bahçeleri'ni gezmek de vardır.

Bu örnekte, Erickson hastaların kendilerini tanımlarını ve uygun adımı atmalarını sağlamak için, onları bir dizi faaliyete yönlendirmektedir. Ancak, Erickson aynı zamanda salonda kendisini dinleyen terapistlere de bir örnek sunmaktadır. Dolayısıyla, salondaki terapistler de bu fırsatı değerlendirip kendi kendilerini tanıyabilirler.

Erickson, psikiyatristlerle ilgili anekdotunun arkasından, psikanalist ve karısıyla ilgili başka bir anekdot aktarmaktadır. Kişi bu iki anekdotu peş peşe okuduğunda, kişi anekdotların dinleyicilerin (ya da okurların) zihinsel olarak olayın içine girdiğini gözlemlemektedir. Erickson'un anlattığı bu iki hikayeyi dinlerken ya da kitaptan okurken, kişinin kendi ilişkilerini düşünmemesi çok zordur. Erickson, bu anekdotları insanların doğru davranış tarzını izleyebilmeleri ve olayla özdeşleşmeleri için ya da insanların kendilerini tanımasını sağlamak için kullanabilir.

Rehberlik etmek ve kişiyi olayla özdeşleştirmek için bu anekdotların kullanımı, Erickson'un yaklaşımında son derece önemlidir. Bu konuda, Erickson hep şu örneği sunmuştur: "Eğer bir kişinin ağabeyi hakkında konuşmasını istiyorsanız, bütün yapmanız gereken o kişiye kendi ağabeyinizle ilgili bir hikaye anlatmaktır."

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - <https://rantey.org>
Erickson, bize değişim gücünün hastanın içinde uyu-

yan ve uyandırılması gereken bir şey olduğunu hatırlatmaktadır. Anekdotlar, insanların konuyla özdeşleşmelerine rehberlik etmek için kullanılabilir ama değişimi yaratacak kişi gerçekte hastanın kendisidir. “Terapist sadece ortamı sağlar.”

4) Fikir tohumları ekmek ve motivasyonu artırmak

Daha önce fobisi olan hastayla ilgili anlatılan örnekte, aktarılan tüm anekdotların başarılı psikoterapi çalışmalarından örnekler olduğunu fark etmek önemlidir. Böylece, anekdotlar hastanın olumlu beklentilerini artırmayı da sağlar. Dahası, anekdotlar hastanın değişme gücünü belirler. Hastanın dinleme sırasında başıyla onaylaması, fobisinden kurtulmayı istediği yönünde bir işarettir. Tek soru, değişimin ne kadar zamanda gerçekleşeceği konusundadır.

Erickson, hastanın ya da öğrencinin zihninde belli bir fikri harekete geçirecek anekdotlar aktarmak konusunda eşsiz bir yeteneğe sahipti. Sonrasında, anekdotlarının sıralamasını zaten bildiği için, o gün daha sonra ya da günler, hatta haftalar sonra aktardığı başka bir anekdotla, fikri güçlendirmeye devam edebiliyordu.

Bu “tohum ekme” fikri, hipnoz tekniğinde büyük önem taşımaktadır. Eğer hipnoz seansını yöneten psikanalist bir kolun kaldırılmasını isterse, bunu küçük adımları ya da tohumları “birleştirerek” yapar. Örneğin; psikanalist kişinin dikkatini eline çeker; sonra dikkati el üstündeki hislere çeker, sonra dikkati potansiyel harekete yöneltir; ardından, hareket isteğini yaratır; dikkati hareket gerçeğine çeker; sonunda da gerçek hareketin yapılmasını ister. Terapist istenen sonucun na-

sıl olması gerektiğini bildiğinde, bu fikrin tohumlarını terapinin ilk aşamalarında eker. Tohum ekme tekniği, Erickson'un yaklaşımında çok sık kullanılır ve onun sahip olduğu iletişim becerisinin en önemli temellerinden biri, bu tekniktir.

5) Terapi açısından ilişkiyi kontrol etmek için

Hastalar genellikle bozuk, dengesiz, tacizkar ve kendi kendini sabote eden ilişki kalıpları geliştirirler. Anekdotlar, hastanın sürekli olarak terapistle göre bas-kın olmayan bir pozisyonda tutulabilmesi için ilişkiyi kontrol etmek için kullanılan etkili bir araçtır. Bu tür bir taktik, özellikle aşırı katı olan, rahat olmakta zorlanan hastalarda, terapist için etkili olacaktır. Anekdotların kullanımıyla, bir ilişkide ezilen taraf olmasına karşın, hasta kendi güvenliğini sağlamayı öğrenebilir. Anekdotlar, hastayı "dengesiz" bir durumda tutarak, ilişkisini kontrol etmek için her zaman ortaya koyduğu ve alışkanlık haline getirdiği davranışların dışına çıkmasını sağlar. Anekdotların kullanımıyla, hastalar terapisti semptomlarıyla manipüle edemeyeceğini anladıkları halde bile güvende olabileceklerini görürler.

6) Üstü Kapalı Telkinler vermek için

Anekdotlar, Üstü örtülü telkinler vermek için kullanılabilir. (Bandler & Grinder 1975) Bu teknik, bir hikaye çerçevesinde önemli bir ifadeyi ele alıp, o ifadeyi dolaylı olarak ya da doğrudan hastaya vermeyi sağlar. Üstü kapalı telkinler, hastaya ya da öğrenciye dolaylı yoldan sunulabilir; örneğin, terapist ses tonunu kullanarak farklı bir vuru vurgu yapmakla ya da o ifadeyi fazla önemsememekle bunu yapabilir.

Örnek olarak; Cuma günü seansında, Erickson insanın cinsel gelişimini tartışmaktadır. Cinsel gelişimle ilgili o tartışmanın ortasında, Wooster Eyalet Hastanesi'nde amiri olarak Dr. A'den söz etmektedir. Anekdot, konuyla bağlantısızmış gibi görünmektedir. Ancak, bu son ifadenin, direnç gösteren bir öğrenciye yönelik kullanıldığını düşünün. O son ifadede, kişiye şu söylenmektedir: "İfadesiz bir yüzle, ağzını kapalı, gözlerini ve kulaklarını açık tutarak, kendi yargılarını destekleyecek kanıtları bulana kadar bekle."

7) Direnci azaltmak için

Anekdotlar dolaylı bir yöntem olduğundan, fikirlere karşı duyulan direnci de azaltırlar. Bir anekdot, hastanın içinde bir çağrışımı harekete geçirir. Hasta sonrasında bu harekete geçirilen sürece dayanarak davranışını belirleyebilir. Kişinin kendisiyle kurduğu bir iletişime direnmesi zordur.

Bir anekdot bir fikri dolaylı olarak da ortaya koyabilir. Bir anekdotta çok sayıda fikir dile getirilir ve hasta anekdottan bir anlam çıkarabilmek, hangi kısmının kendisiyle ilgili olduğuna karar verebilmek için, aktif olarak sürece katılmak zorundadır. Dolayısıyla, değişim enerjisi hastanın kendi içinden harekete geçer.

Anekdotlarla verilen mesajlar, yapılarından dolayı, çok hızlı bir şekilde bilinçaltına geçebilir. Hasta, karmaşık bir anekdotta yer alan mesajların tümünü özümseyip kavrayamaz. Ama dışarıdan bir davranış değişimi gerçekleşebilir, çünkü anekdotta kendisiyle ilgili mesajlara farkında bile olmadan tepki verir. Erickson ile görüşen hastaların, kendileri bile farkına varmadan ve

Erickson'un terapiler sırasında ne yaptığını bile anlamadan davranışlarında değişimler görüldüğü anlatılır.

Genel olarak, Erickson çok sayıda dolaylı mesaj verilmesi gerektiği zaman anekdotlara başvururdu. Fikirlerle karşı ne kadar direnç olursa, Erickson da daha dolaylı yoldan hareket eder ve anekdotları kullanırdı. Bu, direnç ne kadar fazlaysa, dolaylı davranma gereğinin de o denli yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

Buna ek olarak, anekdotlar direnci yok etmek için de teknik bir şekilde kullanılabilir. Örneğin; bir anekdotla fikir ekilir ve terapist, bunun ardından hemen ikinci ve farklı konuda bir anekdota geçebilir. Bu tür bir terapi manevrası, hastanın ilk anekdotta sunulan fikre direnmesini zorlaştırır. Ayrıca, bu manevra kullanıldığında, ilk anekdotta sunulan fikrin bilinçaltına geçmesi de daha kolay ve hızlı olacaktır. Çünkü hasta, ilk hikayeyeyle ilgili anlık bir amnezi yaşayacaktır.

Anekdotlar, hastanın dikkatini dağıtmak için de kullanılabilir. Erickson, bazı zamanlar hastayı sıkmak için anekdotlardan yararlandığını belirtmiştir. Böyle bir taktik, hastayı daha dirençsiz ve daha açık bir hale getirerek terapiyle ilgili bir fikri daha kolay benimsemesini sağlamak için kullanılabilir.

8) Bir sorunu yeniden çerçevelemek ve yeniden tanımlamak.

Anekdotlar, bir sorunu yeniden çerçevelemek için de kullanılabilir. Yeniden çerçeveleme teknikleri, daha önce birçok farklı yazar tarafından açıklanmıştır. (Watzlavick, Weakland & fisch, 1974)Yeniden çerçeveleme, semptomlara ait bir durumla ilgili alternatif ve pozitif

bir tutum yaratır. Hastalar, kendi semptomlarıyla ilgili belli tutumlar taşırlar. Yeniden çerçeveleme, kişinin kendi semptomlarına karşı tutumunu değiştirmesine yardımcı olabilir.

Semptom hakkında tutum değiştirmek, terapiyle ilgili bir süreçtir. Erickson, terapinin alışkanlık haline gelmiş davranış kalıplarını değiştiren her şeyi kapsayabileceği fikrini savunmuştur. Değişim olumlu yönde olabilir ya da başlangıçta olumsuz bir yönde hareket edebilir. Kişinin semptomları hakkında tutumunu değiştirmek, genellikle semptomun kendisini de değiştirir.

Yeniden tanımlama, sorunu hastanın tanımladığından biraz daha farklı bir şekilde tanımlama tekniğidir. Sorunu farklı bir şekilde tanımladıktan sonra, terapi sorunun yeni tanımıyla başa çıkacak şekilde ayarlanabilir ve böylece sorun düzeltilebilir. Erickson, anekdotları hem yeniden çerçeveleme hem de yeniden tanımlama için kullanırdı.

Anekdotların yeniden çerçeveleme ve yeniden tanımlama konusunda kullanılmasıyla ilgili güzel bir örnek, Erickson Perşembe günü seansta Christine'e baş ağrılarıyla ilgili aktardığı anekdotlarla ortaya çıkmaktadır. Bu anekdotları okuduğunuzda, Erickson'un Christine'in baş ağrılarını nasıl yeniden çerçevelediğine ve yeniden tanımladığına dikkat edin.

Yukarıda açıklanan kategoriler, kesinlikle tamamı değildir. Bunlara ek olarak, bir dizi anekdot kullanımı sıralanabilir:

1) Anekdotlar, ego oluşturma ve güçlendirme tekniklerinde kullanılabilir; hastanın hayatında daha sağlıklı

bir denge sağlayabilmesi için duygularını, davranışlarını ve/veya düşünce tarzını geliştirmek için anekdotlara başvurulabilir.

2) Anekdotlar, sıra dışı ve yaratıcı bir iletişim yöntemidir. Bu açıdan bakıldığında, iyi bir yaşamı “modellemeye” yararlar. Terapist, hastayı daha yaratıcı ve esnek bir şekilde yaşamaya yönlendirmek için, kendisi de iletişimde yaratıcı ve esnek olmalıdır.

3) Anekdotlar, duygu, düşünce ve davranış kalıplarını yeniden canlandırmak için kullanılabilir. Anekdotlar, hastanın özel yaşamıyla daha güçlü bir bağlantı kurmasını sağlayabilir. Erickson, bize hastaların terapistle getirdikleri sorunu çözmek için kendi geçmişlerinden ve deneyimlerinden kaynaklanan, özgün sorun çözümleri yöntemleri olduğunu hatırlatmaktadır. Anekdotlar, hastalara kendi kaynaklarını hatırlatmak için kullanılabilir.

4) Anekdotlar, bir hastayı korkularından kurtarmak için kullanılabilir. Özellikle fobisi olan hastalarla çalışırken, terapist anekdotlardan söz edebilir ve gerilimi artırabilir ya da azaltabilir. Bu da zaman içinde korkunun ortadan kalkmasını sağlar.

Anekdotlar, herhangi bir psikoterapi sürecinde çok çeşitli amaçlarla kullanılabilir. Ayrıca, hipnozda da etkilidirler.

ANEKDOTLARI HİPNOZDA KULLANMAK

Anekdotların ve formal hipnozun, yapısal olarak üç temel benzerliği vardır:

1) İkisinde de terapist temel olarak pasif bir denekle konuşur. Terapist bunu yaparken, hastanın içindeki

gücü harekete geçirmeye ve değişim gücüne sahip olduğunu hastaya göstermeye çalışır.

2) Hipnoz kullanımında ve anekdot kullanımında, denek baskın olmayan taraf olarak ele alınır.

3) İki teknikte de, terapist hastanın asgari davranış ipuçlarından yola çıkarak hareket eder.

Yapısal benzerlikleri nedeniyle, anekdotlar hem formal hem de doğal hipnozda son derece etkili olabilir. Anekdotların hipnozda kullanılması, psikoterapideki kullanımlarına çok benzer. Ayrıca anekdotlar, hipnotize olma yeteneğini ortaya çıkarmak ve uyum yaratmak için de kullanılabilir.

Teşhis İçin Kullanım

Anekdotlar, hastanın hipnotize olma yeteneğini ve ortaya koyacağı trans durumunun derecesini anlamak için kullanılabilir. Teşhis aşamasında anekdotların kullanılması, yukarıda açıklandığı gibi, psikoterapi sürecinde kullanılmasına çok benzer. Ancak, teşhis için anekdotların kullanılmasında fazladan etkenler de vardır.

Özellikle dört etken —özümseme, cevap verme, dikkat ve kontrol— çok önemlidir.

1) Bir anekdot anlatılırken, terapist dinleyicinin ortaya koyduğu özümseme derecesini ölçebilir. En yüksek dikkat derecesini gösteren ve hikayeyi en iyi özümseyen hastalar, genellikle daha iyi hipnoz denekleri olurlar.

2) Anekdotları kullanarak, özellikle belli bir konuda cevap verme derecesini ölçmek de mümkündür. Bazı kişiler daha doğrudan önermelere cevap verirken, diğerleri dolaylı önermelere karşı daha duyarlıdır. Hastanın hangi tür önermelere daha iyi cevap verdiğini anlamak

için, yine anekdotlar kullanılabilir. Örneğin; bir anekdot aktarılırken, terapist anekdottaki kahramanın aniden saatine baktığını söylerse, hastanın bu konudaki tepkisinin nasıl olacağını hemen gözlemleyebilir.

3) Anekdotlar, hastanın dikkat derecesini ölçmek için kullanılabilir; bu şekilde dikkatin odaklı mı, yoksa dağınık mı, içeri mi, yoksa dışarı dönük mü olduğu kolayca anlaşılabilir. Hasta bir anekdotu dinlerken, terapist hastanın dikkatini verip veremediğini ya da dikkat dağınıklığı olup olmadığını görebilir. Dikkatini odaklayabilen bir kişi, uzun süre boyunca daha az hareket edecek ve belli bir konuya daha uzun süre kendini verebilecektir. Dikkat dağınıklığı sorunu olan bir kişi ise, daha sık hareket edecek ve dikkati sürekli bir şeyden diğerine kayacaktır.

Ayrıca dikkatin içeri mi, yoksa dışarı dönük mü olduğunu anlamak da mümkündür. İçe dönük insanlar, kendi içsel yaşamlarıyla ve varlıklarıyla fazla ilgilidirler; kendi duyguları, düşünceleri ve hareketleri, onları daha çok ilgilendirir. Dışa dönük insanlar, etraflarında olup bitenlere karşı daha duyarlıdır. (Erickson bir kedi gibiydi. İzlemeyi çok severdi ve dikkati daima dışarı dönüktü.)

4) Bir anekdotu aktarırken, terapist hastanın ilişkileri üzerindeki kontrolüyle ilgili ne kadar esnek olduğunu da anlayabilir. Bazıları başkalarına üstün olmayı, bazıları pasif olmayı ve bazıları ise eşitliği sever. Bu ihtiyaçlar, kişinin “hipnoz öncesi” anekdotlara verdiği tepkilerle kolayca kendini gösterebilir.

Hipnoz tarzını anlamak için daha birçok farklı etken kullanılabilirse de, yukarıda anlatılan özümseme, ce-

vap verme, dikkat ve kontrol ile ilgili dört etken, terapist hastasına bir hikaye anlatırken özellikle belirleyicidir. Bu teşhis yaklaşımını değerlendirirken, bir terapi stratejisi oluştururken nelere dikkat edilmesi gerektiği konusu son derece açık bir şekilde karşımıza çıkmaktadır. Bir terapistin aktardığı anekdotlar, hastanın deneyimlerine ne kadar yakın olursa, o kadar güçlü etki yapacaklardır. Örneğin; ilişkilerinde pasif olmayı tercih eden birine uygulanan hipnoz ve psikoterapi teknikleri, ilişkilerinde aktif ve baskın olmayı tercih eden başka birine uymayacaktır; ayrıca içe dönük bir kişi, dışa dönük bir kişiye oranla dolaylı önermelere daha fazla cevap verecektir.

Başlangıçta, yani kişi bunu nasıl yapacağını öğrenene kadar, teşhis aşamasında anekdot kullanımı terapist için bir hayli yorucu olabilir. Terapist, hikayesini iyi oluşturmalı ve hastasının tepkilerine dikkat etmelidir.

Hipnoz Aşamasında Anekdot Kullanımı

Anekdotlar, formal hipnozda da kullanılabilir. Charles Tart (1975), hipnoza girmeyi şu şekilde tanımlamıştır: Bilinçli ruh halinin bozulması ve yeni bir hipnotik ruh hali kalıbının oluşturulması. Anekdotlar, bu iki aşamada da etkili şekilde kullanılabilir.

1. Bilinçli Ruh Halinin Bozulması

Hastanın hipnoza girmesi sağlanırken, ilk aşamada dikkatinin dağıtılması için karmaşa tekniği kullanılabilir. Anekdotlar, zaten kendi doğalarında yeterince dikkat dağıtıcıdır ve dinleyicinin dengesini kolayca bozabilirler. Dinleyici, anekdottan bir anlam çıkarmak, an-

lamak ve mesajı kendi durumuna uyarlamak zorundadır. Dahası, anekdotlar çok anlamlı olduklarında, daha da kafa karıştırıcı olurlar. Erickson'u dinlemek, en iyi dinleyiciler bile zaman zaman anekdotların mesajlarını algılamakta zorlanırlardı. Anekdotlar, ilgiyi dağıtarak ve bilinç dengesini bozarak, kendi başlarına bile dinleyiciyi transa sokmayı başarabilir.(Erickson, Rossi & Rossi) Dolayısıyla, hasta peş peşe gelen önermelere cevap vermek konusunda daha açık ve esnek olabilir.

Erickson, hipnoza başlarken anekdotları bir hazırlayıcı olarak kullanırdı. Erickson'un eski hastaları arasında, onun anekdotlarını dinlerken aniden kendilerini bir trans durumunda bulduklarını söyleyen çok kişiyle karşılaştım. Bir hastası bir seferinde Erickson'un öykülerini dinlerken gittikçe uykusunun geldiğini ve bundan çok utandığını anlatmıştı. Sonradan Erickson'un zaten bunu istediğini farkedip kendini transa bırakmış.

2. Kalıp Oluşturmada

Anekdotlar, hipnoz durumuyla ilgili kalıplar oluşturmak için kullanılabilir (hipnotik ruh halinin kişi için neler yapabileceği konusunda deneysel parametreler oluşturmak gibi). Terapist anekdotlar kullanabilir ve böylelikle hastaya kendi hipnotik durumunun nasıl olacağını açıklayabilir. Bu teknik için olumlu bir örnek, deneyimsiz bir hastaya başka birinin hipnoz deneyimini anlatmak şeklinde verilebilir. Dolayısıyla deneyimsiz bir kişiye, dolaylı yoldan önermelerde bulunulabilir.

Hipnoz durumu için kalıp oluşturmanın diğer bir yolu da, hastanın klasik hipnoz fenomenini kısmen kendi kendine uygulayabileceğini görmesini sağlamak-

tır. Anekdotaları kullanarak, klasik hipnoz fenomeninin herhangi bir aşaması kolayca açıklanabilir ya da gerçekleştirilebilir. Örneğin; Erickson'un en sevdiği anekdot aktarımları, ilkokul yıllarına dayanan hikayeleri içerirdi; insanların alfabeyi nasıl öğrendikleri, alfabenin zihinsel ve görsel imgelerini nasıl farkında olmadan ezberlediklerini anlatan hikayeler, onun için son derece etkili anekdotları oluştururdu. Bu tür anekdotlar, klasik hipnoz fenomeniyle ilgili —yaş gerilemesi, hipernamnezi, kendine dışardan bakabilme, halüsinasyon gibi— birçok önermede bulunabilir. Dahası, kişinin birçok mesajı daha kolay özümsemesine ve dikkatini yoğunlaştırmasına yardımcı olur.

3. Hipnozda Kişinin Kendi Kaynaklarını Kullanmayı Öğrenmesi Aşamasında

Hipnoterapinin kişinin iç kaynaklarını kullanmayı öğrenmesi aşamasında (trans durumuna geçildikten sonra), psikoterapinin tedavi aşamasında olduğu gibi bir noktayı vurgulamak, motivasyonu artırmak ve benzeri amaçlarla yine anekdotlar kullanılabilir. Böylelikle, kişiye öğrenim aşamasında kullanmadığı potansiyele hatırlatılabilir. Örneğin; acı kontrolü çalışmasında, kişi anekdotları kullanarak hipnoz durumundaki hastaya küçük bir yaralanma geçirdiği ve belli bir zaman geçene kadar acıyı fark etmediği herhangi bir anı hatırlatabilir. Bu tür bir hikaye, acı kontrolünün yeniden canlandırabileceğini hastaya açıkça gösterir.

Hastanın anekdotlarla kendisi arasında bağ kurması kolaydır ve üstelik aynı zamanda hikayeye dışarıdan bakabilmektedir. Bu yüzden, anekdotlar hastayı

herhangi bir semptomatik sorunla ilgili kendisini onun dışında tutacak düşünceler yaratmak için de kullanılabilir. Bu tür anekdot kullanımı, acı kontrol çalışmasında da son derece etkilidir.

ANEKDOT KULLANIMLARINI BİRLEŞTİRMEK ÇOK SEVİYELİ İLETİŞİM

Psikoterapistler, Hastanın sosyal seviyedeki iletişimine bakarak hastanın psikolojik seviyesinde neler olup bittiğini anlamak için bunu kullanmayı öğrenirler. Terapistler çok seviyeli iletişimin farkında olmalarına ve teşhis aşamasında bunu etkili biçimde kullanmayı bilmelerine karşın, çoğu terapistin çok seviyeli iletişimi bir terapi aracı olarak kullanmayı öğrenmemiş olmaları ilginçtir. Çok seviyeli iletişimin etkili bir terapi aracı olduğunu göstermek, belki de Erickson'un psikoloji alanında yaptığı en büyük katkılardan biridir. Erickson, terapi iletişiminde nelerin dikkate alınıp nelerin önemsenmeyeceğini çok güzel örneklemektedir.

Güçlü, çok seviyeli iletişimle ilgili örnekler, 1973 Aralık ayında yayınladığım Erickson'a giriş konulu çalışmamda açıkça gösterilmiştir. Erickson'un bana aktardığı anekdotlar, basit anekdot kullanımının karmaşık biçimde birleştirilmesiyle ilgili güzel bir açıklama sunmaktadır. Bu anekdotları detaylıca açıklamadan önce, Erickson ile ilk karşılaşmamı ve paylaştıklarımızı en başından anlatmak istiyorum.

1972 yılında hipnozla ilgilenmeye başladım ve Erickson'un çalışmalarından büyük ölçüde etkilendim. O dönemde, Tucson'da hemşirelik öğrenimi gören kuzenime yazdım. Kendisine hipnoz üzerinde araştırma yaptığı-

mı ve eğer Phoenix'e gidecek olursa, kesinlikle Erickson'u ziyaret etmesi gerektiğini, çünkü psikoterapi konusunda bir dahi olduğunu belirttim.

Kuzenim, bana yazdığı cevabında Erickson'un en küçük ikinci kızıyla tanıştığını belirtti. Kuzenim ve Roxanna Erickson, yıllar önce San Francisco'da aynı evi paylaşmışlardı.

Bunun üzerine Roxanna'a ve sonra da Erickson'a yazarak, kendisiyle çalışmamın mümkün olup olamayacağını sordum. Bana, beni öğrencisi olarak yanına alabileceğini bildirdi. Aralık 1973'te, onun öğrencisi olmak için Phoenix'e gittim.

İlk karşılaşmamız son derece sıra dışıydı. Gece yaklaşık saat on buçukta, Erickson'un evine ulaştım. Onun konuk evinde kalacaktım. Kapıda Roxanna tarafından karşılandım. Beni babasıyla tanıştırdı; Dr. Erickson o sırada kapının hemen sol tarafında oturmuş, televizyon seyrediyordu. "Bu babam, Dr. Erickson," dedi Roxanna. Erickson yavaş, mekanik bir hareketle başını yukarı doğru minik hareketlerle kaldırdı. Sonra aynı şekilde boynunu ve başını bana doğru çevirdi. Benim dikkatmi yakaladığında gözlerimin içine baktı. Sonra aynı şekilde başını aşağı eğdi. Ve benim karın bölgeme, içime baktı. Bu şekilde bir merhabada şaşırdığımı söylemem, durumumu tam olarak tarif etmeye yetmez. Daha önce hiç kimse bana bu şekilde "Merhaba" dememişti. Roxanna beni alıp başka bir odaya götürdüğünde, babasının bu tür şakaları sevdiğini açıkladı.

Ancak, Erickson'un davranışı söze dayanmayan, mükemmel bir hipnoz tekniği idi. Erickson'un hareketinde, kişiyi hipnoz durumuna sokmak için gereken

tüm özellikler vardı. Kafamı karıştırarak, bilinç dengemi bozmuştu. Bilinçli beklentim, benimle tokalaşması, sıcak ama ciddi bir tavırla “Merhaba” demesi olabilirdi. Dahası, Erickson hipnotik fenomeni modellemişti. Trans sırasında insanların vücudu katılaşır ve çok yavaş hareketler yapabilirler. Bana bakışı da aynı şekildedeydi. Sonra dikkatimi yakalaması... Bütün bunlar hipnozu bana öğreten bir modellemeydi. Sonra, beni baştan aşağı süzüp bakışlarını karnımda odakladığında, aslında “içine dön” demek istiyordu. Kısacası, Erickson bilinç dengemi bozmak ve yeni bir bilinçaltı kalıbı yaratmak için, hipnotik davranış tekniklerini kullanıyordu.

Erickson, iletişimde ne kadar güçlü olabildiğini bana daha ilk karşılaşmamızda açıkça göstermişti.

Ertesi sabah, Erickson eşi tarafından itilen tekerlekli sandalyesiyle konuk evine geldi. Hiçbir şey söylemeden ve göz temasına girmeden, kendi başına vücudunu tekerlekli sandalyesinden ofis koltuğuna aktardı. Kendisine ses kayıt cihazımı kullanıp kullanamayacağımı sorduğumda, bana hiç bakmadan başıyla onayladı. Sonra bakışlarını yere dikerek yavaş ve ölçülü bir şekilde konuşmaya başladı:

E: Tüm bu etrafındaki mor şeylerle ilgili şoku atlatma-
na yardımcı olmak için...

Z: Hı-hım.

E: Kısmen renk körüyüm.

Z: Bunu fark etmiştim.

E: Ve mor telefon... dört öğrencimden bir hediyeydi.

Z: Hı-hım.

E: İkisi, ana dallarında başarısız olacaklarını biliyor-

du... ve diğ er ikisi de... yardımcı dallarında başarısız olacaklarının farkındaydı. Ana dallarında başarısız olacaklarını ama... yardımcı dallarında *geçeceklerini*... bilenler, hepsinden geçmeyi başardı. Ana dallarında geçeceklerini ama yardımcı dallarında başarısız olacaklarını bilenler... ana dallarında  aktılar ve yardımcı dallarında geçtiler. Diğ er bir deyişle, sunduğum yardımı kabul ettiler. (Erickson ilk kez Zeyg'in gözlerine bakar ve bakışlarını odaklar.) Psikoterapi açısından düşünüldüğünde... (Burada Erickson terapi yaklaşımını açıklamaya ba lar.)

Bu kısa anekdot, iletişim için özenle seçilmiş bir anekdottur. Çok sayıda mesaj içermektedir. Nispeten kısa bir iletişim sürecinde, ne kadar çok mesajın verilebileceğ  konusunda m kemm l bir örnektir. Aşağıda, Erickson'un bu kısa anekdotla bana verdiğ  mesajların bir listesini göreceksiniz:

Anekdot, hipnoz için bir ba langı tı. Hipnozdan söz bile edilmemi ti ama ana ve yardımcı dallardan söz eden anekdot, aslında kafa karı tırmıcıydı. Ayrıca, dikkatimi bir anda odaklamama yetmi ti. Erickson'un bu hipnoz yöntemini daha önce okuduklarımdan biliyordum ve bu tekniğ  kendi tekniğimle birle tirmi tim. Ancak, Erickson'un tarzı o kadar doğ al ve sıra dı ıydı ki bu tekniğ  üzerimde uyguladığının farkına bile varmamı tim.

Erickson'un ilk cümlesi " a kınlık" kelimesini içeriyordu ve bu da tuhaf bir şekilde ele alınmıştı. Aslında, Erickson'un da farkında olduğ  gibi, her şeyin mor renkte olduğ unu görmek beni hiç de  a-

şırtmamıştı. Daha önce Erickson'un ofisinde (tamamen mor renkte dekore edilmişti) bulunmuş-
tum ve kendisiyle (tamamen mor bir kıyafet giy-
mişti) çoktan karşılaşmıştım. Mor renkle ilgili
şaşkınlığımı çoktan üzerimden atmıştım. Erick-
son'un "şok" kelimesini vurgulaması, dikkatimi
çekmek ve bilinçaltımı süren ve devam edecek
olan şaşkınlığa karşı uyarmak amacını taşıyordu.

Erickson'un sözel olmayan anlatımı da şaşırtıcıydı.
Bana bakmıyordu. Yere bakarak konuşuyordu.
Bütün hayatım boyunca öğrendiklerim, "bir ki-
şiyle konuşurken, gözlerine bakın," diyordu.
Erickson'un davranışı, alışkanlık haline gelmiş
kalıbımı bozmuştu. Sonra, bana baktığında, da-
ha fazla şaşırmamı, dolayısıyla davranışımı ve
dikkatimi yoğunlaştırmamı sağlamıştı.

Bu iletişimin yararlarından biri, bütün anekdotla
ilgili amnezik (amnesia:hafıza kaybı E.N.)bir ha-
le gelmiş olmamdı. Eve dönüp katıldığım bir se-
minerin ses kaydını dinleyene kadar, neler oldu-
ğunu anlayamamıştım. Ancak o zaman, Erick-
son'un beni şaşırtarak hipnotize ettiğini anla-
mıştım. Bu öğrenimim için harika bir deneydi ve
kendi amnezi becerimi sınamam için de mükem-
mel bir fırsat sunmuştu.

Hikayenin içinde birçok farklı anlam vardı. Hikaye
temelde öğrencilerle ilgiliydi. Erickson, beni bir
anda kendi referans çerçevemde yakalayivermiş-
ti. Üniversite öğrencilerinden söz ederek bir ben-
zerlik yaratmış, kendimle bağdaştırabileceğim
ve anlayabileceğim bir etken oluşturmuştu.

Anekdotun kendi içeriğinde de bir mesajı vardı.

Erickson'dan ders almaya gelen o öğrenciler, beklemedikleri bazı şeylerle karşılaşmışlardı. Bu anekdotu kendi durumumla kolayca bağdaştırabilirdim. Ben de beklemediğim bazı şeylerle karşılaşabilirdim. Aslında, bazı beklemediğim şeyler başıma gelmeye başlamıştı bile; örneğin daha önce kimsenin beni Erickson'un yaptığı gibi karşılamaması ve onun yaptığı gibi konuşmaması gibi.

Dahası, anekdot, Erickson'un önerdiği yardımı kabul eden öğrencilerle ilgiliydi. Aynı şekilde, bir öğrenci olarak, benim de kendisinin önerdiği yardım ve öğretiler içinde seçim yapma imkanının olduğuna işaret ediyordu.

Anekdotun içeriğinde bir mesaj daha vardı. Bu öğrenciler, Erickson'dan öğrenmek için gelmişlerdi. Bunun karşılığında, kendisine bir armağan getirmişlerdi. Erickson benden herhangi bir şey istememişti, çünkü gerçekten de onun zamanını satın alabilecek gücüm yoktu. Erickson, ziyaret sırasında kişi herhangi bir bedel ödeyebilecek güce sahipse, zaten bunu yapacağına inanıyordu. Eğer öğrencinin finansal kaynakları yeterli değilse, Erickson herhangi bir ücret istemiyordu.

Ancak, Erickson'un cömertliği karşısında bir armağan sunarak bu bedeli bir anlamda ödeyebilirdim. Masasının üzerinde mor renkli telefonunun yanına koyabileceği bir ahşap oyma biblo hediye etmiştim ama bunun Erickson'un anekdotunda geçen bir öğe olup olmadığından emin olamazdım.

Erickson'un anekdotu, ne tür bir ilişkimiz olacağını açıkça ortaya koyuyordu. Erickson kendimi tanıtmamı ve konuşmamı engellemişti. Aktardığı anekdotla, Erickson'un konuşan taraf ve benim de dinleyici taraf olacağım tamamlayıcı bir ilişki olduğunu açıkça belli etmişti.

Erickson'un benim ne kadar cevap vermeye açık olduğumu sınıadığını da biliyordum. Göz ucuyla beni süzüyor, anlattığı şeylere nasıl tepkiler verdiğimi gözlemliyordu. Örneğin; mor telefonda söz ettiğinde, masasının üzerinde duran mor telefona bakabilir ya da bakmayabilirdim. Böylece, önermelere ne tür tepkiler verdiğimi gözlemleyebiliyordu.

Anekdotunda önemli bir nokta daha vardı. 1980'de, Don adında bir psikolog Phoenix'ten bana gelmişti ve Erickson'un psikoterapiye yaklaşımıyla ilgili çalışmalarımıza gözlemci olarak katılıp katılamayacağını sormuştu. Kendisiyle görüşmeye ve gözlem yapmasına izin vermeye razı olmuştum. Sohbetimiz sırasında, 1972 yılında kendisi ve bir grup öğrencinin Erickson'u görmeye gittiklerini anlatmıştı. Ayırdığı zaman karşılığında, Erickson'a mor renkli bir telefon hediye etmişlerdi. Don, telefon şirketinden mor renkli bir telefon almakta çok zorlandıklarını ama sonunda başardıklarını anlatmıştı.

Bir süre sonra, kendi derslerimden birinde, Erickson ile ilk karşılaşmam sırasında kaydettiğim ses bandını Don'a dinlettim. Don diğer üç öğrenci arkadaşıyla Erickson'u ziyarete gittiklerini ve Erickson'un onları bir

ön sınavdan geçirdiğini açıkladı. Aslında, öğrencilerden ikisi bu sınavı geçmiş, diğer ikisi kalmıştı.

Erickson'un bana aktardığı anekdot kesinlikle doğruydum!

Kendini tanıttıktan sonra, Erickson bana psikotik bir hastasıyla çok önceleri yaptığı bir çalışmasını anlattı. Bu da uyumlu bir iletişim oluşturmak konusunda çok etkiliydi, çünkü kendisinin de bu işe yeni başladığı yıllarda, 1930'larda psikoterapi konusunda acemi olan birisiyle ilgili konuşuyordu. Buna ek olarak, bir psikotik hastadan söz ediyordu ve ben de yıllarca bu tür hastalarla çalışmıştım. Erickson benimle ilgili bildiği birkaç şeyi çok güzel kullanıyordu.

Erickson'un benimle tartıştığı diğer iki vaka, Erickson'un psikoterapide başarılı olamadığı iki hastasıyla ilgiliydi. Aslında, bu hastaların ikisiyle de Erickson çok fazla uğraşmamıştı. Hastalardan biri, hastanın son derece yanlış davranabileceğiyle ilgili bir örnekti sadece. Diğer hasta ise, hızlı ve doğru teşhiste bulunmak için bir örnek olarak kullanılmıştı. Ancak, başka mesajlar da söz konusuydu. Erickson bazı hastaların psikoterapiyle iyileştirilemeyeceklerini ve bu tür hastalara zaman harcamanın gereksizliğini göstermeye çalışıyordu. Bu mesajın psikoterapideki başarısıyla ünlü birinden geldiği düşünülürse, çok daha etkileyici olduğunu anlamak zor değildir.

Erickson ile ilk karşılaşmam sırasında bana aktarılan bu anekdotlar, Erickson'un tarzını ifade eden karmaşık ve güçlü iletişim tekniklerini açıklamak için yeterli olmaktadır. Erickson'un eğitim tekniği, çok yönlü iletişimi başarılı şekilde kullanabilmesiyle daha da güçleniyordu.

ANEKDOT KULLANIMI NEDEN ÖNEMLİDİR?

Kısaca özetlemek gerekirse, anekdot kullanımının bir dizi nedeni vardır. Bunları şu şekilde gösterebiliriz:

RÜZGAR VE GÜNEŞ

Kuzey Rüzgarı ve Güneş, bir defasında hangisinin daha güçlü olduğu konusunda tartışmaya başlamışlardı. İkisi de en güçlüünün kendisi olduğunu düşünüyor ve bu düşünceden yola çıkarak konuşuyordu.

O sırada bir gezgin gördüler ve hangisinin gezginin pelerinini sırtından daha önce koparabileceği konusunda iddiaya girerek güçlerini sınamaya karar verdiler.

Güçlü Kuzey Rüzgarı ilk sırayı aldı ve Güneş onu izlemek için gri bir bulutun arkasına saklandı. Kuzey Rüzgarı güçlü bir şekilde esince, neredeyse pelerini dikişlerinden koparıyordu; ama gezgin pelerinine sıkıca sarıldı ve Kuzey Rüzgarı gücünü boşuna harcamış oldu.

Kendi başarısızlığından umutsuzluğa kapılmış olan Kuzey Rüzgarı, Güneş'e döndü. "Senin de yapabileceğini sanmıyorum," dedi.

Sıra Güneş'e geldi. Güneş bulutların arkasında saklandığı yerden çıktı ve en sıcak ışınlarını gezginin üzerine gönderdi.

Gezgin önce minnetle başını kaldırıp Güneş'e baktı ama sonra ani sıcak yüzünden kendini kötü hissetti; çok geçmeden pelerinini çıkardı ve en yakın gölgeye doğru koştu (Stickney, 1915).

Özetlemek gerekirse, anekdotlar şu özelliklere ve yararlarına sahiptir:

- 1) Anekdotlar tehditkar değildir.
- 2) Anekdotları benimsemek kolaydır.
- 3) Anekdotlar bağımsızlık getirir. Dinleyen kişi hikayeden bir anlam çıkarmak ve kendine göre harekete geçmek zorundadır. Bu şekilde, anekdotlar kişinin kendi kendini disipline etmesini sağlar. Hasta, yaratacağı değişimin gücünü ve sorumluluğunu kendisinde aramaya başlar. Değişim, terapistten değil, hastanın kendisinden gelir.
- 4) Anekdotlar değişime karşı doğal direnci ortadan kaldırmak için kullanılabilir. Anekdotlar yönlendirmeler ve önermeler sunarak, hastaya yol gösterirler. Hasta bir semptom ortaya koyduğunda, nevrotik kalkanları güçlenir. Anekdotlar kullanıldığında, savunma duvarlarını aşmak kolaydır. Eğer hasta önermeleri izleyecekse, o zaman dolaylı davranmaya da gerek yoktur. Genel olarak, ne kadar dolaylı davranılacağı, direncin beklenen şiddetiyle doğru orantılıdır. Erickson'un hipnotik önermelerde bulunma tarzında, daha tepkisel ve cevaba açık olan hastalarla daha doğrudan davrandığı görülmektedir. Daha dirençli olan hastalarda, Erickson anekdot yöntemiyle fikirler sunmak konusunda daha sinsi ve üstü kapalı hareket etmektedir.
- 5) Anekdotlar, ilişkiyi kontrol etmek için de kullanılabilir. Dinleyici yine anekdottan bir anlam çıkarmak için uğraşmak zorundadır. Bir anekdotu dinlerken, dinleyici dengesini kaybeder. Herhangi bir anekdotu dinlemek zorunda bırakıldığında, her zamanki gibi alışkanlığı olan ilişki kalıplarını izleyemez.

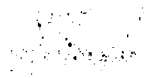
- 6) Anekdotlar, esnekliği modeller. Erickson yaratıcılığa hayrandı. Gizliliğe ve yaratıcılığa olan ilgisi ni göstermek için de anekdotları kullanırdı. Margaret Mead (1977), Erickson'un kişiliğindeki en temel özelliklerden birinin yaratıcılık arzusu olduğunu yazmıştır.
- 7) Erickson, hipnotik cevaba kişiyi hazır hale getirmek ve karşısındakinin kafasını karıştırmak için de anekdotları kullanırdı.
- 8) Anekdotlar kolay akılda kalır ve sunulan fikrin hatırlanmasını kolaylaştırır.

SONUÇ

Anekdotlar kişiselleştirildiğinde ve hastanın durumuna en uygun hale getirildiklerinde, en büyük yararı sağlarlar. Anekdotlar, hastanın zihin yapısını kolayca etkileyecek, kendisiyle özdeşleştirmesini sağlayacak şekilde oluşturulmalı ya da aktarılmalıdır. Hastanın kendi davranışlarını ve anlayışını izlemesini ve böylece değişimi kendisinin yaratmasını sağlayacak şekilde oluşturulduklarında, anekdotlar en iyi sonucu verirler. Bu şekilde, daha önce etkisiz olan bir tedavi etkili bir hale getirilebilir. Anekdotların en iyi kullanımı, kişiyi semptomlarından uzaklaştırmamak, onu kendi gücünü kullanarak değişimi yaratabileceği bir pozisyona sürüklemektir.

Anekdotlar, hastanın içinde yaşadığı dünyada daha esnek ve yaratıcı şekilde hareket edebilmesini sağlamak için model oluştururlar. Böylece, hastalar kendi katılıklarıyla yüzleşebileceklerini, alışkanlıklarını değiştirebileceklerini ve kendi yaşamlarında daha esnek, daha etkili hale gelebileceklerini görürler.

Bu noktaları akılda tutarak, şimdi Erickson'un size sunduğu anekdot örneklerinin nasıl etkili olabildiğini daha rahat inceleyebilirsiniz.





Seminer



1. Einführung
2. Grundlagen
3. Anwendung

PAZARTESİ



Seans, Dr. Erickson'un üç odası, bir banyosu, bir bekleme salonu (bitişik bir mutfakla birlikte) ve Dr. Erickson'un ofisinin bulunduğu konuk evinde yapılmaktadır. Bazen sayısı 15 kişiyi bulabilen grupları ağırlamak için Dr. Erickson'un ofisinin fazla küçük olduğu gerçeği göz önüne alınarak, bu tür kalabalık seanslar, daha geniş olan bekleme salonunda yapılmaktadır. Salonunda üç kütüphane bulunmaktadır. Duvarlarda diplomalar, sertifikalar, resimler ve anı eşyaları vardır.

Öğrenciler minderli sandalyelerin ve kanepenin üzerinde daire biçiminde dizilerek oturmuşlardır. Erickson'un tekerlekli sandalyesinde oturduğu yerin sol tarafında, genellikle "denek koltuğu" olarak kullanılan yeşil renkli geniş bir koltuk vardır.

Erickson seans başlamadan önce Bayan Erickson tarafından salona getirilmektedir. Dr. Erickson, öğrencilerin çok sayıda mikrofonlarının yakasına yerleştirilmesine izin vermektedir. Sonra süslemeli tepeliği bulunan kurşun kalemini eline almaktadır. Süsleme bir ka-

fa ve mor renkli fiber saçlardan oluşmaktadır. Fiber saçlar, kalemin üzerinde sivri uçlu bir şekil oluşturacak şekilde düzeltilmiştir. Kalemi gösterirken, Erickson gruba seslenir. “İnsanlar buraya geldiklerinde böyledirler,” der. Sonra kalemi avuçlarının arasında şiddetle evirip çevirerek saçları bozar. “Ve bu şekilde ayrılırlar.”

Erickson gruptakilere bazı formlar doldurmaları gerektiğini söyler. Bir kağıda şu bilgileri listelemelerini rica eder: Günün tarihi, kendi isimleri, adresleri, posta kodları ve telefon numaraları; medeni durumları, çocuk sayıları, eğitim seviyeleri ve diplomalarını nerede aldıkları; yaşları ve doğum tarihleri; kardeşleri, sayıları, cinsiyetleri ve yaşları; şehirde mi, yoksa kırsal kesimde mi büyüdüğü gibi bilgiler.

Erickson konuklarının bilgileri tamamlamalarını bekler. Sonra her kağıdı dikkatle okur ve bazılarıyla ilgili yorumlar yapar. İstenen tüm bilgileri vermemiş olan bazı öğrencilerle konuşur.

Seansa, New York’tan katılan Jan adındaki bir psikologla başlıyoruz; Jan, Dr. Erickson’un bir yorumuna karşılık, yıllarını tek çocuk olarak geçirdiğini söylemektedir. Erickson şöyle cevap verir:

E: Peki 15 yaşındaki bir kız çocuğu, 7 yaşındaki erkek kardeşine karşı ne kadar sempati duyar?

Jan: O dönemden sonra işler değişmeye başladı.

E: Zavallı erkek kardeş.

Jan: Hayatta kaldı.

E: Senin kardeşlerin yok mu? (Dr. Erickson bu kez İsviçre’den katılmış olan Anna adındaki bir sosyal hizmetliyle konuşmaktadır.)

Anna: Evet, elbette var. Ne yazmam gerektiğini tam olarak duyamadım. Neye cevap vermemi istiyorsunuz?

E: Kardeşler, sayıları, yaşları ve cinsiyetleri.

Sande: Merhaba, Dr. Erickson. Adım Sande. (Sande, New York'tan katılan bir terapisttir ve salona henüz girmiştir.)

E: (Sande'ye bakarak başıyla onaylar.) Carol, eğitim seviyen ve tarih. (Carol, Massachusetts'ten katılan bir doktora öğrencisidir.)

Carol: Mezuniyet tarihim mi?

E: Hayır, bugünün tarihi. Adın, adresin, telefon numaran, posta kodun, eğitim seviyen, diplomanı nerede aldığın, kardeşlerin, sayıları, cinsiyetleri ve yaşları, medeni durumun, çocukların, şehirde mi, yoksa kırsal kesimde mi büyüdün?

Siegfried: Adım Siegfried; Heidelberg, Almanya'dan geliyorum. (Siegfried, klinik psikologudur.)

E: Tanıştığımıza sevindim.

Siegfried: Yakanıza bir mikrofon da benim takmamın sakıncası var mı acaba?

E: Hiç sorun değil.

Siegfried: Teşekkür ederim.

Sande: Bir tane daha olabilir mi?

E: Yumuşak sesle konuşurum. İki kez çocuk felci geçirdim, dilimin yeri kaydı ve dudaklarım kısmen felçli. Sadece yarım diyaframım var ve çok yüksek sesle konuşamıyorum. Kayıt cihazlarınız söylediklerimi kaydeder ama ne dediğimi anlamakta zorlanacaksınız. Eğer anlamazsanız, bana bunu açıkça söyleyebilirsiniz. Ve bir uyarı daha; duymakta zorlanırsanız,

daha yakın oturun. İşitme zorluğu çeken kişiler nedense geri durma eğilimindeler. (Erickson güler.)

Şimdi, psikoterapi eğitiminde, bir bilinçli farkındalık ve bir bilinçaltı farkındalık düzeyi olduğunu daima vurgularım. İşleri kolaylaştırmak için, bilinçli zihinden ve bilinçaltı zihinden söz ederim.

Bilinçli zihin, birincil farkındalık düzeyinizdir. Bilinç düzeyinde, bu tekerlekli sandalyenin, yerdeki halının, salondaki diğer insanların, ışıkların, kütüphanelerin, geceleri açan kaktüs çiçeklerinin, duvarlardaki resimlerin, arkanızdaki duvarda asılı olan “Kont Drakula”nın farkındasınız. (“Kont Drakula”, duvarda asılı olan bir tablodur.) Diğer bir deyişle, dikkatiniz söylediklerim ve etrafınızdaki şeyler arasında ikiye bölünüyor.

Bilinçaltı zihin, yaşamınız boyunca öğrendiğiniz şeylerden oluşur. Birçoğunu tamamen unutmuşsunuzdur ama otomatik bir şekilde sizin için işlemeye devam ederler. Şimdi, davranışlarınızın büyük çoğunluğu bu unutulmuş anıların otomatik işlevinden kaynaklanır.

Örneğin; seni seçeceğim. (Erickson gülümser ve California’dan gelen bir fizisyen olan ve koyu bir Alman aksanıyla konuşan Christine’e döner.) Yürüme-yi biliyor musun? Ayağa kalkmayı? Nasıl ayağa kalabileceğimizi bize anlatır mısın lütfen?

Christine: Muhtemelen ağırlık merkezimi değiştirerek ve bu arada...

E: Peki ağırlık merkezini nasıl değiştireceksin?

Christine: Bilinçaltımda bir dizi ayarlamalar yaparak sanırım.

E: Peki nedir o ayarlamalar?

Christine: Farkında olduğumu sanmıyorum.

E: Trafikte herhangi bir sorunla karşılaşmadan, sürekli aynı hızı koruyarak altı blok yürüyebileceğini sanıyor musun? Peki düz bir çizgide aynı hızı koruyarak yürüyebilir misin?

Christine: Muhtemelen aynı hızı korumam mümkün olmaz. Ve sanırım ne kadar fazla dikkat edersem, bunu başarma olasılığım da o kadar düşer.

E: Şimdi, sokakta nasıl yürürsün?

Christine: Çaba harcarsam mı? Çaba harcamadığım taktirde yapacağımdan daha kötü olur.

E: Ne?

Christine: Yani eğer çaba harcamazsam, daha iyi sonuç alırım.

E: Normalde sokakta nasıl yürürsün... hızlı, aceleci, nasıl?

Christine: Bir ayağımı diğerinin önüne koyarak ve dikkatimi buna vermeyerek.

E: Peki ne kadar düz bir çizgi üzerinde yürürsün?

Christine: Bilmiyorum. Muhtemelen oldukça düz bir çizgi olur.

E: Peki nerede duraksar ya da durursun?

Christine: Şartlar beni zorladığında ya da uygun olduğunda.

E: Ben de buna kaçamak bir cevap derim işte. (Erickson güler.) Nerede duraksar, nerede durursun?

Christine: Eğer karşıma bir kırmızı ışık çıkarsa, dururum.

E: Nerede?

Christine: Kaldırımında.

E: Yani kaldırıma çıkana kadar değil?

Christine: Belki kaldırımdan hemen önce.

E: Kaldırımdan ne kadar önce?

Christine: Birkaç, belki bir adım önce.

E: Şey, pekala, diyelim ki bir kırmızı ışık yerine, sadece bir "DUR" işareti var ya da hiç işaret yok.

Christine: Eğer trafik varsa, dururum.

E: Hiç trafik yok dedim.

Christine: O zaman devam edebilirim.

E: Diyelim ki şurada bir kavşak var (Erickson eliyle işaret ediyor) ve eğer bir kırmızı ışık varsa, oraya kadar yürür, başını kaldırır, kaldırımın ucuna ne kadar kaldığına bakarsın. Eğer bir "DUR" işareti varsa, okumak için yavaşlarsın. Kaldırımın kenarına ulaştığında, yapacağın bir sonraki şey ne olur?

Christine: Durduktan sonra mı?

E: Kaldırıma ulaştıktan sonra.

Christine: Durur ve etrafıma bakarım.

E: Nereye bakarsın?

Christine: Trafiğin olabileceğini umduğum yönlere.

E: Trafik yok dedim.

Christine: O zaman devam ederim. Sonra sokağın karşı tarafına bakarım ve ne kadar hızlı geçmem gerektiğini hesaplarım.

E: Durmak ve ne kadar hızlı gitmen gerektiğine bakmak zorundasın; dolayısıyla otomatik bir şekilde yolun iki tarafına bakarsın. Karşı kaldırıma geçtiğinde, duraksar ve kaldırımın yüksekliğini hesaplarsın ama yolun iki tarafına bakmaya gerek duymazsın. Peki yavaşlamana ne neden olur?

Christine: Devam eden trafik?

E: Eğer açsan, bir restoranın önünden geçerken yavaşlarsın. Kolyene baktıktan sonra, bir kuyumcu dükkanına yaklaşırsın. (Christine güler.) Avlanmayı ve balık tutmayı seven bir adam da, düz bir yolda yürürken aniden av malzemeleri satan bir mağazanın vitrinine yaklaşabilir.

Peki hepiniz nerede yavaşlarsınız? Hangi binada?... Hiç açken bir fırının önünden geçmeyi denediniz mi? Kim olduğunuz fark etmez; açken bir fırının önünden geçerseniz, mutlaka yavaşlarsınız.

(Christine'e döner.) Şimdi, sen bir doktor olduğuna göre, ayağa kalkmayı nasıl öğrendin? Aynı soru hepiniz için geçerlidir. Hepiniz ayağa kalkmayı nasıl öğrendiğinizi biliyorsunuz. İlk yaptığınız şey neydi?

Christine: Çabalamak ve uğraşmak.

E: Ayağa kalkmanın ne anlama geldiğini bile bilmiyordunuz. Ayağa kalkmayı nasıl öğrendiniz?

Christine: Belki kazayla.

E: Herkes aynı kazayı yaşamadı herhalde.

(Kahkahalar yükselir.)

Rosa: Bir şeye ulaşmak istediğim için. (İtalya'dan gelen bir terapisttir.)

E: Peki ulaşmaya çalıştığın şey neydi?

Rosa: Neye mi ulaşmaya çalışıyordum?

E: Bu soruya cevap vermeye çalışma.

Anna: Muhtemelen isteyerek. Başka insanların yaptığı gibi yapmayı isteyerek. Küçük bir bebek olmama karşın, büyüklerin yaptığını yapmayı istemek.

E: Evet. Peki ama bunu nasıl yaptınız?

Anna: Fiziksel açıdan, ayaklarımı yere dayayarak, sanırım... sonra da ellerimle destekleyerek vücudumu ayaklarımın üzerinde kaldırmaya çalıştım.

E: (Grupla konuşuyor ama bakışlarını kendi önünde belli bir noktaya dikeyiyor.) Ben ayağa kalkmayı iki kez öğrenmek zorunda kaldım; biri bebekken, diğeri de 18 yaşında bir çocukken. 17 yaşımıdayken bütün vücudum felçliydi. Emeklemeyi yeni öğrenmiş bir bebek kız kardeşim vardı. Onun ortalıkta emekleyişini ve ayağa kalkışını izledim. Ve benden 17 yaş küçük olan bebek kız kardeşimden nasıl ayağa kalkabileceğimi öğrendim.

Önce uzanıp kendinizi yukarı çekersiniz. Sonra er ya da geç, kazayla (hepiniz bu kazayı yaparsınız) ayağınızın üzerine biraz ağırlık verdiğinizi keşfedersiniz. Sonra dizinizin büküldüğünü ve sonucunda kendinizi kıç üstü oturduğunuzu keşfedersiniz. (Erickson güler.) Sonra kendinizi tekrar yukarı çekersiniz, diğer ayağınızı denersiniz ve yine diziniz bükülür. Ağırlığınızı ayaklarınıza vermeyi ve bu arada dizlerinizi düz tutmayı öğrenmeniz zaman alır. Ayaklarınızı birbirinden ayırık tutmayı öğrenmeniz gerekir, çünkü eğer çaprazlarsanız ya da birbirine dolarsanız, ayağa kalkamazsınız. Ayaklarınızı elinizden geldiğince birbirinden ayırık tutmayı öğrenmeniz gerekir. Sonra dizlerinizi düz tutarsınız ve bu kez de gövdeniz sizi hayal kırıklığına uğratar; bu kez kalçalarınız bükülür.

Bir süre ve sayısız denemeden sonra, dizlerinizi düz, ayaklarınızı ayırık, kalçalarınızı düz tutmayı öğrenirsiniz ve oyun kafesinin kenarına tutunarak kendinizi desteklersiniz. Dört dayanak noktanız var-

dır; iki ayağınız ve iki eliniz.

Peki şu elinizi havaya kaldırdığınızda ne olur? (Erickson sol elini havaya kaldırır.) Yere düşersiniz. Şu elinizi kaldırmayı öğrenmek oldukça zor bir iştir ve üstelik, elinizi dışarı doğru uzatmak daha da zordur, çünkü vücudunuz da onu izler. (Erickson sağa ve sola işaret eder.) Bu yöne ve bu yöne gider. Elinizi nasıl oynattığınıza bağlı olmaksızın dengenizi de korumayı öğrenmelisiniz. Sonra sıra diğer elinizi nasıl oynatacağınızı öğrenmeye gelir. Sonra bunları başınızın, omuzlarınızın ve gövdenizin hareketleriyle birleştirmeniz gerekir. Sonunda iki elinizi serbest bırakarak ayağa kalkabilirsiniz.

Şimdi, ağırlığınızı iki ayağınızdan birine nasıl aktarırsınız? Bu son derece zor bir iştir, çünkü bunu yapmayı ilk denediğinizde, dizlerinizi ve kalçalarınızı düz tutmayı unutup yere oturursunuz. Bir süre sonra bütün ağırlığınızı bir ayağınıza, sonra diğerine aktarmayı öğrenirsiniz ve bu da ağırlık merkezinizi sürekli olarak değiştirdiği için yine düşersiniz. Bir ayağınızı diğerinin önüne nasıl koyacağınızı öğrenmek zaman alır. Sonunda ilk adımınızı atarsınız ve gerçekten iyi hissedersiniz. Aynı ayağınızla ikinci adımınızı atarsınız ama bu kez bir terslik vardır. Aynı ayakla üçüncü adımınızı atarsınız ve yine yere oturursunuz. Sol, sağ, sol, sağ, sol, sağ uyumunu yakalamak zaman alır.

Hepiniz yürüyebiliyorsunuz ama hareketlerin birbirini nasıl izlediğini düşünmüyorsunuz bile.

(Erickson, Christine'e döner.) Şimdi, sen Almanca konuşuyorsun, değil mi?

Christine: Evet.

E: Peki İngilizce'yi öğrenmek, Almanca'yı öğrenmekten ne kadar kolaydı?

Christine: Hiç de daha kolay değildi. Hatta İngilizce öğrenmek daha zordu.

E: Neden?

Christine: Konuşmayı duyarak öğrendiğim için, Almanca doğal ve çabasız bir şekilde geliyordu. Ama İngilizce...

E: Tamamen yeni bir dizi ses yapısını öğrenmek zorundaydın. Bunları kulaklarınla koordine etmeliydin. "Kuş yüksek uçar," diyebilir misin?

Christine: Kuş yüksek uçar.

E: Şimdi Almanca söyle.

Christine: Der Vogel fliegt hoch.

E: Plattdeutsch söyleyebilir misin?

Christine: Hayır.

E: Neden?

Christine: Hiç öğrenmedim ki. Anlayabildiğimi bile sanmıyorum. Tamamen farklı bir dil.

E: Şimdi hepinize bir uyarıda bulunacağım. Hepiniz çok alçak sesle konuşuyorsunuz. Bunun gerçek anlamı, gerçekte benim iyi duyamadığımdır. (Erickson güler.)

(Erickson başını öne eğerek konuşur.) Pekala. Psikoterapide, hastalara öğrenmiş oldukları, ki bunların bazıları uzun zaman önce öğrenilmiştir, ama öğrendiklerini bile hatırlamadıkları bir dizi şeyi kullanmayı öğretirsiniz.

Söylemek istediğim diğer şey, milyarlarca beyin hücremiz olduğudur. Milyarlarca, milyarlarca beyin

hücresi. Ve beyin hücreleri bir hayli uzmanlaşmıştır. Yani, beyin hücrelerinizin bir türüyle Almanca öğrenirken, diğer türünü İngilizce öğrenmek için kullanırsınız ve diğer bir türünü de İspanyolca için harcarsınız.

Size bu konuda şu örneği verebilirim: Aynı koğuşta yatan iki hastam vardı. İki hasta da küçük çapta beyin kanaması geçirmişti; çok küçük çapta. Bir hasta her şeyin adını biliyordu ama o nesnelerle ne yaptığını sorduğunuzda, cevap veremiyordu. Bir anahtarın, bir kapının, kapı tokmağının ya da anahtar deliğinin adını rahatlıkla söyleyebiliyordu. Her şeyin ismini biliyordu ama hiç fiil hatırlamıyordu.

Diğer hasta ise nesnelerin adlarını bilmiyordu ama nasıl kullanıldıklarını kolayca gösterebiliyordu. Anahtarın adını bilemiyordu; bir kapıyı, kapı tokmağını ya da anahtar deliğini işaret edemiyordu. Ve eline bir anahtar tutuşturup, “Kapıyı aç,” derseniz, neden söz ettiğinizi bile anlamıyordu. Ama anahtarı deliğe sokması gerektiğini işaret ederseniz, bunu hemen yapabiliyordu. “Kapı tokmağını çevir,” derseniz, neden söz ettiğinizi yine anlamıyordu. Eğer kapı tokmağını tutup çekiştirirseniz, ne yapılması gerektiğini anlıyordu.

Diğer bir deyişle, beyin hücrelerinizin her biri ayrı bilgilerle donatılmıştır ve hepsi birbiriyle bağlantılıdır.

Şimdi, hipnoz konusuyla ilgili olarak dikkatinizi başka bir noktaya çekmek istiyorum. Hipnoz, bilinçli farkındalığınızı azaltmak ya da zayıflatmakla ilgilidir; hipnozda, bilinçaltı farkındalığınızı kullanmaya başlarsınız. Bilinçaltınızda da aynı derecede bilgiye ve hatta bilinçli seviyede olduğundan daha fazlasına

sahipsinizdir. (Yeşil koltukta oturan Sande'ye döner.) Şimdi yer değiştirmenizi istiyorum. (Christine'e bakar.) İlk adın neydi?

Christine: Christine.

E: Kristie?

Christine: Christine. (Christine yeşil koltuğa geçer.)

E: Joe Barber seni transa geçirmiş miydi?

Christine: Evet.

E: Birçok kez mi?

Christine: Birkaç kez.

E: Pekala. Şimdi koltukta arkana yaslan ve şu ata bak. (Erickson odanın karşı tarafında, kitap raflarından birinde duran alçıdan yapılmış bir at figürünü işaret eder. Christine koltuğa yerleşir ve elindeki not defterini bir kenara bırakır. Bacaklarını düz bir şekilde yerleştirir ve ellerini kucağına koyar.) Görebiliyor musun?

Christine: Evet.

E: Şimdi sadece o yöne bak. Hepinizin beni dinlemenizi ve söylediklerimi not etmenizi istiyorum.

Şimdi, christine, sadece o ata bak. (Christine not defterini yeniden alır ve sol tarafına, koltukla kalçası arasına koyar.) Hareket etmene gerek yok. Konuşmana gerek yok. Sana uzun zaman önce öğrenmiş olduğun bir şeyi hatırlatacağım. Okula ilk başladığında ve öğretmen sana alfabedeki harfleri yazmanı söylediğinde, bu oldukça zor bir iş gibi görünmüştü. Bütün o harfler. O birbirinden farklı çok sayıdaki şekiller. Daha da kötüsü, baskıda kullanılan ya da küçük boy yazılan harfler de vardı. (Christine yavaşça

gözlerini kırpıştırır.) Ben seninle konuşurken, solunumun değişiyor. Kalp atışların değişiyor. Kan basıncın değişiyor. Kaslarının durumu değişiyor. Motor reflekslerin değişiyor. Ve şimdi gözlerini kapamanı (Christine gözlerini kapar) ve kendini çok rahat hissetmeni istiyorum. Kendini daha rahat hissettikçe, daha derin bir trans durumuna giriyorsun. O kadar derin bir trans durumuna giriyorsun ki sanki bedenin yokmuş gibi hissediyorsun. Kendini bedensiz bir zihin gibi hissediyorsun. Boşlukta yüzen bir zihin. Zamanda yüzen bir zihin. Uzun zaman öncesine ait anılar sana ulaşıyor. Uzun zaman önce unuttuğun anıları hatırlıyorsun.

Sesim seni gittiğin her yerde izliyor. Benim sesim, anne ve babanın, öğretmenlerinin seslerine dönüşüyor. Bir Alman'ın sesine dönüşüyor. Oyun arkadaşlarının, okul arkadaşlarının ya da öğretmenin sesi oluyor.

Şimdi, çok önemli bir şeyi öğrenmeni istiyorum. Bütün vücudunun çok derin, derin bir trans durumunda uyumasını ve bir süre sonra, sadece başının uyanmasını istiyorum. Sadece başın. Bedeninin geri kalanı uyumaya devam edecek. Boynundan yukarısı uyanık olacak. Şimdi, bunu yapmak çok zor olacak ama boynundan yukarısını uyandırabilirsin. Zor olacak ama bunu yapabilirsin. Bırak, bedeninin geri kalanı derin bir uykuya devam etsin. Bunu yapmak için çaba harcaman gerekebilir; ama uyanmak istemesen bile, şimdi boynundan yukarısı uyanıyor. (Christine gözlerini açar.)

Kendini nasıl hissediyorsun?

Christine: İyi. (Christine gülümser. Erickson ile konuşurken vücudu kaskatıdır ve görsel dikkati sadece Erickson'a odaklanmıştır.)

E: Peki bizimle hangi anılarını paylaşmak istersin?

Christine: Deneyimlediğim tek şey, sizin söylediklerinizdi.

E: Evet... Peki ya okul?

Christine: Okulla ilgili bir anım olduğunu sanmıyorum.

E: Yani okul günlerinden kalan bir anın yok mu?

Christine: Şimdi bilinçli olarak bir şeyi hatırlayabilirim ama herhangi bir şey deneyimlemedim.

E: Bundan emin misin?

Christine: (Başını kaldırır.) Sanırım.

E: Uyanık olduğunu hissediyorsun.

Christine: Dediğiniz gibi, boynumdan yukarısı uyanık. (Gülümser.) Sanırım çabalarsam ellerimi oynatabilirim ama bunu yapmak istediğimi sanmıyorum.

E: Doğduğunuzda öğrendiğiniz ilk şeylerden biri, (Christine kameraya bakar) bir bedeniniz olduğunu bilmediğinizdir."Bu benim elim," (Erickson sol elini havaya kaldırır) ya da "Bu benim ayağım," diyemezsiniz.

Acıktığınızda ağlarsınız (Christine diğerlerine bakar) ve anneniz sizi kucağına alıp doyurur, sonra da yatağınıza geri yatırır. Düşünce sisteminiz kesinlikle gelişmemiştir ama duygularınız gelişmiştir. Bir kez daha acıktığınızı hissettiğinizde, (Christine, sağ eli hafifçe kalkarken gruba bakar) kendinize duygusal olarak şöyle dersiniz: "O yemek beni uzun süre idare etmedi." Anneniz yine sizi kucağına alır, doyurur ve bir sonraki açlık krizine kadar kendinizi iyi

hissedersiniz. Ama tokluk duygusu yine uzun sürmez ve bir kez daha ağlamaya başlarsınız.

Çıngırağınızla ya da herhangi bir oyuncakınızla oynamayı öğrendikten sonra, elinizi fark edersiniz. (Christine'in eli hareket etmeyi bırakır. O sırada eli, omuz seviyesinin biraz altında, havada asılı kalmıştır.) Bu durum size çok ilginç görünür; elinizi uzatırsınız ama o "oyuncak" her nedense sizden uzaklaşır. Bir gün kazayla bu oyuncak elinize geçirirsiniz ve oyuncakların birbirlerine benzemediklerini görerek şaşırırsınız. Böylelikle karşılaştırmaları öğrenmeye başlarsınız.

Elin nasıl oldu da kalktı?

Christine: Gözlerimi açmadan önce belli bir yüksekliğe kalkmak istediğini fark ettim. Neresi olduğunu biliyorum.

E: Önemli olan şey bu mu, yoksa elinin kalkmak istediği halde senin nedenini bilmemen mi daha önemli?

Christine: (Gülümser.) Bu doğru. Bu daha önce de çok kez olduğu için her seferinde mantıklı bir açıklama bulmuştum.

E: Nedir o?

Christine: Bu genellikle hep aynı elimle ilgili oluyor.

E: Peki havalanmasına neden olan şey ne?

Christine: (Başını iki yana sallar.) Bilmiyorum.

E: Davranışlarınızla ilgili bilmediğiniz çok şey vardır. Hep sağ elini kullanıyorsun ve yüzüne doğru kaldırıyorsun. (Christine'in eli yüzüne doğru yaklaşır. Kısa süre sonra elinin tersi, yüzüne dokunur. Avucu dışarı bakmaktadır ve işaret parmağıyla baş parmağı ge-

rılmıştır.) Bunu kendinin yapmadığını, elinin yüzüne yapışacağını ve yüzünden çekmenin mümkün olmayacağını biliyorsun. Elini uzaklaştırmaya çalış. Yapamazsın. (Christine gülümser.) O eli indirebilmenin tek yolu... (Erickson sol elini kaldırır.)

Çok tepkiselsin. Bir el hareketi yaptım ve hemen kopya ettin.

Christine: Pardon?

E: Bir el hareketi yaptım. Sen de aynısını tekrarladın. Şimdi o eli aşağı indirebilmenin tek yolu, diğerini de kaldırmak ve ilk elini indirmeye zorlamak için kullanmak.

Christine: Bu noktada daima bir ikilem yaşıyorum; bir yandan yapabileceğimi biliyorum ama diğer yandan da kibar olmaya çalışıyorum. Kibar olmaya mı çalıştığımı, yoksa gerçekten mi yapamadığımı da bilemiyorum.

E: Ben biliyorum. Entelektüel zihninin, öğrenen zihnininle çatışmasına izin veriyorsun.

Christine: Ama bu her zaman oluyor.

E: Şimdi bütün vücudunu hissetmeni istiyorum. Daha önce bu kadar sessiz, bu kadar sakin ve hareketsiz oturan başka bir vücut gördün mü hiç? Ve başlangıçta bana bakmak için başını çevirmedi. Bana ilk kez bakarken, bunu gözleriyle yaptı; sadece gözlerini çevirdi. Normalde, birine bakmak istediğinizde, doğal olarak yüzünüzü çevirirsiniz. (Christine'e döner.) Ama sen gözlerini çevirdin. Gözlerini başından ve boynundan ayırdın.

Christine: Kolum yoruluyor.

E: O da ne demek şimdi?

Christine: Kolum çok yoruluyor.

E: Bunu duyduğuma sevindim. Sağ elini indirmeyi gerçekten istediğinde, sol elin kalkacak ve onu aşağı doğru itecek. Ve sen uyanık olduğunu sanıyorsun, değil mi?

Christine: Evet.

E: Gerçekten öyle sanıyorsun, değil mi? Aslında uyku da olduğunu bilmiyorsun. Sence gözlerini daha ne kadar açık tutabilirsin?

Christine: Bilmiyorum.

E: Kapanıyorlar mı? (Christine gözlerini kırpıştırır.) Kapalı mı kalıyorlar? (Christine gözlerini kapar.) Şimdi buna mantıklı bir açıklama mı getirmek istiyorsun? (Christine gözlerini açar.)

Christine: Keşke o gülünç bilinçli zihnimi aradan çıkarabilsem. Her şeye mantıklı bir açıklama getirmeye çalışıp duruyor.

E: Gerçeğin farkında mısın; ayağa kalkamadığının farkında mısın?

Christine: Hayır.

E: Ayağa kalkıp kalkamayacağın konusunda şüphelerin var mı?

Christine: Evet.

E: Kendini bir taş gibi mi hissediyorsun?

Christine: Ne?

E: Yani bir tür anesteziye girmiş gibi?

Christine: Ah, ne demek istediğinizi anlıyorum. Şey, evet.

E: O şekilde davranmıyor musun?

Christine: Neredeyse.

E: Onun davranışını izlemedi (Erickson başka bir kadını işaret eder) ve diğerlerine de bakmadı. Şimdi “başkalarının nasıl hareket ettiğini izleyin,” derken ne demek istediğimi anlıyorsunuz. Uyanık olan biri için fazlasıyla hareketsizsiniz. (Christine sağ dirseğini hafifçe kıpırdatır.) Şimdi kolun giderek daha fazla yorulsun (Christine gözlerini kapar.)... ta ki onu indirmek için sol elini kullanmak isteyinceye kadar... (Christine gözlerini tekrar açar, gülümser ve sol elini kaldırıp, diğerini yavaşça indirir.)

Şimdi kollarında daha fazla uyanıklık hissediyorsun, değil mi?

Christine: Ellerimde mi? Evet.

E: Onları kıpırdatabilir misin? Parmakların ellerin değildir.

Christine: Çok fazla çaba gerektiriyor. (Gülümser.)

E: Bu çaba için mantıklı bir açıklama bulabiliyor musun? Buradaki doktor bir anestezi uzmanı ve hipnozla ilgileniyor. Hamile bir kadını anesteziye sokmak için, onu bu tür bir transa sokarın ve başka bir şeyden söz etmem. Ona şöyle derim: “Doğum odasına gittiğinde, bebeğin cinsiyetini, ağırlığını, görünüşünü, yüz ve vücut hatlarını, saçları olup olmayacağını düşün. Bir süre sonra, vücudunun alt kısmıyla ilgilenen ebe, sana gözlerini açıp bakmanı ve bebeğini görmeni söyleyecek. Onu havaya kaldırıp sana gösterecek. Bütün vücudun anestezinin etkisinde olacak.”

Kızım Betty Alice ilk çocuğunu doğuracağı zaman, doktor çok endişeliydi. Öğrencilerimden biriydi. Kızım şöyle dedi: “Doktor, endişelenmeyin, siz bir doğum uzmanısınız, ne yaptığımızı biliyorsunuz. Do-

ğum odasında, vücudumun alt yarısı size ait. Ben sadece üst yarısıyla ilgileneceğim.” Doğum odasındaki hemşirelere ve personele, Avustralya’daki okulunu anlatmaya başladı. Bir süre sonra doktor ona seslendi: “Alicia, ortaya koyduğun eseri görmek istemiyor musun?” Elinde bir erkek bebek tutuyordu. “Oh, demek bir erkek,” dedi Alicia. “Bana verin. Ben de diğer anneler gibi ayak ve el parmaklarını sayacağım.” Neler olup bittiğini elbette ki biliyordu ama dikkatini Avustralya’daki okulunu anlatmaya vermişti.

Hepinizin oturduğunuz yerde kıpırdandığınızı görüyorum. (Christine gülümser.)

(Erickson bakışlarını yere indirir.) Bir defasında terapi için bana gelen bir hastam vardı. Aylardır geliyordu. Bir gün şöyle dedi: “Transa gireceğim, Dr. Erickson.” Transa girdiğinde şunu söyledi: “Kendimi çok rahat hissediyorum; burada bütün bir gün kalabilirim.” Ben de şöyle cevap verdim: “Ne yazık ki gelecek olan başka hastalarım var. Bütün gün burada kalamazsınız.” “Diğer hastalar umurumda değil,” dedi. Ben de hayatımı bu şekilde kazandığımı hatırlattım. “Sorun değil, size her saatin ücretini ödeyeceğim. Bütün gün burada kalmak istiyorum.” (Erickson, Christine’e bakar.) Ondan nasıl kurtulabilirdim? Ona uykunun tadını çıkarmasını söyledim ve şöyle ekledim: “Umarım tuvalete gitmek zorunda kalmazsınız.”

(Christine’e döner.) Omuzların uyanıyor.

Christine: Vücudumun geri kalanının da uyanmasını istiyor musunuz?

E: Sanırım seni mahcubiyetten kurtarır. (Erickson güler ve Christine gülümser.)

Christine: Ne yapmam gerektiğini bilmiyordum.

E: Şey, umarım aniden tuvalete gitmek zorunda kalmazsın... (Christine güler ve elini oynatır.) Şimdi kendini daha iyi hissetmeye başlıyorsun. (Christine oturduğu yerde ellerini ve vücudunu oynatır.)

Christine: Evet.

E: Tuvalete gitmek zorunda değilsin. (Kahkahalar.)

(Gruba döner.) Aranızda daha önce transa girmiş olan var mı?

(Carol'a döner.) Sen girmedin. (Siegfried'e bakar.) Sen de öyle. Şey, doktor, trans durumunda bir erkek-tense, güzel bir kıza bakmak daha kolaydır. Sen ne dersin?

Siegfried: Lütfen tekrarlar mısınız, anlayamadım.

E: Güzel bir kıza bakmak daha kolaydır.

Siegfried: Şimdi anladım. (Kahkahalar.)

E: (Carol'a döner.) Lütfen şimdi yer değiştirir misiniz... (Christine ve Carol yer değiştirirler.) fark ettiniz mi; Christine'den hiçbir şey istemedim.

Rosa: Daha önce transa girip girmediğimizi sordunuz; o da daha önce hiç transa girmemiş miydi? ah, ben daha önce hiç transa girmedim. Farklı bir soru sorduğunuzu sanmıştım, bu yüzden...

E: (Christine'e döner.) Adın Kristie idi, değil mi?

Christine: Hayır, Christine.

E: Christine. Şuraya oturmanı istedim mi?

Christine: Onunla yer değiştirmemi istediğinizi sandım.

E: Hayır, bunu ondan (Carol'u işaret eder) istedim.

Christine: Ah, peki benim ne yapmamı istiyorsunuz?

E: Şey, istediğim şeyi zaten yaptın. Senden uyanmanı is-

temedim. (Kahkahalar.) Bilinçli zihninin kontrolü ele almasına izin verdim. Sadece ona buraya oturup oturamayacağını sordum. Geri kalanını ikiniz yaptınız.

(Carol'a döner.) Daha önce hiç transa girmedin mi? (Carol ellerini kucağına koymuş halde oturmaktadır.)

Carol: Kesinlikle hayır. (Carol başını iki yana sallar.) Belki bir kez, belki hiç. (Carol hafifçe ellerini kıpırdatır.)

E: Adın?

Carol: Carol.

E: Carol. (Erickson, Carol'un sol elini bileğinden tutup kaldırır ve havada bırakır. Carol önce kendi eline, sonra Erickson'a bakar. Bileği kırık ve parmakları gergindir.) Tuhaf bir adamın senin elini tutup havada bırakması, senin için doğal bir deneyim mi? (Carol bir an bakışlarını kaçıır, sonra tekrar Erickson'a bakar.)

Carol: Daha önce böyle bir şey hiç olmadı. (Carol güler.) Ama neler olacağını görmek için bekleyeceğim.

E: Sence transta mısın?

Carol: Hayır.

E: Emin misin?

Carol: Hayır.

E: Emin misin?

Carol: Olanları izledikten sonra, emin değilim. (Carol güler.)

E: Emin değilsin. Sence çok geçmeden gözlerin kapanacak mı? (Bu noktada Carol, Erickson'a bakmaktadır. Erickson doğruca ona bakmaya devam eder.)

Carol: Bilmiyorum.

E: Bilmiyorsun.

Carol: Gözlerim kapanacak gibi geliyor.

E: Gözlerinin kapanıp öyle kalmayacağından emin misin?

Carol: Emin değilim. Sanki açık tutmakta zorlanıyorum gibi. (Gülümser.)

E: Sence çok geçmeden aniden kapanacaklar ve öyle kalacaklar mı?

Carol: Olasılık giderek yükseliyor. (Gruptan kahkahalar yükselir. Carol gülümser.)

E: Gerçekten de emin değilsin, ha, Carol?

Carol: Hayır.

E: Ama gözlerinin kapanacağından giderek daha emin oluyor gibisin. (Carol gözlerini kırpıştırır.) Oldukça çabuk... ve kapanıyorlar... ve öyle kalıyorlar... (Carol gözlerini kapatır.)

Psikoterapide, hastanın kendi geçmişiyle ilgili sandığınızdan daha fazla bilgiye sahip olduğunu aklınızdan çıkarmamalısınız. Nasıl uykuya daldığınızı bilmezsiniz. Farkındalığınızı nasıl gevşettiğinizi, bilinçli farkındalığınızı nasıl terk ettiğinizi bilmezsiniz. Dolayısıyla bir hasta bana geldiğinde, her türlü şüpheyi yer veririm. Doğru yönde olduğumdan şüphe ederim. Hasta yanlış yönde olduğundan şüphe eder. (Erickson, Carol'a döner ve elini yavaşça kucağına geri indirmesini sağlar.) Giderek kendini daha rahat hissediyorsun. O kadar derin bir uykuya dalyorsun ki sanki bedenin yokmuş gibi hissediyorsun. Kendini boşlukta, zamanda yüzen bir zihin gibi hissediyorsun.

Belki evinde oynayan küçük bir kız çocuğusun, belki de okuldasın. Uzun zaman önce unuttuğun anılarının öne çıkmasını istiyorum. Küçük bir kızken hissettiğin duyguları yeniden hissetmeni istiyorum.

Tüm duyguları. Ne tür duyguların varsa, bir süre sonra bize onları anlatabilirsin.

Okul bahçesinde bir oyun oynuyor olabilirsin. Öğle yemeğini yiyor, öğretmeninin elbisesiyle ilgileniyor, tahtada bir şeye bakıyor ya da kitabındaki resimleri inceliyor olabilirsin... uzun ama uzun zaman önce unuttuğun şeyler...

Yıl artık 1979 değil; çok daha gerilerdesin. 1977 bile değil; 1970 bile değil. Yılın 1959 mu, yoksa 1960 mı olduğundan emin değilim. Bir Noel ağacına mı, bir kilise binasına mı baktığını ya da bir kedi veya köpekle mi oynadığını bilmiyorum.

Bir süre sonra uyanacak ve bize Carol adındaki küçük kızdan söz edeceksin. 1959-1960 yıllarındaki o küçük tatlı kız, Carol ol. Belki büyüdüğünde nasıl bir kız olacağını merak ediyorsun. Bedeninin derin bir uykuya devam etmesini ve bu arada boynundan yukarısının uyanmasını istiyorum. (Erickson bir an bekler. Sonra Carol başını çevirir ve Erickson'a bakar.)

E: Merhaba. (Erickson doğruca Carol'a bakar. Trans çalışmasının çoğu boyunca, Erickson, Carol'un önündeki zemine bakmaktadır.) Bana ne söylemek istersin?

Carol: Tatlı bir adama benziyorsunuz. (Carol'un sesi daha genç tınlamaktadır.)

E: Öyle mi?

Carol: Hı-hım.

E: Teşekkür ederim. Neredeyiz?

Carol: Sanırım bir parktayız. (Carol konuşurken, dik-kati Erickson'a odaklanmış durumdadır.)

E: Küçük bir parkta. Büyüdüğünde ne yapacaksın?

Carol: Bilmiyorum; daha çok uzun zaman var.

E: Çok uzun bir zaman var. Şimdi ne yapmak istiyorsun?

Carol: Oyun oynamak.

E: Ne tür oyunlar?

Carol: Top.

E: Top mu?

Carol: Hopscotch.

E: Hopscotch. Nerede yaşıyorsun? Bu parka yakın mı?

Carol: Hayır.

E: Nerede?

Carol: Uzakta yaşıyorum. Buraya sadece ziyarete geldim.

E: Uzakta nerede yaşıyorsun?

Carol: Pennsylvania.

E: Pennsylvania. Kaç yaşındasın?

Carol: Beş.

E: Demek beş yaşındasın.

Carol: Belki üç, sanırım. Ya da dört.

E: Üç ya da dört. Peki bu parkta en çok ne hoşuna gitti?

Carol: Şey, buraya büyükbabamla gelmeyi ve onun arkadaşlarını seyretmeyi seviyorum.

E: Şimdi burada olmalarını ister miydin?

Carol: Hayır.

E: Çok ağaç var mı?

Carol: Ağaçlar, banklar ve bir dükkan var.

E: Etrafta insanlar var mı?

Carol: O zaman mı?

E: Şimdi.

Carol: Şimdi, evet.

E: Kim bu insanlar?

Carol: Profesyoneller.

E: Daha üç-dört yaşındasın. “Profesyonel” gibi karmaşık bir kelimeyi de nereden öğrendin? (Carol gülümser.)

Carol: Şey, şimdiyle o zaman arasındaki farkı biliyorum.

E: Şu anda ayağa kalkmak konusunda kendini nasıl hissediyorsun?

Carol: Ayağa kalkamadığımın farkında değildim.

E: Şimdi farkındasın.

Carol: Çok tuhaf.

E: Öyle. Sana bir sır vermemi ister misin?

Carol: Bunu çok isterim.

E: Şimdi, buradaki tüm insanlar, trafik seslerini duymayı unuttular. (Erickson gülümser.) Oysa onlara sağır olmalarını hiç söylemedim. Aniden hepsi trafik sesleri duymaya başladılar. Aranızda transta olan kaç kişi var? (Öğrencilerden birçoğu gözlerini kapamışlardır.) Etrafınıza bakarsanız, belirgin bir hareketsizlik fark edeceksiniz.

(Carol’a döner.) Gözlerini kapa. (Carol gözlerini kapar.) Sadece kapa. Ve derin uykunun tadını çıkar... çok rahat bir transtasın ve (Erickson diğerlerine döner) siz de; sen de. Gözlerinizi kapayın. Hepiniz... ve derin ama derin bir uykuya dalın; milyarlarca beyin hücrenizi hissedin ve öğrenecek şeyler olduğunu bilin.

Psikiyatri alanında eğitim gören öğrencilerime, evde incelemeleri için birer kitap vermiştim. Onlara şöyle söyledim: “Bir gün, bundan üç ya da dört ay sonra, hepinizi çağırarak ve bir toplantı yapacağım.

Hepinizi kitabınızı okumuş ve kitapla ilgili tam bir rapor vermeye hazırlanmış olmalısınız.” Bununla ne demek istediğimi hepsi biliyordu. Hepsi hipnoz konusunda etkili deneklerdi ve dört ay sonra onları konferans salonunda toplayarak şöyle dedim: “Unutmayın... Hepinizin birer kitabı incelemenizi istemiştım. Şimdi raporları almanın zamanı geldi.” Hipnoz denegi olmayanlar mutluydu, çünkü kendileri için belirlediğim kitapları okuduklarını biliyorlardı. Her biri kitapla ilgili raporunu sırayla verdi.

İyi hipnoz denegi olanlar ise mutsuz ve gergindi. Onları tek tek çağırdığımda, şöyle dediler: “Üzgünüm, Dr. Erickson, kitabı okumayı unuttum.” Ben de şöyle cevap verdim: “Bahane kabul etmiyorum. Size birer kitap okumanız ve üç-dört ay sonra rapor verecek şekilde hazırlanmanız söylenmişti. Ve şimdi bana kitaplarınızı okumadığınızı söylüyorsunuz. Kitapların adlarını ve yazarlarını biliyor musunuz?” Bana kitapların isimlerini ve yazarlarını söylüyor, sonra tekrar özür diliyorlardı. Ben de bunun üzerine şöyle diyordum: “Hepiniz kalem kağıtlarınızı alın ve yazarın üçüncü bölümde ne yazması gerektiğini düşündüğünüzü yazın; yedinci ve dokuzuncu bölümlere koyabileceğinizi düşündüğünüz şeyleri de özetleyin.” Bana şaşkınlıkla bakıp soruyorlardı: “İyi ama ne yazdığını nereden bileceğiz ki?” “Eh, kitabın ve yazarın adını biliyorsunuz ya. Gereken tek şey bu. Oturun ve size söylediğim üç bölümü özetleyin.” Yerlerine oturuyor ve yazmaya başlıyorlardı: “Bence yazar üçüncü bölümde a, b, c, d, e, f, g ve daha bir dizi şey yazmıştır.” “Yedinci bölümde sanırım yazar şunları

anlatmıştır...” “Dokuzuncu bölümde, sanırım yazar...” Sonra yerlerine oturduklarında kitaplar kendilerine veriyor, raporlarıyla karşılaştırmalarını istiyordum. Kitaplara bakıp bakıp kendilerine soruyorlardı: “İyi ama ben bunu nasıl bildim?” Çünkü kitapları hipnotik bir durumdayken okumuşlardı ve bunu hatırlamıyorlardı. Ama kafalarında çok daha iyi bir rapor biçimlenmişti. Kitapları okuduklarını bile hatırlamıyorlardı. Bu birkaç kez daha tekrarlandıktan sonra, konferans salonuna geldiklerinde, kitaplar hakkında rapor vermekten hiç korkmuyorlardı. Çünkü bildiklerinden emindiler. (Erickson güler ve Carol’a bakar.)

Çok geçmeden, Carol, tamamen uyanmanı ve kendini iyi hissetmeni istiyorum.

Şurada asılı olan Kont Drakula ile ilgili ne düşünüyorsunuz? (Erickson resmi işaret eder.) Gün boyunca, yaşadığı yer orası. Ama geceleri canlanıyor ve kanla besleniyor. (Carol gülümser.) Hepiniz Kont Drakula’yı gördünüz. Böylece insanların sandığının aksine, tabutta ihtiyacı olmuyor ve kimse onun gerçek kimliğinden şüphelenmiyor. (Carol kollarını kaldırır.)

(Erickson, Carol’a döner.) Sana geleceğini anlatmamı ister misin?

Carol: Evet.

E: (Erickson, Carol’un uzattığı avucuna bakar.) Şu çizgiyi görüyor musun; peki ya harfleri? “R, e, a, d, i, n, g”?!* Bu bir parkın adı.

Carol: Neyin adı?

E: Bir parkın adı.

Carol: Park.

E: Pennsylvania'da. Burada büyükbabanı mı görüyordun? Pennsylvania, Reading'deki o küçük parka gitmeyi gerçekten seviyor musun? El çizgilerini okumakta nasılım bu arada?

Carol: Ne?

E: El çizgilerini okumakta nasılım?

Carol: Hiç fena değilsiniz. (Carol güler ve elini indirir.)

E: Şimdi, neden Kont Drakula'dan söz ettim? Neden onun konusunu açtım? Kont Drakula, insana çocukluğunu hatırlatır.

Siegfried: Nasıl yani?

E: Çocukluğunuzu hatırlatan bir karakterdir.

Anna: Bu ne demek şimdi?

Siegfried: Çocukların üzerinde bir etkisi olmasından mı söz ediyorsunuz?

E: Hayır, çocukların ilgisini çeker.

Siegfried: İlgi.

E: (Gruba döner.) Çocukların üzerinde düşündüğü bir şeyden söz ediyorum. El çizgilerini okumak da diğer yararlı bir yöntemdir. Kont Drakula'nın Reading Park'tan uzak, çok uzak olması, amneziye zemin hazırlar ve deneğin dikkatini bu koltuktan Reading Park'a, çocukluğuna, geçmişine çevirir ve benim amneziden söz etmeme bile gerek kalmaz.

(Carol'a döner.) Peki ben şimdi neden söz ediyorum?

Carol: Pek iyi izleyemedim doğrusu. (Kahkahalar.)

E: Demek yeterince iyi izleyememiş. (Kahkahalar.) Öğretmenleriniz ve anne-babalarınız size şunu öğretmiştir: "Seninle konuşurken, yüzüme bak ve benimle konuşurken de yüzüme bak." Buraya beni dinle-

meşe geldi ve ben de çok uzun zaman öncesinde kalmış bir davranış kalıbını canlandırdım.

(Christine'e döner.) Onun hakkında konuşurken beni izleyememiş.

(Carol'a döner.) Pennsylvania'da Reading Park'ın bulunduğu yerden ne zaman ayrıldın?

Carol: Liseden sonra.

E: Peki senin ve büyükbabanın Reading Park'a gittiğini ben nasıl bildim?

Carol: (Fısıldayarak) Size ben söyledim.

E: Demek seni oraya götürürdü. Sen de onun arkadaşlarını izledin. Peki bilmemi istemediğin başka karanlık sırların var mı? (Kahkahalar.)

Terapide, asıl işi hastanın kendisi yapar ve siz de ortamı biraz geliştirir ve güçlendirirsiniz. Sonra bastırdıkları ve o ya da bu nedenle uzun zaman önce unuttukları şeyleri gün ışığına çıkarmalarını sağlarsınız.

Trafik seslerinin yine susmuş olması ilginç değil mi? (Erickson gülümser.) Şimdi onları yeniden duymaya başladınız.

Pekala. Şimdi farklı bir yönde ilerleyeceğiz. Entelektüel, duygusal ya da reflekssel bir yol izleyebiliriz. Bazıları, diğerlerinden daha fazla hareket eder.

Şimdi, bir yerden diğerine geçebilme yeteneği... Bir kutup ayısı, Arktika'da yaşayabilir ama Antarktika'da yaşayamaz. Penguenler Antarktika'da yaşayabilir ama Arktika'da yaşayamazlar. Hayvanlar belli bölgelerle sınırlanmıştır. Deniz seviyesinin üzerinde ya da altında, çöllerde, tropik ormanlarda

yaşarlar. Bizler ise her yerde yaşayabiliriz. Bu, insan denen hayvanın en önemli özelliğidir.

Bir duygusal yaşamımız, bir de sezgisel ve entelektüel yaşamımız vardır. Çok önemli bir şeymiş gibi, hayatımızın başından itibaren zekamızı kullanmayı bize öğretirler. Ama asıl önemli olan şey, tüm seviyelerde yaşayabilmektir.

Şimdi, Phoenix College'dayken bir yıl dişçilere, doktorlara ve psikologlara hipnoz dersleri veriyordum. Akşam 7:00'den 10:00'a kadar ders devam ediyordu ve Yuma'dan, Flagstaff'tan, Mesa'dan, Phoenix'ten insanlar dersime katılmak için geliyordu. Dersten sonra tekrar evlerine dönüyorlardı.

İlk sömestr, Flagstaff'tan gelen Mary adında bir psikolog vardı. İlk derste, ben anlatmaya başlar başlamaz, hemen derin bir trans durumuna girdi. Onu uyandırdığımda, daha önce hipnozu hiç incelemediğini, hipnoz denegi olmadığını ve transa girdiğini görmekten şaşkınlık duyduğunu ifade etti. Otuzlarının ortalarında idi. Psikolojide doktora eğitimi alıyordu. Onu uyandırdım ve uyanık kalmasını söyledim. Dersime başladım. Yine transa girdi. Derin bir transtı. Onu tekrar uyandırdım ve yine "uyanık kalmasını" söyledim. Ama ben anlatmaya başlar başlamaz, yine transa girdi. Bütün ilk ders boyunca, sürekli transtaydı. Ben de onu uyandırmaya çalışmaktan vazgeçtim.

Sömestr ortalarında, onu denek olarak kullanabileceğimi düşündüm ve Mary'ye derin bir transa girmesini ve çocukluğuyla ilgili bazı anılarını hatırlamasını söyledim. Mary uyandığında, çocukluğuyla ilgili

hatırlayabildiği tek şeyin kelebek giysi kolları ve bir bambu ağacı olduğunu söyledi. Bunun ne anlama geldiğini sorduğumda, bilmediğini itiraf etti. Tekrar tekrar denedim ama çocukluğuyla ilgili bulabildiğim tek anı bu oldu; kelebek giysi kolları ve bir bambu ağacı.

Bir sonraki sömestr, aynı dersleri tekrarladı ve her derste yine derin bir transa girip o durumda kaldı. Bunun üzerinde, üçüncü sömestr yine dersleri tekrarladı. Şöyle düşündüm; “Pekala, eğer ondar çok fazla şey alamıyorsam, belki Mary’nin bize çok şey öğretebileceği bir durumu kendim yaratabilirim.”

“Derin, çok derin bir transa girmeni istiyorum,” dedim. Önce insanın entelektüel, duygusal ve davranışsal bir yaşamı olduğunu açıkladım. Ona şöyle söyledim: “Derin, çok derin bir transa gir ve bize bazı duygular getir. Herhangi bir anlam yüklemeye bile çekindiğin bir duygu olsun.” Ona bunun çok güçlü bir duygu olacağını ve kendisini bu duyguyu ortaya çıkaracağını anlattım. “Herhangi bir entelektüel bilgi ya da açıklama olması gerekmiyor; sadece duyguyu getir.”

Mary uyandığında, vücudu son derece gergindi ve elleri oturduğu koltuğun dirsekliklerini sımsıkı yakalamıştı. Ter içindeydi. Alnından, burnundan ve yanaklarından ter damlaları süzülüyordu. Beti benzi atmıştı. “Sorun nedir, Mary?” diye sordum. “Çok korktum!” dedi. Ama sadece gözbebekleri oynamıştı. Konuşma organları dışında, vücudunun diğer hiçbir noktası kıpırdamıyordu. “Çok korktum! Çok korktum!” Teni gerçekten de solgundu. Elimi tutup *tutamayacağını* sorduğumda, “Evet,” dedi. Elimi tutup

tutmayacağını sorduğumda ise “Hayır,” dedi. Nedenini sordum. “Çok korkuyorum!” dedi.

Sınıftaki diğer öğrencileri Mary’ye bakmaları ve onunla konuşmaları için davet ettim. Mary’nin bu kadar korktuğunu görünce, öğrencilerin bazıları bu fikre hoş yaklaşmadılar. Mary’nin yüzünden akan ter damlalarını, solgun tenini ve vücudunda sadece gözlerini oynattığını açıkça görebiliyorlardı. Üstelik dudak ucuyla konuşuyordu. Koltuğun dirsekliklerini sıkı sıkı tutuyor, yavaş ve dikkatle nefes alıyordu.

Mary’nin çok güçlü bir duyguyla transtan çıktığı konusunda tüm öğrenciler ikna olunca, Mary’ye şöyle dedim: “Transa geri dön, derin bir transa gir ve konunun entelektüel yönünü ortaya çıkar.” Mary uyandığında yüzündeki ter damlalarını sildi ve cevap verdi: “Bu 30 yıl önce olduğu için çok memnunuz.” Ve hepimiz 30 yıl önce neler olduğunu çok merak ediyorduk.

“Bir dağın eteklerinde yaşıyorduk ve dağın kenarında derin bir boğaz vardı. ‘Boğaza yaklaşma,’ diyerek annem beni hep uyarırdı. Bir sabah oynamaya çıktım ve annemin uyarısını unutarak derin boğaza doğru yaklaştım; iki tarafı birleştiren demir bir boru gördüm. Demir borunun çapı yarım metre kadardı. Annemin uyarıları tamamen aklımdan çıktı ve ellerimin, ayaklarımın üzerinde emekleyerek o borunun üzerinden boğazın karşı tarafına geçmemin harika bir şey olacağını düşündüm. Bütün bu süre boyunca gözlerimi borudan ayırmıyacaktım.

“Neredeyse karşıya ulaştığımı düşündüğümde, gözlerimi borudan ayırdım ve ne kadar yolum kaldı-

ğını görmek için karşıya baktım. Bunu yaptığımda, elbette ki boğazın ne kadar derin olduğunu da görebilmiştim. İnanılmaz derecede derindi. Ve daha yolun yarısındaydım. Korku içinde donup kalmıştım. Yarım saat kadar olduğum yerde donmuş gibi hareketsiz kaldım ve içinde bulunduğum bu durumdan nasıl kurtulabileceğimi düşündüm. Gözlerimi yine borudan ayırmadan, bu kez geriye doğru emekledim ve sonunda ayaklarım toprağa değdi. Arkamı dönüp kaçtım ve bir bambu ağacının arkasına saklanıp uzun süre orada kaldım.”

“Peki ya hikayenin geri kalanı, Mary?” diye sordum. “Bütün hikaye bu kadar,” dedi Mary. “Başka bir şey yok.” “Dahası olmalı,” dedim. “Hatırlayamıyorum,” diye karşılık verdi Mary. “Gelecek derste, hikayenin geri kalanını da anlatacaksın,” dedim.

Bir sonraki derste, Mary öfkeden kıpkırmızı olmuş bir yüzle geri geldi. “Size bunu söylemek utanç verici,” dedi. “Flagstaff’e geri döndüğümde, saat sabahın biriydi. Kasabanın diğer ucuna gittim. Annemi uyandırdım ve ona demir boruda emekleyerek boğazın karşı tarafına nasıl geçmeye çalıştığımı anlattıktan sonra, beni dövüp dövmeyeceğini sordum. ‘30 yıl önce yaptığın bir şey için seni dövemem,’ diye cevap verdi.

“Uyumaya çalışmama karşın, bütün gece boyunca popom ağrıdı ve hâlâ da ağrıyor. Dayak yemek istiyordum ve annem bunu yapmıyordu. Keşke yapsaydı. Popom çok acıyor.”

“Başka bir şey var mı, Mary?” diye sordum. “Hayır, popomun ağrması yeterince kötü zaten,” dedi.

“Bir sonraki derste, hikayenin geri kalanını da anlatacaksın,” dedim. “Başka bir şey yok ki,” dedi. “Pekala,” dedim.

Bir sonraki derste, Mary geri geldi. “Popom artık acımıyor ve hikayeye ilgili size anlatabileceğim başka bir şey yok,” dedi. “Hayır, Mary,” dedim, “bize hikayenin geri kalanını da anlatacaksın.” “İyi ama başka bir şey hatırlamıyorum ki!” dedi.

“Sana bir soru soracağım ve sen de bize hikayenin geri kalanını anlatacaksın,” dedim. “Nedir bu soru?” diye sordu. “Çok basit,” dedim, “ögle yemeğine gecikmenin nedenini annene nasıl açıkladın?” “Ah, o mu?!” dedi Mary. “Ögle yemeğine gecikmiştim ve anneme bir grup haydut tarafından kaçırıldığımı, beni kalın ahşap kapısı olan bir mağaraya kapadıklarını ve ellerimle o kapıyı açabilmek için saatlerce uğraşmak zorunda kaldığımı anlattım. Ellerimde kan olmadığı için, ellerimi masanın altında gizlemek zorunda kalmıştım. Annemin hikayeye inanmasını umuyordum. Bunu gerçekten umuyordum. Ama bir grup haydut tarafından bir mağaraya kapatılmış olmama sevinmiş gibi görünüyordu.”

“Başka bir şey var mı, Mary?” diye sordum. “Hayır, hepsi bu,” dedi. “Pekala, bir sonraki derste bize hikayenin geri kalanını anlatacaksın,” dedim. “Başka bir şey yok,” dedi Mary. “Ah, evet, var,” dedim.

Bir sonraki derste Mary şöyle dedi: “Düşündüm, düşündüm, düşündüm ve başka bir şey hatırlayamadım.” “Pekala,” dedim, “sana bir soru daha soracağım,” dedim. “Söyle bakalım, Mary, eve girdiğinde, ön kapıyı mı, yoksa arka kapıyı mı kullandın?” Mary

kızardı. “Kendimi suçlu hissederek gizlice arka kapıdan girdim,” dedi. Sonra doğruldu ve devam etti: “Şimdi bir şeyler daha hatırlıyorum! Benim boğazdan geçmeye çalışmamdan kısa süre sonra, annem bir kalp krizi geçirdi ve hastaneye götürüldü; yatağının etrafında bambudan yapılmış bir kafes vardı. Orada oturup, yatakta yatan anneme bakarken, o boğazdan geçmeye çalıştığım için annemin kalp krizi geçirdiğini biliyordum ve annemi öldürmüş olmanın suçluluğunu duyuyordum. Kendimi berbat hissediyordum ve suçluluk duygusuyla boğuşuyordum. Psikoloji alanında doktora eğitimi almamın nedeninin bu olup olmadığını merak ediyorum; acaba umutsuzca bu bastırılmış anıyı mı arıyordum?”

“Başka bir şey var mı, Mary?” diye sordum. “Hayır,” dedi Mary.

Bir sonraki derste, Mary şöyle söyledi: “Dr. Erickson, hikayede bir kısım daha var. Flagstaff’e geri döndüğümde, annemin kalp krizi geçirmesine neden olduğum için kendimi çok kötü hissettim ve şimdiye dek unutmış olduğum bu olayı ve suçluluk duygumu ona anlattım; o boğazı, demir boruyu ve annem hastaneden eve döndüğünde hissettiklerimi. Saat sabahın biriydi ve buna karşın, kasabanın diğer ucuna gittim, annemi uyandırdım ve ona her şeyi anlattım. ‘Biliyor musun, Mary,’ dedi annem, ‘sen küçük bir kızken hep fotoğraflarını çekerdim. Gel tavan arasına çıkalım ve büyük mukavva bir kutunun içinde duran ve bir türlü albüme yerleştiremediğim o resimlere bir göz atalım.’”

Tavan arasına çıkmışlardı ve burada Mary’nin

üzerinde kelebek giysi kolları olan elbisesiyle, bir bambu ağacının arkasında dururken bir resmi vardı. (Erickson fotoğrafı önce Carol'a gösterir ve sonra resim herkesin incelemesi için elden ele geçer.)

Hastalar bazı anıları güçlü bir şekilde bastırdıklarında, o anılara sahip olmadıkları anlamına gelmez. Bazen bu bastırılmış anıları ortaya çıkarmanın en iyi yolu, önce duyguyu ya da entelektüel parçayı öne çıkarmak, sonra diğer parçalarla birleştirmektir. Duygular tek başlarına hikayeyi anlatamazlar. Entelektüel kısım ise tek başına ele alındığında, bir kitaptan hikaye okumak gibidir ve anılardaki tepkileri yakalamak mümkün değildir.

Mary bana bu resmi verdi ve şöyle dedi: "Psikoloji alanını seçmemin nedeni, o anıyı ortaya çıkarmak için uğraşmamdı. Psikolojiyle çok fazla ilgilendiğimi söyleyemem. Evli bir kadınıyım. Mutlu bir kocam, mutlu bir evim ve mutlu çocuklarım var. Profesör olmak filan istemiyorum." Neredeyse 40 yaşındaydı ve 30 yıldır bastırdığı bir anıyı ortaya çıkarmaya uğraşıyordu.

Psikoterapide, her şeyi bir defada ortaya çıkarmaya çalışmayın. Derin bir bastırma olduğunda, güvenli olan şeyi öne geçirin.

Bir dişçinin karısı, benden kendisini transa sokmamı ve çocukluğuna döndürmemi istedi. "Hangi yıl ve hangi olaya dönmek istediğinizi bana söyleyin," dedim. "Neden beni üçüncü doğum gününe götürmüyorsunuz?" diye sordu.

Üç yaşında olduğunu söyleyene kadar onu zamanda geri götürdüm. Bir parti veriyordu ve ona partide

neler olduğunu, kendisinin neler yaptığını anlatmasını söyledim. Doğum günü pastasını, arkadaşlarını anlattı ve üzerinde aplik bir elbiseyle, arka bahçede ata bindiğini söyledi.

Transtan çıktığında bandı dinledi ve güldü. “Bu gerçek bir anı değil,” dedi. “Üç yaşındaki bir çocuk ‘aplik’ kelimesinin anlamını bilmez; ben de üç yaşındayken bilmediğimi biliyorum. Arka bahçede ata binmeye gelince; arka bahçemiz o kadar küçüktü ki bir atı oraya sokmak bile mümkün olamazdı. Bu sadece bir fantezi.”

Bir ay sonra annesini ziyarete gitti ve annesi şunları anlattı: “Sen üç yaşındayken, elbette ‘aplik’ kelimesini biliyordun. Bütün elbiselerini ben yapıyordum ve yaptığım tüm elbiselerinde aplik kullanıyordum. Şimdi, gel de bir tavan arasına çıkalım. Doğum günlerinde hep resim çekerdim ve bir sürü resmin var.”

Sonunda üçüncü doğum gününde çekilmiş bir resim buldular; üzerinde aplik bir elbise vardı ve arka bahçede ata biniyordu. Resimleri bulduklarında, dişçinin karısı hepsinden birer kopya çıkardı ve bana verdi. (Erickson bu fotoğrafları da gruba gösterir.) İşte aplik elbise ve işte at.

Ama yetişkin olarak anlattıklarını teyp kaydından dinlediğimizde, ikimiz de gerçek bir at düşünmüştük. Oysa ata benzeyen üç tekerlekli bir bisikleti vardı. (Erickson güler.) Gerçekten de arka bahçede atına biniyordu. (Yine güler.) Ayrıca, bir yetişkin olarak karşı çıksa da, üç yaşındayken “aplik” kelimesini biliyordu.

Hastalarınızdan biri sizinle kendi dilinde konuş-

tuğunda, bunu kendi dilinize çevirmeye çalışmayın. Onun üç yaşındaki zihni, bir at hatırlıyordu ve bizim de bunun gerçek bir at olduğunu sanmıştık. Hepinizi uyarıyorum; bir hastayı dinlerken söylediklerini anladığınızı sanmayın sakın; çünkü kendi kelimelerinizi kullanarak ve sadece kulaklarınızla dinliyorsunuz. Hastanın kelimeleri tamamen farklı anlamlara gelebilir. Üç yaşında bir çocuk için, “at” kelimesi üç tekerlekli bir bisikleti ifade ediyorken, biz onu gerçek anlamda ele alabiliriz.

Bu arada, saat kaç?

Stu: 2:05. (Stu, Arizona’dan gelen bir psikanalisttir.)

E: Size bir vaka kaydı vereceğim. Daha doğrusu, iki tane. Birincisi, size terapistin gerçekte ne kadar önemsiz olduğunu gösterecek.

Bir Çarşamba günü öğleden sonra, Wisconsin’den bir avukat ofisime geldi. “Wisconsin’de avukatım,” dedi. “Karım ve ben Wisconsin’in ikliminden ve havasından hoşlanmıyoruz. Arizona’ya taşınmak ve orada bir aile kurmak istiyoruz. Bu yüzden ben de Arizona’da baronun sınavlarına girdim. Beş kez girdim ve beşinde de geçemedim. Wisconsin’de başarılı bir avukatım ama Arizona’nın baro sınavlarında beş kez başarısız oldum. Üstelik, yarın sabah erken saatte baro sınavlarına girmek için yine Tucson’a gitmek zorundayım.”

Bu yüzden, Çarşamba günü öğleden sonra gelmişti ve ertesi gün sabah erkenden, beş kez takıldığı baro sınavlarına tekrar girmek için Tucson’a gidecekti. “Ve karınla birlikte Arizona’ya taşınmak, orada bir aile kurmak istediğinizi söylüyorsun.” “Evet,” dedi.

“Arizona kanunları hakkında pek fazla bilgim yok,” dedim. “Ben sadece psikiyatristim ve kanunlar hakkında hiçbir bilgim yok. Baro sınavlarının nasıl yapıldığını da bilmiyorum. Yasal lisans almak isteyen çok sayıda avukatın, Tucson’da bir binada toplanarak sınava girdiklerini biliyorum. Bu bir yazı sınavı sanırım. Sınav soruları mimograflardan ve bir yığın soru setinden oluşuyor. Katılanlar birer soru kağıdı alıp rahat bir yere oturuyor ve sabah 9:00’dan akşam 5:00’e kadar soruları cevaplayıp duruyorlar. Sonra Cuma günü yine sabah 9:00’da başlayıp akşam 5:00’e kadar devam ediyorlar. Cumartesi günü, yeni bir soru kağıdı alıyorlar ve beşe kadar yazıyorlar. Böylece sınav sona eriyor. Her gün bir makale sınavı ve her gün farklı sorular soruluyor.”

Onu derin bir transa soktum. “Yarın sabah Tucson’a gideceğini söyledin,” dedim. “Karınla birlikte Arizona’ya taşınacağınızı, Arizona’yı sevdiğinizi ama Wisconsin’den hoşlanmadığınızı söyledin. Bu yüzden, sabah Tucson’a giderken, önündeki 150 mil boyunca sağında ve solunda uzanan manzaranın tadını çıkaracaksın. Arizona’nın manzarasını seyredeceksin. Ve bu görüntüyü, sabahın erken saatlerinde izleyeceksin.

“Tucson’a ulaştığında, dalgın bir şekilde bir park yeri arayacak, arabayı park edecek, etrafına bakınacak ve bir binayı göreceksin. O binanın ne olduğunu merak ederek içeri gireceksin. Yaşlı, genç, erkek, kadın, bir sürü insanla karşılaşacaksın. Onlar seninle ilgilenmeyecekler. Sorularla dolu bir kağıt göreceksin, bir tomarını alacaksın ve rahat bir yer bulup oturacaksın.

“Bütün soruları okuyacaksın ama hiçbirini anlamayacaksın. Sonra ilk soruyu bir kez daha okuyacaksın ve bir anlam çıkarmaya başlayacaksın. Bunu yaparken, bir parça bilgi kaleminden kağıda akacak. O küçük bilgi parçası sona ererken, yeni bir bilgi parçasını yakalayacaksın. Onu da bir diğeri izleyecek. Bir süre sonra küçük bilgi parçaları tükenecek ve ikinci soruyu okuyacaksın. Yine bir anlam çıkarmaya başlayacaksın. Bunu yaparken, bir parça bilgi kaleminden kağıda akacak. O küçük bilgi parçası sona ererken, yeni bir bilgi parçasını yakalayacaksın. Onu da bir diğeri izleyecek. Bir süre sonra küçük bilgi parçaları tükenecek ve üçüncü soruyu okuyacaksın. Böylece tek tek bütün soruları bitireceksin.

“O akşam, Tucson’da dolaşacak ve manzaranın, ortamın tadını çıkaracaksın. İştahlı bir şekilde akşam yemeğini yiyecek ve yemeklerden hoşlanacaksın. Yatağa girmeden önce, bir yürüyüşe çıkacaksın. Arizona’nın mavi gökyüzü çok hoşuna gidecek. Yatağa girecek ve derin bir uyku çekeceksin. Sabah kalktığında kendini dinlenmiş hissedeceksin. Harika bir kahvaltı yapacaksın. Önceki günü, Perşembe gününü tekrarlamak için aynı binaya gideceksin.

“Cuma akşamı yine Tucson’da dolaşacak ve manzaranın, ortamın tadını çıkaracaksın. İştahlı bir şekilde akşam yemeğini yiyecek ve yemeklerden hoşlanacaksın. Yatağa girmeden önce, bir yürüyüşe çıkacaksın. Arizona’nın mavi gökyüzü çok hoşuna gidecek. Yatağa girecek ve derin bir uyku çekeceksin. Sabah kalktığında kendini dinlenmiş hissedeceksin.

Harika bir kahvaltı yapacaksın. Önceki günü, Cuma gününü tekrarlamak için aynı binaya gideceksin.

“Cumartesi günü yine aynı şeyleri tekrarlayacaksın.”

Bir yıl kadar sonra, karnı burnunda, hamile bir kadın, ofisime geldi. Bana adını verdiğinde, avukatın soyadını hemen tanıdım. “Doğum yapmak için hastaneye gidiyorum,” dedi. “Kocama yaptıklarınızdan sonra, hipnotik bir doğum yapmaya karar verdim.”

Onu transa soktum. Güzel bir transa girdiğinde, şöyle dedim: “Hastaneye git, doktorlarla gerektiği şekilde işbirliği yap ama hiçbir şekilde anestezi istemediğini söyle. Sadece doğum odasına girip bebeğini doğurmak istediğini anlat. Doğum masasında yatarken, bebeğini düşün. Erkek mi, yoksa kız mı olacak? Kilosu ne kadar olacak? Boyu ne kadar olacak? Saçları ne renk olacak; yoksa kel mi olacak? Gözlerinin rengi ne? Kocanla birlikte karar verdiğiniz ismi mi vereceksiniz? Orada öylece yatarak bebeğini beklerken, bebekle ilgili tüm mutlu düşüncelerine yoğunlaş. Sabırla bekle ve ilk ağlayışını duyduğunda, mutlu olacağını bil. Bir bebeğin sana vereceği mutluluğu düşün. Kocanın ne kadar mutlu olacağını, Arizona’da yaşamamanın ne kadar güzel olacağını düşün.”

Böylece doğum sırasında kendi düşüncelerine daldı ve sonunda doğum uzmanı ona seslendi: “Bayan X, işte bebeğiniz!” Elinde bir erkek çocuğu tutuyordu.

İki yıl sonra kadın geri geldi. “Bana söylediklerinizi hatırlıyorum,” dedi. “Üç gün boyunca hastaneye gitmeyeceğim. Bir kez daha hipnoz yoluyla doğum yapmak istiyorum.”

“Pekala,” dedim. “Gözlerini kapa. Derin bir transa

gir ve ilk seferinde yaptıklarını tekrarla.” Onu uyandırdım ve kadın gitti.

Daha önce, kocasının Cumartesi akşamı eve dönerken, Arizona’yı daha önce hiç olmadığı bir açıdan incelediğini ve seyrettiğini anlatmıştı. Hem oraya giderken hem de geri dönerken, yol boyunca manzarayı izlemişti. (Erickson güler.)

Siegfried: Son cümleyi lütfen tekrarlar mısınız, bunu anlayamadım.

E: Kocasını baro sınavlarını geçtiğinde, o akşam eve dönerken Arizona manzarasını yepyeni bir açıdan izledi. Güneş batarken manzaranın ne kadar güzel olduğunu gördü.

Sınavı geçtiğini bana söylemesinin gerekli olduğunu hiç düşünmedi. Çünkü hastalara karşı tutumumdur: Amacına, hedefine ulaşacaksın! Ben güveniyim. Güvenli görünürüm. Güvenli hareket ederim. Kendime güvenen bir tarzda konuşurum ve hastalarım da bana inanır.

Birçok terapist, “Umarım sana yardımcı olabilirim,” der ve böylece bir şüphe tohumu eker. Ona transa girmesini söylerken, hiçbir konuda şüphem yoktu. Onun hakkında da şüphem yoktu (Erickson, Carol’u işaret eder). Şu ikisiyle ilgili de şüphem yoktu (Erickson kanepede oturan iki kadını işaret eder). Kendime sonuna kadar güveniyordum. İyi bir terapist, kendisine bu şekilde güvenmelidir.

(Erickson yere bakar.) Şimdi, ilk bebekten sonra, avukat beni ziyaret etti ve şöyle dedi: “Karım için yaptığınız şeye çok teşekkür ederim. Oğlumuzun doğumu gerçekten büyük bir zevk oldu. Ama bir şey

kafamı kurcalıyor. Babamın babası benim yaşımdayken, sürekli bir sırt ağrısı sorunu vardı ve bu onu bütün hayatı boyunca engelledi. Kronik bir sırt ağrısı çekiyordu. Kardeşi de hayatı boyunca benzer bir sırt ağrısıyla boğuşmuştu; rahatsızlığı yine benim yaşımdayken başlamıştı. Babam benim yaşımdayken sırt ağrılarıyla uğraşmaya başladı. Bu sorunu onu da kendi iş hayatında olumsuz etkiledi; ağabeyim, benim yaşımdayken sırt ağrılarından şikayet etmeye başladı. Şimdilerde ben de sırt ağrıları çekiyorum.”

“Pekala,” dedim, “bunu halledebilirim. Derin bir transa gir.” Derin bir transa girdiğinde, ona şöyle dedim: “Eğer sırt ağrılarının temeli organikse ya da omurganda bir terslik varsa, söyleyeceğim hiçbir şeyin yararı olmayacak. Ama eğer psikolojikse, büyükbabandan, büyük amcandan, babandan, ağabeyinden aldığın bir psikosomatik rahatsızlıksa, o sırt ağrısını çekmek zorunda olmadığını bil. Bu sadece psikosomatik bir rahatsızlıktır.”

Dokuz yıl sonra geri döndü ve şöyle dedi: “Beni kurtardığınız o sırt ağrılarını hatırlıyor musunuz? Birkaç hafta önce sırtım biraz hassaslaşana kadar o ağrıları hiç çekmedim. Büyükbabamın, büyük amcamın, babamın ve ağabeyimin çektiği o sırt ağrılarından korkuyordum ve şimdi sırtım biraz hassaslaştı.”

“Dokuz yıl uzun bir zamandır,” dedim. “Seni röntgene sokamam ya da fiziksel bir tedavi uygulayamam. Seni bir arkadaşıma göndereceğim ve o da bana teşhislerini ve önerilerini bildirecek.”

Arkadaşım Frank, adama şunları söyledi: “Sen şirket hukuku alanında çalışıyorsun. Bütün gün bo-

yunca masanda oturup duruyorsun. Yeterince egzersiz yapmıyorsun. Genel olarak sağlıklı olman ve sırt ağrısı çekmemen için, sana her gün uygulayacağın bir dizi egzersiz öneriyorum.”

Bana geldi ve Frank’in söylediklerini aktardı. Ben de onu derin bir transa soktum. “Şimdi o egzersizleri yapıyorsun,” dedim, “ve dengeli, aktif bir yaşam sürüyorsun.”

Bir yıl sonra geri döndü. “Biliyor musunuz,” dedi, “kendimi çok daha genç, çok daha sağlıklı hissediyorum. O egzersizler beni sanki gençleştirdi ve artık sırt ağrısı çekmiyorum.”

Ama bilmeniz gereken bir şey var. İyi bir hipnoz deneyi olan bir sekreter beni telefonla aradı. “Bazen adet gördüğümde,” dedi, “ciddi vajinal kramplarım oluyor. Yine adet dönemimin başlangıcındayım ve alt karın bölgemin sağ tarafında şiddetli kramplar oluyor. Bunun için bana bir anestezi uygulayabilir misiniz?”

Telefonda onu derin bir transa soktum. “Uyanırken bana vajinal krampların olduğunu ve onlardan kurtulmak istediğini söyledin,” dedim. “Şunu anla: Adet dönemlerin artık sana acı vermeyecek. Artık vajinal krampların olmayacak.” Vajinal krampları ve vajinal acıyı vurguladım. “Şimdi uyan.” Uyandı. “Teşekkür ederim,” dedi. “Artık acıyı hissetmiyorum.” Güzel.

Yaklaşık 20 dakika sonra tekrar aradı. “Anestezinin etkisi geçti,” dedi. “Vajinal kramplarım geri döndü.” “Derin bir transa gir ve beni iyi dinle,” dedim. “Vajinal kramplarınla ilgili hipnotik bir anestezi ge-

liştirmeni istiyorum. Her türlü vajinal krampların için bu geçerli olacak. Şimdi acıdan kurtulmuş olarak uyan.” Uyandı. “Bu kez bana iyi bir anestezi uyguladınız,” dedi. “Teşekkür ederim.”

Yarım saat sonra tekrar aradı. “Vajinal kramplarım geri döndü,” dedi. “Görünüşe bakılırsa,” dedim, “vücudun senden daha akıllı. Artık vajinal krampların yok. Sana hipnotik anestezi uyguladım ve bazen apandisit ağrılarının vajinal kramplara benzer bir etki yaptığını her doktor bilir. Vajinal krampların için bir anestezi uyguladım ama apandisitten söz etmedim. Hemen cerrahını ara.” Öyle yaptı. Doktoru onu ertesi sabah ameliyata aldı.

Vücudunuz, sizin hakkınızda sizden daha fazlasını bilir. Bir hastayla terapideyken, neden söz ettiğinizi bilmeniz gerekir. Genel bilgiler vermeyin. Eğer bir baş ağrısını tedavi ediyorsam, “zararsız bir baş ağrısı” için telkinde bulunabilirim. Eğer baş ağrısı bir beyin tümöründen kaynaklanıyorsa, hipnotik anestezi işe yaramaz. Şimdi, apandisit acılarına gelince; onlara hipnotik anestezi uyguladığınızda, acı kaybolur ama gerçek teşhis, vajinal kramplar ya da benzer şeyler içindir. Organik bir rahatsızlıkla başa çıkmaya çalışırken, neden söz ettiğinizi kesinlikle bilmelisiniz.

Avukata gelince; onun için yaptığım tek şey, Arizona’nın yaşamak için güzel bir yer olduğunu ve baro sınavının hiç de önemli olmadığını düşünmesini sağlamaktı; böylece gerginlik duymayacak, endişelenmeyecek, korkmayacaktı. Her seferinde küçük bilgiler yazması gerekecekti. Bunu herkes yapabilir-

di. Aynı şekilde çok sayıda avukata yardım etmiştim; onlara zihinsel huzur ve özgüven aşılayarak, sorunlarını çözmelerini sağlamıştım.

Yine, bir kadın doktora sınavında tekrar tekrar başarısız oluyordu. Komitedekiler, kadının geçebileceğini biliyordu ama yine de kadın her seferinde paniğe kapılıyor, bildiklerini unutuyordu. Ben de ona avukatın durumunu anlattım ve kadın anlattıklarını dinlerken derin bir transa girdi. Raporumu bitirdikten sonra, kadın uyandı. Onu gönderdim ve evine döndü. Bir ay sonra bana bir mektup yazdı: “Doktora sınavımı büyük bir başarıyla geçtim. Bana ne yaptınız böyle?” (Erickson güler.) Gerçekte ona avukatın hikayesini anlatmaktan başka bir şey yapmamıştım.

Şimdi hepiniz söylediklerimi iyi dinleyin. Her biriniz, söylediklerimi kendi anlayışınıza göre uygulayacaksınız. Avukatların Arizona’nın güzel manzarasından hoşlandıklarını söylediğimde, (Christine’e döner) sen Almanya’nın “wunderbar” manzarasını düşüneceksin ama bu ikisi farklı şeylerdir.

Peki hastalarınızdan nasıl bilgi alırsınız? Onlarla sosyal olarak konuşursunuz. Gittiğiniz kolejden sözedersiniz. Ben Wisconsin Üniversitesi’ne gittim. Böylece her biriniz, kendi okulunuzu düşünmeye başlarsınız. Eğer Mississippi Nehri’nden söz edersem, buradaki Alman arkadaşımız Rhine’ı düşünür.

Karşımızdaki kişinin dilini daima kendi dilimizle düşünme eğilimindeyizdir.

1972 yılında, evli, 35 yaşında, çok güzel bir kadın kapımı çaldı. Yanıma geldiğinde şöyle dedi: “Dr. Erickson, benim uçak fobim var. Bu sabah patronum

bana, 'Perşembe günü Dallas, Teksas'a uçacaksın ve Cumartesi günü de uçakla geri döneceksin,' dedi. 'İki yolculuğunu da uçakla yapacaksın, yoksa işini kaybedersin.' Dr. Erickson, ben bir bilgisayar programcısıyım ve bütün Birleşik Devletler'de sayısız bilgisayar programladım.

"1962'de, yani on yıl önce, bindiğim bir uçak düştü. Uçakta büyük bir hasar yoktu ve yolcuların hiçbirisi yaralanmadı. Sonraki beş yıl boyunca Phoenix, Boston, New York, New Orleans, Dallas, aklınıza gelebilecek her yere uçakla gittim. Ama uçağa bindiğim ve havalandığım her seferinde, korkum giderek artıyordu. Sonunda korkularım o kadar büyüdü ki uçağa bindiğimde gözle görülür bir şekilde titremeye başladım. Gözlerimi kapıyorum. Kocamın benimle konuştuğunu bile duymuyorum ve fobim öylesine güçlü ki işimi yapacağım yere ulaştığımda, giysilerim ter içinde oluyor. O kadar kötüleşti ki işime başlamadan önce sekiz saat uyumak zorunda kalıyorum. Dolayısıyla yolculuklara trenle, otobüsle ve otomobille gitmeye başladım. Uçak fobim çok güçlü. Uçakta yürüyebiliyor, yerime oturabiliyor, pistin sonuna kadar hiç sorunsuz gidebiliyorum. Ama uçağın tekerlekleri yerden havalanır havalanmaz, tir tir titremeye başlıyorum ve çok korkuyorum. Ama uçak hedefine ulaşıp yere indiğinde, yine çok rahatlıyorum.

"Bu yüzden otomobilleri, otobüsleri ve trenleri kullanmaya başladım. Sonunda patronum izin günlerimi, hastalık zamanlarımı ya da işe devamsızlık yapabileceğim opsiyonel zamanlarımı, yolculuk için kullanmamdan bıktı. Bu sabah, Dallas'a uçakla git

mezsem, işimi kaybedeceğimi söyledi. İşimi kaybetmek istemiyorum, çünkü mesleğimi seviyorum.”

“Pekala, fobinin nasıl tedavi edilmesini istersin?” diye sordum. “Hipnozla,” dedi. “İyi bir hipnoz deneği olup olmadığını bilmiyorum,” dedim. “Kolejdayken öyleydim,” dedi. “Bu uzun zaman önceydi,” dedim, “şimdi ne kadar iyisin?” “Çok çok iyiyim,” dedi. “Pekala,” dedim, “seni bir sınavalım bakalım.”

Gerçekten de iyi bir denekti. Onu uyandırdım. “Sen iyi bir hipnoz deneğisin,” dedim. “Uçaktayken nasıl davrandığını bilmiyorum ama seni hipnotik transa sokmak ve 35,000 fit yükseklikteki bir uçakta olmanı sağlamak istiyorum.” Böylece onu transa soktum ve 35,000 fit yükseklikte bir uçakta olduğuna inandırdım. Oturduğu yerde ter içinde titreyişini görmek, gerçekten çok kötü bir deneyimdi. Hayalindeki uçağı yere indirdim.

“Sana yardım etmeden önce,” dedim, “bir şeyi anlamanı istiyorum. Otuzlarının ortalarında, gerçekten güzel bir kadınsın. Ben de bir erkeğim. Bir tekerlekli sandalyede otururken, hayatımın ne kadar zor olduğunu tahmin bile edemezsin. Şimdi, iyi ya da kötü, senden istediğim her şeyi yapacağına dair söz vermeni istiyorum. Bunu yaparken, senin son derece çekici bir kadın olduğunu ve benim de tekerlekli sandalyeye mahkum, yabancı bir adam olduğumu unutmayacaksın. Sana yapmanı söylediğim, iyi ya da kötü, her şeyi hiç koşulsuz yapacağına dair senden söz istiyorum.”

Bunu beş dakika kadar düşündü. “Benden isteyebileceğiniz hiçbir şey, uçak korkumdan daha kötü

olamaz,” dedi sonunda. “Şimdi bana bu sözü verdiğine göre,” dedim, “seni derin bir transa sokacağım ve benzer bir söz isteyeceğim.” Transa girdiğinde, bana aynı sözü hemen verdi. Onu uyandırdım. “Hem transta hem de uyanıkken aynı sözü verdin,” dedim. “Şimdi, uçak fobini tedavi edebiliriz. Transa gir ve 35,000 fıt yükseklikte uçan bir uçakta yolculuk ettiğini hayal et. Saatte 1080 kilometre hızla gidiyorsun.” Korkuyla titriyordu. Öne eğildi ve alnını dizlerine dayadı. “Şimdi, uçak alçalıyor. Alçalırken, içindeki korkuların, fobilerin, gerginliğin ve şeytanların, vücudundan akıp çıkıyor ve yanındaki koltukta bedenleniyor.” Uçağın indiğini hayal etti ve transtan çıkar çıkmaz, bir çığlık atarak odanın diğer tarafına doğru koştu. “Oradalar! Oradalar!” diye bağırıp duruyordu. (Erickson yeşil koltuğu işaret eder.)

Bayan Erickson’u odaya çağırdım. “Betty, lütfen şu koltuğa otur,” dedim. (Erickson işaret eder.) “Lütfen Bayan Erickson,” dedi hasta, “o koltuğa oturma-yın.” Bayan Erickson koltuğa doğru yürüdü ve hasta hızla koşarak, Betty’nin oturmasını engellemeye çalıştı. Betty’yi gönderdim ve hastaya döndüm. “Tedavin tamamlandı,” dedim. “Dallas’a giderken ve Phoenix’e dönerken, uçakta iyi zaman geçirmeni umarım. Havaalanından beni ara ve uçak yolculuklarından ne kadar zevk aldığını bana anlat.”

O gittikten sonra, kızımı çağırdım ve o koltuğun öncelikle aşırı vurgulu, az vurgulu ve normal birer fotoğraflarını çekmesini söyledim. Her birini ayrı zarflara koydum. Aşırı vurgulu resmin bulunduğu zarfın üzerine şöyle yazdım: “Fobilerinin, korkuları-

nın, endişelerinin ve şeytanlarının, ebedi dinlenme yeri.” Az vurgulu resmin bulunduğu zarfa şöyle yazdım: “Korkularının ebedi dinlenme yeri; hepsi boşluğa saçılmış durumda.” Normal resmin bulunduğu zarfın üzerine de şunu yazdım: “Fobilerinin, korkularının ve endişelerinin ebedi dinlenme yeri.”

Zarfları ona postaladım. Çarşamba sabahı zarfları aldı. Cumartesi günü, havaalanından heyecanlı bir şekilde beni aradı. “Muhteşemdi,” dedi. “Gerçekten harikaydı. Hayatımın en güzel yolculuğuydu.” “Hikayeni doktora sınavlarına hazırlanan dört öğrencime anlatır mısınız?” diye sordum. Kabul etti ve sabah 8:00’de gelmesini söyledim.

Sabah saat 8:00’de, kocasıyla birlikte geldi. Koltuğun etrafından olabildiğince uzaktan geçerek dolaştı ve mümkün olduğunca uzak bir yere oturdu. Öğrenciler beş dakika sonra geldi ve biri o koltuğa oturmak için yaklaştı. “Lütfen,” dedi hastam, “lütfen o koltuğa oturmayın!”

“Buraya daha önce de oturdum,” dedi öğrencim. “Çok rahat bir koltuk ve yine oturmak istiyorum.” “Lütfen,” diye ısrar etti hastam, “lütfen oturmayın!” “Pekala,” dedi öğrencim, “daha önce de yerde oturmuştum ve eğer içinizi rahatlatacaksa, yine yerde oturacağım.” Hastam teşekkür etti.

Kadın, öğrencilerime hikayesini anlattı ve resimlerden söz etmeyi de unutmadı. “O resimleri şans tılsımı gibi yanımda götürüp getirdim. Yolculuk setimin bir parçasıydı. Yolculuğumun ilk kısmı, El Paso’da son buldu. Son derece rahattım ve hava boşluklarının ne zaman başlayacağını merak ediyordum.

El Paso'da 20 dakika kadar r tar oldu. Uçaktan indim ve havaalanında sakin bir yere gidip oturdum. "Dr. Erickson sana yolculuğun tadını çıkarmanı söyledi," diye düşündüm. " imdi Dr. Erickson'un sana söylediği şeyi yap." Uçağa geri döndüm; El Paso'dan Dallas'a gidi imiz harikaydı. Dallas'tan dönerken, görebildiğimiz tek şey orası burası delik bir bulut tabakasıydı. O deliklerden baktığımızda, aşağıdaki dünyayı görebiliyorduk. İnanılmaz derecede güzel bir yolculuktu."

" imdi, yine transa girmeni istiyorum," dedim. "Hemen burada ve  imdi." Dediğimi yaptı. " imdi," dedim, "bu transtayken, Phoenix havaalanına inmeni, San Francisco'ya bir bilet almanı ve oraya giderken, özellikle dağ manzarasının tadını çıkarmanı istiyorum. San Francisco'ya ulaştığında, uçaktan in, bir araba kiral ve Golden Gate Köprüsü'nden geç. Köprünün ortasındayken arabayı durdur, in ve köprünün korkuluklarından aşağı bak.

" imdi, sana biraz bu köprünün tarihinden söz edeceğim. Köprüyü taşıyan pilonların yüksekliği 740 fittir. Köprü tamamlandığında, işçilerden biri uzun bir çubuğun ucuna aĐ gerdi ve martılar yakalayarak ba larını kırmızıya boyadı. Bir gün girişimci bir muhabir, kırmızı ba lı yeni bir martı türünü anlattığı bir hikaye yayınladı. Adı Jake idi ve hikaye sadece kurgudan ibaretti.

"Aşağıdaki dalgalara bak; dalgaların üzerindeki beyaz köpükleri ve martıları izle. Bu sırada sis ortaya çıkıyor. Bir şey göremiyorsun. Bu yüzden tekrar arabana biniyor ve havaalanına geri dönüyorsun.

Havaalanına döndüğünde, Phoenix biletini kullan ve havaalanından doğruca buraya gel.”

Aniden transtan çıktı ve öğrencilere döndü. “Size San Francisco yolculuğumu ve şu iğrenç Jake’i de anlatmalıyım.” “Bundan hoşlanmayacağını biliyordum,” dedi kocası. Kadın tam bir ekoloji aşığıydı. (Erickson güler.) Kadın hikayesini bitirdiğinde, sözlerini şöyle tamamladı: “Ve havaalanından doğruca buraya geldim. Ah, Tanrım, bütün bunları yaparken derin bir transtaydım. Gerçekte San Francisco’ya gitmedim. Derin bir transtaydım ve oraya gittiğimi sandım.”

Ama ona bir soru sordum: “Dallas’a giderken başka ne sorunlarla karşılaştın?” “Başka sorunum yoktu,” dedi, “sadece uçak fobim.” “Evet, bir sorunun daha vardı,” dedim, “oldukça sıkıntı verici bir sorun. Buna ne kadar uzun süre katlanmak zorunda kaldığınızı bilmiyorum. Ama artık üstesinden geldin. Ama öğrencilere bu sorunun ne olduğunu söyler misin?” “Başka bir sorunum yoktu,” diye ısrar etti. “Artık başka bir sorunun olmadığını biliyorum,” dedim, “ama Dallas’ta çözdiğün diğer sorun neydi?” “Bana siz söylemek zorundasınız,” dedi. “Hayır,” dedim, “sadece sana bir soru soracağım ve bana diğer sorunun ne olduğunu söyleyeceksin.”

Şimdi, grup olarak size soruyorum. Bu kadının sorunları nelerdi? (Duraksar.) İpucu olarak, üç temel sorunu olduğunu söyleyeceğim. Bunlar gerçekten de engelleyici, ciddi sorunlardı. Peki nelerdi? (Duraksar.)

Düşünmenize yardım edeyim. Gerçekte kadının uçak korkusu yoktu. (Erickson güler.) Sadece uçak korkusu olduğunu sanıyordu. Söylediği her şeyi size

aktardım. Söylediği tüm önemli kelimeleri aktardım. (Duraksar.)

Öğrencilerin bir süre düşünmesine izin verdim. Sorunları onlar da bulamadılar. Ama birkaçı, sorunlardan biriyle ilgili bazı güzel tahminlerde bulundular. (Duraksar.)

Cevapları bir seferde vermek zorunda değilsiniz. Sırayla hareket ederin. (Erickson güler ve duraksar.)

Sande: Erkeklerden korkuyor.

E: Kendi adına konuş, John.

Anna: Patronuyla işi hakkında bir sorunu mu vardı?

E: (Başını iki yana sallar.)

Siegfried: Benim tahminim, fazla başarılı olmaktan korktuğu yönünde.

E: (Başını iki yana sallar.) Ona dedim ki “Çözdüğün başka bir sorunun vardı. Şimdi, bu sorun neydi? Sana basit bir soru soracağım: Dallas’ta yaptığın ilk şey neydi?”

“Ah, o mu,” dedi, “40 katlı bir binaya gittim ve zemin kattan asansöre binip en üst kata çıktım.” “Daha önce asansöre nasıl binerdin?” diye sordum. “Birinci kattan bindiğim asansörden ikinci katta inerdim. Oradan başka birine binip üçüncü kata çıkardım. Yine aynı şekilde dördüncü kata ve her seferinde başka bir asansöre binerek en üst kata kadar çıkardım. Ama buna o kadar alışmışım ki bir sorun olarak görmüyordum.”

Anna: Yani yüksekten mi korkuyordu?

E: (Başını iki yana sallar.) “Uçağa binebiliyorum,” demişti. “Pistin ucuna kadar rahatlıkla gidebiliyorum.

Ama uçağın tekerlekleri yerden havalanır havalanmaz, aniden fobim yüzünden titremeye başlıyorum.” Görünürde destek olmayan her türlü kapalı mekandan korkuyordu. Uçak, görünürde destek olmayan bir ortamdır; asansör de öyledir.

“Peki şimdi sorun nedir?” diye sordum. “Başka bir sorun olduğunu sanmıyorum,” dedi. “Ama siz söylüyorsanız, başka bir sorunum daha olmalı.” “Başka bir sorunun daha var,” dedim. “Şimdi bu da çözüldü. Uçmadığın zamanlarda, bir arabada, otobüste y ada trende oluyordun. Trende herhangi bir sorun yaşamıyordun. Ama otomobilde ya da otobüsteyken, asma köprüye geldiğinde ne oldu? Uzun bir köprüde neler hissettin?” “Ah, şu mesele,” dedi. “Neredeyse yere çöker, gözlerimi kapatır ve titrerdim. Muhtemelen bir yabancıya ‘Otobüs bir köprünün üzerinden mi geçiyor?’ diye sormak zorunda kalırdım.” Öğrencilerim bunu biliyordu, çünkü San Francisco’ya onu hipnoz altında götürdüğüm yolculuğunda, bir köprünün üzerinde yürütmüştüm.

Ve şimdi hasta rahatlıkla uçağa binebiliyordu. Kocasıyla birlikte tatil için Avustralya’ya uçakla gittiler. Düzenli olarak Roma’ya, Londra’ya ve Paris’e gidiyor. Otellerde kalmaktan hoşlanmıyor. Uçakta uyumayı ve uçakta yemek yemeyi tercih ediyor. Hâlâ o üç resmi saklıyor. Ve hâlâ şu koltuktan korkuyor. (Erickson koltuğu gösterir ve güler.)

Gördünüz mü, yeterince dikkatli dinlemediniz. Uçaklarla ilgili bir fobisi yoktu. “Uçağın içinde rahatım ama tekerlekler yerden havalanır havalanmaz titremeye başlıyorum,” diyordu. Bir uçak havalandı-

ğında, görünürde bir destek noktası olmayan, bağımsız bir ortam haline gelir. Aynı durum asansör için de geçerlidir; ya da uzun bir asma köprüden geçen bir otobüs için. İki uçta da desteği göremezsiniz; sadece sağınıza ve solunuza bakarsınız. (Erickson sağını ve solunu işaret eder.) Havadasınızdır. Bir trene bindiğinizde, desteğin orada olduğunu sürekli hissedersiniz; tekerleklerin raylar üzerinde çıkardığı sesler, size sürekli olarak bunu hatırlatır. Dolayısıyla bir tren kompartımanındayken, aynı fobiyi taşımıyordu. Dışarıdaki desteği duyabiliyordu.

Bir yıl sonra her birinizin bu hikayeyi nasıl hatırlayacağınızı da merak ediyorum. Ben birçok kez anlattığım ve bir yıl sonra öğrencilerimin her biri hikayeyi farklı bir şekilde aktardığı için, birçok değişimlere uğradığını biliyorum. (Erickson güler.) Mary bazen bir erkek olur.

İnsanlarla konuştuğunuzda, sizi kendi dillerinde duyarlar.

Sadece “Wisconsin Üniversitesi” diyerek, her birinizin kendi okulunuzu düşünmenizi sağlayabilirim. Size Sierra Nevada Dağları’nda doğduğumu söyledim, her biriniz kendi doğduğunuz yeri düşünürsünüz. Bunu bir düşünün. Kendi kardeşlerimden söz ettiğimde, siz de kendi kardeşlerinizi hatırlarsınız; ya da kardeşiniz yoksa, kardeşiniz olmadığını düşünürsünüz. Söylenen sözlere, kendi anlayışımızla tepki veririz. Terapistler bunu akıllarından çıkarmamalıdır.

Şimdi, aranızdan kaç kişi daha önce buraya geldi? Daha önce de buraya gelen var mı? (Bir kadın elini kaldırır.)

E: Sen geldin mi? Ne kadar zaman önce?

Sando: Yedi ay önce.

E: Bana söyleme. Aranızda Aladdin'in Sihirli Lambası'na inanan kaç kişi var?

Anna: Aladdin'in Sihirli Lambası mı?

E: Aranızda kaç kişi Aladdin'in Sihirli Lambası'na inanıyor? Bende bir Aladdin lambası var. Aladdin lambasını ovalar ve içinden bir cin çıkar. Bende de Aladdin'in lambasının modern bir versiyonu var. Fişi prize takıyorum ve cin ortaya çıkıyor. Size o cini gösterebilirim. Çok dost canlısıdır. Gülümsemeyi, göz kırpmayı ve öpmeyi sever. Ama unutmayın; o sadece bana aittir.

Bayan Erickson'un bugün öğleden sonra evde olmadığını hatırladım. Aksi taktirde sizi cinimle tanıştıırırdım. (Erickson, Anna'ya döner.) Benden şüphelendiğini biliyorum. Kont Drakula gibi bir şey olduğundan şüpheleniyorsun.

Anna: Hayır, şüphelenmiyorum.

E: O halde gece yarısından sonra buralarda dolaşma; biraz kan kaybedebilirsin.

Bu da vurgulamak istediğim diğer bir nokta. Ders anlatırken, terapi yaparken, mizah kullanmak konusunda çok dikkatli olun; çünkü hastanız yeterince acı çekmektedir ve o acılara ihtiyacı yoktur. Onları mümkün olduğunca çabuk bir şekilde daha olumlu bir zihin yapısına çekmenizde yarar vardır.

Şuradan benim için bir parça kağıt bulur musun, lütfen? (Erickson hemen sağ tarafında bulunan bir kağıt yığınına işaret eder. Christine onun istediğini bulmasına yardım eder.) Şurada siyah bir kart var.

Hepinizin okuması için bunu elden ele dolaştırmanızı istiyorum. Bana kızım Betty Alice tarafından gönderilmişti. O zamanlar kolejdeydi. Genellikle bir Erickson güzel bir kart alır, gönderenin adını karalar ve onu başka birine gönderir. Örneğin; kız kardeşim karıma güzel bir doğum günü kartı göndermişti. Karım kız kardeşimin adını karaladı, kendi adına imzaladı ve ailedeki başka birine gönderdi. kız kardeşim, o kartı alan 35. kişiydi.

(Erickson kartı sağında oturan Carol'a verir.) Dışını ciddi bir şekilde oku, sonra aç ve içini oku. (Carol gülümser.) (Erickson kartı Carol'dan alır ve bir sonraki kadına verir.) Depresif bir hastanın üzerindeki etkiyi düşünün ve o kartı okuyun. Bu son derece yararlı bir karttır. (Kart bu sırada grup içinde elden ele dolaşmaktadır. Kartın dışında şu yazılıdır: "Bir an durup tüm evrendeki açıklanamayan gizemleri düşündüğünde... Kendini önemsiz ve mütevazı hissetmiyor musun?" Ve içinde şunlar yazılıdır: "Ben de hissetmiyorum!")

(Erickson, Christine'e döner.) Depresif hastalarıma bu kartı okuturum. (Erickson güler.) Bütün öğrencilerime şunu hatırlatırım: Eğer Kızılderili mücevheri almayı düşünüyorsanız, değerinden emin olacağınız bir şeyi Central Avenue'daki Heard Müzesi'nde bulabilirsiniz. Size kesinlikle gerçek Kızılderili mücevheri satarlar. Diğer bütün dükkanlarda turkuvaz renkli plastikler, turkuvazla karıştırılmış plastikler, sahte turkuvaz ya da sahte gümüş, sahte altın alırsınız. Güneybatı'nın müzesi olan Heard Müzesi'nde ise, gerçek nesneler satın alırsınız. Heard Müzesi, kesinlikle ziyaret etmeye değer.

Buradan çeyrek mil boyunca Glendale Caddesi'ni izleyin, oradan doğuya, Lincoln Yolu'na dönün. Yol Phoenix'ten ayrılır ve Scottsdale'in bir parçası haline gelir. Kısa süre sonra, 24. Cadde civarında, Squaw Peak Park adında bir parka rastlarsınız. Oraya girin, arabanızı park edin ve Squaw Peak'e tırmanın.

Hastaların ve öğrencilerin bu tür şeyler yapması gerektiğine inanıyorum. Daha iyi öğrenir ve daha iyi hatırlarlar. Ayrıca, bu tırmanışa da değer.

En iyi vakit, günün sıcağı değildir. Güneş doğarken, karanlık çöktükten sonra ya da gece yarısı gidin; manzara inanılmazdır. 1,100 fit yüksekliğindedir ve bir buçuk mil yürümeniz gerekir. Tırmanış rekoru 15 dakika 10 saniyedir. Çocukluğunda 10,000 fit dağ tırmanışı yapmak gibi bir tutkusu olan bir öğrencim, aynı gün içinde oraya on kez tırmanıp indi. Ortalama tırmanış süresi 23 dakikaydı. Karımın tırmanması bir buçuk saat sürüyor. Oğlum aynı mesafeyi 43 dakikada alıyor. Ben gün doğumundan kısa bir süre sonra başlamanızı öneririm. Buna değer.

Ziyaret etmeniz gereken diğer bir yer de, Botanik Bahçeleri'dir.

Anna: Phoenix'te mi?

E: Phoenix'te. Muhteşem bir Botanik Bahçe'dir ve Botanik Bahçeler'de görülmesi gereken iki önemli şey vardır. Biri Boojum Ağacı'dır.

Anna: Ben Tucson'daki Botanik Bahçeleri'nde bir tane görmüştüm.

E: Ama Boojum Ağacı size bir sorun yaratacaktır. Gördüğünüzde entelektüel olarak bir ağaç olduğunu bilirsiniz ama bir türlü inanamazsınız.

Anna: Ters dönmüş bir laleye benzer.

E: Bırak kendileri öğrensın. Bir de Sinsi Şeytanlar var. Onları da Boojum Ağacı'nın yakınlarında bulacaksınız. Görür görmez tanırırsınız. Sormanıza gerek yok. Hemen bulursunuz ve tanırırsınız. Sinsi Şeytanlar'a büyük saygı duyacaksınız.

Yarın, sizi öğlende tekrar göreğim.

Şimdi, evime geri dönüyorum; su içeceğim ve sonra da yatağıma gireğim. Yarın sabah uyanıp giyineğim ve öğlene kadar tekrar uyuyacağım. Artık fazla güçlü değilim. Şimdi, eğer bana izin verirsiniz. (Kahkahalar.) (Erickson öğrencilerine mikrofonları yakasından almalarını işaret eder.)

SALI



E: (Erickson, yeni öğrencilere aynı formlardan doldurmalarını söyleyerek seansa başlar. Sonra Christine'e döner ve iki torununun onunla adaş olduğunu söyler.)

Christine: Aynı isimde iki toruna sahip olmak biraz sıradışı.

E: Şimdi oturma düzenini değiştireceğim. (Rosa'ya döner.) Bana bakmamak için nasıl uğraştığına bakın. (Rosa ile konuşur.) Çünkü öylesin.

(Erickson, Rosa'yı yeşil koltuğa oturtur. Rosa, İngilizce konuşmakta zorlanmaktadır.) Benimle göz göze gelmemek için büyük çaba harcıyorsun.

Rosa: Hayır, sizi pek iyi göremiyorum. Miyobum. (Duraksar.)

E: (Erickson bir oyuncak çıkarır; bu yünden yapılmış mor renkli bir ahtapottur. Tekerlekli sandalyede, vücudunun hemen sol tarafındadır.) Çok küçük yaşlarda, hepimiz öğrenme isteğiyle doluyuzdur. Yaşımız ilerledikçe, kendimizi giderek daha çok sınırlarız. Şimdi size bunun bir örneğini vereceğim. (Erick-

son sol tarafa eğilir. Rosa, Erickson'a yaklaşır.)

Yedi. On. Bir. Beş. İki. Dört. Altı. Üç. Sekiz. Dokuz.
(Gruba döner.) Ben ne yaptım şimdi?

Anna: Geriye doğru saydınız.

Siegfried: Rakamları söylediniz.

E: Aynı şeyi bir daha yapacağım. Dokuz. Beş. Üç. Altı. İki. Bir. Yedi. On. Sekiz. (Duraksar.) bir çocuğu parmaklarıyla birden ona kadar sayarken kaç kez izlediniz? Dört. Yedi. On. Dokuz. Sekiz. Üç. Beş. İki. Bir. Yedi. (Erickson rakamları söylerken, bir yandan da parmaklarını işaret eder.) Birden ona kadar saymayı öğrenmek, uzun zaman alır. Çocuk önce rakamları öğrenir. Birden ona kadar saymak gibi bir kavramı bilir ama rakamların sırasını doğru olarak hatırlayamaz.
(Rosa'ya döner.) Şimdi, kaç tane parmağın var?

Rosa: Yirmi. On ellerimde, on da ayaklarımda.

E: Bacağını indir. Ellerini dizlerinin üzerine koy. Şimdi buradan bakarak sayarken durum değişiyor mu? (Erickson, Rosa'nın parmaklarını soldan sağa doğru gösterir.)

Rosa: Bana mı?

E: Herhangi bir fark var mı?

Rosa: Hayır.

E: Oradan buraya sayarsan, (Erickson parmakları sağdan sola işaret eder) cevap yine aynı olur mu?

Rosa: Evet. (Çekingen bir tavırla.) Daima on tane vardır.

E: Peki şu elinin parmaklarını bu elinin parmaklarına eklersen (Erickson, Rosa'nın sağ ve sol ellerindeki parmakları işaret eder) yine aynı sayıyı elde eder miyiz?

Rosa: Beş artı beş mi?

E: Sadece bir soru sordum. Şu elin parmaklarını bu elin parmaklarına eklersen (Erickson, kendi sağ ve sol ellerindeki parmakları işaret eder) yine aynı sayıyı elde eder miyiz?

Rosa: Şu elin parmaklarını bu elin parmaklarına eklersem, hangi sayıyı elde edeceğimi sordunuz; on! (Kendi ellerini işaret eder.)

E: Emin misin?

Rosa: Emin değilim ama sanırım... Şimdiye kadar düşündüğüm buydu. (Kahkahalar.)

E: (Güler.) Ve on parmağın olduğunu söylüyorsun.

Rosa: Evet.

E: Bence on bir tane var.

Rosa: On bir. Pekala, buna inanıyorum. (Başını iki yana sallar.)

E: Buna inanıyor musun? (Kahkahalar.)

Rosa: Tabii. Sadece on tanesini görebiliyorum.

E: Sandalyeni yaklaştırır mısınız?

Rosa: (Sandalyesini Erickson'un tekerlekli sandalyesine yaklaştırır.)

E: Şimdi say.

Rosa: Bir. İki. Üç...

E: Hayır. Ben işaret edeceğim, sen sayacaksın. (Erickson işaret eder.)

Rosa: Bir, iki, üç, dört, beş, altı, yedi, sekiz, dokuz, on.

E: Sen böyle sayıyorsun. Buradan ya da şu yönden sayabileceğini kendin söyledin. (Erickson önce sol elden sağ ele, sonra sağ elden sol ele işaret eder.) Bu iki elin parmaklarını birbirine eklediğinde (Erickson kendi sol ve sağ ellerinin parmaklarını işaret eder)

yine doğru sayıyı vereceğini kendin söyledin.

Rosa: Doğru sayıyı.

E: Şimdi, ben sayıyorum. On, dokuz, sekiz, yedi, altı (Rosa'nın sol elindeki parmakları sayar ve sonra sağ elini işaret eder) ve beş daha, işte sana on bir. (Herkes güler.)

Rosa: Bu doğru. Bundan sonra arkadaşlarıma on bir parmağım olduğunu söyleyeceğim.

E: Peki sağ elin hangisi ve sol elin hangisi, biliyor musun?

Rosa: (Sağ elini havaya kaldırır.) Bana bunun sağ elim olduğunu söylediler.

E: Sen de inandın mı?

Rosa: Evet, inandım.

*E: O eli arkana koy. (Rosa'nın sol elini arkasına koydurur.) Şimdi, hangisi kaldı? (Erickson güler.)

Rosa: Bu bir şaka.

E: Evet ama çocuklarla çalışırken mükemmel bir eğitim yöntemidir.

Rosa: İngilizce'de işe yarar ama İtalyanca'da işe yaramaz.

E: Neden?

Rosa: Çünkü "sol" iki farklı anlama gelmez. Burada kalan anlamında kullanılmaz. İki farklı kelime söylemek zorunda kalırsın, bu yüzden de başka bir dilde işe yaramaz. Bu çok kötü.

E: Yani İngilizce'de geride kalan bir sağ el olduğunu mu söylüyorsun?

Rosa: Ne?

E: Yani İngilizler'in sol el olarak kullanabilecekleri bir sağ elleri mi var? (Kahkahalar.)

Rosa: Evet.

E: (Başını iki yana sallar ve gülümser.) Bu ulusal farklılıklar hayret verici.

Pekala, dün hastanın kelimelerini anlamamanın ve gerçek anlamlarını yakalamamanın önemini göstermiştik. Hastanızın kelimelerini kendi dilinizde yorumlamazsınız. Sağ elin İngilizce’de sol el anlamına gelebileceğini ama İtalyanca’da bunun geçerli olmayacağını da görmüş olduk.

Şimdi, her dilde herhangi bir kelime birden fazla anlama gelebilir. Örneğin “run” kelimesinin İngilizce’de 142 farklı anlamı vardır.

Siegfried: “Run” kelimesi mi?

E: Evet, “run” kelimesi. Koşmak, işlemek, çalışmak, işletmek, çalıştırmak, uzanmak, gitmek, akmak, dökmek, akıtmak, dökmek, gidip gelmek, işlemek, çorabın kaçması, yarışmak, yarıştırmak, yönetmek, idare etmek, akın etmek, kaçırmak, adaylığını koymak, aday göstermek... Bir kelime için 142 farklı anlam.

Almanca’da “Machen Sie das Pferd los,” dersiniz. Doğru mu? (Siegfried ve Christine’e bakar. İkisi de doğru anlamında başlarıyla onaylar.) İngilizce’de ise “Atı çöz,” deriz. Almanlar fiili bir şekilde, İngilizler ise farklı bir şekilde kullanırlar. Dolayısıyla, hastanızın dil yapısıyla tanışık olmanız gerekir. Hepimizin bireysel olarak da kendi dil yapılarımız ve kalıplarımız vardır.

St. Louis’de Tıp Odası için konuşmak üzere davet edilmişim. Başkan ve karısı, bana ev sahipliği yapacaklardı; başkanın karısı şöyle dedi: “Dr. Erickson, sizin için çok güzel bir akşam yemeği hazırlamak ve bunun için de en sevdiğiniz yiyecekleri öğrenmek is-

tiyorum.” “Ben bir et ve patates adamıyım,” dedim. “Herhangi bir tür et ve herhangi bir şekilde pişirilmiş patatesi severim. Patatesleri haşlayabilirsiniz. Ama eğer özel bir yemek hazırlamak istiyorsanız, biraz süt sosu arzu ederim.”

(Gruba döner.) Süt sosunun ne olduğunu biliyor musunuz? (Herkes başını iki yana sallar.) Sütle karıştırılmış ve kaynatılmış un. Çok lezzetlidir.

Ben bunu söylediğimde, kocası koltuğa çöktü ve kahkahalara boğuldu. Karısı olduğu yerde donup kaldı ve kıpkırmızı bir yüzle bana baktı. Kocası uzunca bir süre kahkahalarını bastıramadı. Sonunda, nihayet kendini kontrol edebildiğinde, “25 yıldır karıma süt sosu yapması için yalvarıyorum,” dedi, “o da bana her seferinde süt sosu ‘yoksullar için bir çöp’ olduğunu söylerdi. Bu gece nihayet süt sosu yiyebileceğim.” (Kahkahalar.)

Kocası benim gibi bir çiftlikte büyümüştü. Süt sosunun ne kadar güzel olduğunu ikimiz de biliyorduk. Kadın ise bir şehir kızıydı ve onun için süt sosu yoksul yiyeceği idi.

Şimdi, hastalarınız gelip size sorunlarını anlatacaklar. Peki size gerçek sorunlarını mı, yoksa sorun olduğunu düşündükleri şeyleri mi anlatacaklar? Peki onlar sorun olduklarını düşündüğü için, anlatacakları şeyler gerçekten sorun olacak mı?

Bir anne, 11 yaşındaki kızını bana getirdi. “Yatak ıslatma” ifadesini duyar duymaz, anneyi odadan çıkardım ve hikayenin aslını bir kez de kızıdan dinledim; uzun boylu, sarışın, çok güzel bir kızdı.

Hikayesine göre, doğumundan bir ay sonra, bir id-

rar enfeksiyonuna yakalanmıştı. Ürologlar, bu rahatsızlığı tedavi etmişlerdi. Her gün, her hafta, her ay ve her yıl kontrol edilmişti. Sonunda, sidik kanalından sokulan bir lamba sayesinde pelvis ve böbrekler incelenmişti. Enfeksiyonun merkezi böbreklerden birindeydi; kız ameliyata girmiş, enfeksiyon temizlenmişti. Ama sistoskopi yapılmıştı. Bunun ne olduğunu biliyor musunuz? (Rosa'ya döner.) Biliyor musun? Sidik kanalı o kadar sık ve uzun süre genişletilmişti ki uykuya dalıp kasları gevşediği anda yatağını ıslatıyordu. Uyanırken çişini son derece başarılı bir şekilde kontrol edebilmesine karşın, uyuduğunda iş değişiyordu. Herhangi bir şey karşısında kahkahalarla güldüğünde, yine altını ıslatıyordu.

Şimdi 11 yaşına geldiğinden ve enfeksiyon sorunu yıllar öncesinde kaldığından, anne ve babası sabırsızdı. Kendini kontrol etmeyi ve her gece yatağını ıslatmamayı öğrenmesi gerekiyordu. Üç kız kardeşi onunla alay ediyordu ve kötü isimler takıyorlardı. Komşularının hepsi kızın yatağını ve pantolonunu ıslattığını biliyordu. Okuldaki birkaç bin öğrenci, onun bu sorununu biliyordu ve her altını ıslattığında, onunla alay etme fırsatını kaçırmıyorlardı. Hayatı pek de hoş değildi doğrusu. Başka doktorlara gidip gitmediğini sordum; bana düzinelerce doktora görüldüğünü, fiçılar dolusu haplar ve ilaçlar yutturdıklarını ama hiçbirinin etkili olmadığını söyledi. Sonunda annesi onu tutup bana getirmişti.

Şimdi, böyle bir rahatsızlığı nasıl çözersin? (Erickson, Rosa'ya bakar.)

Rosa: Nasıl mı? (Erickson başıyla onaylar.) Bütün aile-

yi, babayı, anneyi ve kız kardeşleri bir araya toplardım. Bütün aileyi görmek isterdim.

E: Aile terapisi. (Tam karşısında oturan Carol'a bakar.) Peki ya sen? (Duraksar.) Aslında, hepiniz, nasıl çözerdiniz? Hepiniz aynı anda cevap vermeyin.

Anna: Öncelikle fizyolojik incelemelerin sonuçlarını görmek isterdim. Sonra psikolojik seviyede bir hasar olup olmadığını incelerdim. Yeterince bilgi edindiğimde, bütün aileyi karşıma alırdım ve ardından bireysel terapiye girerdim.

E: Peki onu ne kadar sürede tedavi edebilirdin?

Anna: Ne kadar sürede? Muhtemelen bütün aileyle işim bittikten ve neler olup bittiğini anladıktan sonra... Kızın kendisinden çok aileyle ilgili bir duruma benziyor.

E: Başka?

Carol: Ben hipnozu denerdim.

E: Peki kıza ne söyledin?

Carol: Şey, belki onu güldürür, bilincini gevşetir, sonra kontrolü kazanmasına yardım eder ve bu şekilde yaklaşırdım.

E: Peki sence son dört yıldır ne yapıyordu?

Dan: Onu gerçekte eğitildiği yaşa geri döndürmeye ne dersiniz? Kendim hipnozu hiç kullanmadım ama benim de ilk düşüncem onu size göndermek olurdu. (Kahkahalar.)

Jane: (Jane, New York'tan gelen bir terapisttir.) İdrar kanalının tekrar sıkılaştırılmasının mümkün olup olmadığını araştırırdım.

E: Bunu nasıl yaparsın?

Jane: Bu sistemi bilen bir fizisyene danışır ve mümkün olup olmadığını sorardım. Belki kıza egzersizler yoluyla öğretebilir ya da kaslarını kullanmayı öğretecek bir fizisyene yollayabilirdim.

E: Peki onu tedavi etmek sence ne kadar sürerdi?

Jane: Kasların yeniden eski hallerine dönmesinin ne kadar zaman alacağını bilmiyorum.

Christine: Ben de Jane'inkine benzer başka bir yöntem düşünebiliyorum. Belki hipnozla onu motive edebilir ve yatağını ıslatmamayı...

E: (Christine'in sözünü keser.) Sence 11 yıl boyunca yatağını ıslattığı için alay konusu olmak, onu yeterince motive etmemiş midir?

Christine: Pekala. O halde farklı bir şekilde başlamalıyım. İdrar torbasını boşaltmadan önce kaslarını büzmeyi ve tamamen boşaltmamayı öğretmek için bazı egzersizler uygulardım, böylece kaslarını kontrol etmeyi öğrenebilirdi.

E: Peki sence bu ne kadar sürerdi?

Christine: Sanırım hipnoz kullanılmazsa, oldukça uzun sürebilir. Ama hipnotik eğitimi ve telkinleri düşününce, çocuğun başarılı olması oldukça kısa zaman içinde gerçekleşebilirdi. Ayrıca, anlatmaya çalıştığınız şeyi anlaması da daha çabuk olurdu.

E: Pekala.

Christine: (Erickson'un üzerine devam eder.) Sanırım kaslarda bir hasar olduğundan söz etmiştiniz.

E: Evet.

Christine: Dolayısıyla kaslarını yeniden kontrol etmeyi ve güçlendirmeyi öğrenmesi gerekiyor.

E: Sence 11 yıldır kız zaten bunu yapmıyor muydu?

Christine: Yaptığından eminim ama nasıl yapacağını bildiğini sanmıyorum.

E: Peki bunu nasıl yapacağını ona nasıl açıklarsın?

Christine: Sanırım tuvalete gitmeden önce çişini elinden geldiğince tutmasını söylemek, iyi bir başlangıç olurdu. Ayrıca işeme sırasında durdurup yeniden başlatmak da etkili olabilir.

E: Pekala. Şimdi hepiniz cevabı biliyorsunuz ama cevabı bildiğinizin farkında değilsiniz. Ona şöyle dedim: “Ben de diğer doktorlar gibiyim. Ben de sana yardım edemem. Ama bildiğin ve bildiğini bilmediğin bir şey var. Zaten bildiğin ama bildiğini bilmediğin şeyin ne olduğunu anladığında, yatağını kuru tutmaya başlayabilirsin.” Peki bildiği ama bildiğini bilmediği şey neydi?

Christine: Günün büyük bölümünde çişini tutabiliyordu.

E: “Büyük bölümünde,” derken, çişini bazen tutabildiğini, bazen de tutamadığını anlatıyorsun. Bazen tutamadığını bilmenin bir yararı olmaz.

Hepimiz yetişkiniz ve tuvalete gittiğimizde, idrar torbamızı tamamen boşalttığımızı biliyoruz. Bu bilgiyle büyüdük. Bunun normal olduğunu öğrendik ve bu bilgiyi her gün uyguladık.

“Masamın üzerindeki kağıt ağırlığına bak,” dedim. “Konuşma, hareket etme, sadece gözlerini açık tut ve sürekli o kağıt ağırlığına bak.” Ona okula ilk gittiği ve harfleri okuyup yazmayı öğrendiği zamanı hatırlatacaktım; bu işin ne kadar zor olduğunu... Bütün o harfler. O birbirinden farklı çok sayıdaki şekiller. Daha da kötüsü, baskıda kullanılan ya da küçük boy yazılan harfler de vardı. Ama zamanla bu harf-

lerin her biri zihinsel imgeler olarak bilinçaltına yerleşmişti. Bir zihinsel imge olduğunu bilmeseyse bile, o imgeler artık ölene dek orada kalacaktı.

“Şimdi kağıt ağırlığına bakmaya devam et,” dedim. “Kıpırdama. Konuşma. Şimdi kalp atışların değişiyor, solunumun değişiyor, tansiyonun değişiyor. Kasların gevşiyor. Reflekslerin değişiyor. Bu önemli bir şey değil; sadece söylüyorum.

“Şimdi, sana çok basit bir soru soracağım ve çok basit bir cevap vereceksin. Bir banyoda olduğunu düşün, oturuyorsun, çişini yapıyorsun ve o sırada yabancı bir adam başını kapıdan içeri uzatıyor. Ne yaparsın?”

“Donup kalırım,” dedi.

“Doğru, olduğun yerde donup kalırsın ve işemeyi bırakırsın,” dedim. “O adam uzaklaşır uzaklaşmaz, kaldığın yerden işine devam edersin. Yapman gereken tek şey, işemeyi başlatıp durdurma egzersizleri yapmak. Yabancı bir adamın sana bakması gerekmiyor. Kendi başına başlayıp durabilirsin. Bazı günler bu alıştırmayı yapmayı unutacaksın. Bu sorun değil. Bedenin sana karşı iyi olacak ve daima egzersiz fırsatları sunacak. Bazı günler egzersiz yapmayı unutabilirsin. Bu sorun değil. Bedenin sana karşı iyi olacak.

“Şimdi, sabah kalktığında yatağının kuru olmasını sağlamak, ilk defasında iki haftana mal olacak. Bu sorun değil. Başlatma ve durdurma egzersizleri yapman gerek. İki gece üst üste yatağını kuru tutmak, daha da zor olacak. Üst üste üç gece bunu tekrarlamak ise daha da zor olacak. Dördüncü gece yine zor olacak. Ama sonrasında işler kolaylaşmaya başlayacak. Beşincisinde, altıncısında ve yedincisinde,

bütün bir haftayı yatağını kuru tutarak geçirmiş olacaksın. Bir haftayı tamamladığında, ikinci haftaya başlayacaksın.

“Üç ay içinde yatağını sürekli olarak kuru tutmayı başarırısan, bu benim için büyük bir sürpriz olur. Altı ay içinde bunu sürekli olarak yaparsan, daha da şaşırtıcı olacak.”

Altı ay sonrasında bu kız geceyi arkadaşlarının evinde geçiriyor, yatılı partilere katılıyordu. Bilmesi gereken tek şey, istediği zaman işlemeyi durdurabileceğiydi. Bu gerçeği hepiniz biliyorsunuz. Ama gözden kaçırdığımız nokta da bu.

Hepimiz bitirmemiz gerektiğini düşünerek büyüyoruz. Bu doğru değil. Ayrıca...

Anna: Hepimiz neyi gözden geçiriyoruz?

E: İşimiz bitene kadar devam etmemiz gerektiğini. Bu doğru değil. Doğru bir neden olduğunda, hepimiz işimize ara verebiliriz. Tuvalette çiş yaparken yabancı bir adam ya da kadın size baktığında neler olabileceğini hepiniz biliyorsunuz. Durursunuz. (Erickson güler.) Bu yüzden, henüz küçük, 11 yaşında bir kız çocuğu olduğu için, onunla bir buçuk saat geçirmem yetti... Hepsi buydu.

Aileyi tedavi etmeye gelince; şey, annenin ve babanın kuru bir yatağa alışmasının zaman alacağını düşündüm. (Kahkahalar.) Ayrıca kız kardeşi de ablasının yatağının kuru olmasına alışmak zorunda kalacaktı. Okuldaki çocukların alay malzemesini kaybetmekten hoşlanmayacaklarını da düşündüm. Gerçek şuydu ki tedaviye ihtiyacı olan tek kişi, hastanın kendisiydi.

10 gün sonra, hayatında ilk kez kuru bir yataktan kalkacağına inanan ilk kişiye bu sembolik hediye getirdi. (Erickson güler ve küçük kızın kendisi için yünden yaptığı mor ahtapotu herkese gösterir.) İki hafta içinde ilk kez yatağını ıslatmamayı başardı.

Onu neden ikinci kez görecektim ki? Onu yeniden görmemin bir amacı olabilir miydi?

Neden oraya saklanıyorsun? (Erickson döner ve ofisten bekleme salonuna girip Erickson'un arkasında duran kadına bakar. Önceki gün bu kadın seansa katılmamıştır. Bugünkü seansa da belirgin bir şekilde geç kalmıştır. Uzun boylu, kot pantolon ve bol yakalı bluz giymiş, güzel bir sarışındır. Tezi dışında psikoloji üzerine doktorasını tamamlamıştır.)

Sally: Girmek için iyi bir zaman kolluyordum. Bakalım oturacak yer bulabilecek miyim?

E: Herhangi bir noktada ara verebilirim; bu yüzden içeri gir ve bir yere yerleş.

Sally: Şurada bir yer var mı?

E: (Yeşil koltukta oturan Rosa'ya döner.) O koltuk yerinden kıpırdamaz. Şuraya başka bir sandalye koyabilirsin. (Sol tarafında kalan bir boşluğu işaret eder.) Ona bir sandalye verin. (Bir adam, Erickson'un sol tarafındaki boşluğa katlanan sandalyelerden birini yerleştirir. Sally Erickson'un yan tarafına oturur ve bacak bacak üstüne atar.)

E: Bacak bacak üstüne atmak zorunda değilsin.

Sally: (Güler.) Bu konuda yorum yapacağınızı tahmin etmeliydim. Peki. (Bacağı indirir.)

E: Yabancı ziyaretçilerimiz bu tekerlemeyi(a dillar a

dollar ten o'clock scholar) bilmeyebilirler. Ama sen bu ezgiyi biliyorsun, değil mi?

S: *Hayır.*

E: "A dillar, a dollar, ten o'clock scholar"ı hiç öğrenmedin mi?

S: Gerisini bilmiyorum.

E: Açıkçası, ben de (Sally güler)

E: Rahat mısın?

Sally: Hayır. Aslında, konuşmanın ortasında içeri daldım ve... ben... şey...

E: Ve sanırım daha önce hiç karşılaşmadık.

Sally: Hmm... Geçen yaz sizinle bir kez görüştüm. Bir grupta birlikte gelmişim.

E: Transa girmiş miydin?

Sally: Sanırım, evet. (Başıyla onaylar.)

E: Bilmiyor musun?

Sally: Öyle olduğuna inanıyorum. (Başıyla onaylar.)

E: Sadece bir inanç mı?

Sally: Evet.

E: İnanç ama gerçeklik değil, öyle mi?

Sally: Aynı sayılır.

E: (İnanamayan bir tavırla) Ne yani? İnançla gerçek aynı şey mi?

Sally: Bazen.

E: Bazen. Bu transa girmiş olmanla ilgili inancın, bir inanç mı, yoksa gerçek mi? (Sally güler ve boğazını temizler. Mahcup görünmektedir.)

Sally: Fark eder mi? (Herkes güler.)

E: Bu da başka bir soru. Benim sorum, transa girmiş olmanla ilgili inancın, bir inanç mı, yoksa gerçek mi?

Sally: Hayır. Hem inanç hem de gerçek. (Başını iki yana sallar.)

E: Yani hem gerçek olabilecek bir inanç, hem de gerçek olmama olasılığı var, öyle mi? Yani aynı zamanda bir gerçek, ha? Hangisi? (Sally güler.)

Sally: Bunu gerçekten bilmiyorum.

E: Bunu söylemen neden bu kadar uzun sürdü? (Sally güler.)

Sally: Ben de bilmiyorum ki!

E: Rahat mısın?

Sally: Ah, kendimi daha iyi hissediyorum, evet. (Alçak sesle konuşur.) Umarım buradakiler aniden girişimden rahatsız olmamışlardır.

E: Biraz mahcupsun sanırım.

Sally: Arkada otursam kendimi daha rahat hissederdim ama...

E: Yani gözden uzakta.

Sally: Gözden uzakta mı? Şey, belki.

E: Nedir o?

Sally: Önemsizlik.

E: Yani önemli olmaktan ya da göze batmaktan hoşlanmıyorsun, öyle mi?

Sally: Ah, Tanrım. (Güler ve yine mahcup olur. Boğazını temizlerken, sol elini ağzına kapatır.) Hayır... ben... şey... hayır...

E: Şu anda sana yaptığım şeyden hoşlanmıyor musun?

Sally: Şey... hayır. Duygularım karışık. İlgi odağı olmaktan memnunluk duyuyorum ama söylediğiniz şeyler beni meraklandırıyor ve kafamı karıştırıyor.

E: Ve durmamı çok isterdin. (Herkes güler.)

Sally: Karmaşık duygular içindeyim (başıyla onaylar).
Sadece sizinle konuşuyor olsaydım ve aniden böyle girmeseydim...

E: Yani buradaki insanlardan çekiniyorsun.

Sally: Evet, şey, ben...

E: Hı-hım.

Sally: Buradaki zamanları çok değerli ve ben de çalışmayı böldüm...

E: (Erickson başını eğerek yere bakar.) Şimdi başka bir kesin inancı ortaya koyalım; bu inanca göre, psikoterapi sırasında hastanızı rahat hissettirmeniz gerekir. Az önce onu utandırdım, sıkıntıya soktum ve (gruba döner) bu herhangi bir psikoterapiye başlamak için pek uygun bir yol değildir, değil mi? (Erickson, Sally'ye bakar, sağ elin bileğinden tutar ve hafifçe kaldırır.) Gözlerini kapa. (Sally ona bakar, gülümser, bakışlarını sağ eline indirir ve gözlerini kapar.) Gözlerini kapalı tut. (Erickson elini çeker ve Sally'nin eli havada asılı kalır.) Derin bir transa gir. (Erickson yine Sally'nin bileğini tutar. Sally'nin kolu hafifçe iner. Erickson genç kadının elini aşağı doğru yavaşça bastırır. Erickson yavaş ve bilinçli bir şekilde konuşmaktadır.) Kendini çok rahat, çok ama çok rahat hissediyorsun ve bu rahatlığın tadını çıkarıyorsun... çok rahatsın... bu muhteşem rahatlık duygusu dışında diğer her şeyi unutabilirsin.

Bir süre sonra zihnin bedeninden ayrılmış ve boşlukta yüzmeye başlamış gibi hissedeceksin; zamanda geriye gideceksin. (Duraksar.) Artık yıl 1979 değil; hatta 1978 de değil. 1975 gelecekte kaldı. (Erickson, Sally'ye doğru eğilir.) Şimdi 1970 de gelecekte ve za-

man geriye doğru akıyor. Yakında 1960, sonra da 1955 olacak; sonra 1953'e ulaşacaksın. Küçük bir kız olduğunu göreceksin. Küçük bir kız çocuğu olmak çok güzel. Belki doğum günü partini ya da bir yere gitmeyi sabırsızlıkla bekliyorsun; büyükanneni ziyarete gidecek olabilirsin... belki okula gidiyorsun... Belki şu anda sınıfta oturmuş, öğretmenini izliyor, belki okulun arka bahçesinde oyun oynuyorsun; belki de tatil-desin. (Erickson arkasına yaslanır.) Gerçekten çok güzel zaman geçiriyorsun. Bir gün büyüyecek olan küçük bir kız çocuğu olmanın tadını çıkarmanı istiyorum. (Erickson, Sally'ye doğru eğilir.) Belki büyüdüğünde hayatın nasıl olacağını merak ediyorsun. Büyüdüğünde ne yapacağını merak ediyorsun. Liseden hoşlanıp hoşlanmayacağını merak ediyorum. Sen de aynı şeyi merak ediyor olabilirsin.

Sesim seninle birlikte her yere gidiyor ve annenin, babanın, öğretmenlerinin, arkadaşlarının, rüzgarın ve yağmurun sesi oluyor.

Belki bahçede çiçek topluyorsun. Büyüdüğünde bir sürü insanla tanışacak ve onlara küçük bir kızken hayatının ne kadar güzel olduğunu anlatacaksın. Kendini daha rahat hissettikçe, giderek daha çok küçük bir kız çocuğu oluyorsun; çünkü sen küçük bir kız çocuğusun.

(Melodik bir sesle.) Nerede yaşadığını bilmiyorum ama yalın ayak dolaşıyor olabilirsin. Yüzme havuzunda oturmayı, ayaklarını suya sokmayı seviyor olabilirsin; belki de yüzmek istiyorsun. (Sally hafifçe gülümser.) Şimdi en sevdiğin şekeri yemek ister misin? (Sally gülümser ve hafifçe başıyla onaylar.) İşte bura-

da; şimdi onu ağzında hissediyorsun ve tadı hoşuna gidiyor. (Erickson, Sally'nin eline dokunur. Uzun bir süre duraksar. Sonra Erickson arkasına yaslanır.) Şimdi büyük bir kız olduğunda, yabancılara küçük bir kız çocuğuyken yediğin şekeri anlatacaksın.

Öğreneceğin çok şey var. Bir sürü şey öğreneceksin. Şimdi sana bunlardan birini göstereceğim. Elini tutacağım. (Erickson, Sally'nin eline dokunur.) Kaldıracağım. Elini omzuna koyacağım. (Erickson, Sally'nin elini yavaşça kaldırır ve omzuna koyar.) İşte burası. Kolun artık felçli; artık kolunu oynatamıyorsun. Ben sana kıpırdatmanı söyleyene kadar, kolunu kıpırdatamayacaksın. Büyüdüğünde, büyük bir kız olduğunda bile kolunu kıpırdatamayacaksın. Ben sana yapmanı söyleyene kadar, sol elini ve kolunu kıpırdatamayacaksın.

Şimdi, her şeyden önce, vücudunun geri kalanı giderek daha derin bir uykuya dalarken, boynundan yukarısı uyanacak... boynundan yukarısı uyanacak. Zor ama yapabilirsin. (Duraksar.) Bedeninin derin bir uykuya girmesi, kolunun felçli bir halde kaskatı kesilmesi güzel bir duygu. (Sally gülümser ve göz kapakları titrer.) Boynundan yukarısı uyansın. Kaç yaşındasın? (Duraksar. Sally gülümser.) Kaç yaşındasın?... Kaç yaşındasın?... (Erickson, Sally'ye doğru eğilir.)

Sally: (Alçak sesle.) Hmm... 34.

E: (Başıyla onaylar.) Pekala. (Erickson arkasına yaslanır.) 35 yaşındasın; neden gözlerin kapalı?

Sally: Güzel bir duygu veriyor.

E: Pekala, sanırım gözlerin açılacak. (Sally gülümser ve gözlerini kapalı tutmaya devam eder.)

E: Gözlerin açılacak, değil mi? (Sally boğazını temizler.) Gözlerin açılacak ve açık kalacak. (Sally gülümser, diliyle dudaklarını ıslatır ve gözlerini açarak kırpıştırır.) Haklıydım. (Sally doğruca karşıya bakmaktadır.) Neredesin?

Sally: Sanırım buradayım.

E: Burada mısın?

Sally: Hı-hım.

E: Peki küçük bir kızken edindiğin deneyimlerden ve anılarından ne haber? Yabancılarla anlatabileceğin şeyler var mı? (Erickson, Sally'ye doğru eğilir.)

Sally: Şey...

E: Daha yüksek sesle.

Sally: (Boğazını temizler.) Ah, ben, hatırlıyorum... bir ağaç, arka bahçe ve eee...

E: O ağaçlara tırmandın mı?

Sally: (Alçak sesle.) Hayır, hepsi küçük fidanlardı. Ah, şey, bir de ara sokak var.

E: Nerede?

Sally: Evlerin arasından uzanan bir ara sokak var. Bütün çocuklar evlerin arka bahçelerinde ve o ara sokakta oynuyorlar.

E: Kim o çocuklar?

Sally: Adları mı? Adlarını mı soruyorsunuz?

E: Evet.

Sally: Şey... eee... (Sally sağına bakar; boşluğa mı, yoksa Erickson'a mı baktığı belli değildir. Erickson ona doğru biraz daha eğilir. Sally'nin eli hâlâ omzundadır ve odadaki insanlarla görsel temasa girmemektedir.) Şey, Maria, Eileen, David ve Giuseppe'i hatırlıyorum.

E: Becky?

Sally: (Daha yüksek sesle.) Giuseppe.

E: Küçük bir kız çocuğuyken, büyüdüğünde nasıl bir kadın olacağını düşünüyordun?

Sally: Astronom ya da yazar olacağımı düşünüyordum. (Yüzünü buruşturur.)

E: Sence bunlar olacak mı?

Sally: Sanırım biri olacak. (Duraksar.) Ben... sol elimi oynatamıyorum. (Gülümser.) Bu konuda gerçekten şaşkırım. (Güler.)

E: Yani sol elin seni biraz şaşırttı mı?

Sally: Oynatamayacağımı söylediğinizi hatırlıyorum ve...

E: Bana inandın mı?

Sally: Sanırım inandım. (Gülümser.)

E: Sadece sanıyor musun? (Sally güler.)

Sally: Benim komutlarıma karşılık vermiyor.

E: O halde sanmaktan fazlası var, ha? (Sally güler.)

Sally: Evet. Ben... boynundan yukarısı uyanıkken, vücudun geri kalanının uyuyor olması da çok ilginç.

E: İlginç olan ne?

Sally: Şey... boynundan aşağısı, bütün vücudun uyuyor ama sen konuşabiliyorsun; uyanık olduğunu biliyorsun ama vücudunu hissetmiyorsun. (Kahkahalar.)

E: Diğer bir deyişle, yürüyemiyorsun.

Sally: Şey, şu anda değil. (Başını iki yana sallar.)

E: Şu anda değil.

Sally: (İç çeker.) Şu anda değil.

E: O halde bu salondaki doğum uzmanları, nasıl anestezi yapabileceklerini öğrenmişlerdir eminim; vücut

için konuşuyorum. (Erickson beklentili gözlerle Sally'ye bakar. Sally başıyla onaylar ve sonra başını iki yana sallar. Sağ tarafında boşluğa bakmaya devam etmektedir. Boğazını temizler.) 35 yaşında olup da yürüyememek nasıl bir duygu?

Sally: (Erickson'u düzeltir.) 34.

E: 34. (Gülümser.)

Sally: Şu anda... şu anda kendimi iyi hissediyorum.

E: Çok iyi.

Sally: Evet.

E: Peki buraya ilk geldiğinde sana karşı sergilediğim şakacı tavır hoşuna gitti mi?

Sally: Muhtemelen evet.

E: Muhtemelen evet mi?

Sally: Evet.

E: Ya da muhtemelen hoşuna gitmedi?

Sally: Evet, bu da mümkün. (Sally güler.)

E: (Gülümser.) Şimdi gerçek anı geldi.

Sally: Ne? (Kahkahalar.)

E: Şimdi gerçek anı geldi.

Sally: Şey, evet, duygularım çok karışık. (Kahkahalar.)

E: "Duygularım karışık," dedin. Çok mu karışık?

Sally: Evet. Hem sevdim hem de sevmedim.

E: Çok, çok karışık mı?

Sally: Ayrım yapabileceğimden emin değilim.

E: Gelmemiş olmayı diler miydin?

Sally: Hayır, geldiğim için çok memnunum. (Alt dudaklarını ısıtır.)

E: Buraya geldin ve yürümemeyi öğrendin.

Sally: (Güler.) Evet, boynumdan altını kıpırdatamama-
yı öğrendim. (Başıyla onaylar.)

E: Peki şekerin tadı nasıldı?

Sally: Ah, gerçekten güzeldi ama... sanırım çok çeşitli
şekerler seviyordum.

E: (Gülümser.) O halde şeker yiyordun gerçekten.

Sally: Hı-hım. (Gülümser.)

E: Kim veriyordu sana?

Sally: Siz verdiniz ya!

E: (Başıyla onaylar.) Çok cömertim, değil mi?

Sally: Evet, çok naziktiniz. (Gülümser.)

E: Şeker hoşuna gitti mi?

Sally: Hı-hım, evet.

E: Filozoflar, gerçekliğin zihinde olduğunu söylerler.
(Gülümser.) Bütün bu insanlar kim? (Sally etrafına
bakınır. Erickson ona doğru biraz daha eğilir.)

Sally: Bir fikrim yok.

E: Bana onlarla ilgili gerçek fikirlerini açıkla bakalım.

Sally: Şey, onlar... farklı görünüyorlar.

E: Farklı görünüyorlar.

Sally: Evet, farklı görünüyorlar. (Boğazını temizler.)
Hepsi çok güzel görünüyor. Ama hepsi... birbirinden
farklı görünüyor.

E: Herkes birbirinden farklı görünür. (Sally güler ve bo-
ğazını temizleyerek bir kez daha iç çeker.) Eileen
nerede?

Sally: Bilmiyorum. Ben...

E: En son Eileen ile ilgili ne zaman düşünmüştün?

Sally: Ah, şey... oldukça uzun bir süre önce. Ah, ben...

Maria onun kardeşıydi. Yaşı bana yakındı ve... onları hatırlıyorum; bilirsiniz. Çocukluğumdan hatırladığım insanlar ama onları nadiren düşünürüm.

E: Evin neredeydi?

Sally: Philadelphia'da.

E: Ve arka bahçedeydin.

Sally: Hı-hım.

E: Philadelphia'da.

Sally: Hı-hım.

E: Buraya nasıl geldin?

Sally: (Güler.) Belki de sadece... burada olmayı düşündüm.

E: Dikkat et. Bu bay bacağını oynatıyor, şu bay ayaklarını oynatıyor ve bu bayanda kendi ayaklarını oynatıyor. (Salondaki insanları işaret eder.) Sen nasıl oluyor da bu kadar hareketsiz oturabiliyorsun?

Sally: Sanırım bu konuda bir şey söylemişsiniz...

E: Hep benim dediklerimi mi yaparsın?

Sally: (Başını iki yana sallar.) Aslında başkalarından emir almam.

E: (Araya girer.) Ve sen de sıra dışı bir kızsın, öyle mi?

Sally: Hayır, sadece başkalarından emir almak benim için sıra dışı bir durum. Asla emirlere uymam.

E: Asla?

Sally: Şey, asla diyemem; nadiren. (Gülümser.)

E: Asla emirleri dinlemediğinden emin misin?

Sally: Hayır, sanırım az önce bunu yaptım. (Güler ve boğazını temizler.)

E: Komik talimatları mı izlersin yani?

Sally: (Güler.) Şey, sanırım hareket edebilirim.

E: Eee?

Sally: Muhtemelen karar verirsem hareket edebilirim.

E: Etrafındaki insanlara bakarken, sence senden sonra transa girecek kişi kim olacak? Hepsine tek tek iyice bak.

Sally: (Salondakilere bakınır.) Hmm... sanırım şu parmağında yüzük olan bayan olabilir. (Anna'yı işaret eder.)

E: Hangisi?

Sally: (Alçak sesle.) Hmm... sol elinin parmağında yüzük olan ve yüzü bize dönük oturan bayan. Gözlüklerini başına takmış. (Erickson iyice eğilir.)

E: Başka?

Sally: Başka mı? Sanırım benden sonra transa girecek kişi o olacak.

E: Birini gözden kaçırmadığından emin misin?

Sally: Şey, bu hissi yakaladığım birkaç kişi daha vardı; belki onun yanındaki bay.

E: Başka?

Sally: Evet, başka biri daha.

E: Hmm?

Sally: Başka herhangi biri. (Gülümser.)

E: Peki senin solunda oturan kıza ne dersin? (Rosa'yı işaret eder.)

Sally: Evet.

E: Sence bacaklarını indirmesi ve transa girmesi ne kadar sürer? (Rosa kollarını göğsünde kavuşturmuş ve bacak bacak üstüne atmıştır. Yeşil koltuğun diğer tarafında, Erickson'un karşısında oturmaktadır.)

Sally: Çok uzun sürmez.

E: Pekala, izle bakalım. (Rosa bacağını indirmez. Erick-

son'a bakar, sonra bakışlarını indirir. Başını tekrar kaldırır ve salondaki diğerlerine bakarak gülümser.)

Rosa: Bacağımı indirmek istemiyorum. (Rosa omuz silker.)

E: Sana rahatsız olmanı söylemedim ki. Kimse sana rahatsız olmanı söylemedi. (Rosa başıyla onaylar.) Sadece yanımda oturan bu kıza, senin bacağını indirmenin, gözlerini kapamanın ve transa girmenin ne kadar süreceğini düşündüğünü sordum. (Rosa başıyla onaylar. Duraksar. Erickson beklentili bir ifadeyle ona bakmaya devam eder. Hemen solunda oturan Sally ile konuşur.) Onu izle. (Duraksar. Rosa gözlerini kapayıp açar.) Gözlerini kapayıp tekrar açtı. Sen-ce gözlerini kapaması ve kapalı tutması ne kadar sürer? (Duraksar. Erickson, Rosa'ya bakar. Rosa gözlerini kırıştırır.) Gözlerini açık tutmakta giderek daha çok zorlanıyor. (Rosa gözlerini kapar, dudağını ısırır ve sonra gözlerini tekrar açar. Duraksar. Sally gözlerini kapar.) Benimle oynamaya çalışıyor ama kaybetmek üzere. (Duraksar.) Ve transa girmeye ne kadar yaklaştığının farkında bile değil. Gözlerini kap, *şimdi*. Gözlerini kapalı tut, *şimdi*. (Rosa gözlerini kırıştırır ve bu kez daha uzun süre kapalı tutar.) İşte, sorun değil; istediğin kadar bekleyebilirsin. (Rosa yine gözlerini kırıştırır.) Ama gözlerini kapayacaksın. (Duraksar. Rosa gözlerini kapar, tekrar açar, tekrar kapar ve yine açar.) Kapanacaklarını biliyorsun. Açık tutmak için büyük çaba harcıyorsun ve neden seni seçtiğimi bilmiyorsun. (Rosa gözlerini kapar ve açar, kapar ve açar.) İşte böyle. (Rosa gözlerini kapar ve bu kez gözleri kapalı kalır.) İşte bu ka-

dar. Görmenizi istediğim şey, benimle ne kadar iş birliği yapacağıydı. Şimdi, hastalar direnirler, direnirler, direnirler. Onun da direneceğini ve direnç için güzel bir örnek sunacağını düşündüm. Kendisi henüz bunun farkında değil ama bacağına da indirecek. Ama bunu yapmak zorunda olmadığını kanıtlamaya çalışıyor. Bu sorun değil. Hastalarla uğraşırken, daima bir şeye dayanmak istediklerini görürsünüz. Bir terapist olarak buna izin vermeniz gerekir. (Duraksar. Rosa oturduğu yerde kıpırdanır ve öne eğilir ama bir bacağı hâlâ diğerinin üzerindedir.) Hasta sizin köleniz değildir. Siz ona yardım etmeye çalışırsınız. Ondan bir şeyler yapmasını istersiniz ve unut-mamanız gereken bir şey vardır: Herkes “Ben kimse-nin kölesi değilim; başkalarının söylediğini yapmak zorunda değilim,” diye şartlanarak büyür. Ve siz de hipnozu, hastanın kendi adına bir şeyler yapabileceğini göstermek için kullanırsınız. Kendi isteklerine karşı gelen şeyler olsa bile. (Rosa gözlerini açar. Sally öksürür. Erickson, Rosa’ya döner.) Şimdi, seni seçmem konusunda kendini nasıl hissediyorsun?

Rosa: Sadece söylediklerinize direnip direnemeyeceğimi görmek istedim.

E: Evet. (Sally öksürür.)

Rosa: Yani, bacağıma indirecektim. (Bacağına indirir, sonra tekrar bacak bacak üstüne atar. Sally gülmekte ve öksürmektedir. Erickson duraksar.)

E: Ve ben de sana, bacağına indireceğini söyledim.

Rosa: Hmm?

E: Dedim ki ben de sana bacağına indireceğini söyledim.

Rosa: Evet, bunu yapabilirim.

Sally: (Öksürür. Öksürmenin şiddetiyle, sol kolunu oynatır. Baylardan biri ona bir naneli şeker verir ve Sally şekeri ağzına atar. Sonra kollarını açar ve Erickson'a bakarak omuz silker.) Bana öksüreceğimi söylemiş miydiniz? (Güler ve Erickson'un omzuna dokunur; sonra tekrar öksürür.)

E: Bu sizce de güzel bir isyan değil miydi? (Sally öksürür ve elini ağzına kapatır.) Zekice, güzel bir hileyle kontrolünü geri aldı... tabii sol elini de. (Sally güler ve başıyla onaylar.)

Sally: Semptom geliştirdim.

E: O felçli koldan kurtuldun ve bunu öksürerek yaptın. (Sally başıyla onaylar ve öksürür.) Ve işe yaradı, değil mi? (Sally güler ve öksürür.) Gerçekten de köle değilsin.

Sally: Sanırım değilim.

E: Sol elini havada tutmaktan yorulduğun için aşağı indirmek üzere bir yol bulmak zorundaydın; sadece yeterince öksür... (Sally güler.) ...ve kolun aşağı insin. (Sally iç çeker ve gülmeye devam eder.)

Christine: Şu kolunu havada tutmaktan yorulmak konusunda bir şey sorabilir miyim? Kişi hipnozdayken ne kadar tuhaf bir şekilde dursa da, yorgunluk hissetmez sanıyordum. Bu yanlış bir düşünce mi? Kolun gerçekten yoruldu mu? Yani havada tuttuğun için? Yoksa kolunu havada tutarken yorulduğunu hissedecek kadar uyanık mıydın?

Sally: Ah, şey, ben... sanırım bunu tuhaf bir duygu ve bir tür... gerilim olarak açıklayabilirim. Ama... muhtemelen... orada çok daha uzun süre öylece oturabilirdim.

Christine: Öyle mi?

Sally: Öyle olduğunu hissettim. Evet... orada daha uzun süre oturabilirdim... Bu biraz tuhaf, elbette... ben... (Erickson araya girer ve Rosa'ya döner.)

E: Adın Carol, değil mi?

Rosa: Ne?

E: Adın Carol.

Rosa: Adım mı? Hayır.

E: Adın ne peki?

Rosa: Adımı mı bilmek istiyorsunuz? (Erickson başıyla onaylar.) Rosa.

E: (Şüpheli bir tavırla) Rosa mı?

Rosa: Evet. Rose gibi.

E: Pekala. Şimdi... Rose'un direnç göstermesini sağladım ve Rose da direnç konusunda mükemmel bir örnek sergiledi. Rose direnç gösterdi ama aynı zamanda emri dinledi de, çünkü gözleri kapandı. Senin adın nedir? (Sally'ye döner.)

Sally: Sally.

E: Sally. Burada Rose'un dirence bir örnek sunmasını sağlıyordum ve o benim komutlarıma uyarken, (Sally gülümser) Sally öksürmeye başladı ve böylelikle kendini hipnozdan kurtararak, o da bir direnç örneği sergiledi. (Rosa'ya döner.) Ve Sally'ye kolunu kurtarması için bir örnek sunmuş oldum.

Rosa: Şey, gözlerimi kapadım, çünkü o noktada bunu yapmamın daha kolay olacağını düşündüm. Aksi taktirde bana kapamamı söylemeye devam edecektiniz; ben de, "pekala", dedim, "gözlerimi kapayacağım ve böylece Dr. Erickson bana gözlerimi kapamamı söylemeyi bırakacak."

E: Hı-hım. Sen gözlerini kapadın ama Sally senin direnç örneğini izledi. Bunu öksürerek, dolaylı yoldan yaptı. (Sally gülümser.) Akıllı kız. (Sally öksürür ve boğazını temizler.)

(Sally'ye döner.) Şimdi, bacaklarını nasıl kurtaracaksın bakalım? (Sally güler.)

Sally: Sadece komut vereceğim. (Erickson bekler.) Pekala, izleyin. (Sally bacaklarını kıpırdatmadan önce etrafına bakınır. Erickson onun bacaklarına bakar ve bekler.)

E: Ne yaptı? Önce görsel ipuçlarını topladı. Ayağını koymak için başka bir yer seçti. Kaslarının tepki vermesini sağlamak için de başka bir duyuşal proses izledi. (Sally'ye döner.) Peki nasıl ayağa kalkacaksın?

Sally: Sadece kalkacağım işte. (Sally önce yere bakar, güler, sonra kendini zorlar ve ayağa kalkar.)

E: Normalde de bu kadar çaba harcaman gerekiyor mu? (Sally öksürür ve yine boğazını temizler.) Şeker yediğinden emin misin?

Sally: Az önce, evet. Yoksa daha öncesini mi soruyorsunuz?

E: Daha önce.

Sally: Şey, evet. Ama bunun telkin olduğunu hatırladım.

E: (Sally'ye doğru eğilir.) Şimdi tamamen uyanık mısınız?

Sally: (Güler.) Evet, sanırım şimdi oldukça uyanığım.

E: *Oldukça* uyanık, ha? Uyanık mısınız?

Sally: Evet, uyanığım.

E: Bundan emin misin?

Sally: (Güler.) Evet.

E: (Sally'nin sol elini yavaşça kaldırır. Sally ellerini birleştirmiştir ama Erickson sol elini bileğinden tutar ve havaya kaldırır.)

Sally: Bana aitmiş gibi hissetmiyorum.

E: Ne?

Sally: Bana aitmiş gibi hissetmiyorum... bunu yaptığınız zaman yani. (Erickson, Sally'nin kolunu tuhaf bir açıyla havaya kaldırır. Güler. Sally de güler.)

E: Şimdi uyanık olduğundan daha az eminsin sanırım.

Sally: (Gülümser.) Evet, daha az eminim. Sağ kolumun ağırlığını hissetmiyorum; sağ kolum hissizleşmiş gibi.)

E: Demek ağırlık hissetmiyorsun. Bu da sorunu cevaplıyor, değil mi? (Hipnoz sırasında kişinin kolunu hiç rahatsızlık duymadan havada tutmasıyla ilgili soru soran Christine'e döner. Sonra tekrar Sally'ye bakar.) Kolunu orada tutabilir misin, yoksa yüzüne doğru mu kalkacak? (Erickson kendi sol elini yüzüne doğru götürür.)

Sally: Hmm... Sanırım burada tutabilirim.

E: İzleyin. Sanırım yukarı doğru hareket edecek.

Sally: Hayır. (Başını iki yana sallar.)

E: Küçük silkmeler halinde yüzüne doğru yükselecek. (Duraksar. Sally boş gözlerle karşıya bakar, sonra bakışlarını Erickson'a çevirir. Başını iki yana sallar.) Belki o silkinmeyi hissediyorsundur. Geliyor. (Sally eline bakar.) Gördün mü?

Sally: Siz söylediğinizde, hissediyorum.

E: Hmm?

Sally: Siz silkinmeden söz ettiğinizde, hissediyorum.

E: Ama hepsini hissetmiyorsun.

Sally: Hmm.

E: (Erickson kendi parmaklarını Sally'nin elinin üzerine koyar ve kolunu kesik kesik hareketlerle yavaşça aşağı doğru bastırır. Sonra kendi elini çeker.) Aşağı inmemesi için direndin, değil mi?

Sally: Hı-hım.

E: Neden?

Sally: O şekilde rahattım. (Kahkahalar.)

E: (Gülümser.) O şekilde rahattın... o şekilde.

(Yere bakar.) Deniz Kuvvetleri'nde görev yapmış ve II. Dünya Savaşı'nda Güney Pasifik'te savaşmış olan 30 yaşında bir denizci, evine dönmüştü. Girdiği savaflara karşın, hiç yaralanmamıştı.

Annesi ve babası onu gördükleri için çok mutluydular; oğullarına karşı çok iyi davranmaya karar vermişlerdi. Annesi ona kahvaltıda, öğle yemeğinde ve akşam yemeğinde ne yemesi ve her gün ne giymesi gerektiğini söylemeye başladı. Babası oğlunun çok çalışmış olduğunu, bu yüzden dinlenmeye ve kendini toplamaya ihtiyaç duyduğunu düşündü; bu yüzden *Saturday Evening Post*'taki hikayeleri Will'in okuması için kesip biriktirmeye başladı.

Will çok iyi bir gençti. Annesinin söylediği şeyleri yiyor ve giyiyordu. Babasının onun için seçtiği hikayeleri okuyordu. Anne ve babasının, iyi, nazık, genç oğullarıydı. Ama Will, anne ve babasının söylediği şeyleri yapmaktan bıkip usanmıştı. Ve Will'e gerçekten her şeyi onlar söylüyordu. Sahip olduğu tek özgürlük, bir ikinci el araba galerisinde çalışmasıydı.

Van Buren caddesinden geçemediğini de fark etmişti. Galeri, Van Buren caddesindeydi. Ayrıca, işe

gitmek için North Central Caddesi'ni de kullanamadığını anlamıştı. Golden Drumstick adında bir restoran vardı; çok sayıda penceresi vardı ve o restoranın önünden geçmekten korkuyordu, bu yüzden işe giderken birkaç cadde öteden dolanmak zorunda kalıyordu. Bir süre sonra, asansöre binemediğini de fark etti; yürüyen merdivene de binemiyordu; geçmekten korktuğu çok sayıda sokak ve cadde de vardı.

Bulunduğu durumdan hoşlanmadığı için, terapi görmek üzere bana geldi. Golden Drumstick'in önünden geçemediğini öğrendiğimde, Will'e şöyle dedim: "Will, Bayan Erickson ve beni akşam yemeğine götüreceksin ve restoranı ben seçeceğim." "Golden Drumstick'i seçmeyeceksiniz ama," dedi. "Will," dedim, "Bayan Erickson ve ben senin konukların olacağız. Doğal olarak konuklarını memnun etmek istersin ve onlara hangi restorana gitmeleri ya da gitmemeleri gerektiğini söyleyemezsin. Onları kendi istedikleri yere götüreceksin."

"Ve sen kadınlardan korkuyorsun," dedim. "İkinci el araba satarken bile, sürekli olarak gözlerini yerden ayırmıyorsun ve kadınlara asla bakmıyorsun. Kadınlardan korkuyorsun. Beni ve Bayan Erickson'u yemeğe götüreceğine göre, senin de yanında bir bayanın olması iyi olur. Ne tür kadınlardan hoşlandığını bilmiyorum, bu yüzden ne tür bir kadını dışarı çıkarmak istemeyeceğini bana sen söyleyeceksin." "Bekar ve güzel bir kızı dışarı çıkarmak istemem," dedi. "Bekar ve güzel bir kızdan daha kötü biri olabilir mi?" dedim. "Ah, evet," dedi, "güzel bir dul; bu bekar bir kızla çıkmaktan daha da kötü olur."

“Peki başka ne tür kadınları dışarı çıkarmak istemezsin?” diye sordum. “Genç dullarla çıkmak istemem,” dedi. Ve nihayet asıl soruya geldim: “Eğer yanında bir bayan götüreceksen, bu kişi nasıl biri olmalı?” “Ah, eğer bir bayanla çıkacaksam, en azından 86 yaşında olmasını isterim.” “Pekala,” dedim, “gelecek Salı günü saat altıda evime gel; Bayan Erickson’u, beni ve bir bayanı yemeğe götüreceksin.” “Bunu yapabileceğimi sanmıyorum,” dedi Will, korkuyla. “Will, gelecek Salı günü saat altıda burada ol; bunu *yapabilirsin*.”

Will ertesi Salı güzelce giyinmiş bir halde saat tam altıda geldiğinde, yüzünden ter damlaları süzülüyordu. Kanepede oturmakta bile zorlanıyordu. “Sana eşlik etmesi için davet ettiğim bayan henüz gelmedi,” dedim, “dolayısıyla onu beklerken birlikte güzel zaman geçirebiliriz.” Will pek de güzel zaman geçirmedi doğrusu. Kanepede kurdeşen döktü; gözlerini yerden ayırmıyor, arada bir umutlu bir ifadeyle bir Bayan Erickson’a bir bana bakıyordu. Sıradan bir sosyal sohbe girişti ve 20 dakika sonra çok güzel bir genç hanım geldi. Will korkuya kapılmış görünüyordu. Onları tanıştırdım. “Will, Keech ile tanış. Keech, Will bu akşam dördümüzü yemeğe götürüyor.” Keech mutlu bir şekilde ellerini birleştirdi ve gülümsedi. “Bu arada, Keech, sen daha önce kaç kez evlenmiştin?” “Ah, altı kez,” dedi Keech. “Kaç kez boşandın?” “Altı kez,” diye cevap verdi. (Erickson güler.) Will’in beti benzi atmıştı.

“Will,” dedim, “Keech’e akşam yemeği için nereye gitmek istediğini sor.” “Oh, Will,” dedi Keech, “North

Central Caddesi'ndeki Golden Drumstick'e gitmek isterim." "Ben de orayı isterim," dedi Bayan Erickson. "Orası güzel bir restoran, Will," dedim. Will ürperdi. "Haydi gidelim," dedim, "koluna girmeme ihtiyacın var mı Will?" "Hayır, sanırım yürüyebilirim," dedi Will, "ama bayılmaktan korkuyorum." "Ön verandada üç basamak var," dedim, "o basamakların üzerindeyken bayılma. Kaldırıma düşersen canın yanar. Çimenliğe varana kadar bekle. Orada bayılabilirsin." "Bayılmak istemiyorum," dedi Will, "belki arabaya kadar dayanabilirim."

Arabaya ulaştığında - araba benimdi ve kullanacak kişi de bendim - "Arabaya tutunsam iyi olacak," dedi Will, "bayılacağımı hissediyorum." "Burada bayılabilirsin, zemin güvenli," dedim. "Oh, Will," dedi Keech, "arabaya bin ve arka koltukta bana eşlik et." Will arabaya binerken korkudan titriyordu.

Golden Drumstick'in otoparkına girdik ve arabayı uzak bir noktaya park ettim. "Will," dedim, "arabadan indikten sonra, otoparkın istediğin bir yerinde bayılabilirsin." "Burada bayılmak istemiyorum," dedi Will.

Keech ve Bayan Erickson arabadan indiler; arkalarından ben de indim. Restorana doğru yürümeye başladık. Bütün yol boyunca, Will'e işaret ediyordum: "Will, burada bayılabileceğin güzel bir yer var; burada bayılabileceğin güzel bir yer var; bak burada bir yer daha var..." Restoranın kapısına geldiğinde sordum: "Dışarıda mı, yoksa içeride mi bayılmak istersin?" "Dışarıda bayılmak istemiyorum," dedi. "Pekala, içeri girelim ve orada bayıl o zaman."

İçeri girdiğimizde sordum: “Hangi masada oturmak istersin, Will?” “Kapıya yakın olsun,” dedi. “Şurada, restoranın uç tarafında güzel bir balkon var,” dedim, “yemeğimizi orada yiyelim. Hem böylece bütün restorani görebiliriz.” “Daha oraya ulaşmadan bayılırım ben,” dedi Will. “Sorun değil,” dedim. “Bayılabilirsin. Bak şu masanın yanı güzel; bu masanın yanında da bayılabilirsin; şurası da fena değil...” Ben böyle işaret ederken, Will masaların arasından bayılmadan geçti.

Bayan Erickson köşede bir masa seçti ve o oturduktan sonra, “Sen de yanına geç, Will,” dedi Keech; o da Will’in yanına oturdu. Ben dışarıda kalan sandalyeye otururken, Will iki hanımın arasında kalmıştı.

Garson geldi. Siparişlerimizi istedi ve beni kızdıracak bir şey söyledi. Sert bir cevap verdim ve o da öfkelendi. Aniden birbirimize bağırıp çağırmaya başladık. Restorandaki herkes dönüp bize bakarken, Will masanın altında saklanmaya çalışıyordu. Bayan Erickson onu kolundan tuttu ve “Bunu izlesen iyi olur,” dedi. Sonunda garson öfkeden köpürür bir halde yanımızdan uzaklaştı ve müdür gelerek sorunun ne olduğunu sordu. Onunla da kavga etmeye başladım ve bir süre birbirimize bağırıp çağırdıktan sonra, o da gitti.

Garson geri geldi. “Ne sipariş etmek istersiniz?” diye sordu. Bayan Erickson kendi siparişini verdi; ben de kendiminkini söyledim. Garson, Keech’e döndü. “Siparişiniz lütfen?” “Buradaki beyefendi arkadaşım,” dedi Keech, “beyaz tavuk eti alacak. Fırında patates istiyor; orta büyüklükte; ne çok büyük ne çok

küçük olsun lütfen. Soğan ve sos da istiyor. Sebzele-
re gelince; sanırım onun için en iyisi bir tabak haş-
lanmış havuç olacaktır. Ayrıca Will için o rulo börek-
lerden de istiyorum.” Sonra kendi istediklerini sipar-
ış etti.

Bütün yemek boyunca, Keech Will’e ne yemesi,
hangi sırada yemesi, nasıl yemesi gerektiği konu-
sunda rehberlik edip durdu. Betty ve ben yemeğimi-
zi çok beğenmiştik; Keech de hoş zaman geçiriyordu.
Ama Will için her şey cehennem gibiydi.

Hep birlikte masadan kalkarken, “Elbette, Will,”
dedi Keech, “bu yemeği sen ödeyeceksin ve Will, sa-
nırım garsona yüklü bir bahşış bırakman gerek. Çok
güzel bir yemekti ve ona...” ne kadar bahşış vermesi
gerektiğini söyledi.

Dışarı çıkarken, Will’e rehberlik etmeyi sürdürü-
yordum: “Bu masanın yanında bayılabilirsin!” Ara-
banın yanına gelip binene kadar, bayılabileceği gü-
zel yerleri göstermeye devam ettim.

Eve döndük. “Will,” dedi Keech, “haydi içeri gire-
lim ve Dr. Erickson ve Bayan Erickson’u ziyaret ede-
lim.” Will’i kolundan yakaladı ve tam anlamıyla içeri
sürükledi. Kısa bir sosyal sohbetten sonra, “Dans et-
meyi çok severim,” dedi Keech. Will rahatlamış gibi
ona baktı: “Ben dans etmeyi bilmem.” “Bu harika,”
dedi Keech. “Bir erkeğe dans etmeyi öğretmeye bayı-
lırım! Üstelik yer duvardan duvara halıyla kaplı olsa
bile... Dr. Erickson, bir pikabınız var; bize dans ede-
bileceğimiz plaklar çalar mısınız lütfen?” Will’i aya-
ğa kaldırdı ve sonunda şöyle dedi: “Gerçekten de
Will, sen doğuştan dansçısın! Haydi bir dans salonu-

na gidelim ve bütün gece dans edelim.” Will isteksizce çıktı ve sabahın üçüne kadar birlikte dans ettikten sonra, Keech’i evine bıraktı.

Ertesi sabah annesi kahvaltıyı hazırlarken, Will ona baktı: “Haşlanmış sulu yumurta istemiyorum,” dedi. “Katı yumurta istiyorum; üç dilim salam ve iki dilim de kızarmış ekmek istiyorum! Ayrıca bir bardak da portakal suyu!” Annesi alçak sesle mırıldandı: “Ama Will...” “Bana ‘ama’ deyip durma anne! Ben ne istediğimi biliyorum!”

O gece eve döndü ve babası yanına geldi: “*Saturday Evening Post*’ta senin için güzel bir hikaye buldum.” “Ben *Police Gazette* getirdim,” dedi Will. “Bunu okuyacağım!” (Erickson gruba döner.) Şimdi, bilmeyen yabancılar için açıklamak gerek; *Police Gazette* oldukça açık saçık bir gazetedir. Her tür suç olayı açıkça anlatılır ve geneli de cinsel suçlarla ilgilidir. Babası dehşete kapılmıştı. “Gelecek hafta,” diye devam etti Will, “buradan taşınıyorum. Kendi dairemde oturacağım. Canımın istediğini yapacağım.”

Keech’i aradı, onu o Pazar günü yemeğe çıkardı ve birlikte dansa gittiler. Üç ay boyunca birbirlerini görmeye devam ettiler. Sonra Will bana geldi. “Eğer Keech ile ilişkiyi bitirirsem ne olur?” diye sordu. “Daha önce altı kez boşandı,” dedim, “eğer sen de onu terk edersen, eminim bunu anlayışla karşılayacaktır.” “Terk edeceğim!” dedi. Keech ile ilişkisini bitirdi ve başka kızlarla çıkmaya başladı. Ablasını, eniştesini ve bir kuzenini, terapi görmeleri için bana gönderdi.

Bir gün, Will yanında genç bir kızla geldi. “Bayan M konuşmaktan korkuyor,” dedi. “Bir yerlere git-

mekten korkuyor. Sadece evde yaşıyor; işe geliyor ve kimseyle konuşmak istemiyor. Bayan M'yi gelecek hafta arkadaşlarımla verdiğim bir partiye götürmek istiyorum ve o bunu istemiyor. İstemesini sağlamanızı istiyorum!" Will kızı bana bıraktı ve çıkıp gitti.

"Bayan M," dedim, "sanırım Will sizden hoşlanıyor." "Evet," dedi, "ama ben erkeklerden korkuyorum. İnsanlardan korkuyorum. O partiye gitmek istemiyorum. Ne söyleyeceğimi bilmiyorum. Yabancılarla konuşmaya korkuyorum." "Bayan M," dedim, "o partiye gelecek insanların hepsini tanıyorum. Hepsi konuşmayı sever ve hepsi de çok konuşur. Ve o partide tek bir dinleyici bile olmayacak. Dolayısıyla siz o ortamdaki en değerli konuk olacaksınız, çünkü doğal bir dinleyicisiniz."

Will ve Bayan M evlendiler. Will Yuma'ya uçtu; Bayan M'yi de yanında götürdü. Bayan M ile birlikte Tucson'a uçtu; Bayan M ile birlikte akşam yemeği için Flagstaff'a uçtu. Phoenix'teki tüm asansörlere ve yürüyen merdivenlere bindi. Şu anda büyük bir otomobil galerisinin müdürü. Golden Drumstick'e yaptığımız tek gezi, Will'e bir restorana, ilaç dükkanına, asansör veya yürüyen merdiven bulunan binalara girebileceğini öğretmeye yetti. Bir kadınla dışarı çıkabileceğini ve geceyi bayılmadan bitirebileceğini öğrendi. (Erickson güler.) Annesine ne yiyeceğini, babasına ne okuyacağını söyleyen kendisiydi... nerede yaşamak istediğini ailesine söyleyen de yine Will idi.

Bütün yaptığım, bir restoran gezisi ayarlamak, oradaki garson ve müdürle güzelce kavga etmek için önceden anlaşılmıştı. Müdür, garson ve ben çok eğle-

nirken, Will de bununla yaşayabileceğini öğrendi. (Erickson gülümser.) Altı kez boşanmış bir dulla ilişkiye girebileceğini öğrendi. Üstelik bunun için haftalar boyunca sürecek bir psikoterapiye ihtiyaç duymadık. Aile terapisi gerekiyordu ama bunu Will'in halletmesine izin verdim. Yaptığım tek şey, Will'e ölmeyeceğini kanıtlamaktı. (Erickson güler.) Ve bunu yaparken gerçekten de çok eğlendim.

Ama birçok terapist kitaplar okuyor ve hemen terapiye başlıyorlar: Bu hafta şu kadar şunu yapacağız; gelecek hafta bu kadar bunu yapacağız. Kuralları izliyorlar... bu hafta bu kadar; şu hafta şu kadar; bu ay bu kadar; şu ay şu kadar... Will'in ihtiyacı olan tek şey, herhangi bir sokaktan geçebileceğini ve istediği restorana girebileceğini anlamaktı. Aksi taktirde sokaklarca öteden geçiyor, böylece korkularından kaçmaya çalışıyordu. Ona bavinileceği bir sürü güzel yer gösterdim ama hiçbirinde bayılmadı. Bayılmadı! Ona bayılması, hatta ölmesi için her türlü fırsatı sundum... (Erickson güler.) Ama yaşamın fazla güzel olduğunu fark etti. Böylece terapinin geri kalanını da kendisi halletti. Bayan M'nin şimdi bir sürü çocuğu var ve güzel bir sosyal yaşam sürüyor. Çünkü herkesin iyi bir dinleyiciye ihtiyacı vardır.

Gördüğünüz gibi, Freud psikanalizine inanmıyorum. Freud, psikiyatri ve psikoloji alanında çok güzel fikirler geliştirdi. Birçok psikiyatristin ve psikologun bu fikirleri kendilerinin bulması, Freud'un söylemesini beklememesi gerekirdi. Ayrıca, adına "psikanaliz" denen şu tuhaf dini de icat etti; güya bu din tüm insanlara, iki cinsiyete, tüm yaşlara, kültür-

lere ve ortama uymaktadır. İşin komik tarafı, Freud'un bilmediği ve hayal bile edemeyeceği durumlara da uyduğu söyleniyor.

Psikanaliz, tüm zamanlar boyunca tüm sorunlara uyar. Freud, Musa'yı analiz etmeye kalktı. Ve Freud'un Musa ile bir parça bile bağlantı kurmadığı konusunda herkesle, herhangi bir zamana iddiaya girmeye hazırım. Musa'nın nasıl biri olduğunu bile bilmiyordu ama Freud onu analiz etti. Üstelik, Musa'nın yaşadığı zamandaki dünya, Freud'un yaşadığı zamandaki dünyadan çok farklıydı. Freud, Edgar Allen Poe'yu yazılarından, mektuplarından ve gazete hikayelerinden analiz etti. Bir yazarın hikayelerine, arkadaşlarına yazdığı mektuplara ve gazete hikayelerine bakarak apandisit teşhisi koyan bir doktora ne kadar güvenilebilir? (Erickson güler.) Ama Freud, Edgar Allen Poe'yu dedikodulara, kulaktan dolma bilgilere ve Poe'nun yazılarına bakarak analiz etti! Adam hakkında tek şey bilmiyordu. Freud'un akımını izleyenler, Alice Harikalar Diyarında'yı analiz etmeye kalktı ve Alice Harikalar Diyarında tamamen kurgu bir hikayeden ibarettir. Analistler onu da analiz etti!

Freud psikolojisine göre, ailenin tek çocuğu olan bir çocukla, 10 erkek ya da kız kardeşi olan bir çocuğun durumu aynıdır! Anneye düşkünlük, babaya düşkünlük, Oedipus Kompleksi, Electra Kompleksi vardır. Daima bir oral düşkünlük ya da anal düşkünlük vardır. Asıl gerçeğin hiçbir anlamı yoktur. Bu bir din! Psikiyatri ve psikoloji alanlarında ortaya attığı fikirler için Freud'a minnettarım. Kokainin görsel olarak estetik olmadığını da keşfetmişti üstelik.

(Erickson, sol tarafında oturan bir bayana bakar.)

Şimdi, Adlerian psikolojisi, sol elle yazan insanların, sağ elle yazanlara oranla kelimeleri daha iyi kullandığını söyler. Bütün teorilerini organların birbirlerine baskınlıkları ya da kadın-erkek üstünlüğü üzerine kurmuştur. Sağ elini kullananların yazdıklarıyla, sol elini kullananların yazdıklarını karşılaştırmamış, hangisinin daha iyi olduğunu anlamaya çalışmamıştır. Sağ elini kullanan çok sayıda doktor tanıyorum... Ama doktorların yazılarının çoğunlukla kötü olduğunu söyleyemem. Bence sol elini kullanan doktorlar da en az diğerleri kadar kötü yazabiliyor.

Çok takdir ettiğim Adolph Meyer'in zihinsel rahatsızlıklarla ilgili genel bir teorisi vardı. Bu, ona göre sadece enerji sorunuydu. Zihinsel hastaların hepsinin belli bir miktarda enerjiye sahip olduklarını ve bu enerjiyi ifade etmek için çok çeşitli yollar olduğunu kabul ediyorum ama bu enerjiyi, zihinsel hastaları gruplandırmak için kullanamazsınız.

Bence her bireyin eşsiz olduğunu bilmemiz gerekir. (Sally gözlerini açar ve sonra tekrar kapar.) Kopya yoktur. İnsanoğlunun dünyada geçirdiği bir buçuk milyon yıl içinde, birbirinin aynı olan parmak izlerine ve kişiliklere rastlamanın mümkün olmadığını rahatlıkla söyleyebiliriz. Tek yumurta ikizlerinin bile parmak izleri, hastalığa karşı dirençleri, psikolojik yapıları ve kişilikleri birbirinden çok farklıdır.

Keşke Rogerian terapistler, Gestalt terapistler, grup analistleri ve diğer teorileri izleyenler, herhangi bir akımın teorilerinin bir kişiye uyarken, diğerine uymayacağını anlayabilselerdi. Çok çeşitli vakaları

iyileştirdim ve her seferinde karşımdaki kişiye uygun olacak bir yöntem geliştirmek zorunda kaldım. Akşam yemeği için konuklarımı dışarı çıkardığımda, istedikleri şeyi seçmelerine izin vermem gerektiğini bilirim, çünkü neyi sevdiklerini bilemem. Bence insanlar istedikleri şekilde giyinmelidirler. Benim istediğim şekilde giyindiğimi hepinizin bildiğinden emimim. (Erickson güler.) Ben, psikoterapinin tamamen bireysel bir prosedür olduğuna inanıyorum.

Yatağını ıslatan o kızı nasıl iyileştirdiğimi size anlattım. O gün bunu yapacak çok işim olmadığı için, bir buçuk saat onunla görüştüm. Bu gerçekten de ihtiyacı olandan fazlasıydı. Diğer birçok meslektaşımın bunun için iki, üç, dört ya da beş yıl harcamak zorunda kalacağını biliyorum. Bir psikanalist, o kız için on yıl harcayabilirdi.

Psikiyatri alanında karşılaştığım çok yetenekli birini hatırlıyorum. Psikanalizi çok iyi öğrenmeyi kafasına koymuştu ve bu yüzden Freud akımından gelen Dr. S'ye gitti. Detroit'te iki önemli psikanalist vardı. Dr. B ve Dr. S. Psikanalizden hoşlanmayanlarımız, Dr. B'den "Papa" ve Dr. S'den de "Küçük İsa" diye söz ederdik. Benim çok yetenekli gördüğüm bu kişi, Küçük İsa'ya gitti. Aslında öğrencilerimden üçü bunu yaptı.

Dr. S, daha ilk karşılaşmalarında bu yetenekli kişiye, altı yıl boyunca terapi açısından analiz edilmiş olması gerektiğini söyledi. Haftada beş günden, altı yıl boyunca! Sonra didaktik analiz için, altı yıl daha analiz edilmeliydi. Daha ilk karşılaşmalarıydı ve Alex'e 12 yıldan söz etmişti. Ayrıca, Alex'in karısının

—ki bu kişiyi Küçük İsa hiç görmemişti— da altı yıl analizden geçmesi gerektiğini söyledi. Alex 12 yıl boyunca psikanalize katıldı; karısı da altı yıl devam etti. Küçük İsa, kendisi söyleyene kadar bu çiftin çocuk sahibi olamayacağını söyledi. Ve ben de Alex'in çok ama çok yetenekli bir psikiyatrist olduğunu düşünüyordum.

Dr. S, Freud'un izlediği geleneksel analizi izlediğini açıkladı. Ve üç deneği vardı; A, B ve C. A, arabasını A otoparkına park etmek zorundaydı; B, B otoparkını kullanacaktı; C de arabasını C otoparkına park edecekti. A saat birde içeri girecek, 1:50'de çıkacaktı. A, bir kapıdan içeri girdi ve Küçük İsa onu karşılayarak elini sıktı. A bir kanepeye uzandı ve Küçük İsa koltuğunu Alex'in başının 45 santim arkasına, 35 santim yan tarafına yerleştirdi. B bir kapıdan içeri girdiğinde, Alex diğerinden çıkıp gitti. B kanepeye uzandığında, Küçük İsa'nın koltuğu da 14'e 18 santim sol çaprazdaydı.

Üç denek de aynı şekilde ele alındı; Alex'in analizi altı yıl sürdü, B ve C'ninki ise beş yıl devam etti. Bu bana göre en büyük suçtu; çünkü Alex ve karısı birbirlerini çok seviyorlardı ama Küçük İsa, onlara utanmadan anne-baba olmadan önce 12 yıl bekleme-leri gerektiğini söylemişti.

Şimdi başka bir vakaya bakalım: 12 yaşında bir çocuğu, yatağını ıslattığı için getirdiler; 12 yaşında, 1.82 m boyunda, oldukça iri yapılı bir çocuktu. Anne ve babası da onunla birlikte geldi ve yatağını ıslattığı için onu nasıl cezalandırdıklarını anlattılar. Yüzünü ıslak yatağa bastırıyorlardı ve tatlı yemekten

men ediyorlardı; arkadaşlarıyla oynamasına da izin vermiyorlardı. Onu azarlıyorlardı. Dövüyorlardı. Kendi yatak çarşafını yıkatıyorlar, kendi yatağını yaptırıyorlar, öğlen 12'den başlayarak su içmesine izin vermiyorlardı. Joe 12 yıldır her gece yatağına giriyor ve 12 yıldır her gece yatağını ıslatıyordu.

Sonunda ailesi Ocak ayının ilk haftasında onu banna getirmişlerdi. "Joy, sen artık büyüdün," dedim, "ailene söyleyeceklerimi duymanı istiyorum. Anne ve baba; Joe benim hastam ve kimse hastamla arama giremez. Anne! Joe'nun yatağını sen yıkayıp temizleyeceksin. Onu azarlamayacaksın. Herhangi bir şeyi men etmeyeceksin. Yatağını ıslatmasıyla ilgili tek kelime etmeyeceksin. Ve sen, baba! Onu cezalandırmayacak ve hiçbir şeyi yasaklamayacaksın. Yatağını ıslatmıyormuş gibi davranacaksın; örnek bir evlatmış gibi. Şimdi Joe ve beni yalnız bırakın."

Joe'yu hafif bir transa soktum. "Joe, beni dinle," dedim. "12 yıldır yatağını ıslatıyorsun ve yatağını ıslatmamayı öğrenmek için herkesin zamana ihtiyacı vardır. Senin durumunda, bu biraz daha fazla zaman alıyor. Bu sorun değil. Yatağını ıslatmamayı öğrenmek için istediğin kadar zamanın var. Ocak ayının ilk haftasındayız. Bir aydan kısa bir sürede yatağını ıslatmamayı öğrenmenin mümkün olacağını sanmıyorum ve Şubat da oldukça kısa bir ay; bu yüzden Bir Nisan'a kadar yatağını ıslatmamayı öğrenip öğrenemeyeceğini bilmiyorum."

12 yaşında bir çocuk için, Ocak ayının ilk haftasından Bir Nisan'a kadar çok uzun bir süre vardır. Çocuk zihni için bu böyledir. "Joe," dedim, "Bir Ni-

san'a kadar yatağını ıslatmamayı öğrenmiş olman ya da olmaman kimseyi ilgilendirmmez. Bu sadece sana ait olan bir sır."

Haziran ayında annesi tekrar bana geldi. "Ne kadar olduğunu bilmediğim uzun bir zamandan beri, Joe artık yatağını ıslatmıyor," dedi. "Daha bu sabah, uzun bir süredir yatağını ıslatmamış olduğunu fark ettim." Yatağını ıslatmamayı ne zaman öğrendiğini annesi bilmiyordu; ben de bilmiyordum. Bir Nisan'dan beri olabilirdi. Bu Joe'nun sırrıydı. Ama annesi ve babası, Haziran'a kadar bunu fark etmemişlerdi.

12 yıldır her gece yatağını ıslatan başka bir çocuk daha vardı; yine 12 yaşındaydı. Babası çocuk yokmuş gibi hareket ediyor, hatta cezalandırmıyor ya da dövmüyordu bile. Annesi onu bana getirdiğinde, annesi bana hikayeyi anlatırken, Jim'i bekleme salonunda bıraktım. Annesi bana iki önemli ipucu verdi. Babası 19 yaşına kadar yatağını ıslatmaya devam etmişti. Annesinin kardeşi de 18 yaşına kadar yatağını ıslatmıştı.

Annesi, oğluna karşı son derece anlayışlıydı. Yatak ıslatma alışkanlığının kalıtsal olabileceğini düşünüyordu. "Jim ile sizin yanınızda konuşacağım," dedim annesine. "Ona söyleyeceğim her şeyi dikkatle dinlemenizi istiyorum. Size yapmanızı söyleyeceğim her şeyi de yapacaksınız. Jim de ona söyleyeceğim her şeyi yapacak."

Jim'i içeri çağırdım. "Jim," dedim, "yatağını ıslattığını annenden öğrendim ve bunu yapmayı bırakmak istediğini de biliyorum. Bu, öğrenmen gereken bir şey. Yatağını ıslatmamayı sağlamak için kesin

bir yol da biliyorum. Elbette, diğer öğrenilen şeyler gibi, bu da zor olacak. Ama yatağını ıslatmamayı öğrenmeyi, çalışmayı göze alacak kadar istediğinden eminim; yazmayı öğrenirken çalışmayı göze aldığın gibi. Şimdi senin ve ailenin yapmanızı istediğim şey şu: Annen, sabah yedide evde herkesin kalktığını söyledi. Pekala, annene saati sabah beşe kurmasını, bu saatte kalkıp odana gelmesini ve yatağını kontrol etmesini söyledim. Eğer bir ıslaklık hissederse, seni uyandıracak, birlikte mutfığa gideceksiniz ve orada bir kitabı yazacaksın. Kitabı sen seçebilirsin.” *Prens ve Yoksul* adlı masal kitabını seçti.

“Ve, anne, sen de dikiş dikmeyi seviyorsun; yorganlar dikebiliyorsun. Jim seçtiği kitabı defterine yazarken, sen de mutfakta onunla birlikte oturacaksın. Sabah beşten yediye kadar orada oturacak ve Jim kitabını yazarken, sen de sessizce dikiş dikeceksin. Bu da Jim ve babasına giyinmek için yeterli zamanı verecek. Sonra kahvaltıyı hazırlayacaksın ve normal bir gün başlayacak. Her sabah saat beşte Jim’in yatağını kontrol edeceksin. Eğer ıslaksa, Jim’i uyandırıp mutfığa götüreceksin ve o kitabını yazarken, sen de sessizce dikişini dikeceksin ama hiç konuşmayacaksınız. Her Cumartesi günü, kitabın yazılmış kısmını bana getireceksiniz.”

Jim’i dışarı gönderdim ve annesine döndüm: “Şimdi, anne, söylediklerimi duydun. Söylemediğim bir şey var. Jim, yatağı ıslaksa uyandırılacağını, mutfığa götürüleceğini ve orada kitabını yazacağını duydu. Bazı sabahlar, Jim’in yatağı kuru olacak. O zaman sessizce yatağına döneceksin ve saat yediye

kadar uyumaya devam edeceksin. Uyanacaksın, Jim'i uyandıracaksın ve uyuya kaldığın için özür dileyeceksin.”

Bir hafta içinde anne bir sabah yatağı kuru buldu, yatağına döndü ve saat yedide kalktıklarında, uyanmadığı için Jim'den özür diledi. Onu ilk kez Temmuz'un başında görmüştüm; Temmuz sonunda, Jim artık yatağını ıslatmamayı başarmıştı. Annesi uyu-ya kalmaya ve onu uyandırmamaya devam ediyordu.

Çünkü mesajımı açıkça vermiş, annesinin yatağı kontrol edeceğini ve ıslak bulduğu taktirde Jim'i uyandırıp kitabı yazdıracağını söylemişim. Eğer cümleyi dikkatle incelerseniz, aslında şu anlama geldiğini görürsünüz: “Annen yatağını kontrol edecek ve eğer ıslak bulursa, sen kalkıp kitabı yazacaksın.” Bunun tersi ise şudur: “Eğer kuruyrsa, kalkmayacaksın.” Bir ay sonra, Jim artık yatağını ıslatmamaya başlamıştı. Babası onu en sevdiği spor olarak balık tutmaya götürdü.

Şimdi tamamlanması gereken bir aile terapisi vardı. Anneye dikiş diktirmişim. Oğluna karşı anlayışlıydı. Mutfakta oturup dikişini dikerken, Jim uyandırıldığı ve kitabı yazmak zorunda bırakıldığı için cezalandırıldığını düşünemezdi. Bunun yerine, bir şey öğrendiğini düşünebilirdi.

Ofiste ise Jim'in düzenli olarak bana gelmesini, yazdığı yerleri göstermesini sağlıyordum. Jim ilk sayfaya baktığında, “Berbat,” demişti, “bazı kelimeleri atlamışım ve bazılarını da yanlış yazmışım. Bütününü kaçırdığım satırlar var. Berbat.” Kronolojik bir sırayla sayfaları çevirdikçe, Jim giderek daha

memnun görünüyordu. Yazısı ve imlası düzelmeye başlamıştı. Artık kelimeleri ya da cümleleri atlamıyordu. Yazının sonuna geldiğinde, gerçekten de güzel bir iş çıkardığını görmüştü.

Birkaç hafta sonra okula döndüğünde —üç hafta sonraydı— onu aradım ve okulda işlerin nasıl gittiğini sordum. “Biliyor musunuz, çok komik,” dedi. “Daha önce beni okulda kimse sevmiyordu. Kimse benimle oynamak istemiyordu. Okulda çok mutsuzdum ve düşük notlar alıyordum. Bu yıl ise, beysbol takımının kaptanıyım ve artık D ya da F yerine derslerimden A ve B notlar alıyorum.” Tek yaptığım, Jim’in kendisini daha iyi tanımasını sağlamaktı.

Jim’in hiç karşılaşmadığım babasına gelince; yıllardır oğlunu dışlamış olan bu adam, şimdi Jim’i balığa götürüyordu. Okuldaki zayıf performansı ile ilgili olarak, artık oğlunun gayet iyi okuyup yazdığını fark etmişti. Jim bu bilgiyi de beraberinde okula götürmüştü. Yazı yazmada iyi olduğunu biliyordu; bu yüzden oyunda ve sosyal yaşamda da başarılı olmuştu. Bu, Jim için bir terapiydi.

Birinci sınıfa giden başka bir oğlan çocuğu; iki yıl önce, alnında bir sivilce çıkmış, o da bu sivilceyi sıkıyordu. Sivilcesi olan diğer tüm çocuklar gibi; daima sivilcelerini sıkma zorundadırlar. Ama Kenny tam iki yıldır bu sivilceyle uğraşıyordu ve artık onu büyük bir çibana dönüştürmüştü. Ailesi ona kızmıştı ve bir doktora götürmüşlerdi. Doktor sivilcenin üzerine sıkı bir bandaj yerleştirmesine karşın, Kenny dalgınlıkla elini götürüp hâlâ sivilcesiyle oynuyordu. Doktor onu kanserle tehdit etmişti. Ailesi akıllarına ge-

len her şekilde onu cezalandırmışlardı; tokatlamışlar, kemerle dövmüşler, oyuncaklarını yasaklamışlar, eve kapatmışlardı. Kenny okulda sürekli düşük notlar alıyordu ve öğretmenleri de ona kızılıyordu. Sonunda ailesi onu bir deli doktoruna götüreceklerini söylemişlerdi ve bu Kenny'yi her zamankinden daha çok kızdırmıştı. Bazen akşam yemeği olarak sadece su ve ekmek veriyorlardı; asla dondurma, tatlı ya da pasta yiyemiyordu. Bazen domuz konservesi ve bezelye yiyordu. Ama asla annesi, babası ya da ablasının yediklerini yemiyordu. Artık o çıbanla oynamayı bırakması gerektiğini söylemekten bıkip usanmışlardı. Kenny de bunu bilerek yapmadığını, dalgınlıkla yaptığını söylüyordu.

Ailesiyle birlikte bana gelmeyecekti; bu yüzden ben onların evine uğradım ve Kenny'yi orada buldum. Eve girdiğimde bana öfkeyle baktı. "Kenny, doktorun olmamı istemiyorsun, değil mi?" diye sordum. "Kesinlikle istemiyorum," dedi Kenny. "Doktorun olmamı istemediğin konusunda seninle aynı fikirdeyim," dedim, "yine de ailene söyleyeceklerimi dinlemen istiyorum."

Annesi ve babasıyla konuştum. "Kenny'ye ablasına davrandığınız gibi davranacaksınız," dedim. "Kenny ailenin geri kalanıyla aynı yemekleri yiyecek. Futbol topunu, beysbol topunu, sopasını, yayını ve oklarını ona geri vereceksiniz; BB silahını, davulunu ve ondan aldığını diğer her şeyi de. Kenny artık benim hastam ve tedaviyi ben yapacağım. Ve Kenny'ye, normal bir anne-babanın sevdikleri oğullarına davrandığı gibi davranacaksınız. Şimdi,

Kenny, benim hastam olmak istiyor musun?" "Kesinlikle istiyorum," dedi Kenny. (Kahkahalar.)

"Pekala, Kenny," dedim, "alnındaki o sivilceden hoşlanmadığını biliyorum; ben de hoşlanmadım. Aslında, kimse hoşlanmaz. Bu yüzden, o sivilceyi kendi bildiğim şekilde tedavi edeceğim. Bu çok sıkı çalışma anlamına geliyor. Ama bence, sen bunun için çalışmaya razısın. Sıkı çalışmamız şu: Her hafta bin kez şu cümleyi yazacaksın: 'Dr. Erickson ile aynı fikirdeyim ve alnımdaki o sivilceyle oynamanın akıllıca, iyi ya da güzel bir şey olmadığını anlıyorum.' Bunu dört hafta boyunca, haftada bin kez yazacaksın." Sivilce iki haftada iyileşmişti. (Erickson gülümser.)

"Tanrı'ya şükür," dedi ailesi, "artık o cümleyi yazmak zorunda değilsin." "Dr. Erickson karışmamamızı söyledi," diye cevap verdi Kenny. "Dr. Erickson bana o cümleyi dört hafta boyunca, haftada bin kez yazmamı söyledi ve ben de dört haftayı tamamlayacağım." Bunu yaptı. Her hafta, yazdıklarını bana getirdi.

Dört hafta sonra, şöyle dedim: "Çok güzel, Kenny. Bundan bir ay sonra Cumartesi günü bana gelmeni istiyorum." Kenny kabul etti ve kararlaştırdığımız günde bana geldi. Bana getirdiği tüm yazıları kronolojik sıraya sokmuştum. Birinci sayfaya baktı ve yüzünü buruşturdu. "Berbat bir yazı," dedi. "Kelimeleri yanlış yazmışım. Hatta bazı kelimeleri yazmayı unutmuşum. Berbat bir yazı tarzım var." Sayfa üstüne sayfaları çevirdik. Kenny'nin gözleri hayretle açıldı. "Yazım giderek iyileşmiş. Yazım hataları ve eksik kelimeler yok olmuş." "Bir şey daha, Kenny," dedim, "okuldaki notların nasıl?" "Geçen ay boyunca hep A

ya da B aldım; daha önce bunu hiç yapamamıştım.”

(Erickson, Carol'a ve diğerlerine bakar.) O yanlış enerjiyi başka bir kanala yönelttiğinizde, hasta iyileşir ve elbette, ailesi de bunun yararını görür. (Erickson güler.) Öğretmenleri de tabii.

Şimdi gelelim başka bir vakaya: On yaşındaki Jerry, on yıldır her gece yatağını ıslatıyordu. Sekiz yaşında bir erkek kardeşi vardı; Jerry'den daha iri ve daha güçlüydü. Sekiz yaşındaki bu kardeş, yatağını hiç ıslatmıyordu.

10 yaşındaki Jerry sürekli alay konusu oluyordu. Ailesi onu kemerle dövüyordu ve yemek yemeden yatağına gitmek zorunda bırakıyorlardı. Çok küçük bir kiliseye kayıtlıydı. Jerry'nin yatağını ıslatmaktan vazgeçmesi için, kilisede toplu olarak dua edilmişti. Jerry'yi akla gelebilecek her şekilde aşağılamışlardı. Önünü ve arkasını kapatan bir alt bezi giyiyordu; bu alt bezinin üzerinde de “Ben yatağımı ıslatıyorum,” diye bir yazı asılıydı. Anne ve babası, Jerry'yi akıllarına gelen her şekilde cezalandırmışlardı ama Jerry yatağını ıslatmaya devam ediyordu.

Onları dikkatle sorguladım. Aşırı derecede dindar ve küçük bir kiliseye kayıtlı olduklarını öğrendim. Annesine ve babasına, Jerry'yi bana getirmelerini söyledim. Öyle yaptılar. Anne ve babası birer elinden tutup Jerry'yi ofisime soktular ve yüzükoyun yere yatırdılar. Onları odadan çıkarıp kapıyı kapadığımda, Jerry yerde çığlık çığlığa bağıırıyordu.

İnsan sürekli bağırdığında, bir süre sonra nefessiz kalır. Orada sabırla bekledim ve Jerry soluklanmak için duraksadığında, ben bağırmaya başladım.

Jerry şaşkınlıkla başını kaldırıp bana baktı. “Sıra bendeydi,” dedim. “Şimdi sıra sende.” Jerry tekrar bağırdı. Yine soluklanmak için duraksadı ve ben sırayı aldım. Sırayla bağırmaya devam ettik. Sonunda “Şimdi sandalyede oturma sırası bende,” dedim. Jerry de diğer sandalyeye oturma sırasını kullandı. Böylece Jerry ile konuşmaya başladım.

“Beysbol oynamayı sevdiğini biliyorum,” dedim. “Peki beysbol hakkındaki bir şeyi biliyor musun? Kollarını, ellerini, gözlerini ve vücudunu dengeli bir şekilde hareket ettirmen gerekir. Beysbol gerçekten de bilimsel bir oyundur. Bütün vücudunu birlikte hareket ettirerek oynaman gerekir; gözlerin, kulakların. Kasların da bu uyumu izlemelidir. Futbolda, bütün ihtiyacın olan güçlü kaslar, kalın kemiklerdir ve böylece yolunu açarak ilerlersin.” Sekiz yaşındaki kardeşi futbol oynuyordu. (Erickson güler.) Beysbol oyununun bilimsel yönüyle ilgili konuşmaya devam ederken, Jerry o kadar karmaşık şeyleri açıklama tarzımdan çok hoşlandı.

Jerry’nin ok ve yayla oynamayı sevdiğini de biliyordum. Ok ve yayla oynarken, gücünü nasıl doğru şekilde kullanabileceğini de öğrettim. Görüşünüzü kesinlikle doğru kullanmanız gerekir. Rüzgara, mesafeye, doğru açığa dikkat etmeniz gerekir. “Bu da bilimsel bir oyundur,” dedim. “Ok ve yayın gerçek adı, okçuluktur.” Beysbolda ve okçulukta bu kadar başarılı olduğu için Jerry’yi tebrik ettim.

Bir sonraki Cumartesi günü, Jerry randevu almadan geldi ve benimle yine okçuluk ve beysbol hakkında sohbet etti. Bir sonraki Cumartesi yine rande-

vu almadan, kendi isteğiyle geldi. Dördüncü Cumartesi günü geldi ve “Annem sigara alışkanlığından vazgeçemiyor,” dedi neşeyle. Söylediği tek şey buydu. Jerry kendi alışkanlığından kurtulmuştu. (Erickson güler.)

Liseyi bitirene kadar, Jerry her hafta beni ziyaret etti. Birçok şey hakkında konuştuk ve ona asla “yatağını ıslatmaktan” söz etmedim. Sadece yapabildiği ve sevdiği şeyler hakkında konuştuk.

Jerry’nin yatağını kuru tutmayı öğrenmek istediğini biliyordum. Kas koordinasyonu, görsel koordinasyon, duyuşal koordinasyonla ilgili ona bilgiler verdim, onu övdüm ve bu da onu olabilecek her yerde kullandı. (Erickson gülümser.)

Hastalara, bireyler olarak yaklaşmalısınız.

Hemşireyle evli bir doktor, altı yaşındaki oğluyla ilgili çok endişeleniyordu. Çocuk sürekli olarak baş parmağını emiyordu. Bunu yapmadığında ise, tırnaklarını yiyordu. Onu cezalandırıyor, dövüyor, kemerle vuruyor, yemek yemesini yasaklıyor, kız kardeşi oyun oynarken onu sandalyede oturtmak zorunda bırakıyorlardı. Sonunda küçük Jackie’yi delileri iyileştiren bir deli doktoruna götüreceklerini söylediler.

Evlerine gittiğimde, Jackie yumruklarını sıkmış bir halde öfkeli gözlerle bana bakıyordu. “Jackie, annen ve baban seni tedavi etmemi istiyorlar,” dedim, “baş parmağını emiyor ve tırnaklarını yiyormuşsun. Annen ve baban, doktorun olmamı istediler. Doktorun olmamı istemediğini biliyorum; ama annene ve babana söyleyeceklerimi dinlemeni istiyorum. Dikkatli bir şekilde.”

Doktorla hemşire karısına döndüm. “Bazı anne-babalar, küçük bir çocuğun yapmaya ihtiyaç duyduğu şeyi anlamakta zorlanıyorlar,” dedim. “Altı yaşındaki her çocuk, baş parmağını emmeye ve tırnaklarını yemeye ihtiyaç duyar. Jackie, istediğin sürece baş parmağını emmeni ve tırnaklarını yemeni istiyorum. Annen ve baban bunun için seni suçlamayacaklar. Baban bir doktor ve bir doktorun başka bir doktorla hastası arasına girmemesi gerektiğini biliyor. Sen artık benim hastamsın ve seninle çalışmamız sırasında aramıza kimse girmeyecek. Ve bir hemşire, asla doktorların isteklerine karşı gelmez. Bu yüzden endişelenme, Jackie. Baş parmağını emebilir ve tırnaklarını yiyebilirsin; altı yaşındaki her çocuk bunu yapmaya ihtiyaç duyar. Elbette, büyüdüğünde, yedi yaşında olduğunda, artık parmağını ememeyecek ve tırnaklarını yiyemeyecek kadar büyümüş olacaksın.”

Jackie’nin doğum günü iki ay sonraydı. Altı yaşındaki bir çocuk için, iki ay sonsuzluk gibi bir süredir. Doğum günü, Jackie için çok uzak bir gelecekteydi. Jackie benimle aynı fikirdeydi. Ayrıca, altı yaşındaki her çocuk, yedi yaşında büyük bir çocuk olmayı da ister. Jackie, doğum gününden birkaç hafta önce, baş parmağını emmeyi ve tırnaklarını yemeyi bırakmıştı. Yapmam gereken tek şey, altı yaşındaki bir çocuğun anlayacağı dilde konuşmaktı.

Uygulayacağınız terapiyi, karşınızdaki kişinin eşsiz özelliklerine göre düzenlemeniz gerekir.

(Sally’ye döner.) Uyanık olan bir genç kadın için oldukça hareketsizsin. Sanırım beni transtaymış gibi dinliyordun. Hatta diğerlerinin de aynı şeyi yaptı-

ğını fark ettim. (Anna'ya döner.) Bunun en çok farkında olan da sensin.

Saat kaç?

Jane: Üç on var.

E: Üç on var. Dün size içinden cin çıkan Aladdin'in Sihirli Lambası'na inanıp inanmadığınızı sormuştum. Bir lambadan cin çıkabileceğine kaçınız inanıyor bakalım? (Stu'ya döner.) O çocuk hikayesini biliyorsun, değil mi? Hani şu Aladdin ve içinden cin çıkan sihirli lambasını? Modern bir Aladdin Lambası'na sahibim. Onu ovalamak zorunda değilim. Sadece fişini duvardaki prize takıyorum ve cin ortaya çıkıyor; gerçek bir cin. Size masal anlattığımı mı sanıyorsunuz? Ha?

Stu: Cinin nasıl bir şey olduğuna bağlı bu.

E: Şey, öpüyor, gülümsüyor, göz kırpmıyor. Öyle güzel bir cinle tanışmak ister misin?

Stu: Pardon?

E: Öyle güzel bir cinle tanışmak ister misin diye sordum.

Stu: Kesinlikle isterim ama sanırım bu kişi sizin eşiniz. (Kahkahalar.)

E: Hayır. Karım değil.

Stu: Onunla tanışmak isterim.

E: Işıktan çıkan gerçek bir cin bu. (Anna'ya döner.) Onunla tanışmak istediğinden emin misin?

Anna: Evet.

E: Size gerçeği söylediğime inanıyor musunuz? Yoksa sizce güzel bir masal mı anlatıyorum?

Anna: Gerçeği söylediğinize inanıyorum ve bir kelime oyunu olduğuna da inanıyorum.

E: Kelime oyunu mu? Güzel bir kadına kelime oyunu demezsiniz herhalde, değil mi?

Anna: Şey, evet, Aladdin'in Sihirli Lambası'ndan çıkıyorsa, derim.

E: Ama unutmayın; o benim cinim ve kimsenin onun benden almaya çalışmasını istemiyorum. Ayrıca karım da onu kıskanmıyor.

Eee, beni temizleyecek misiniz? (Erickson yakasındaki mikrofonların alınmasını işaret eder.)

Erickson grubu alır ve Aladdin'in Sihirli Lambası'nı göstermek için eve götürür. Aladdin'in Lambası, Erickson'un öğrencilerinden birinin getirdiği bir hediyedir. Güzel bir kadının hologramıdır. İçindeki lamba yandığında, güzel bir kadının üç boyutlu görüntüsü ortaya çıkmaktadır. Holografik resim hareket ettirildiğinde, kadın göz kırpmakta, gülümsemekte ve kendisine bakan kişiye öpücük yollamaktadır.

Erickson ahşap oymalarından ve küçük biblolarından oluşan koleksiyonu, konuklarına gururla gösterir. Hint ağacından yapılmış oyma biblolar, bütün oturma odasını kaplayacak kadar çoktur. Erickson çok sayıda ilginç hediye almıştır ve hepsini öğrencilerine göstermeye bayılır. Bu hediyeleri, eğitim seminerlerinde bazı psikolojik prensipleri açıklarken kullanmaktadır.

ÇARŞAMBA



Blinky, Erickson'un oğullarının bir inek kafası gibi (görünecek şekilde oydukları bir kemiktir. Gözlerinin yerine iki küçük ampul yerleştirilmiştir. İçine, fişi prizden çekildikten sonra bile bir süre ampullerin yanmasını sağlayacak şekilde bir düzenek konmuştur.)

E: (Bayan Erickson'a) Betty, Blinky'yi çalıştırmamız mümkün mü?

Bayan E: Evet.

E: Buradaki arkadaşım Blinky'yi nasıl buldunuz?

Stu: Oldukça ilginç bir gözlemciye benziyor.

Bayan E: Tamam. Fişini çekeyim mi, Milton?

E: Herkes bakarken mi?

Bakın bakalım. Blinky'nin fişini çekecekmiş. (Blinky'nin fişi çekilmiş olmasına karşın ampul gözler yanıp sönmeye devam eder.) Blinky'nin sağ gözü daha baskındır. (Duraksar.)

Şimdi... bu sabah Christine bana bir bilgi verdi. Transa girdikten sonra başı ağrımış. Bu bilginin da-

ha sonra gelmesini isterdim ve hemen söylemediğin için memnunum, çünkü bir kişinin düşünce sistemini değiştirmeye kalktığınızda —her zamanki alışkanlık haline gelmiş düşünce sistemini altüst ettiğinizde— genellikle başının ağrmasına neden olursunuz.

Muhtemelen hiçbiriniz fark etmediniz ama insanları transa soktuğumda, eğer başlarının ağrması normal tepkileriye, bunun olmasına izin verecek şekilde telkinlerde bulunurum. Ama aynı zamanda tedirgin olmamaları için bu telkinleri diğerlerinin arasına serpiştiririm.

(Erickson, doğruca Christine'e döner.) Baş ağrın hakkında kendini nasıl hissediyorsun?

Christine: Başım ağrıdığında çok şaşırmıştım ama bu olduğunda, daha önce de olmuş olduğunu hatırladım. Bu ilk kez hipnoza girdiğim zamanla ilgili bir deneyimimdi. Öğretmenlerin, daha doğru dürüst eğitim almamış olmalarına ve telkinde bulunacakları kişiler hakkında hiçbir bilgi sahibi olmamalarına aldırma-dan öğrencilerin birbirlerini transa sokmasına izin verdiklerini görünce hayal kırıklığına uğramıştım.

E: Bunu tahmin edebiliyorum. Amerikan Klinik Hipnoz Derneği'ndeyken, herkese telkinde bulunurdum... böylece seminere ya da workshopa katılan kişiler, sonrasında baş ağrısı çekmezlerdi.

Christine: Ama —yorumumda hatalı olabilirim— o çalışmamda gözlemleyebildiğim kadarıyla, başka öğrencileri transa sokan öğrenciler, yetkinliklerinin ötesinde hareket ediyorlardı.

E: (Başıyla onaylar. Christine'e gülümseyerek bakmaktadır.)

Christine: Ve ben... öğretmenler buna izin verdiği için hayal kırıklığına uğramış, hatta kızmıştım. Diğer taraftan, kendim psikolog olmadığım için, şaşırmıştım ve gerçekten de durumu doğru değerlendirdiğimden emin değildim. Herkesin birbiriyle çalışmasını izlerken, kendimi denek olarak en sona bırakmıştım ve benim üzerimde çalışan kişinin duyarsız olduğunu, gerçekten kabul edemeyeceğim saçma sapan telkinlerde bulunduğunu hissetmiştim. Bir yandan da uyumlu olmaya, kibar davranmaya ve öğrenim deneyimini bozmamaya çalışıyordum. Belki bu yüzden baş ağrısı çektim ve artık transa girdiğim her seferinde aynı şeyi yaşıyorum. Bilmiyorum.

E: Eh, artık bunu tekrar tekrar yaşamana gerek yok.

Şimdi, çiftlikte büyümüş bir çocuk olarak, tarımcılığı ilkokuldayken öğrendiğimi ve dönüşümlü ekimin yararını o zamandan beri bildiğimi söyleyebilirim. Bunu yaşlı bir çiftçiye detaylı olarak açıkladım; aynı tarlada bir yıl mısır, bir yıl yulaf, bir yıl buğday ekmenin yararlarını anlatırken, adam gerçekten de neden söz ettiğimi anlamak için büyük çaba harcamıştı. Ona her seferinde baş ağrısı verdiğimi söylediğinde çok şaşırmıştım. (Kahkahalar.) Bu doğaldı, çünkü kendi düşünce sistemini değiştirmeyi öğreniyordu.

Daha sonra kolej yıllarımda, bir yıl belli bir çiftlik topluluğuna kitaplar sattım. Orada ben de başka bir şey öğrendim: Ekinleri kendi bildiğin gibi dönüşüme sokamazdın. Bir ailede baba, evli oğullarını ve komşularını çağırıp, dönüşümlü ekim konusunda bir tartışma başlatırdı. Sonra, çiftçi topluluğun yararına olacak şekilde kendi tarlasındaki dönüşümü planlar-

dı. Ama bunu kendi başına yaparsa, başı ağrırdı. (Gülümser.)

İnsan davranışlarına gelince; çocukluğumuzdan itibaren davranışlarımızda katı, çok katı olmayı öğreniriz ama bunun farkında olmayız. Özgür hareket ettiğimizi sanırız ama aslında durum hiç de öyle değildir. Bunu anlamamız gerekir.

(Yere bakar.) Şimdi, bu etnik tarım topluluğunda; hangi grup olduğunu size söylemeyeceğim ama hepsi çiftçiydi. Kitap satarken, geceyi bazı ailelerin evlerinde geçiriyordum. Yediğim yemeklerin parasını daima ödüyordum.

Bu ailelerden birinin evinde kalacağım zaman, oraya öğle saatlerinde gittim ve yemek istedim. Genç adam samanları düzenliyordu ve babası da yardıma gelmişti. Yemek yemeden önce, İncil'den uzun bir bölüm okundu ve sonra uzun, çok uzun bir şükran duası edildi; ancak ondan sonra yemek yiyebildik. Yemek bittikten sonra yine uzun bir şükran duası edildi ve İncil'den bir bölüm daha okundu.

Babası masadan kalkarken, elini cebine soktu, cüzdanını çıkardı ve "İki orta boy patates, sos, iki dilim ekmek, iki parça da et yedim," dedi. Yediği diğer şeyleri de saydı ve tutarı hesaplayıp oğluna yemeğin parasını ödedi. "Bütün günü oğlunun saman dermesine yardım ederek geçirdikten sonra," dedim, "neden yediğin yemeğin parasını ödüyorsun?" "Oğluma yardım ediyorum," dedi, "ama kendimi beslemek, kendi sorumluluğumdur; bu yüzden ödüyorum."

Bir defasında, bir kasaba yolunda, genç bir adamın arabasıyla yaşlı bir adamın yanından geçip git-

tiğini gördüm. Arabadaki genç adamı tanıdım ve yaşlı adama yetiştim. “Oğlun kasabaya arabayla gidiyor,” dedim yaşlı adama, “sen ise yürüyorsun ve kasaba 10 mil uzakta. Neden oğlun durup seni de yanına almadı?” “O iyi bir evlat,” dedi yaşlı adam, “arabayı durdurmak fazladan benzin yakmak anlamına gelir; yola çıkmak yine fazladan benzin yakmaktır. Bu da iyi bir şey değildir, çünkü ziyandır. Sana verilenleri ziyan edemezsin.” (Gülümser.)

Bir sabah, o gruptaki bir aileyle birlikte kaldım ve kahvaltıyı birlikte ettik. Sıkı bir kahvaltı ettikten sonra, evin erkeği arka verandaya gitti. Ben de meraklanarak onunla birlikte gittim. Bize doğru koşarak gelen tavukları gördüm. Adam kahvaltısını kustu ve tavuklar kusmuşu yedi. Nedenini merak ettiğimde, diğer birçokları adam bana açıkladı: “Evlendiğinde hayatın değişir ve evli bir adam kahvaltısını daima kusar.”

Yaklaşan bir düğün olduğunu biliyordum. Sabah saat 10:30’da yapılacaktı; ben de düğün yerine 11:00’de ulaşacağım şekilde gezimi ayarladım. Gelişi üzerinde eski ayakkabılar ve eski bir elbiseyle, ahırda buldum. Ahır temizliyordu ve kocası arka taraftaki 40 hektarlık tarlayı sürüyordu. Çarşamba günü evlenmişlerdi ve önemsiz şeyler için zamanları yoktu. (Gülümser.)

Hipnoz derneğindeyken, bir defasında psikiyatri öğrencilerimden birini ve tıp öğrencilerimi Ordu’ya seçilenler üzerinde yaptığım çalışmamı izlemeleri için yanımda götürdüm. Öğrencim bana şöyle dedi: “Ben deli miyim? Az önce 12 genç çiftçiyi geri çevir-

dim! Son derece sağlıklıydılar. Ama hepsi haftada bir sırt ağrılarından şikayet ediyorlardı. Bütün günü yatakta geçiriyorlardı ve evin erkeği korkunç sırt ağrıları yüzünden yataktan kalkamadığı için komşuları günlük işi yapmak üzere yardıma geliyorlardı.” “Deli filan değilsin,” dedim, “sadece etnik bir kültüre rastladın.”

Onun da öğrendiği gibi, erkekler sabah kahvaltılarını kusuyordu. Bir günü yatakta geçiriyor, altı komşusu gelip günlük işi onun yerine yapıyorlardı. Çiftçilerin her biri haftanın belli bir gün sırt ağrısıyla uğraştığı için, diğer altı gün boyunca o genç adamın da diğer komşularına yardım ettiğini biliyordum.

Öğrencim bana şaşkınlıkla baktı ve ben de ona açıkladım: O etnik grupta, evlendiğin zaman, komşularından altı kişiyi çağırıyordun ve onlar da en büyük içtenlikleriyle derin bir tartışmaya girişiyorlardı. Genç adam evlenecek olduğu için, karısıyla ilişkiye girdikten sonra ertesi gün berbat bir sırt ağrısıyla yatağa saplanıp kalacaktı ve komşuların her biri de bu sorunu yaşıyordu. Dolayısıyla haftanın belli günlerini aralarında kararlaştırmışlardı ve o günün öncesindeki geceyi eşlerine ayırıyorlardı. (Kahkahalar.) Çünkü bu onları etkisiz hale getiriyordu. (Erickson başını iki yana sallar ve güler.)

Bunu ben çok komik bulmuştum; öğrencim ise çok sevdiği karısıyla kendisini düşününce karşımda kıpırmızı olmuştu. (Erickson güler.)

Her şey belli bir düzene göre yapılıyordu. Büyük-babanın yaptığını, iki kuşak sonra torunu yapıyordu. O yaz o grupla birlikteyken, antropoloji hakkın-

da çok şey öğrendim. Antropolojiye daima ilgi duymuştum ve bence antropoloji, tüm psikoterapistlerin okuması ve bilmesi gereken bir şey, çünkü farklı etnik grupların farklı düşünce tarzları var.

Örneğin, Pennsylvania, Erie’de, Devlet benden eyalet psikiyatristlerine ders vermemi istedi; onlara psikiyatri alanında bir kurs verecektim. Pazar günü oraya ulaştım ve Erie Devlet Hastanesi’nde konuk edildim. Akşam yemeği için toplandığımızda, bütün personelden hoşlanmıştım. Onlarla ve oradaki diğerleriyle tanışmak çok hoşuma gitmişti.

Personelin yemek salonuna gittik ve hastanede çalışanlardan biri, diğerine “Bugün Cuma mı?” diye sordu. Arkadaşı homurdandı ve “Al” dedi (Erickson elini öne doğru uzatır). Kendi bifteğini arkadaşına verdi ve garsona döndü: “Bana bir kutu somon balığı getirir misin?” dedi.

Haftanın hangi günü olursa olsun, “Bugün Cuma mı?” diye sorarsanız, adamcağız et yiyemiyordu. Koyu Katolik biri olarak ciddi şekilde şartlanmıştı ve “Bugün Cuma mı?” diye sorduğunuz zaman et yiyemiyordu. Arkadaşı da bunu bana göstermek istemişti.

İnsanlar gerçekten de çok ama çok katıdırlar. Her etnik grubun “yapılmalı” ve “yapılmamalı” şeyleri vardır. Venezuela’ya ders vermeye gittiğimde, başıma neler geleceğini çok merak ediyordum. Havaalanındayken, çevirmenim sayesinde karım ve benim Kuzey Amerikalı olduğumuzu, Venezuela kültürünün inceliklerini bilmediğimizi, bu yüzden farkında olmadan bazı kabalıklar edebileceğimizi açıkladım.

Öğrendiğim ilk şeylerden biri, bir Venezuelalı ile

yüz yüze konuşmamak gerektiği oldu. Yüz yüze konuşmak, onlara göre göğüs göğüse gelmek anlamını taşıyordu. Groucho Marx'ın dediği gibi: "Eğer bana daha fazla yaklaşırsan, arkama geçersin!" (Kahkahalar.) Ben de bu yüzden bastonumu dikkatli bir şekilde burada tutuyordum (Erickson önünde baston tutarmış gibi yapar) çünkü şocuk felci geçirdikten sonra, geri geri yürümeyi hiç öğrenememiştim. Beni göğsümden ittikleri taktirde yere devrileceğimi biliyordum ve bu yüzden de bastonumu sürekli olarak önüme koyuyordum.

Sonra çevirmenim sayesinde, ev sahibimize karım ve benim birçok sosyal hata yapacağımızı söyledim. Onlara karımla benim neler yaşamak istediğimizi açıklayacaktım; bu yüzden erkek ve kadınları çocuklarıyla birlikte aynı evde gözlemleyebileceğimiz bir partiye katılmak istediğimizi söyledim.

Daha sonra öğrendim ki Venezuela'da bir parti verildiğinde, sadece erkekler katılıyordu; kadınlar bir parti verdiğinde ise, sadece kadınlar katılabiliyordu; çocuklar bir parti verdiğinde, sadece çocuklar ve velileri katılıyordu. Burada ise oldukça karmaşık bir topluluk bizimle birlikteydi; erkekler, kadınlar ve çocuklar vardı.

O sırada Bayan Erickson korkunç bir şey yaptı. Yeterince İspanyolca bildiğinden, lise öğrencilerini genetik zinciri tartışırken dinleyebilmişti; her hücrede kaç kromozom olduğundan söz ediyorlardı. O da çocuklarla birlikte İspanyolca bir sohbele katılmak istedi ve onlara doğru rakamı söyledi. Orada bulunan çok sayıda doktor doğru rakamı bilmiyordu ve

erkeklerin kadınlardan daha bilgili olması gerekiyordu. Şimdi ise Kuzey Amerikalı bir kadın, çocuklara annelerinin ve babalarının hiçbir şey bilmediği bir konuda açıklamalar yapıyordu. Bu yapılabilecek en berbat hatalardan biriydi.

İşte bu bir katılıktır. Ama hastalarınızın her biri kendi katılık anlayışlarını beraberlerinde getirirler. (Duraksar. Sally ile birlikte yeni bir kadın salona girer. 20 dakika kadar gecikmişlerdir.) Demek sen de yeni birisin, öyle mi? Kayıtlarım için bir form dolduracaksın. (Şimdi bugünkü seansa katılan on bir kişi olmuştur.)

Size bir vaka kaydı sunacağım; bu örnek, size antropoloji bilgisinin önemini daha iyi gösterecek. (Erickson, Stu'ya bir dosya çıkarmasını söyler. Stu dosyayı Erickson'a verir.)

(Yeni gelen kadına.) Ve yabancı, adın nedir?

Kadın: Sarah.

E: Sarah Lee mi?

Sarah: Hayır. (Kahkahalar.)

E: (Siegfried'e döner.) Pekala, Alman dostum, ona ikinci adının Lee olup olmadığını sordum. Sarah Lee. Nedenini biliyor musun?

Siegfried: Hayır. Sanırım dilinizde bir şaka olmalı. Ben anlayamadım.

E: Açıklar mısın? (Erickson, espriyi Siegfried'e açıklaması için Christine'e döner.)

Oğlum köpeğine Sarah Lee diyor, (kahkahalar) çünkü kimse onu sevmiyor. (Herkes güler. Erickson, Sarah'ya döner.) Senin için de böyle oldu, değil mi?

Sarah: Belki. (Erickson güler.)

E: Pekala. Birkaç yıl önce, Worcester, Mass'ten bir eyaletlerarası telefon aldım. Bir psikolog şöyle diyordu: "Ofisimde 16 yaşında bir çocuk var. Çok akıllı bir çocuk ve okulda çok iyi notlar alıyor. Lisenin üçüncü sınıfını yeni bitirmiş ama konuşmaya başladığından beri kekeliyormuş. Babası çok zengin ve 15 yıl boyunca oğlunun bu sorununu çözebilmek için psikanalist, psikiyatrist, konuşma terapisti, psikolog ve öğretmenler tutmuş. Şimdiyse her zamankinden daha kötü kekeliyormuş. Çocuğu hastanız olarak kabul eder misiniz acaba?" "Bu tür bir hastayı kabul edecek enerjim yok," dedim.

Bir yıl sonra beni tekrar aradı. "Rick şimdi 17 yaşında," dedi. "Kekelemesi her zamankinden de kötü; onu lütfen hastanız olarak alamaz mısınız?" "Çok fazla iş gibi görünüyor; yeterince gücüm yok artık," dedim.

Birkaç gün sonra tekrar aradı. "Anne ve babasıyla konuyu konuştum ve eğer bir saat için görmek isterseniz, Rick'i size gönderecekler." "Bir saatlik danışmanlığın onu bir dakika daha görmemi gerektirmeyeceğini anlıyorlar mı?" diye sordum. "Ailesine bir saatin bir saat demek olduğunu söyledim ve size herhangi bir baskıda bulunmamayı kabul ettiler," dedi. "Eğer Rick'i Massachusetts'ten buraya göndermek için masrafa girmeyi ve bir saatlik danışmanlık ücretimi ödemeyi kabul ediyorlarsa, bu onların sorunu, benim değil. Çocuğu gerçekten sadece bir saat için göreceğim."

Birkaç gün sonra Rick ve annesi ofisime girdiler.

Annesine ve Rick'e uzun bir bakış attım; etnik gruplarını hemen tanıdım. Rick konuşmaya çalışırken sevimsiz sesler çıkarıyordu ve ne dediğini anlayamıyordum. Lübnanlı bir kadın olduğunu anladığım annesine döndüm ve bana aile geçmişlerini anlatmasını istedim.

Bana kocasıyla kendisinin Lübnan'da belli bir toplumun içinde büyüdüklerini açıkladı. Lübnan'daki o küçük toplulukla ilgili sorular sordum ve o da cevaplar verdi.

Orada büyümüşlerdi ve Massachusetts'e göçmüşler, orada da evlenmeye karar vermişlerdi. Sonrasında da Amerikan vatandaşı olmuşlardı. Şimdi, o kültürde, erkek Tanrı'dan çok daha yücedir ve kadın ise çok daha aşağıdır. Erkeğin çocukları kendisiyle birlikte yaşar ve onunla yaşadıkları sürece, baba tam bir diktatördür. Kızlar ise baş ağrısıdır. Onları bir an önce evlendirerek başınızdan atmaya çalışırsınız, çünkü kızlar ve kadınlar sadece iki işe yararlar; sıkı çalışmaya ve üremeye.

Evliliğin ilk çocuğu kesinlikle erkek olmalıdır. Eğer erkek değilse, erkek üç kez "seni boşuyorum" der ve kadın çeyiz olarak beraberinde bir milyon dolar getirmiş olsa bile, erkek çeyize el koyar. Giydiği giysileri ve kız çocuğunu almasına izin verilir; sonrasında kadın sokağa atılır ve yaşamını bir şekilde sürdürmek zorundadır. Çünkü ilk çocuğun erkek olması şarttır.

Ama Massachusetts vatandaşı oldukları için, karısına "seni boşuyorum" diyemiyordu ve bu yüzden de ilk çocuğunun kız olmasıyla ilgili olarak kadını

sürekli aşağılıyordu. İkinci çocuk da kızdı. Aşağılama çok uzun süredir devam ediyordu. Bu konuda adamın da yapabileceği bir şey yoktu; sonuçta artık karısı da kendisi de Amerikan vatandaşıydı.

Rick üçüncü çocuktı. En azından artık Rick babası gibi görünebilirdi; uzun boylu, ince yapılı, fidan gibi bir delikanlı olacaktı ve babasına çok benzeyecekti. Ama bunun yerine Rick geniş omuzlu, geniş vücutlu, 1.70 m boylarındaydı. Babası ise 1.80'in üzerinde ve ince yapılıydı. Dolayısıyla Rick de bir hakaretti; sadece üçüncü çocuk olduğu için değil, aynı zamanda babasına benzemediği için.

Babasının sözü kanundu. Çocuklar büyürken evde ya da dükkanda çalışırlardı ve babası da arada bir onlara birkaç sent verirdi. Çocuklar temelde karşılıksız çalışırlardı ve işlerini iyi, gerçek bir Lübnanlı'ya yakışacak şekilde yaparlardı.

Rick konuşmaya başladığı ilk günden beri kekeliyordu sanki. 16 yıl boyunca psikanalistler, psikologlar, konuşma terapistleri, öğretmenlerden yararlanma fırsatını bulmuş olmasına karşın, hâlâ kekelemeye devam ediyordu. Babası çok zengindi ve ihtiyacı olan her şeyi satın alabilirdi.

"İki şart dahilinde, Rick'i birkaç saat daha görebilirim," dedim annesine. "Bir araba kiralayabilir, Phoenix ve Arizona'da dolaşabilir, istediğiniz her yeri görebilirsiniz. Unutmayın; ben bir erkeğim." Bunu bu şekilde söylememin nedeni şuydu; erkek olduğum için "yapabilirsiniz" demem, aslında "*kayıtsız şartsız yapacaksın*" anlamına geliyordu. (Erickson sol eliyle Christine'i işaret eder ve ses tonunu hafifçe değiştir-

rir.) “Ama arabayla dolaşırken, her ne şart altında olursa olsun, başka bir Lübnanlı ile konuşmayacaksınız, çünkü Phoenix’te bir Lübnanlı koloni daha var.” Bu şartıma uymayı kabul ettiler.

“Diğer şartıma gelince,” dedim. “Bir çiçekçi ve bir yuva işleten bir arkadaşım var. Şimdi o bayan arkadaşımı arayacağım ve telefonda konuşmamı dinlemenizi istiyorum.” Dolayısıyla, konuştuğum kişinin bir kadın olduğunu bilmelerini sağladım.

Arkadaşım Minnie’yi aradım. “Minnie, ofisimde 17 yaşında bir delikanlı var. Kendisi benim hastam. Her gün, senin istediğin saatlerde, bu çocuk senin çiçekçi dükkanına ya da çocuk yuvasına gelecek. Minnie, ona olabilecek en pis işleri vermeni istiyorum. Sana geldiğinde onu tanımakta zorlanmayacaksın.”

Minnie de Lübnanlıydı ve iki erkek kardeşini tedavi etmiştim; dolayısıyla ne demek istediğimi biliyordu. “Her gün iki saat boyunca senin için çalışacak ve ona hiçbir şey ödemeyeceksin; bir çiçek bile vermeyeceksin. Ona olabilecek en pis işleri yaptırmanı istiyorum. Sana geldiğinde onu tanıyacaksın. Merhaba demene gerek yok. Hiçbir şey söylemene gerek yok, sadece pis işlerini yaptır, yeter.” O topluluktan gelen özsaygısı gelişkin hiçbir Lübnanlı, bir kadın için çalışmayı düşünemezdi bile; bu bütün saygınlığını kaybetmesi anlamına gelirdi. Pis işlere gelince; bu sadece kadınlara uygun olabilirdi.

Daha sonra kontrol ettim. Rick gerçekten de işe geliyordu. Minnie ona yapması gereken işi işaret ediyordu; işlerin çoğu, çıplak elle toprağa gübre karıştırmakla ilgiliydi. Çünkü Minnie benim ne demek is-

tediğimi anlamıştı. Çocukla asla konuşmuyordu. Rick daima doğru saatte oraya geliyor, iki saat çalışıyor ve sonra da gidiyordu. Kimse ona merhaba demiyordu. Kimse ona hoşça kal demiyordu. Kimse onunla konuşmuyordu. Erkeklerin karşısında eğilmek veya nazik sözler söylemek, her Lübnanlı kadının yapması gereken bir şeydir. Oysa burada Rick'e bir pislikmiş gibi davranılıyordu. Onu kontrol etmeye devam ediyordum; haftanın her günü, günde iki saat çalışıyordu ve hiçbir Lübnanlı ile konuşmuyordu.

O süre boyunca, Rick'i zaman zaman görüyordum. Annesine ve ablalarına onunla ilgili sorular soruyor, dikkatle bilgi topluyordum. Böylece genel geçmişi ve yaşadığı ortamlarla ilgili bilgi ediniyordum. Rick'i arada bir birer saat gördükten sonra, annesine Rick için geçici bir apartman dairesi kiralamasını söyledim. "Onun adına bankaya bir miktar para yatırmanızı ve sonra da ilk uçakla Worcester'a dönmenizi istiyorum." "Babasının bunu onaylayacağını sanmıyorum," dedi annesi. (Erickson, Christine'e bakar.) "Hanım," dedim, "kimsenin hastalarımı arama girmesine izin vermem. Şimdi git ve sana söylediğimi yap." Böylece bir erkekle konuştuğunu tekrar hatırladı. Bir daire kiraladı, oğlunun adına bankaya bir miktar para yatırdı ve aynı gün Massachusetts'e doğru yola çıktı.

Rick beni görmeye geldi. "Rick," dedim, "seni dinliyordum. Konuşmaya çalıştığında çıkardığın sesler çok kafamı karıştırdı. Seni birkaç kez daha göreceğim, çünkü tersliğin nereden kaynaklandığını anladığımı düşünmeye başlıyorum." Onu toplam 14 saat

gördükten sonra, “Rick,” dedim, “seni dikkatle dinledim. Bir yaşından beri kekeleyişin söylendi. Bunu psikanalistlerden, psikiyatristlerden, tıp uzmanlarından, öğretmenlerinden, konuşma terapistlerinden, psikologlardan sürekli duydun. Ama ben senin kekeleyişine inanmıyorum. Yarın gelirken yanında iki parça kağıt getirmeni istiyorum. Bu kağıtların üzerine birden ona kadar rakamları ve alfabedeki harfleri yazacaksın. Sonra istediğin herhangi bir konuda iki sayfalık bir kompozisyon yazacaksın ve hepsini yarın gelirken yanında getireceksin. Bütün bunlar, gerçekte kekeleyemediğini kanıtlayacak.” Kekeleyemediğini söylediğimde, şaşkınlıkla suratıma baktı.

Ertesi gün elinde iki sayfa kağıtla geldi. Size sadece bir tanesini göstereceğim. Bu sayfada kelimelerin altlarını çizdim. Bunu yapmamın nedeni, kağıdı gösterdiğim öğrencilere neden bu kompozisyonun, çocuğun kekeleyemediğine bir kanıt olduğunu göstermekti. Sadece şöyle bir bakacaksınız (kağıda birkaç saniye bakar ve sonra Anna’ya uzatır; Anna, Erickson’un sol tarafındaki yeşil koltukta oturmaktadır) ve böylece Rick’in kekeleyemediğini anlayacaksınız.

Ancak, bir gün birinin bu kağıda bakıp “Evet, Rick kekeleyormuş,” demesini istiyorum.

(Anna’ya) Üzerine antitez yazacak kadar uzun süre elinde tutup baktın ve hâlâ anlamadın mı? Kağıdı yanındakine ver.

(Sande’ye) Onun üzerine tez filan yazmayacaksın. Yanındakine ver.

Anna: Evet, sanırım anladım.

E: (Başıyla onaylar.) Yanındakine ver. (Kağıt elden ele herkese dolaşır. Erickson, Anna'ya döner.) Şimdi neden kekelemediğine dair bu kağıdın bir kanıt sayılacağını anladığını söylüyorsun.

Rick'in Ödevi

9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

z y x w v t s r q p o n m l k j i h

g f e d c b a

Özgeçsim

Bence kekelememni henüz konuşmadığımızı başka bri nedeni vra. Yine de, ub nedenin küçküü olduğunu düşünüyormu. Bu nedenni kekelememe hiçbiri etkisi olmadığını düşünebilirsiniz.

Çocukluğmu boyunca, dördünüc sınıfa kadra, hep çko şişmandım. Şimidle kilmo sürekli inpi çıkıyor. Bri beş-altı kilo aldıktna sonra diyeet giriyorum ey kilo vermeey çalışıyorum. Us anda biel diyete girmeiy düşünüyorum. Öfkeil ya da üzgnü olduğumad, kilomun arttığın, çünkü...

Anna: Düşündüğümü size söylemek istiyorum. Onun yazım şekli soldan sağa değil, sağdan sola. Dolayısıyla, düşünce ve öğrenim sisteminde, bir şekilde bu ikisini birbirine karıştırdı, bu yüzden de sürekli bir karmaşa yaşıyor. Tezim doğru mu?

E: Düşündüğün bu mu?

Anna: Evet.

E: Ve yanlış.

Anna: Yanlış mı?

Christine: Acaba Arap geçmişiyile bir ilgisi olabilir mi?
Onlar sağdan sola yazmazlar mı?

E: Hayır.

Siegfried: Kekeleyemediğini kanıtlamak için ona iki sayfa yazı yazdırdığınızı söylememiş miydiniz?

E: Birden ona kadar rakamları, alfabedeki harfleri ve istediği herhangi bir konuda iki sayfalık bir kompozisyon yazacaktı. Kağıda bir kez baktım ve “Evet, Rick,” dedim, “kekeleyiyorsun. Şimdi sana tersliğin neden kaynaklandığını göstereceğim.” (Erickson eline bir kitap alır ve o kitaptan okumaya başlar.) “Yaşam,” “sevgi,” “bir,” “iş,” “—nin,” “ikisi de,” “avantaj,” “sorumluluk,” “yüzleşmek,” “benim,” “o,” “tepki verdi,” “o.” Söylediğim tüm kelimeleri duydunuz ama size herhangi bir şey anlatmadım, değil mi?

(Erickson, Rick’in yazdığı kağıda bakar.) Bakalım bu sayfaya neler koymuş. Ona şunu söylemiştim: “Birden ona kadar sayıları yaz.” Peki o bunun yerine ne yaptı? “Dokuz, sekiz, yedi, altı, beş, dört, üç, iki, bir, sıfır,” yazdı. Bunlar rakamlardır. Numerik semboller. Birden ona kadar sayılar değil. Yani benim demek istediğimi anlamadı ve dolayısıyla uygun şekilde karşılık vermedi. Ona alfabeyi yazmasını söyledim. Bütün harfleri yazdı ama alfabe olarak değil. Yine, ne demek istediğimi anlamadı ve yine, doğru şekilde karşılık veremedi. Kompozisyonunda her bir ikinci kelimeyi yanlış yazdı. Neden? Son iki harfleri yer değiştirmiş.

Bu çocuğun annesi ve babası Lübnanlı idi. Ailenin ilk bölümü buydu ve bunda bir sorun yoktu. Ondan

önce doğmuş iki ablası vardı ve ailede iki geriye dönüş olması gerekiyordu. Ama bunu yapmak mümkün değildi.

Bunu Rick'e açıkladım. "Şimdi terapin şu olacak, Rick," dedim, "İstedğin herhangi bir kitabı seçmeni ve sonundan başlayıp başına doğru okumanı istiyorum. Bu sana kelimeleri bir şey anlatmadan söyleme alışkanlığını kazandıracak. Tıpkı benim bir şey anlatmadan kelimeleri okuduğum gibi, sen de kelimeleri söylemeye alışmalısın. Kitabı sondan başa doğru oku; kelime kelime. Son kelimedenden, ilk kelimeye kadar. Kelimeleri söylemeyi öğrenmen gerekiyor.

"Şimdi bir sonraki adım, Rick. Baskın kültürün Lübnanlı olduğu bir aileden geliyorsun. Lübnan kültüründe kötü ya da yanlış olan bir şey yok. Lübnanlı insanları ben de severim. Ama sen ve ablaların, Amerika'da doğdunuz ve Amerikan vatandaşısınız. Kültürünüz Amerikan kültürü. Amerika'nın birinci sınıf vatandaşları arasındasınız; annen ve baban ise ikinci sınıf. Bu onları aşağılamak anlamına gelmez, çünkü onlar da ellerinden geleni yaptılar ve yapıyorlar. Lübnan kültürüne saygı duyabilirsin ama bu senin kültürün değil. Seninki Amerikan kültürü.

"17 yaşında Amerikalı bir çocuksun. Babanın dükkanında çalışıyorsun. Arada bir sana belki birkaç sent veriyor. Lübnanlı çocuklar hiçbir karşılık beklemeden çalışırlar ve babalarının söylediği her şeyi yaparlar. Ama sen Lübnanlı değilsin; sen Amerikalısın. 17 yaşında, iri yapılı bir Amerikalısın. Babanın dükkanını, orada çalışan tezgahçılardan daha iyi biliyorsun. Babana, onun için çalışmaktan

mutluluk duyacağını ama karşılığında bir Amerikalı'nın maaşını beklediğini söyle.

“Annen ve baban, senin onlarla birlikte yaşamayı isteme hakkına sahipler. Sen de odanın kirasını ödeme, yiyeceklerinin ve yıkanan çamaşırlarının bedelini ödeme hakkına sahipsin. Amerikalılar böyle yapar. Bunu ablalarına açıklamayı istiyorum.

“Lübnan kültüründen gelen annen ve baban, Amerikan kanunlarının 16 yaşından sonra okula gitmek zorunda olmadığını söylediklerini düşünüyorlar. Ama her genç Amerikalı kız, eğer ailesinin parası varsa, liseye devam etme, bitirme ve sonrasında da istediği taktirde üniversiteye gitme hakkına sahiptir. Bir Amerikalı olarak, bu onların kültürel hakkıdır. Bunu ablalarına dikkatle açıkla ve Amerikan toplumunda doğmuş, doğuştan Amerikalı, Amerikan vatandaşları bireyler olduklarını anlamalarını sağla.

“Şimdi, Rick, bir Lübnanlı evinde yaşarken, sana nasıl, ne zaman ve ne şekilde düşünmen gerektiği öğretildi. Ama sen bir Amerikalısın.” (Erickson, Christine’e bakmaktadır.) “Amerikalılar, istedikleri şekilde düşünebilirler. Şimdi iyi bir kitap, güzel bir roman almanı istiyorum. Önce son bölümünü okuyacaksın ve sonra oturup, önceki bölümlerde ne anlatılmış olabileceğini düşünmeye, hayal etmeye çalışacaksın. Aklına gelen her şekilde düşündükten sonra, sondan bir önceki bölümü oku ve kaç yönden yanıldığını düşün; emin ol, birçok yönden yanılmış olacaksın. Sonra sondan bir önceki bölümde önce romanda neler olmuş olabileceğini düşün. Bu şekilde sondan başa doğru bütün bir romanı okurken ve her bölüm-

de öncesinde olmuş olayları düşünürken, özgür bir şekilde düşünmeyi öğreneceksin.

“Sonra, Rick, biraz daha eğitim seni bekliyor. O da şu: İyi bir yazar, hikayesini belli bir konunun etrafında örер; ayrıca insan düşüncelerini ve davranışlarını en gerçekçi şekilde ele alır. Sana kendi deneyimimi anlatacağım. Thomas Mann tarafından yazılmış *Büyülü Dağ*’ı okudum. Daha 50. sayfaya gelmeden, romanın ana karakteri olan Hans Castorp’un intihar edeceğini biliyordum. Kitabı okumaya devam ettikçe, Hans’ın intihar edeceğinden daha fazla emin olmaya başladım. Ama birçok şekilde intihara kalkışacağını ve başarısız olacağını da biliyordum. Ve sonunda anladım ki evet, intihar edecekti ama sosyal açıdan onay görececek bir şekilde bunu yapacaktı. Ve Rick, sosyal açıdan onay görececek şekilde nasıl intihar edilebileceğini görmek için bütün kitabı bitirmem gerekti.

“Kitap okumakla ilgili diğer bir konu; Ernest Hemingway, çok iyi bir yazardır. *Çanlar Kimin İçin Çalıyor*’u okuduğumda, belli bir noktada önemsiz karakterlerden biri belli bir psikolojik geçmişiyle karşımıza çıktı. O anda, iyi bir yazar olan Hemingway’in, daha sonrasında aynı karakteri bir şekilde romana sokacağını anladım.

“Rick, terapin, anne ve babana saygı duymaya dayanıyor; Amerikan kültürünün sen ve ablaların için anlamını anlamaya dayanıyor; her yönde özgürce düşünmeyi öğrenmeye dayanıyor.”

Rick düşünceli bir şekilde bir süre oturduktan sonra gitti. Bir-iki gün sonra, onu bana göndermiş olan psikologdan bir telefon aldım. Rick’in görüşme-

ye gittiği ilk kişi oydu. Bana Rick'in %90 daha iyi durumda olduğunu söyledi.

Rick bana bir sürü mektup yazdı. Babasına yazıyormuş gibi yazıyordu. Cevap yazarken, baba profili oluşturmamaya özellikle dikkat ediyordum. Sanki bir lise arkadaşına yazar gibi cevap yazıyordum.

Bir yıl kadar önce, Rick beni ziyarete geldi. Artık çok rahat, net ve güzel konuşuyordu. Babası onun Yale ya da Harvard'a gitmesini istemişti ama herhangi bir Amerikan gencinin yapabileceği gibi, başka bir üniversiteyi seçmişti. Babası onun iş yönetimi okumasını istiyordu. "Bir iş idarecisinin beni işe almayacağını biliyorum," dedi Rick. "Bir sömestr devam ettim ve sevmediğim için bıraktım. Kimya ya da psikoloji daha çok ilgimi çekiyor."

Üç yıl boyunca üniversiteye devam ettikten sonra, şöyle düşünmeye başlamıştı: "Her iyi Amerikalı genci, üniversitedeyken en azından hayatını belli bir ölçüde kazanmalıdır." "Pekala, bu yıl, üniversitedeki üçüncü yılım olacak. Okulu bıraktım. Massachusetts'te işsizlik var. Babamın dükkanında düzenli bir işe gireceğim. O dükkanı diğer çalışanlardan çok daha iyi tanıyorum ve bir Amerikan maaşı alacağım. Odamın kirasını, yiyeceklerimi ve çamaşırlarımla ilgili masraflarımı karşılayacağım. Kendi giysilerimi kendim alacağım ve para biriktirip kolejdeki dördüncü yılımı kendi paramla tamamlayacağım. O zaman belki bir süre ara verip lisansüstü eğitim yapmak için para kazanabilirim."

"Pekala, Rick," dedim. "Ya ablaların?" "Konuyu ablalarımla da konuştum," dedi, "ve doğuştan Ame-

rikalı olduklarını onlar da kabul etti; onlar da Amerikalı gibi yaşamak istiyorlar. Dolayısıyla 16 yaşına geldiklerinde okulu bırakmadılar. Bir ablam üniversiteden mezun oldu, yalnız yaşıyor ve ders veriyor. Lübnan kültüründe evli olmayan çocukların aileleriyle birlikte yaşadıklarını biliyorum. Ablam Amerikalı bir kız, yalnız yaşıyor ve öğretmeyi seviyor. Diğer ablam da üniversiteye devam etti ama üniversite eğitimiyle yetinmedi, bu yüzden hukuk eğitimi almaya karar verdi. Şimdi bunu yapıyor.”

(Erickson tüm gruba seslenir.) Anne ve babalarının benim hakkımda ne düşündüklerini bilmiyorum ama gurur duyabilecekleri üç çocukları olduğunu biliyorum. Buna aile terapisi diyebilirsiniz.

Annenin terapisi şuydu: “Kadın, ne dediğimi söyledin. Şimdi yap.” (Gülümser ve Christine’i başıyla işaret eder.) Şimdi, Lübnan kültürünü biliyorum. Lübnan’da çok çeşitli kültürler vardır; çeşitli gruplar, Hristiyanlar, Müslümanlar, Zoroastriyanlar vs.

Ama önemli olan şu: Hastanla birey olarak ilgilen ve fikirlerini başkalarından ödünç alma.

Lübnanlılar sağdan sola doğru yazıyor olabilirler ama Rick, bu ülkede doğmuştu. Amerika’da soldan sağa yazarsın. Ve Amerika’da, aklından geçeni söylersin; kendi adına düşünürsün. Önemli olan da budur... hasta hakkında her şeyi öğrenmek ve anlamak.

Elbette ki Minnie’nin iki erkek kardeşini hasta olarak almak da bana Lübnanlılar hakkında bir sürü şey öğretmişti. Şimdi iki Lübnanlı kardeşi, abla-ları Minnie’ye büyük saygı duyuyorlar. Ona becerikli bir iş kadını gözüyle bakıyorlar ve bir Amerikan

vatandaşı olarak eşit davranıyorlar.

Kaçınız daha önce bir kitabı geriye doğru okuyup yazardan önce tahmin etmeye çalıştı? Bence bunu herkes yapmalıdır. *Asi Caine*'i okuduğum zaman, ilk birkaç bölümden sonra karıma "Kaptan Queeg'in sonunun nasıl olacağını biliyorum," dedim. Harika bir kitaptır.

Kabus Sokağı adında, Amerikan karnavallarını anlatan bir kitap vardır; tüm ülkeyi dolaşan şu ucuz karnavalları. Kızım Betty Alice kitabı okudu, annesine önerdi ve ikisi birlikte bana tavsiye ettiler. İlk sayfayı okudum ve karımla kızıma sordum: "Kitabın nasıl biteceğini ne zaman anladınız?" "Sonuna geldiğimiz zaman," dediler. "İlk sayfayı okuyun," dedim. O ilk sayfa, aslında kitabın sonuydu. *Kabus Sokağı*, karnavalların nasıl olduklarını ve dolandırıcılığın nasıl yapıldığını anlatan güzel bir kitaptır. Umarım bir gün hepiniz o kitabı okursunuz; en azından genel kültür açısından. Bence her terapistin o kitabı okuması gerekir.

(Burada Erickson psikoterapidaki bazı modern akımların eksikliklerini tartışmaktadır. Sonra devam eder.) Bence teori temelli tüm psikoterapi yöntemleri yanlıştır, çünkü her birey bir diğerinden farklıdır.

Birini bir restoranda yemeğe davet ettikten sonra, ona ne yemesi gerektiğini söylemek istemezsiniz. Eğer gerçekten karşınızdaki kişiye güzel bir yemek sunmak istiyorsanız, konduğunuzun kendi istediği şeyi seçmesine izin verirsiniz. Eğer konduğunuzun eğlendirmek istiyorsanız ve siz müzikten hoşlanmıyorsanız, onun müzik dinlemesini engelleyip, bir

Western filmi izlemeye mi zorlarsınız? Eğer konuğunuzun gerçekten iyi zaman geçirmesini istiyorsanız, ne izlemek istediğini anlamaya çalışırsınız.

Şimdi, psikoterapi açısından düşündüğünüzde, hastaya da bu şekilde yaklaşmanız gerekir.

Rick, Lübnanlı anne-babadan doğmuş, Amerikalı bir gençti. Anne ve babası Massachusetts'te evlenmiş olmalarına karşın, yetişkinliğe ulaşana kadar Lübnan'da yaşamışlardı. Ve Massachusetts kültürü, Lübnan kültüründen çok farklıdır. Onlar ise artık yetişkindi.

Pekala, işte Rick'in hikayesi buydu. (Erickson, öğrencilerden birine dosyayı rafa koymasını söyler:)

Şimdi size göstermek istediğim başka bir vaka daha var. Dün size evi dolaştırırken, oturma odamdaki saatin üzerinde duran elma bebeği göstermiştim.

Bir defasında Kanada'dan bir telefon almıştım. Bir kadın sesi şöyle diyordu: "Ben bir tıp doktoruyum; kocam da tıp doktoru; beş çocuğumuz var. Ortanca 14 yaşında; bir kız. Şu anda *anorexia nervosa* rahatsızlığı yüzünden hastanede. Geçen ay iki buçuk kilo verdi ve zaten kendisi otuz kilo. Kocam ve ben kızımızın yakında açlıktan öleceğini biliyoruz. Damarlardan besleniyor, tüple besleniyor, kandırarak yediriyoruz ama hiçbir şey işe yaramıyor."

Anorexia nervosa rahatsızlığı, genellikle ergenlik çağındaki kız çocuklarda ve bazen yetişkin erkek ve kadınlarda görülür. Bu, kişinin kendisini ait olduğu dinle tanımladığı ve kendi isteğiyle ölmek için aç kaldığı psikolojik bir hastalıktır. Bütün gün boyunca

bir parça krakerin ve bir bardak suyun beslenmelerine yeteceğine inanırlar.

Bugüne dek hastanelerde ölüme kadar giden 50 *anorexia nervosa* hastası gördüm. Yine de doktorlar bu hastaları kurtarmak için ellerinden geleni yapıyorlar.

14 yaşındaki bu kızın durumunu hatırlıyorum; kız otuz kilo kadardı ve doktorunu o kadar kızdırmıştı ki adam profesyonel tutumunu kaybetmişti. Kızı yemeye zorlamayı ve böylece davranış kalıbını değiştirmeyi düşünüyordu. Hemşireye kızı anadan doğma soydurmuştu. Hastane çalışanlarına kızın yanından geçtikleri her seferinde dikkatli ve rahatsız edici gözlerle ona bakmalarını söylemişti. Ama kız sanki kendisine en yakın yaşayan canlı yüz kilometre uzaktaymış gibi ne tepki vermiş ne de utanmıştı. Kesinlikle umursamamıştı.

Ailesiyle olan ilişkisini nasıl açıklayabileceğimi bilmiyorum. Annesi ve babası ona karşı son derece şefkatliydi. Kesinlikle yanlış bir şey yapmıyorlardı. Kıza yemek yedirmeye çalışıyorlardı ama kendilerinin de bir deri bir kemik kaldığını görmüyorlardı.

14 yaşında, normal vücut yapılı, 30 kilo ağırlığında bir kıza bakmaya korkarsınız. Ama genellikle tıp uzmanları *anorexia* hastalarını ölüme terk eder, karışmaz ve böylece profesyonel tutumlarını koruduklarını düşünürlər.

Bu çocuğun annesi Jay Haley'in tekniklerimle ilgili yazdığı *Uncommon Therapy* (Sıra Dışı Terapi) adlı kitabı okumuştı. "Kocam ve ben, eğer kızımızı kurtarabilecek birisi varsa, bu kişinin ancak siz olabileceğinizi düşünüyoruz," dedi. "Bana düşünmek için bir-

kaç gün süre verin,” dedim, “sonra sizi arayacağım.” Konuyu detaylıca düşündüm ve anne tekrar aradığında, kızını Phoenix’e, bana getirmesini söyledim.

Böylece Barbie ve annesi geldiler. Barbie son derece tatlı, zeki, parlak bir kızdı; tek kusuru, her gün sadece bir istiridye krakeri yemesi ve bir bardak zencefil birası içmesiydi. Hepsi buydu. Barbie’ye sorular sormaya başladım. Toronto’daki evlerinin bina numarasını sordum ve annesi cevap verdi. Barbie’ye sokağın adını sordum, annesi cevap verdi. Barbie’ye hangi okula gittiğini sordum; annesi cevap verdi. Barbie’ye okulunun bulunduğu caddenin adını sordum, yine annesi cevap verdi. Bu şekilde iki gün devam etmesine izin verdim; bütün sorularıma annesi cevap verdi.

Üçüncü gün, annesi bir şikayetle geldi. “Son üç gecedir doğru dürüst uyuyamadım,” dedi. “Barbie sürekli hafif hafif inliyor ve bu yüzden ben de uyuyamadım.” Barbie’ye döndüm: “Bu doğru mu Barbie?” Annesi kızına baktı ve Barbie cevap verdi: “Evet, annemi uyandırdığımı bilmiyordum. Üzgünüm.” “Barbie,” dedim, “üzgün olmak yetmez. Anneni uyandırmayı istememiş olsan bile, onu sürekli uyandırmışsın ve bence anneni sürekli uyandırdığın için cezalandırılman gerek.” Barbie yüzüme baktı ve cevap verdi: “Bence de.”

Ben de Barbie’yi nasıl cezalandıracağımızı annesine gizlice söyledim. “Barbie’ye ceza olarak bir yumurta haşlayın ve yedin.” Annesi iki tane yumurta haşladı ve ceza olarak Barbie’ye yedirdi. Barbie bunun bir ceza olduğunu düşünüyordu ama bence sin-

dirim sistemi sadece yiyecek olarak gördü. (Erickson gülümser.) Böylece psikolojik dengesini bozdum ve Barbie cezasını hevesle kabul etti.

İlk iki hafta boyunca, Barbie bu şekilde bir buçuk kilo aldı, bir verdi ve tekrar aldı.

Bu arada, üçüncü gün, anneye Barbie'yi nasıl cezalandıracağımızı özel olarak söylediğimde, şunu da belirttim: "Barbie'ye bir soru sorduğum her seferinde, onun yerine siz cevap veriyorsunuz. Örneğin; Barbie'ye sorduğum şu son soruyu da siz cevapladınız. Bir şeyi anlamanızı istiyorum. Soruları Barbie'ye soruyorum ve cevapları da ondan istiyorum; şu andan itibaren hanımefendi, gaganızı kapalı tutacaksınız." (Erickson sol elini havada sallar.)

Tamamen yabancı bir insanın, annesine gagasını kapalı tutmasını söylemesinin Barbie üzerinde yaratacağı duygusal etkiyi düşünebiliyor musunuz? Bunun Barbie'de duygusal bir tepki yaratması gerekiyordu ve o noktadan itibaren annesine yeni bir açıdan bakmak zorunda kalacaktı. Annesi gerçekten de çenesini kapamayı öğrenmeden önce Barbie'ye bir soru sorduğumda, gerçekten de büyük bir zorluk yaşıyordu.

Barbie için tedavim, ona kısa, ilginç, heyecanlı, sıkıcı hikayeler anlatmak, metaforlar göstermekti. Ona her türde hikayeler anlattım. Örneğin; Barbie'ye annemin süper lüks bir kütük kulübede doğduğunu anlattım. Barbie zengin bir aileden geliyordu. Daha önce birinin süper lüks bir kütük kulübede yaşadığını bile duymamıştı. (Gruba döner.) Hepiniz üniversite eğitimi almış olmanıza karşın, süper lüks

bir kütük kulübenin ne olduğunu sizin de bildiğinizi sanmıyorum.

Süper lüks bir kütük kulübe, dört duvarı üst üste konan kütüklerden yapılmış, zemini ahşap bir yapıdır; yani tahta! Sonra Barbie'ye benim de bir kütük kulübede doğduğumu üzüntülü bir tavırla söyledim. Sıradan, düz bir kulübeydi. Sierra Nevada Dağları'ndaki bir maden kampındaydı. Üç duvarı kütüktü ve bir duvarı da dağın yan tarafıydı. Zemini topraktı.

Annemin o maden kampı için pansiyon işlettiğini ve madende çalışan işçilerin sayısının sürekli değiştiğini anlattım. Annem oraya Wisconsin'den gelmişti. Babam da madenin ortaklarından olduğundan, annemin Wisconsin'den ayrılmasını ve Nevada'ya gelerek pansiyonun başına geçmesini istemişti. Annem ilk görevinin ne olduğunu hemen öğrenmişti: Belli ihtiyaçların tüccardan alımını sağlamak; tuz, biber, tarçın, karbonat, un, kurutulmuş elma, tuzlu et, tuzlu domuz, altı ay boyunca o kadar insanın ihtiyaç duyacağı her şey... çünkü bu erzakları satan tüccar, yirmi katırlık kervanıyla yılda ancak iki kez geliyordu.

(Gruba döner.) Kendi yemeğini pişirenleriniz, bir hafta için bile neyin ne kadar gerekeceğini hesapmanın ne kadar zor olduğunu bilirsiniz. Bu Barbie'ye çok etkiledi, çünkü hastalanmadan önce annesi ona yemek yapmakla ilgili çok şey öğretmişti. Bu hikaye Barbie'nin gerçekten de çok ilgisini çekti.

Sonra ona annemin 73 yıl boyunca babamla evli kaldığını, o öldükten sonra annemin dulluğunun üç saat sürdüğünü anlattım. Bu hikaye de Barbie'nin ilgisini çekti, çünkü 73 yıl boyunca bir adamla evli

kaldıktan sonra dulluğun nasıl olup da üç saat süre bildiğine çok şaşırđı. Anlattım:

Babamın kahyalığını yaptı maden grubunda, madencilerden birinin adı “Kötü Adam” Sawyer idi. O günlerde, herkesin belinde tabanca kılıfı ve bir altıpatlar vardı. “Kötü Adam” Sawyer insanları pusuya düşürüp öldürerek ve öldürdüğü her adam için tabancasının kabzasına çentik atmakla ün salmıştı. Asla hüküm giymemişti, çünkü işlediği hiçbir cinayetin tanığı yoktu... bulunan ceset dışında.

Bir Pazartesi sabahı, “Kötü Adam” Sawyer işe sarhoş geldi. “Sawyer,” dedi babam, “bu madende çalışırken işe sarhoş gelemezsin. Git ve önce ayıl.” Sawyer tabancasını çekip babamı vurmaya kalktı ama babam daha hızlıydı. “Sawyer,” dedi, “benimle düelloya giremeyecek kadar sarhoşsun.” Bunun üzerine Sawyer yumruk dövüşünü önerdi. “Yumruk dövüşü yapamayacak kadar da sarhoşsun. Git ve ayıl. Eğer bir kez daha buraya sarhoş gelersen, kovulursun.”

Ertesi Pazartesi, Sawyer yine sarhoş geldi. Bütün madenciler toplanmış, babamın ne yapacağını görmeyi bekliyorlardı. “Sawyer,” dedi babam, “geçen Pazartesi sana eğer bir kez daha işe sarhoş gelersen kovulacağını söylemiştim. Git hak ettiğin parayı al ve toz ol!”

Maden, annemin, ablamın ve kız kardeşimin yaşadığı kulübeden bir hayli uzaktı. Sawyer dağı aştı; aranızda dağ tırmanışıyla ilgilenen varsa, bunun ne kadar zor bir iş olduğunu bilir. Sawyer kulübeye ulaştığında, kendini oldukça toparlamış durumdaydı. “Bayan Erickson, bu akşam saat altıda kocanız

nerede olacak acaba?” diye sordu. “Şey,” dedi annem, hiçbir şeyden haberi olmadığı için, “Albert bir işi için Davis Kanyonu’na gidecek ve saat altıda eve dönmüş olur sanıyorum.” Sawyer sırtıttı: “Saat altıda bir dul olacaksınız.”

Annem kulübeye koştu ve Sawyer’ı vurmak için tüfeği aldı. Kulübeden çıkarken tereddüt etti, çünkü Sawyer etraftaki büyük kayalardan birinin arkasına saklanmış olabilirdi ve annemi kolayca haklayabilirdi. Bu yüzden annem tekrar kulübeye döndü ve tüfeği yerine astı.

Saat altıda annem yemeği ocağa koydu ve ısıttı. Saat altıyı geçti, altı buçuk oldu, yediye yaklaştı, yedi oldu, yedi buçuk, sekiz, sekiz buçuk, sekiz otuz beş, sekiz kırk, sekiz kırk beş, sekiz elli, sekiz elli beş, dokuz. Ama beş dakika sonra babam içeri girdi. Annem sıcak yemeği masaya koydu. “Neden bu kadar geciktin, Albert?” diye sordu, babama. “Kayboldum,” dedi babam, “bu yüzden de Florence Kanyonu’ndan gelmek zorunda kaldım.” Annem gözyaşlarına boğuldu ve “Kaybolduğun için çok sevindim,” dedi.

“Kadın, dağlarda kayboldum diye niye sevindin?” diye sordu babam, şaşkınlıkla. “Hem ne diye ağlıyorsun?” Annem ona “Kötü Adam” Sawyer’ın söylediklerini anlattı. “Yemeği ocağa koy ve sıcak tut,” dedi babam. Altıpatlarını yanına aldı ve “Kötü Adam” Sawyer ile karanlıkta düelloya girişmek için Davis Kanyonu’na gitti. Ama birkaç dakika sonra geri döndüğünde kendinden utanmış görünüyordu. “Sawyer’ın benimle kapışmak için beklediğini düşündüysem,”

dedi, “aptalın tekiyim ben. Muhtemelen eyaleti terk etmiştir bile.” (Erickson güler.)

Bu Barbie’nin çok ilgisini çekti. Annemin altı aylık erzağı önceden nasıl hesapladığını da anlattım. Elbette ki her yemekte turtta veriliyordu ve madenciler artık kuru elma turtası yemekten bıkip usanmışlardı; bu yüzden annem bir gün onlara güzel bir şeyler hazırlamaya karar verdi ve muhallebi sosu hazırladı ve biraz renk vermesi için tarçın kattı. Böylelikle tarçın turtası ikram etti ve hepsi bayıldı. Bu hâlâ benim en sevdiğim turtadır. Ama karım ve kızlarım, orijinal tarifi üzerinde bazı değişiklikler yaptılar.

Annesi, Barbie’ye anlattığım bu bitip tükenmez hikayelerden sıkılmıştı. Michigan’dan bir psikiyatrist, Bob Pearson, bizimle oturdu ve bir saatin sonunda şöyle dedi: “Burada oturup senin bu kıza anlattığın hikayeleri dinlemek istemiyorum. Zavallı kızı duygusal olarak sürekli bir aşağı bir yukarı çalkalıyorsun. Bunun sonucunda ben bile terliyorum.” “İyi de,” dedim, “bu kızın duygularının egzersize ihtiyacı var.”

Aile çok zengindi. Sık sık Acapulco’da, Mexico City’de, Bahamalar’da, Puerto Rico’da, Londra’da, Viyana’da, Paris’te tatile çıkıyorlardı. Yolculuk yapmayı seviyorlardı.

İki hafta kadar sonra —Barbie’yi her gün görmüyordum— annesi “Barbie daha önce Büyük Kanyon’u hiç görmedi,” dedi. “Birkaç gün izin alıp onu Büyük Kanyon’a götürmemizin bir sakıncası var mı?” “Bence bu mükemmel bir fikir,” dedim.

Barbie’ye bu fikirden hoşlanıp hoşlanmadığını sordum. Ona doktoru olduğumu, bu yüzden de sağlı-

ğının benim için önem taşıdığını açıkladım. “Annen seni bu yüzden bana getirdi,” dedim. “Tıbbi otoritemi anlamayı istiyorum. Görebildiğim kadarıyla, sağlığında herhangi bir sorun yok. Yine de bir tıp doktoruyum ve her şekilde sağlığımla ilgilenmek zorundayım. Ve tıbbi olarak yapabileceğimi düşündüğüm tek şey, günde iki kez dişlerini fırçaladığından emin olmak.” Barbie günde iki kez dişlerini fırçalayacağına söz verdi.

“Diş macununu yutmamak için bir gargara solüsyonu kullanman gerek,” dedim. “Gargara solüsyonu temelde ağız temizlemek için olduğundan, onu da yutmayacaksın tabii ki. Şimdi bana günde iki kez dişlerini fırçalayacağına ve günde iki kez gargara solüsyonunu kullanacağına söz vermeni istiyorum.” Barbie bunu her gün iki kez yapacağına dair bana söz verdi. “Diş macununa gelince,” dedim, “herhangi bir diş macunu işe yarar. Ama gargara solüsyonu, çiğ balık yağından olmalı.” (Gülümser.)

(Gruba döner.) Eğer çiğ balık yağını deneyenleriniz varsa, o yöne bakmazsınız bile. Ama karşımdaki kişi Barbie idi ve çiğ balık yağıyla ağızını temiz tutması emredilmişti. Çiğ balık yağıyla gargara yaptıktan sonra, tadını ağızınızdan atabilmek için toprak bile yersiniz, çünkü tadı gerçekten de iğrençtir.

Ama dediğim gibi, karşımdaki kişi Barbie idi ve kendini dinle tanımlıyordu. Bana bu şartlar için yemin etmişti ve bu noktada da yakalanmıştı. Söz vermişti. Dindar biri olarak sözünü tutmak zorundaydı. Annesine kocaman bir şişe çiğ balık yağı almasını söyledim. Büyük Kanyon’a gideceklerini söyledikle-

rinden, Meteor Krateri'ni, Boyalı Çöl'ü, Günbatımı Krateri'ni görmelerini tavsiye ettim. Barbie'ye, gargara solüsyonunu da yanında götürmesini söyledim. Annesinden, Barbie'nin gargara solüsyonunu yanında götürmesini hatırlatmasını istedim. "Ayrıca," dedim annesine, "ona son kez gargaradan söz ediyorsunuz. Gargara solüsyonunu yanına almadığını kesinlikle fark etmeyeceksiniz bile." Çünkü 14 yaşındaki çocukları iyi tanırım. Barbie'nin gargara solüsyonunu yanında götürmeyeceğini biliyordum.

Dolayısıyla Barbie tatilden geri döndüğünde, büyük bir suçluluk duygusuyla kıvranıyordu. Bana kesin bir söz vermiş, yemin etmişti ama gargara solüsyonunu unutmuştu. Bu yüzden kendini çok suçlu hissediyordu. Bu da din anlayışıyla hiç örtüşmüyordu. (Kahkahalar.) Barbie bunu annesine söyleyemiyordu. Bana da söyleyemiyordu. Sadece kendini suçlu hissediyordu. Ve bu durum, kendini dinle tanımlayan birine uymuyordu.

Barbie'yi her gün görmüyordum. Bir gün annesine şöyle dedim: "Anne, lütfen ayağa kalkar mısınız? Boyunuz kaç?" "1.63 m," dedi annesi. Bence annesi yalan söylüyordu. Bana 1.70'den uzunmuş gibi görünüyordu. Bazı kadınlara kişisel sorular sorduğunuzda, cevapları değiştirme eğilimleri olduğunu görürsünüz.

Siegfried: Anlayamadım.

E: Cevapları değiştiriyorlar. Kadın bana 1.63m boyunda olduğunu söyledi ama bence 1.70'den uzundu, çünkü kadınlar kişisel sorulara verdikleri cevapları değiştirirler.

Bunun üzerine, “Kilonuz kaç?” diye sordum. “54,” dedi gururla, “hâlâ evlendiğim zamanki kilomdayım.” (Erickson inanamayan bir tavırla gözlerini açar.) “54 kilo mu?” dedim. “Kırklarınızın ortasında-sınız ve beş çocuğunuz var; sadece 54 kilo musunuz? Anne, bence siz *ciddi* olarak zayıfsınız. En azından 60 kilo gelmeniz gerekir; daha mantıklısı 65 olabilir. Anne, yeterince beslenmiyorsunuz, zayıfsınız ve siz zayıf olduğunuzu *düşündüğünüz* için Barbie’yi buraya getirmeye cesaret edebildiniz, öyle mi? Barbie, her gün annenin her öğünde tabağındakileri bitirmesini sağlamanı istiyorum.” Barbie annesine daha da farklı bir açıdan bakmaya başladı. “Barbie, annen her öğününde tabağındakileri bitirmezse, ertesi gün bana bildirmeni istiyorum.”

Barbie bu işi kabul etti. Bir gün sonra bana şöyle dedi: “Dün, size annemin önceki gün öğle yemeğinde hamburgerinin yarısını bıraktığını, bir peçeteye sar-dığını ve gece yemek için sakladığını söylemeyi unuttum.” “Bu doğru mu anne,” diye sordum. Annesi kı-zardı. “Evet,” dedi. “Anne, emirlerime karşı geldin ve bunun için cezalandırılacaksın. Seni ben cezalandıra-cağım. Barbie, sen de emirlerime karşı geldin. An-nenin bana dün söylemen gerekiyordu ama söyleme-din. Bugüne kadar bekledin. Böylece sen de emirleri-me karşı geldin ve bu yüzden ikinizi de cezalandıraca-ğım. Yarın sabah saat dokuzda, ikinizin de mutfağı-ma gelmenizi, bir parça ekmek, biraz beyaz peynir ve biraz da Amerikan peyniri yemenizi istiyorum.”

Kahvaltıya geldiklerinde, ikisine de ikişer dilim ekmek, bir dilim peynirli ekmek verdim, fırının altı-

na koydurdum, erittirdim, çıkarttırdım ve arkasından bir kalın dilim peynir daha erittirdim. Sandviçlerinin her kırıntısını yedirdim. Güya bu cezaydı ama son derece besleyiciydi.

Sonra onları karşıma aldım. “İkinizin de beni pek fazla sevdiğinizi sanmıyorum,” dedim. “Size karşı davranış tarzımdan hoşlandığınızı da sanmıyorum; bu yüzden, eve giderken kaç kilo olacağınıza karar verme zamanınız bence artık geldi.” Anne 60 kiloyu seçti. “Barbie, sen de 35 kiloyu tercih edebilirsin,” dedim. “Ben de 45 kiloyu tercih etmeni isterim. Bu yüzden 40 kiloda anlaşabiliriz.” “Otuz beş kilo,” dedi Barbie. “Pekala,” dedim. “Otuz beş kiloya ulaştığında eve gidebilirsin ama eğer eve döndüğün ilk ay içinde de beş kilo almazsan, annen seni buraya geri getirecek ve ben istediğim sürece burada kalacaksın; bundan hoşlanacağını da hiç sanmıyorum.”

Barbie ve annesi, kilo almaya başladılar. Anne, sürekli olarak babayı telefonla arıyordu. Barbie 35 ve annesi de 60 kiloya ulaştıklarında, baba ailenin geri kalanını benimle tanışmaları için uçakla Phoenix’e getirdi.

Önce babayla tanıştım. “Baba, kaç yaşındasınız? Boyunuz kaç? Kilonuz kaç?” Hepsini tek tek saydı. “Ama doktor,” dedim, “sizin yaşınızda ve boyunuzda bir erkek için ortalama ağırlığın beş kilo altındasınız.” “Kilo almamaya çalışıyorum,” dedi. “Soyağacınızda şeker hastalığı var mı?” diye sordum. “Hayır,” dedi. “Doktor,” dedim, “Olması gerekenden beş kilo zayıf olarak kızıınıza kötü örnek sunduğunuz, bu yüzden de kızınızın hayatıyla oynadığınız için kendi-

nizden utanmalısınız.” Adamı baştan aşağı açıkça azarladım; baba çok utandı.

Babayı dışarı gönderdim ve diğer iki kardeşi çağırdım. “Barbie ilk ne zaman hastalandı?” diye sordum. Bir yıl kadar olduğunu söylediler. “Nasıl belli etti?” “Birimiz ona herhangi bir yiyecek vermeye kalktığımızda, hep ‘Ben hak etmiyorum, kendinize saklayın,’ diyordu. Biz de öyle yapıyorduk,” diye cevap verdiler. Kız kardeşlerini doğal haklarından mahrum ettikleri için onları da bir güzel azarladım. Kendisi ne anlam çıkarırsa çıkarsın, Barbie’nin her türlü hediye almaya hakkı olduğunu söyledim. Sonrasında fırlatıp atsa bile, almaya hakkı vardı. “Siz bencil insanlar, sırf kardeşiniz hak etmediğini söylüyor diye güzel yiyecekleri ve hediyeleri kendinize sakladınız,” dedim. “Kız kardeşinizin hediye alma hakkını çiğnediniz.” Gerçekten de utanmışlardı. Onları da dışarı gönderdim ve Barbie’yi çağırdım.

“İlk ne zaman hastalandın, Barbie?” diye sordum. “Geçen Mart,” dedi. “Hastalığını nasıl belli ettin?” “Herkes bana yiyecek, şeker, meyve ya da hediye veriyordu ve ben de ‘Ben hak etmiyorum, sizde kalsın,’ diyordum,” diye cevap verdi. “Senden utanıyorum, Barbie,” dedim. “Kardeşlerinin ve ailenin sana hediye verme haklarını çiğnemiştin. Onlarla ne yaptığın hiç fark etmez; ama sana istedikleri zaman hediye vermeye hakları var ve sen bu hakkı çiğnemiştin; senden utanıyorum. Sen de kendinden utanmalısın.”

(Erickson, Stu’ya döner.) Şu dosyayı bana verir misin, lütfen? (Stu, Erickson’un istediği dosyayı alır ve kendisine uzatır.)

Barbie, anne-babasının ve kardeşlerinin istedikleri zaman kendisine hediye verme hakkına sahip olduklarını kabul etti. Onları kullanmak zorunda değildi ama kendisi o hediyelerle ne yaparsa yapsın, verilmesini engellememeliydi.

Bu olay olduğunda, tarih 12 Mart idi. Barbie bana 11 Şubat'ta gelmişti. Onu toplam 20 saat görmüş-tüm. Kızım 12 Mart'ta evlendi. Ben bakmıyordum ama kızlarım görmüş. Barbie düğün pastasından bir dilim yemiş. Bana hoşçakal demeden bir gün önce, Barbie bana, kendisi tekerlekli sandalyede kucağımda otururken, kardeşinin bir resmimizi çekmesinin mümkün olup olmadığını sordu.

İşte otuz beş kiloluk Barbie'nin kucağıma otururken çekilmiş fotoğrafı. Şunu dolaştırın. (Erickson resmi uzatır.)

Noel'de, Barbie bana Bahamalar'da Noel Baba'nın yanında otururken çekilmiş bir fotoğrafını gönderdi. (Erickson, Barbie'nin yeni fotoğrafını da elden ele dolaştırır. Şimdi kilosu boyuna göre normale yakın görünmektedir.)

Barbie, tarçınlı turta tarifini yanında götürdü. Mektubunda, bir turta yaptığını ve ailedeki herkesin bayıldığını yazdı.

Yazışmaya devam ediyoruz. Barbie'nin iyi olaktan uzak kaldığını biliyordum. Barbie bana düzenli ve detaylı olarak yazıyor, her mektubunda yiyecekten dolayı olarak söz ediyordu. Örneğin; "Yarın bahçeyle uğraşacağız," diyordu, "patatesler çok güzel büyüyor. Yakında kendi bahçemizdeki sebzeleri yiyor olacağız."

Geçenlerde, Barbie bana şu fotoğrafını gönderdi. Şimdi 18 yaşında ve fotoğraf boydan olmadığı için özür diliyor. (Erickson resmi elden ele dolaştırır.) Boydan çekim bir fotoğrafını göndereceğine söz verdi.

Son birkaç mektubunda *anorexia nervosa* rahatsızlığının çok detaylı bir tanımını yazdı, çünkü ben sadece ilk aşamasını tedavi etmiştim. Genellikle ilk aşama, son aşamadır. İlk aşamada kişi açlıktan ölür. Ben bunu önlemiştim. Açlık sürecinde, kendilerini değersiz, yetersiz, aşağı hisseder ve başkalarının onları sevmediğine inanırlar. Kendilerini dinle tanımlarlar ve ebeveynlerine duygusal açıdan tam anlamıyla veda ederler; kendilerini açlığa mahkum ederek yavaş yavaş ölürlar ve bu arada kendilerini açlıktan öldürdüklerine inanmazlar.

Onları o açlık aşamasından çıkardığınızda, bu kez de aşırı yemeye başlarlar ve şişmanlarlar. Bu aşırı şişmanlık aşamasında, yine kendilerini yetersiz ve değersiz hisseder, kendilerinden utanır, kendilerini yalnızlığa hapsederler. Barbie, bir Kanadalı psikiyatriste gitti ve böylece o aşamayı da atlattı. Gerçekten de bana ihtiyacı yoktu.

Sonra üçüncü aşama gelir ve bu kararsızlık aşamasıdır. Kiloda ani yükselişler, hızlı düşüşler, yükselişler, düşüşler olur. Ve nihayet son aşama gelir.

“Bütün bu aşamaları atlattım,” diyordu Barbie, “ama kendimi hâlâ değersiz hissediyorum. Bu son resim, şimdi nasıl görüldüğümü size gösteriyor. Şimdi son adımım, bir gençle çıkmaya cesaret edebilmek olacak.” Yazdığım cevapta kendisini görmek istediğimi, kalkıp ziyaretime gelmesini söyledim. Onu

Squaw Peak'e, Botanik Bahçeleri'ne, Heard Müzesi'ne ve Sanat Galerisi'ne göndereceğim. Bir çocukla çıkmasını sağlayacağım. (Erickson güler.) Böylece tamamını atlatacak.

Ayrıca mektubunda, bana bu hastalığa yakalanan diğer iki kızıdan söz etmiş. O kızları ne kadar iyi anladığını yazmış ve kızlara kendi yaşadıklarını anlatmasında bir sakınca ya da yarar olup olmayacağını sormuş. Cevabımda şöyle dedim: "Barbie, seni ilk gördüğümde, ben de sana karşı anlayışlı olmak istemiştım. Ama bunu yapsaydım, şimdi ölmüş olurdun. Bu yüzden, sana karşı elimden geldiğince acımasız ve serttim. Bu yüzden, lütfen o kızlara sakın anlayış gösterme. Sadece daha kısa sürede ölmelerine neden olur." Buna karşılık yazdığı mektupta, Barbie şöyle demiş: "Çok haklısınız, Dr. Erickson. Eğer bana anlayışlı davranırsaydınız, bir yalancı olduğunuzu düşünür ve kendimi öldürürdüm. Ama bana o kadar sert davrandınız ki iyileşmek zorunda kaldım." (Gruba döner.) Ama birçok doktor bu hastalığa hâlâ nazıkçe, profesyonelce, damardan beslenmeyle, tüple beslenmeyle yaklaşıma-ya çalışıyor ve vücut da yiyecekleri reddediyor. Ben sadece yiyeceği bir cezaya çevirdim ve böylece hastanın kabullenmesini sağladım. (Erickson gülümser.)

Bence bir hastayla çalışırken önemli olan şey, hastaya yararı olacak şeyi yapmaktır. Benim saygınlığıma gelince... canı cehenneme. (Kahkahalar.) Sonuçta ben yine hayatımı aynı şekilde sürdüreceğim. Saygın ya da profesyonel olmaya ihtiyacım yok. Hastaya doğru şeyi yaptıracak şeyleri yaparın.

Şimdi, şu kutuyu uzatır mısınız, lütfen? (Erick-

son, sağ tarafındaki rafta duran bir kutuyu işaret eder. Stu kutuyu uzatır.) Şimdi size çok önemli bir şeyin örneğini göstermek istiyorum.

Öğrencilerimden biri bana 20 yaşında zihinsel gelişimi olan bir kızın anne ve babasıyla birlikte aile terapisi yaptığı bir vakayı anlattı. Tüm terapi saatleri süresince, babası ve annesiyle gayet iyi bir çalışma çıkarmış ama kızları sık sık öfke krizine giriyormuş. Öğrencime şöyle dedim: “Bunun nedeni, düzgün, saygın ve profesyonel davranman. Yapman gereken şey hastana ulaşmaktır; her nasıl olursa ve her nasıl istersen, bir şey yapmak zorundasın.”

Öğrencim Michigan’a geri döndü ve terapisine devam etti. 20 yaşındaki geri zekalı kızın sonunda yaptığı şey bu. (İç i doldurulmuş mor renkli küçük bir inektir.) Bence bu bir sanat eseri. Aranızda bunu yapabilecek başka biri daha olduğunu sanmıyorum.

Şimdi... neden ortaya mor bir inek çıktığını bilmiyorum (kahkahalar) ama belki öğrencim ona benim mor giydiğimi söylemiş olabilir... (Zeig’e döner.) Şimdi daha iyi anlayabildin mi, Jeff? O kız artık öfke krizlerine girmiyor. Bir şeyler yapabildiğini biliyor. Başkalarında hayranlık uyandıran şeyler. Üstelik öfke krizlerinde çok fazla enerji harcıyor. Oysa aynı enerji bu örnekte bu mor ineğe gitti. (Erickson mor ineği bir kenara koyar.)

Şimdi, kaçınız Squaw Peak’e tırmandı bakalım?

Anna: Henüz değil.

(Grubun yarısı el kaldırır.)

E: Peki ya senin adın ne, Arizona? Sen ASU’ya gideceksin, değil mi? (Sally’ye.)

Sally: Daha yeni bitirdim.

E: Squaw Peak'e tırmandın mı?

Sally: Evet.

E: Güzel. Peki ya sen? (Sarah'ya.)

Sarah: Ben tırmanmadım.

E: Arizona'da ne kadar süre yaşadın?

Sarah: Yedi yıl.

E: Daha yüksek sesle söyle.

Sarah: Yedi yıl.

E: (İnanamayan bir ifadeyle bakar.) Ve Squaw Peak'e tırmanmadın, öyle mi? Ne zaman yapacaksın bunu?

Sarah: Şey, başka tepelere tırmandım ama. (Güler.)

E: Ben başka tepeleri sormuyorum.

Sarah: (Güler.) Squaw Peak'e tırmanacağım.

E: Ne zaman?

Sarah: (Güler.) Belli bir tarih mi istiyorsunuz? Yaz sonunda havalar biraz daha soğuduğu zaman.

E: Gün doğarken hava zaten serin.

Sarah: (Güler.) Bu doğru. Gerçekten öyle.

E: Botanik Bahçeleri'ne gittin mi?

Sarah: Evet, gittim. (Sally başını iki yana sallar.)

E: (Sally'ye döner.) Sen gitmedin. (Gruba döner.) Kaçınız Botanik Bahçeleri'ne gitti? (Sally'ye döner.) Senin mazeretin ne?

Sally: Yerini bilmiyorum.

E: Öğrenecek bir şeyin var yani, ha?

Pekala. Hepiniz, psikoterapinin belli bir geçmişi öğrenmek, kişinin sorunlarını bulmak ve hastaya doğru şekilde davranmayı öğretmek olduğunu düşü-

necek şekilde yetiştirildiniz. (Gruba döner.) Doğru mu? Pekala.

(Yere bakarak konuşur.) 30 yıldır psikiyatri alanında çalışan Pennsylvanialı psikiyatrist, yeterince yüksek bir başarı gösterememişti. Aslında, mesleğini ihmal ediyordu; gündemi takip etmiyordu. Haftada üç gün hastalarıyla görüşüyordu ve bunu tam 13 yıldır sürdürüyordu. Altı yıldır evliydi. Karısı sevmediği bir işte çalışıyordu ama kendisini ve kocasını geçindirebilmek için çalışmak zorundaydı. Kendisi de altı yıldır haftada üç kez terapistte gidiyordu. Adımı duyunca, evlilik terapisi için gelmişler.

Onlar geldiğinde, onlardan bilgi almaya başladım. Sonra sordum: “Bu Batı’ya ilk gelişiniz mi?” “Evet,” dediler. “Phoenix’te görmeniz gereken çok yer var,” dedim, “ve bu ilk gelişiniz olduğundan, doktor, size Squaw Peak’e tırmanmanızı öneririm. Bunu yapmak üç saatinizi alır. Ve, bayan, size de Botanik Bahçeleri’ni görmenizi ve orada üç saatinizi geçirmenizi tavsiye ederim. Yarın gelin ve bana rapor verin.”

Ertesi gün tekrar geldiklerinde, doktor çok mutluydu. Squaw Peak’e tırmanmanın hayatı boyunca yaptığı en harika şey olduğunu söyledi. “Hayata bakış açım o kadar değişti ki!” dedi. Çölün asla Phoenix’teki gibi olabileceğini tahmin etmediğini ve manzara karşısında büyülendiğini anlattı. Doğrusu, oraya tekrar tırmanacağını da ekledi.

Eşine Botanik Bahçeleri hakkında ne düşündüğünü sordum. “Bana söylediğiniz gibi, orada üç saat geçirdim,” dedi, “hayatımın en sıkıcı üç saatini. Sürekli aynı, aynı, aynı şeyler. Botanik Bahçeleri’ne bir da-

ha asla gitmem. Bütün o süre boyunca sıkıntıdan öldüm; tam üç saat!”

“Pekala,” dedim. “Şimdi, doktor, siz bugün öğleden sonra Botanik Bahçeleri’ne gideceksiniz ve siz de, bayan, Squaw Peak’e tırmanacaksınız. Yarın gelin ve bana rapor verin.”

Ertesi gün öğleden önce geldiler. “Botanik Bahçeleri’ni gerçekten çok sevdim,” dedi doktor. “Hava şartlarındaki onca zorluğa karşın o kadar çeşitli bitkinin aynı ortamda yaşadığını görmek çok şaşırtıcıydı; bütün o sıcak ve yağmursuz yıllar boyunca.” (Temmuz’da gelmişlerdi.) “Botanik Bahçeleri’ne tekrar tekrar gitmek isterim.”

Eşine döndüm. “O lanet olasıca dağa tırmandım,” dedi kadın. (Kahkahalar.) “Attığım her adımda dağa küfrettim, kendime küfrettim ama çoğunlukla da size küfrettim. O dağa tırmanacak kadar nasıl aptal olabildiğime inanamıyorum. Sıkıcıydı. Bunu yaptığım için kendimden nefret ettim. Ama yapmak zorunda olduğumu söylediğiniz için yaptım. Zirveye çıktım. Birkaç dakika için tatmin oldum ama uzun sürmedi. Aşağı inerken hem kendime hem de size yine küfrettim. Bir daha asla öyle bir dağa tırmanmayacağıma ve bir daha kendimi öyle aptal durumuna düşürmeyeceğime yemin ettim.”

“Pekala,” dedim. “Bugüne kadar size yapacak işler verdim. Bugün öğleden sonra, ikiniz de kendinize yapacak bir iş seçeceksiniz ve seçtiğiniz işleri ayrı yapacaksınız. Yarın gelin ve rapor verin.”

Ertesi sabah yine geldiler. “Botanik Bahçeleri’ne tekrar gittim,” dedi doktor. “Oraya tekrar tekrar git-

mek istiyorum. Kesinlikle harika bir yer. Her saniyesinin tadını çıkardım. Ayrılmakta zorlandım. Bir gün tekrar gideceğim.”

“İster inanın ister inanmayın, Squaw Peak’e tekrar tırmandım,” dedi kadın. “Ama bu kez size daha iyi küfrettim. Kendime de böyle bir aptal olduğum için küfrettim. Yukarı çıkana kadar her adımda küfür edip durdum. Zirveye ulaştığımda, anlık bir tatmin yaşadığımı itiraf ediyorum. Aşağı inerken yine size, dağa ve kendime küfrettim.”

“Pekala,” dedim. “Raporlarınızı dinlemek güzeldi. Artık size evlilik terapinizin tamamlandığını söyleyebilirim. Havaalanına gidin ve Pennsylvania’ya geri dönün.”

Dediğimi yaptılar. Birkaç gün sonra doktordan bir telefon aldım. “Karım paralelde,” dedi doktor. “Boşanmak için dava açtı. Onunla konuşup fikrini değiştirmesini sağlamanızı istiyorum.”

“Ofisimdeyken boşanmanın konusu hiç geçmedi,” dedim, “ve bunu eyaletler arası telefon görüşmesi yaparak tartışmayacağım. Bazı soruları cevaplamanızı istiyorum: İkiniz Pennsylvania’ya dönerken kendinizi nasıl hissettiniz?” İkisi de cevap verdi: “Çok ama çok şaşkındık, kafamız karışmıştı. Sizi neden görme-ye geldiğimizi bile merak ediyorduk. Bize bütün yaptırdığınız Botanik Bahçeleri’ne göndermek ve Squaw Peak’e tırmandırmaktı.” “Eve döndüğümüzde,” dedi karısı, “kocama arabayla dolaşmaya çıkacağımı ve kafamdaki örümcek ağlarını atmaya çalışacağımı söyledim.” “Ben de aynı şeyi yaptım,” dedi adam, “kafamı toparlamak için arabayla dolaşmaya çık-

tım.” “Sonra doğruca psikanalistime gittim,” dedi kadın, “onu kovdum, bir avukat buldum ve boşanma davası açtım.” “Bir süre arabayla dolaştım,” diye anlattı kocası, “psikanalistime gittim, onu kovdum, sonra ofisime gittim, ortalığı toparladım, dosyaları düzenlemekle uğraştım.” “Pekala,” dedim, “verdiğiniz bilgiler için teşekkürler.”

Ve boşandılar. Kadın hoşuna giden başka bir iş buldu. Her gün o evlilik gerginliğini aşmak için dağları tırmanmaktan bıkip usanmıştı. Zaten kadının bütün hikayesi sembolik bir rapor gibiydi.

Sonuç şu oldu: Psikanalistleri ve onun karısı beni görmeye geldiler. Kadın ve kocası aynı psikanaliste gidiyormuş. Benimle bir süre konuştular; gerçekte boşananlar onlarmış ama ikisi de mutluymuş.

Analistin eski karısı “Hayatımda ilk kez kendi istediğim gibi yaşıyorum,” dedi. “Eski kocam, evimi ofis olarak kullanmak için beni zorluyordu ve beni sekreter gibi kullanıyordu. Sadece hastalarıyla ilgilieniyordu ve beni umursamıyordu. Mutlu bir evliliğimiz olacağına inanmıştık ama diğer doktora ve karısına yaptıklarınızdan sonra Arizona’dan döndüğümde, ne yapmam gerektiğini anlamıştım. Benim boşanma işim çok zordu, çünkü kocamın ne kadar ben-cil olduğunu anlamıştım. Bana hiçbir şey vermek istemiyordu. Giysilerimi alıp gitmemi, bir iş ve kalacak bir yer bulmamı istiyordu. O evde bana ait hiçbir şey olmadığını düşünüyordu. Avukatım zor saatler geçirirken, kocam da ofisi olarak kullanmak için o evi elinde tutmaya kararlıydı. Bütün mobilyaları alıkoymak istiyordu.

“Artık boşandık; evi paylaştık; kendime bir ev aldım ve istediğim gibi bir iş buldum. Canım istediğinde dışarıda yemeğe gidebiliyorum. Canım istediğinde sinemaya gidebiliyorum. Canım istediğinde konsere gidebiliyorum. Evliliğim süresince bunları sadece istiyordum. Kocam da değişti. Arada bir dışarıda yemeğe gidiyor. Hâlâ dostuz ve ikimiz de birbirimizle evlenmek istemiyoruz.”

Siegfried: Bunu nasıl bu kadar çabuk fark ettiniz? Daha önce bunun etkili olabileceğini düşünmüş müydünüz?

E: Daha ilk dinlediğimde ve onlara ilk baktığımda, gördüğüm ve anladığım şey buydu.

13 yıldır psikanalist olduğunu, işinde başarısız olduğunu ve ofisinin düzensiz olduğunu söylediğinde, anlamıştım. Karısı da hayatının her gününde mutsuz olduğunu, altı yıldır terapiye gittiğini, işini sevmediğini, hayatından memnun olmadığını söylediğinde, yine aynı işaretleri görmüştüm... Başka bilmem gereken ne vardı ki? Kendilerinin de söylediği gibi, ben de sembolik bir terapi uyguladım. Doktora kardeşleri olup olmadığını sormama gerek yoktu; kendisinin 13, karısının da 6 yılını boşa harcadıklarını biliyordum. Ben de onlara bir şeyler yaptırdım. Adam hayata yeni bir açıdan yaklaşmaya ve karısı da nelerden hoşlanmadığını anlamaya başladı.

Terapiyi yapan gerçekte hastanın kendisidir. Terapist sadece ortamı yaratır. Hepsi bu. Asıl işi hastanın yapması gerekir.

Başka bir vaka: Ekim 1956'da, Boston Eyalet Hastanesi'nde hipnoz konusunda psikiyatri uzmanlarına konuşma yapmak üzere davet edildim.

Dr. L. Alex de orada çalışıyordu ve program kurulunun yöneticisiydi. Oraya gittiğimde, hipnoz hakkında konuşmamın yanında, bir gösteri yapmamın mümkün olup olmadığını sordu.

Denek olarak kimi kullanmam gerektiğini sordum. “Seyircilerden herhangi biri,” dedi. “Bu tatminkar olmaz,” dedim. “Şey, peki o zaman koğuşlarda dolaşıp siz denek olarak birini seçseniz?” diye önerdi.

Koğuşlarda dolaştım ve sohbet eden iki hemşire gördüm. Birini sürekli izledim ve davranış tarzını kafama not ettim. Konuşmalarını bitirdikten sonra, hemşireye yaklaştım, kendimi tanıttım, toplantıdan önce hipnoz konusunda bir konferans vereceğimi söyledim ve kendisini denek olarak kullanmamda bir sakınca olup olmadığını sordum. Hipnoz hakkında bir şey bilmediğini, hiç duymadığını ve hiç görmediğini söyledi. Bunun sorun olmadığını açıkladım; bu onu daha da iyi bir denek yapacaktı. “Eğer yapabileceğime inanıyorsanız,” dedi, “yapmaktan mutluluk duyarım.” Teşekkür ettim ve “O halde sizden söz aldım,” dedim. “Kesinlikle,” dedi.

Sonra Dr. Alex’in yanına döndüm ve Betty adındaki hemşireyi kendime denek olarak seçtiğimi söyledim. Dr. Alex şiddetli bir tepki gösterdi. “O hemşireyi kullanamazsınız,” dedi. “İki yıldır psikanalitik terapi görüyor. Derin bir depresyon atlattı.”

“Üstelik intihar eğilimi var,” diye devam etti Dr. Alex. “Mücevherlerini tanımadığı insanlara dağıttı. Öksüz. Kimsesi yok. Kardeşi yok. Arkadaşları bu hastanedeki hemşirelerden ibaret. Kendi evini ve giysilerini başkalarına verdi. İstifa mektubunu bile

sundu.” İstifa tarihini tam hatırlamıyorum. Sanırım 20 Ekim civarıydı ve o gün de ayın altısıydı. “Yirmisinde istifa ettikten sonra, intihar edecekmiş. Onu kullanamazsınız.”

Analist, Dr. Alex, hastane personeli ve hemşireler, Betty’yi kullanmamam için bana yalvardı. “Ne yazık ki,” dedim, “Betty’nin sözünü kabul ettim ve ona da kendim söz verdim. Şimdi, eğer sözümü tutmazsam ve onu kullanmazsam, zaten depresyonda olduğu için, bunu tam bir dışlanma olarak kabul eder ve ayın yirmisini filan beklemeden, hemen bu akşam intihar eder.” Ben kendi fikrimi savununca, onlar da teslim oldu.

Betty’ye salonda nerede oturması gerektiğini gösterdim. Konferansımı verdim. Seyirciler arasından birilerini çağırdım ve orada burada hipnoz hakkında küçük şeyler gösterdim; çeşitli fenomenlerle ilgili. “Betty, lütfen ayağa kalk,” dedim sonra. “Şimdi yavaşça sahneye gel. Doğruca önüme. Çok hızlı ya da çok yavaş yürüme; attığın her adımda, hafif bir transa gir.”

Betty sonunda sahneye geldiğinde, çok ama çok derin bir transtaydı. “Neredesin Betty?” diye sordum. “Burada,” dedi. “Burası neresi?” dedim. “Sizinceyim,” diye cevap verdi. “Biz neredeyiz?” “Burada.” “Burada ne var?” (Erickson hayali seyirci kalabalığını işaret eder.) “Hiçbir şey yok,” dedi. “Burada ne var?” (Erickson arkasını işaret eder.) “Hiçbir şey,” diye tekrarladı. Diğer bir deyişle, etrafını saran her şeyle ilgili tam anlamıyla negatif bir halüsinasyon görüyordu. Ona görünür olan tek şey bendim. Bu

noktada anestezi konusunda bir örnek verdim. (Erickson elini çimdikler.)

Tekrar Betty'ye döndüm. "Bence Boston Arboretumu'na* bir ziyaret yaparsak bence iyi olur," dedim, "bunu kolayca yapabiliriz." Zaman bozulmasıyla ilgili her şeyi açıkladım; zamanı nasıl kısaltıp uzatabileceğimizi yani. Sonra, "Zaman uzadı," dedim, "artık her saniye bir gün kadar uzun."

Benimle birlikte arboretumda olduğunu hayal etti. Ekim ayı olduğu için yıllık ömürleri olan bitkilerin ölmekte olduğunu işaret ettim. Üstelik uzun ömürlü bitkiler de ölüyordu. Yaprakların renk değiştirdiğini de vurguladım; çünkü Ekim ayında Mssachusetts'te yapraklar renk değiştirirdi. Çalıları, çimenleri, ağaçları görmesini sağladım. Gelecek baharda tekrar canlanacak olan bitkilerden söz ettim. Yıllık ömrü olan bitkiler yeniden ekilecekti. Ağaçlardan ve baharda nasıl çiçek açacaklarından söz ettim. Ağaçlardaki meyveleri anlattım. Kuşların nasıl meyveleri yediğini, tohumları çevreye dağıttıklarını ve her birinin nasıl yeni ağaçlar olarak büyüdüğünü görmesini sağladım.

Sonra birlikte Boston Hayvanat Bahçesi'ne gitmeyi önerdim. Orada bir kanguru yavrusu olduğunu ve annesinin kesesinin dışında olmasını, böylece görebileceğimizi umduğumu söyledim. Bebek kanguruların doğdukları zaman birkaç santim boyları olduğunu açıkladım. Annelerinin kesesine tırmanıyor ve meme ucuna yapışıyorlardı. O sırada bebek kangurunun ağzında fiziksel bir değişim olur ve bir daha meme ucunu bırakamaz. Böylece keseden çıkacak

çağa gelene kadar emer, emer, emer. Sanırım etrafına bakmaya başlamadan önce annesinin kesesinin içinde üç ay kadar kalmak zorunda. Birlikte kangurulara baktık. Bebek kangurunun annesinin kesesinden başını uzatıp bize baktığını gördük. Kaplanlara ve yavrularına, aslanlara ve yavrularına, ayılara, maymunlara, kurtlara, kısacası bütün hayvanlara ve yavrularına baktık.

Sonra kuşhaneye girdik ve içerideki kuşlara baktık. Kuşların göçünden söz ettim; Arktik kuşların yazları kutupta geçirdiklerini ve sonra da Güney Amerika'nın güney ucuna uçtuklarını anlattım; bu 10,000 millik bir uçuş demektir. Bu hayvanlar kışı Güney Amerika'da geçirirler (orada yazdır) ve bunu insanın anlayamadığı bir rehberlik duyusuyla yaparlar. Birçok göçmen kuş, pusulaya gerek duymadan nasıl ve nereye göçeceğini bilir; bu, insanın yapamadığı bir şeydir.

Sonra Eyalet Hastanesi'ne geri döndük; seyirciyi görmesini ve Dr. Alex ile konuşmasını sağladım. Onu uyandırmadım. Transın devam etmesine izin verdim. Christine'in ve diğerlerinin sözünü ettiği ağırlık duygusunu anlattırdım. Bütün soruları cevapladı. Sonra birlikte Boston Sahili'nde bir yürüyüşe çıkmayı önerdim.

Boston Sahili'nin kızılderililer zamanındaki halini ve kızılderililerin orayı ne kadar sevdiğini anlattım. İlk gelen kolonilerin orada nasıl güzel zaman geçirdiklerini. Sayısız kuşaklar boyunca ve hâlâ ne kadar güzel bir yer olduğunu düşündük; gelecekte de aynı huzur ve güzellik kuşkusuz ki devam edecekti.

Okyanusa bakmasını, suyun dinginliğini ve sonra da üzerindeki rüzgarlı dalgaları görmesini sağladım; dalgaların kabarmasını, coşmasını, çılgın gibi yükselmesini, sonra da yeniden dinginleşmesini. Gel-giti görmesini istedim. Sonra tekrar Eyalet Hastanesi'ne dönmemizi önerdim.

Hipnozla ilgili birkaç örnek daha verdikten sonra, transtan çıkarmadan önce, bana bu kadar yardım ettiği için çok ama çok teşekkür ettiğimi bilmesini sağladım; ayrıca, izleyicilere bu kadar çok şey öğrettiği için de. Onu uyandırdım, tekrar teşekkür ettim ve koğuşa geri gönderdim.

Ertesi gün Betty hastaneye gelmedi. Arkadaşları tedirgindi. Oturduğu daireye gittiler. Ne bir not ne de Betty'yi bulabildiler; üniforması da yoktu... sadece günlük giysileri vardı. Sonunda, polis arandı ama Betty'nin cesedi de hiçbir yerde bulunamadı. Tam anlamıyla ortadan kaybolmuştu ve Betty'nin intiharı için suçlanan kişiler Dr. Alex ve bendik.

Beş yıl kadar sonra, Dr. Alex ve benim dışımda neredeyse herkes Betty'yi unutmuştu. On yıl geçtikten sonra, Betty'nin adı bile anılmıyordu. Tam on altı yıl sonra, Temmuz 1972'de, Florida'dan bir telefon aldım. Bir kadın sesiydi. "Muhtemelen beni hatırlamayacaksınız ama adım Betty," dedi. "1956 yılında Boston Eyalet Hastanesi'nde hipnoz için denek olarak kullandığınız kişiyim. Bugün, bana ne olduğunu bilmek isteyebileceğinizi düşündüm." Dedim ki: "Kesinlikle istiyorum!" (Herkes güler.)

"O gece hastaneden çıktıktan sonra," diye devam etti, "Deniz Kuvvetleri Şubesi'ne gittim ve Deniz

Kuvvetleri'nde hemşire olarak çalışmak istediğimi söyledim. İki sezon görev yaptım. Florida'da Deniz Kuvvetleri'nden ayrıldım. Bir hastanede işe girdim. Hava Kuvvetleri'nden emekli bir beyle tanıştım ve evlendim. Şimdi ve beş çocuğum var ve hastanede çalışıyorum. Bugün aniden başıma gelenleri merak edebileceğinizi düşündüm.” Dr. Alex'e de bunları anlatmamda bir sakınca olup olmadığını sordum. “Nasıl isterseniz,” dedi. “Benim için fark etmez.” O zamandan beri de sürekli yazıyoruz.

Şimdi, aboretuma geri dönelim; arboretumu hayal etmesini sağlarken, gerçekte neyin peşindeydim? Hayatın döngüleri: Bugünkü hayat; gelecekteki hayat; meyveler, çiçekler, tohumlar; her bitkinin her yaprağındaki farklı lifler. Hayvanat bahçesine gittik ve yine onunla birlikte yaşamı izledik; yavrular, yetişkinler, yaşamın mucizeleri. Sonra sayısız kuşaklar boyunca, şimdi ve gelecekte insanların zevk aldığı, almakta olduğu ve alacağı sahillerde yürüdük. Okyanusun harikalarını izledik; balinaların göçleri; deniz kaplumbağaları; kuşların göçü; insanın anlayamadığı ve akıllara durgunluk veren şeyler.

Uğrunda yaşamaya değer her şeyi önüne koydum. O anda terapi uyguladığımı benden başka kimse bilmiyordu. Söylediğim her şeyi duyuyorlardı ama sadece zaman kırılmasına ve görsel-işitsel halüsinasyonlara örnekler verdiğimi sanıyorlardı. Hipnoz fenomenini örneklediğimi sanıyorlardı. Gerçekte kasıtlı olarak psikoterapi yaptığımı hiçbiri anlamamıştı.

Psikoterapi yapıldığını hastanın da bilmesi gerekmez. Ayrıca, hastanın neden psikoterapiye ihtiyaç

duyduğunu terapistin de bilmesine gerek olmadığı açıktır. Depresif ve intihar eğilimli olduğumu biliyordum ama bu sadece genel bir bilgiydi.

O konferansın bitiminde, beyaz saçlı bir hanım yanıma geldi. “Beni tanıyor musunuz?” diye sordu. “Hayır ama sorunuz tanımam gerektiğini gösteriyor,” dedim. “Beni tanımanız gerek,” dedi, “ben bir büyükanneyim.” “Tanımadığım bir sürü büyükanne var,” dedim. (Kahkahalar.) “Benim hakkımda yazı yazdınız,” dedi. “Bir sürü yazı yazdım,” dedim. “Size bir ipucu vereyim,” dedi, “Jack dahili tıp alanında çalışıyor. Ben de hâlâ psikiyatri alanında çalışıyorum.” “Seninle tekrar karşılaştığıma çok sevindim, Barbara,” dedim.

Bir süre Worcester Eyalet Hastanesi’nin araştırma merkezinde çalışmıştım. Araştırma merkezinde işe alınan ilk psikiyatristtim ve çok yoğunum. Genel serviste çok güzel, genç, çok zeki ve psikiyatri alanında ihtisas yapan bir kızın varlığını öğrenmiştim.

Orada işe başladığımda Nisan ayıydı ve diğer personelden bu kızın Ocak ayında aniden çok ama çok nevrotik bir hale geldiğini öğrenmiştim. Sürekli kilo kaybediyordu, ülser, kolit başlangıcı ve uykusuzluk sorunlarıyla boğuşuyordu; korkuları, kararsızlıkları ve şüpheleri vardı. Sabahın erken saatlerinden gece geç saatlere kadar koğuştaki hastalarla uğraşıyordu, çünkü kendini rahat hissedebildiği tek yer hastaneydi. Pek fazla yemiyordu; hastalar dışında insanlarla bağlantı kurmaktan kaçınıyordu.

Haziran ayında bu kız bana gelmişti ve “Dr. Erickson,” demişti, “hipnoz konusundaki konferans-

larınızı dinledim, normal deneklerle ve denek olarak hastalarla yaptıklarınızı gördüm. Bu akşam saat yedide evime gelmenizi rica ediyorum. Oraya geldiğinizde ne istediğimi söyleyeceğim ve eğer sizi davet ettiğimi unutmuş olursam, lütfen aldırmayın.” Sonra ortadan kayboldu.

O akşam saat yedide dairesinin kapısını çaldım. Kapıyı açtı ve şaşkın gözlerle bana baktı. “Girebilir miyim?” diye sordum. “Arzu ederseniz,” dedi, şüpheli bir tavırla.

Kendisine bunun New England’daki ilk aylarım olduğunu söyledim. Wisconsin ve Colorado’daki bahar aylarını biliyordum ama New England’da ilk kez baharı gözlemliyordum. Bu konuda konuşmaya devam ederken, aniden derin bir transta olduğunu fark ettim. “Transta mısınız?” diye sordum. “Evet,” dedi. “Bana bir şey mi söylemek istiyorsun?” diye sordum. “Evet,” dedi. “Söyle o zaman.”

“Ciddi nevrotik durumdayım,” dedi. “Nedenini bilmiyorum. Nedenini bilmekten korkuyorum. Bana yatak odama gitmemi, yatağıma uzanmamı ve sorunum üzerinde çalışmamı söyler misiniz? Bir saat sonra içeri girip bana işimin bitip bitmediğini sorabilirsiniz. Ben de size söylerim.” Ona yatak odasına gitmesini, yatağına uzanmasını ve sorunu üzerinde çalışmasını söyledim.

Saat sekizde içeri girdim ve işinin bitip bitmediğini sordum. “Hayır,” dedi. Saat dokuzda tekrar geleceğimi söyledim. Saat dokuzda işi hâlâ bitmemişti. Saat onda yine bitmemişti ama “Yarım saat sonra gelin,” dedi, “o zamana kadar işim bitmiş olacak.”

Saat on buçukta bana işinin bittiğini söyledi. Kendisini yatak odasına götürmemi, oturtmamı ve uyardırmamı istedi. Yatak odasından çıkmadan önce, “Bana transta olan her şey için amnezi yapın,” dedi. “Transta neler olduğunu bilmek istemiyorum. Ama gitmeden önce, ‘Sadece cevabı bilmek iyidir,’ deyin.”

Daha önce başladığımız sohbete devam ettim. New England’daki bahardan ve mevsimlerin nasıl olduğunu görmeyi dört gözle beklediğimden söz ettim. Uyandı, şaşkınlıkla bana baktı ve New England ile ilgili sözlerime karşılık verdi. Sonra aniden irkil-di. “Dr. Erickson,” dedi, “gece saat 11’de dairemde bulunmaya hakkınız yok. Lütfen gidin.” “Elbette,” dedim. Kapıyı açtı. Dışarı çıktım. “Sadece cevabı bilmek iyidir,” dedim. Aniden kızardı. “Birden aklıma bir fikir geldi,” dedi. “Anlayamıyorum, lütfen gidin. Çabuk, çabuk! Gidin buradan.” Ben de öyle yaptım.

Haziran sonunda ihtisasını tamamladı. Kendi işimle zaten yeterince meşguldüm. Onunla ilgilenecek zamanım yoktu. Nereye gittiğini bile bilmiyordum. Temmuz geçti. Ağustos geçti. Eylül’ün son haftası bir sabah saat 10-11 civarı koşarak ofisime girdi. “Dr. Erickson,” dedi, “Northhampton Eyalet Hastanesi’nde çalışıyorum. Bugün boşum. Ben psikiyatri servisinde çalışıyorum ve kocam Jack de dahiliye bölümünde stajyer. Yatağında yatarken, Jack ile evli olduğum ve o beni sevdiği için ne kadar mutlu olduğumu düşünüyordum. Jack’in ne kadar harika bir insan olduğunu, onunla evli olmanın ne kadar harika bir şey olduğunu düşünüyordum.

“Birden, geçen Haziran’da size bir şey söylemek

zorunda olduğumu hatırladım. Kahvaltı bile edemedim. Giyindim, arabama bindim ve elimden geldiğince hızlı bir şekilde buraya geldim. Neler olduğunu bilmelisiniz. Haziran ayında evime gelmenizi istemiştim ve sizi davet ettiğimi unutmuşsam, şaşırtmanızı söylemiştim, hatırlıyor musunuz? Siz de evime gelmiş, bahardan, yazdan ve New England'daki mevsimlerden söz etmişsiniz.

“Transa girdiğimde fark etmişsiniz. Bana transta olup olmadığımı sormuştunuz ve ben de ‘evet’ demiş, sizden bir şey istemiştim. Sonra size nevroitik olduğumu ve nedenini bilmediğimi söylemiştim; beni yatak odama göndermenizi, yatağıma yatırmanızı ve sorunum üzerinde çalışmanızı istemiştim. Bir saat sonra gelmenizi ve işimin bitip bitmediğini sormanızı söylemiştim. Saat sekizde gelmişsiniz ve ben henüz işimin bitmediğini söylemiştim. Saat dokuzda tekrar sormuştunuz ve yine işim bitmemişti; saat onda tekrar gelmişsiniz ve yine işimin bitmediğini ama yarım saat sonra biteceğini söylemiştim.

“Saat on buçukta yanıma geldiğinizde, transtayken üzerinde çalıştığım her şey için bana amnezi yapmanızı ve beni oturma odasına götürmenizi istemiştim.

“Sonunda uyanmıştım ve siz New England'da bahardan söz etmişsiniz. Sizi orada gördüğümde ve saatin on bir olduğunu fark ettiğimde çok şaşırmıştım. Neden orada olduğunuzu da hatırlamıyordum. O saatte dairemde bulunmaya hakkınız olmadığını biliyordum. Bu yüzden de gitmenizi istemiştim.

“Bu sabah, kendimi o kadar mutlu hissederken,

her şeyi aniden hatırlayıverdim. İçeri girdim, yatağıma uzandım, derin bir transa geçtim ve uzun bir parşömen önümde açıldı. Ortasında bir çizgi vardı. Bir tarafta olumlular ve diğer tarafta olumsuzlar listelenmişti; hepsi geçen Aralık ayında karşılaştığım genç bir adamla ilgili sorulardı.

“Jack liseyi bitirmek için kendisi para kazanmak zorunda kalmıştı. Ailesi yoksuldu ve cahildi. Jack liseyi, koleji ve tıp fakültesini bitirene kadar hep kendisi çalıştı. Bir yandan çalıştığı ve dünyanın en akıllı adamı da olmadığı için, sürekli düşük notlar alıyordu.

“Ben çok zengin bir aileden geliyordum. Aralık ayında aniden kendimi Jack ile ilgili düşünürken bulmuştum; onunla evlenmek konusunda düşünüyordum. Bu beni şaşırtmıştı, çünkü Jack ve ben farklı ortamlardan geliyorduk. Ben zenginliğini avantajından yararlanmıştım. Üstelik Jack’ten çok daha akıllıydım. Hiç zorlanmadan sürekli A alıyordum. New York’taki operalara, konserlere, tiyatro oyunlarına gidiyor, Avrupa’da tatillere çıkıyordum. Zenginliğin her türlü avantajından yararlanıyordum ve bu yüzden de snoptum. Yoksul olan ve benim kadar akıllı olmayan birine aşık olmak fikrini kabullenmek benim için çok zordu.

“Transtayken, Jack ile evlenmekle ilgili tüm olumlu ve olumsuz etkenleri okudum. Hepsini. Uzun bir zaman aldı. Sonra olumlularla olumsuzları karşılaştırmaya, olumsuzları cevaplamaya başladım. Bu da biraz zaman aldı, çünkü çok fazla madde vardı. Büyük bir dikkatle hepsini gözden geçirdim. Bütün olumsuzlar bittiğinde, geride çok sayıda olumlu et-

ken kalmıştı. Ama hepsiyle bir seferde başa çıkamayacağımı biliyordum ve bu yüzden bana amnezi yapmanızı söyledim. Gitmeden önce bana ‘Sadece cevabı bilmek iyidir,’ demenizi istemiştim.

“Dairemden çıktığınızda ‘Sadece cevabı bilmek iyidir,’ dediniz. O anda zihnimde bir fikir belirdi. ‘Artık Jack ile evlenebilirim.’ O düşüncenin nereden geldiğini bilmiyordum. Şaşırmıştım. Kafam karışmıştı. Düşünemiyordum. Orada durdum ve siz kapıyı kapadınız. Diğer her şeyi unuttum.

“İhtisasımı tamamladıktan sonra, Jack ile karşılaştım ve arkadaşlığımız aşka dönüştü. Temmuz ayında evlendik ve Northhampton’da çalışmaya başladık; ben psikiyatri bölümünde, Jack de dahiliyede. Bu sabah boş günümün tadını çıkararak yatağымda yatarken ve Jack ile evli olmanın ne kadar harika olduğunu düşünürken, geçen Haziran ayını hatırladım ve bunları bilmeniz gerektiğini düşündüm.” (Erickson güler.)

1956’da “Beni tanıyor musunuz, Dr. Erickson?” diye sordu. Şey, tanımiyordum. Bana Jack’in hâlâ dahiliye bölümünde ve kendisinin de hâlâ psikiyatri bölümünde olduğunu söyleyince, hatırladım. Sorununun ne olduğunu bilmiyordum. Kendisi de bilmiyordu. Ne tür bir psikoterapi uyguladığımı da bilmiyordum. Elimdeki tek şey, düşüncelerinin büyüyebileceği, gelişebileceği ve bunu da kendisi bilmeden yapabileceği bir ortam hazırlamaktı. (Erickson güler.)

Terapist gerçekten de önemsizdir. Önemli olan hastasına kendi doğru düşüncesini, kendi doğru anlayışını buldurmasıdır. Jack hâlâ dahiliyede ve kendisi de hâlâ psikiyatride. Uzun ve mutlu bir evlilik.

Psikoterapi konusunda yazılmış tüm kitaplar, kuralları vurgular. Dün... adın neydi? (Sally'ye döner.)

Sally: Sally.

E: Sally geç geldi. Onunla dalga geçtim, utandırdım, kendisini rahatsız hissettirdim. Seni sinirlendirip sinirlendirmediğimi bilmiyorum. Aslını söylemek gerekirse, bu beklediği türde bir karşılama değildi. Ama yine de transa girdi, çünkü buraya bir şey öğrenmeye gelmişti. Ve bence bir şey öğrendin.

Sally: (Başıyla onaylar.)

E: Psikoterapide hastayı dinlemeniz, bunu yaparken de onun kendi kişisel sözlüğünü anlamadığınızı bilmeniz gerekir. Bir Alman'a herhangi bir şeyin harika olduğunu söyleyebilirim. O da bana "harika" olduğunu söyleyebilir ama bunu derken aslında kastettiği kelime "wunderbar"dır. "Wunderbar" ve "harika" kelimeleri arasındaki farkın ne olduğunu merak edebilirim. Gerçekten de bir fark vardır. Dolayısıyla hastanızı dinlerken kullandığı kelimelerin kendisi için özgün anlamlar taşıdığını ve sizin bu anlamları bilmediğinizi hatırlamanız önemlidir. O da aynı şekilde sizin özgün kelimelerinizi bilemez. Hastanın kelimelerini, onun için taşıdığı anlamlarla kavramaya çalışırsınız.

Uçak fobisi olan bir hastayla ilgili vakayı inceleyelim; herhangi birinin bana söylediği herhangi bir şeye inanmak zorunda değilim. Onun kelimelerini anlayana kadar inanmam; bana uçak fobisinden söz ettiğinde ve uçağa binebildiğini, üstelik uçak kalkana kadar herhangi bir sorun yaşamadığını ama uçak kalkar kalkmaz fobisinin de ortaya çıktığını söylediğinde, gerçekte uçak fobisi olmadığını hemen anlamıştım.

Kendi hayatını, kendisinden daha güçlü başka birinin ellerine teslim etmek zorunda olduğu kapalı bir yerde kalmaktan korkuyordu; örneğin pilot gibi.

Onun kelimelerini anlayana kadar bekledim. İyi ya da kötü, kendisinden istediğim her şeyi yapacağına dair söz verdirdim. Bu sözü çok büyük bir dikkatle verdirdim, çünkü hayatını pilotun ellerine teslim etmesiyle aynı şeydi. “Dallas yolculuğunun tadını çıkar,” dedim, “geri dönerken de eğlen ve sonra da ne kadar eğlendiğini bana anlat.” Gerçekte verdiği sözü tuttuğunu bilmiyordu ama tutuyordu. O sözü verdirmele niyetimin ne olduğunu kendim biliyordum. O bilmiyordu. Üstelik son derece nazıkçe söylenmişti; “Gidip gelirken yolculuğunun tadını çıkar.” Ondandır istediğim her şeyi yapacağına dair de bana söz vermişti. Kendisinden bunu istediğimin farkında değildi. (Erickson gülümser.) Sen de öyle. (Jane’e döner.)

Umarım sizlere psikoterapi hakkında bir şey öğretmişimdir. Hastanızı görmek, duymak, anlamak ve ona bir şeyler yaptırmanın önemi.

Ve Barbara; kendi zihnini uzun bir parşömene yaymıştı. Olumlu ve olumsuz etkenlerin listesini okuyordu. Geride bir sürü olumlu etken kalmış olduğunu gördü. Cevaptan daha fazlasını bilmeye hazır olmadığını farkındaydı. Böylece kendi kendine düşündü; “Artık Jack ile evlenebilirim.” O düşüncenin nereden geldiğini bilmiyordu, bu yüzden benden bir an önce kurtulmak zorundaydı. (Erickson gülümser.) “Sadece cevabı bilmek iyidir,” derken gerçekte bunun ne anlama geldiğini, ancak aylar sonra öğrenebilmişim.

Asıl işi hastaya yaptırdığınızda, geri kalan her şey yerli yerine oturur.

Yatağını ıslatan kız; ailesi buna alışmak zorundaydı. Yapabilecekleri başka bir şey yoktu. Kız kardeşleri, komşuları ve okuldaki çocuklar da alışmak zorundaydı.

Başka bir gözlem: Worcester Eyalet Hastanesi'nde çalışmaya başladığımda, Klinik Başhekimi Dr. A., koğuşları ve hastaları görmem için beni hastanede tura çıkardı. Sonra beni ofisine davet etti. "Otur, Erickson," dedi.

"Erickson, çok kötü topallıyorsun," diye devam etti. "Bunun nasıl olduğunu bilmiyorum. Beni de ilgilendirmez aslında. Ama ben I. Dünya Savaşı'nda topal kaldım. Bacağım 29 kez ameliyat edildi. Hayatımın sonuna kadar topallayacağım. Erickson, eğer psikiyatri alanıyla ilgileniyorsan, başarılı olabilirsin. O topal bacağın, bayan hastalarının her birinin annelik güdüsünü harekete geçirecektir. Erkek hastalarına ise senin korkulacak biri olmadığını söyleyecektir. Bu yüzden seninle konuşmakta sakınca görmeyecekler, çünkü onlar için çok fazla anlam ifade etmeyeceksin. Sonuçta sen bir sakatsın.

"Kulaklarını ve gözlerini iyice açıp, ifadesiz bir yüzle ortalıkta dolaş." Bu tavsiyeyi dinledim ama bir şey daha ekledim. Bir gözlem yaptığım her seferinde, yazıya döktüm, bir zarfa koydum ve çekmeceme kaldırdım. Bir süre sonra, başka bir gözlem yaparken, onu da yazdım ve ilk gözlemimle karşılaştırdım.

Bunu şu şekilde açıklayabilirim: Michigan'da, çok ama çok utangaç bir sekreter vardı. Masasını odanın

en uç köşesine yerleştirmişti. Asla başını kaldırıp sana bakmıyordu. Sen dikte ederken söylediklerini kağıda yazıyor, gözlerini kağıttan ayırmıyor ve asla sana bakmıyordu.

Ortalama olarak işe beş dakika erken geliyordu; sekize beş kala. İşin başlama saati sekizdi. Böylece iş başladığında çoktan iş yerinde oluyordu. On ikiyi beş geçene kadar çalışıyordu. Öğle yemeğine gidiyor ve yine bire beş kala yerine dönüyordu. Paydos saati dörttü ve daima beş dakika fazladan çalışırdı.

Hastane, personeline iki haftalık ücretli izin veriyordu. Hafta Pazartesi sabahı sekizde başlıyor, Cumartesi öğlende bitiyordu. Ama kendi tatil zamanı geldiğinde, Debbie Pazartesi sabahı saat sekizi beş geçene kadar bavullarını toplamaya başlamıyor, böylece Cumartesi öğlende başlayan haftasonunu ziyan ediyordu. İkinci haftasonu saat on ikiye beş kala geri dönüyor, böylece tatilinin ikinci haftasonunu da kaybediyordu. İnanılmayacak kadar dikkatli ve dürüsttü.

Bir yaz, koridorda yirmi metre kadar önümde yürüyen tuhaf bir kıza rastladım. Oradaki herkesi tanıyordum. Personelden ben sorumluydum. Nasıl yürüdüklerini, kollarını nasıl salladıklarını, başlarını tutuş şekillerini biliyordum. Her birini uzaktan bile olsa tanıyabilirdim. Ve bu tuhaf kıızı gördüm. Onu tanıımıyordum. Bunun nasıl olabileceğini merak ediyordum. Kız kütüphaneye girmek için döndüğünde, Debbie'nin profilini gördüm.

Ofisime gittim, bir kağıt çıkardım ve gözlemimi yazdım. Bir zarfa koydum, kapattım ve sekreterime teslim ettim. "Üzerini yaz, tarih koy ve kaldır," dedim.

Belli bir çekmecenin tek anahtarı ondaydı, dolayısıyla gizlice gözlemlerime bakma şansım yoktu. Kendime de güvenmem. (Erickson gülümser ve doğruca Sally'ye bakar.)

Bir ay sonra sekreterim öğle yemeğinden dön-düğünde "Senin bilmediğin bir şeyi biliyorum," dedi. "O kadar emin olma," dedim. "Buna eminim," diye cevap verdi, "bu yaz Debbie tatile çıkmadı. Gizlice evlendi. Bugün öğle yemeğinde bize söyledi." "Bayan X," dedim, "yaklaşık bir ay önce üzerine tarih attığınız o zarfın içindekine bir bakın." Sekreter "Oh, hayır!" dedi. (Kahkahalar.) Zarfı buldu, açtı ve gözlemimi çıkarıp okudu: "Debbie ya çok yoğun bir aşk ilişkisi yaşıyor ya da evliliğini gizliyor ve güzel bir cinsel yaşam sürüyor."

Bu da ortaya başka bir konuyu getirdi. Bir erkek için cinsellik lokal bir olaydır. Tamamen lokaldir.

Ama bir kadın cinsel yaşamına başladığında, bu vücudunun biyolojik bir fonksiyonudur ve bütün vücudu işe dahildir. Düzenli olarak seks yapmaya başladığında, saçlarının görünüşü hafifçe değişir, kaşlarının kavisini biraz daha belirginleşir, burnu bir milim kadar uzar, çenesi biraz daha ağırlaşır, dudakları biraz kalınlaşır, çenesinin açısı değişir, omuriliğindeki kalsiyum oranı değişir, vücudunun ağırlık merkezi değişir, göğüsler ve kaba etleri ya irileşir ya da sertleşir. (Erickson bu değişimleri sayarken, vücudunun üzerinde belli noktaları işaret eder.) Farklı bir şekilde yürümeye başlar, çünkü vücudunun ağırlık merkezi alçalmıştır. Kollarını farklı şekilde sallar. Çok sayıda insanı dikkatle gözlemlerseniz, bunu anlamayı öğrenirsiniz.

Arkadaşlarınıza ya da ailenizdeki kişilere bakma-

yın. Başkalarının özel hayatına bu şekilde girmeye hakkınız yok. Ama hastalarınıza, hemşirelere, tıp öğrencilerinize, stajyerlerinize bakın, çünkü hastaları ve hastalarla ilgilenen insanları dikkatle kontrol etmek işinizdir. Tıp öğrencilerini eğitiyorsunuz ve sorunlarının ne olduğunu bilmeniz gerekir; çünkü onlar da tıp alanında insanlar yetiştirecekler. İhtisas öğrencilerinize dikkat edin. Ama arkadaşlarınızı ya da ailenizdeki insanları gözlemlemeye geldiğinde, bu pek de yakışık almaz. Ben kızımın ne zaman regl olmaya başladığını asla bilmedim. Ama bir hastamın ne zaman regl olduğunu, olacağını ya da geçirdiğini daima bilirim.

Michigan'daki bir sekreter, bir gün bana ve Lo-
uie'ye şöyle dedi: "Siz lanet olasıca psikiyatristler her şeyi bildiğinizi sanıyorsunuz!" Ben de alçakgö-
nüllülükle karşılık verdim: "Şey, genel olarak." (Erickson gülümser.)

Mary adındaki o sekreter evliydi ve kocası pazar-
lamacıydı. Bazen satış bölgesi onu iki gün, bir hafta, iki ve hatta üç hafta boyunca evden uzak tutuyordu; hayatında hiçbir şey planlı olamıyordu. Bir sabah işe geldim ve Mary'nin odasında kapısı kapalı bir şekilde oturduğunu, yazı yazdığını fark ettim. Bir süre dinledim, kapıyı açtım ve başımı içeri uzattım. "Mary," dedim, "bu sabah regl olmuşsun." Ve kapıyı kapadım. Mary haklı olduğumu biliyordu. Birkaç ay sonra Mary'yi yine odasında yazı yazarken buldum. Başımı içeri uzattım ve "Mary," dedim, "dün akşam kocan eve dönmüş." (Erickson gülümser.) Mary benim ne bildiğim konusunda asla şüphe duymuyordu.

Hemşirelerden ve sekreterlerden bazıları bana önceden gelirdi. Bir gün sekreterlerden biri ofisime girdi. “Sekreterinizi dışarı çıkarır mısınız?” dedi, “Size bir şey söyleyeceğim.” Dediğini yaptım. “Dün gece yeni bir aşk ilişkisine başladım,” dedi, “siz fark etmeden önce kendim söylemek istedim.” (Kahkahalar.)

Arkadaşlarınıza ya da ailenizdeki insanlara bu kadar yakından baktığınızda, nezakət ve mahremiyet duygularınız sizi öğrenmekten alıkoyar. Ama hastalar farklıdır ve hastalarımın sorumluluğu olan hemşireler de daha başka bir konudur. Tıp öğrencilerine gelince; onlar da dışarı çıkıp insanlar üzerinde egzersiz yaparlarsa, onlarda ne terslik olduğunu daha iyi çözersiniz.

Hepiniz yetişkinsiniz ve benim arkadaşlarımsınız. Ben size bu şekilde bakmayacağım. Yüz okumayı iyi bilirim ve aranızda benden hoşlanmayan olursa, hemen anlarım. Siz ikiniz bunu iyi biliyorsunuz, değil mi? Yüzleri okuyabildiğimi? (Sally ve Sarah’ya söyler.)

Sally: Yüzleri okuyabiliyorsunuz, evet.

E: Şimdi size başka bir vakayı anlatacağım. Yale’den bir profesör bu ülkede iki yıldır psikanaliste gidiyordu; karısı ise aynı şeyi bir yıldır yapıyordu. Birlikte Avrupa’ya gittiler; adam haftada beş gün, bir yıl boyunca Freud tarafından analize alındı; karısı ise bir yıl boyunca Freud’un öğrencilerinden biriyle çalıştı. Ertesi yaz geri döndüler ve Worcester Eyalet Hastanesi’nde çalışmak için gönüllü oldular.

Profesör bana psikanalizle geçen iki yılından, Freud ile görüşmelerinden ve karısının iki yıllık psika-

naliz çalışmalarından söz etti. Benden kendisi ve karısı için psikanaliz yapmamı istediğini söyledi. Araştırma merkezinde yeni çalışmaya başlamıştım ve çok yoğunum. Programımı yeniden düzenleyebilmem için biraz zamana ihtiyacım olduğunu söyledim.

İlk hafta, Worcester'da bir kitap satışı vardı. Bu tür kitap satışı kampanyalarına gitmeye bayılırım; özellikle de yayıncının elinde kalmış kitaplar satıldığında. Şehre gittim ve profesör de bana eşlik etti. O da kitapları seviyordu. Sokakta yürürken, inanılmayacak derecede şişman bir kadın dükkanlarından birinden çıktı ve beş metre önümüzde durdu.

Profesör bana döndü. "Milton, şu kadınla birlikte olmak istemez miydin?" diye sordu. "Hayır, istemedim," dedim. "Şey, ben isterdim," diye cevap verdi. Hastaneye döndüğümüzde, karısını aradım; "Sokakta yürürken, önümüze çok şişman bir kadın çıktı," dedim. "Kocanız bana o kadınla birlikte olmayı isteyip istemeyeceğini sordu. Ben de böyle bir isteğim olmadığını söyledim. O da kendisinin istediğini söyledi."

Karısı yerinde hopladı: "Kocam size o dev anası, şişko kadınla birlikte olmak istediğini mi söyledi?" "Aynen böyle söyledi ve bunu gerçekten istiyor gibi geldi bana," dedim. "Ben de bu kadar yıl boyunca kendimi ince, kalçalarımı dar tutabilmek için açlıktan öldüm," dedi. "Artık buna devam etmeyeceğim. İstediyi gibi koca kıçlı bir karısı olacak." (Kahkahalar.)

Birkaç hafta sonra, kadın bana geldi. "Kocamın fazlasıyla centilmen bir erkek olduğunu biliyorsunuz," dedi. "Son derece müşkülpesenttir. Her şeyi bildiğini sanır; ben de sizin ona benimle nasıl seviş-

mesi gerektiğini anlatmanızı istiyorum. Sevişmenin sadece onun üzerime uzandığı bir pozisyonda mümkün olduğunu sanıyor. Bazı zamanlar ben üstte olmak istiyorum.”

Kocasını aradım ve iki tarafın da zevk aldığı her türlü pozisyonun doğru olduğunu açıkladım. Ama taraflardan biri hoşlanmıyorsa, sorun var demekti. Bunları detaylıca anlattım. Yaptığım tüm psikoterapi buydu.

(Gruba döner.) Üç yıl boyunca psikanalizle uğraşmış olan o profesör, neden karısının dar kalçalarının yanlış olduğunu söylememiştii? Neden karısı iki yıl boyunca haftada beş kez psikanalize girerken, kocasının gerçekte geniş kalçalardan hoşlandığını anlayamamıştı?

Freud’un ve diğer analistlerin yaptığını, ben iki kısa görüşmede yapıvermişim. Profesör şimdi emekli oldu. Torunları var; kadın şişmanladı ve çok mutlu bir evlilik sürdürüyorlar. (Erickson gülümser.) Bence bu bir psikoterapiydi.

Michigan’a ilk geldiğimde, daha sonra tıp teknisyeni olduğunu öğrendiğim bir kız gördüm. Belinden yukarısı ve dizlerinden aşağısı çok güzeldi. Ama bir kadında gördüğüm en geniş popoya sahipti. Hastane koridorunda yürürken birinin yanından geçtiğinde, poposunu adama çarpıp yere devirebilirdi. (Erickson sol koluyla gösterir.) Poposundan hoşlanmadığını biliyordum. Ama bana çok ilginç görünmüştü.

Daha sonra, oldukça ilginç bir alışkanlığı olduğunu fark ettim. Ziyaret günlerinde, ofisimden görünen bir noktada, bahçe kapısının önünde dikiliyordu.

Küçük çocuklu bir anne geldiğinde, bu kızın üç soru sorduğunu ve karşısındaki kadının da üç kez başıyla onayladığını görüyordum. Sonra anne akrabasını ziyaret etmek için içeri giriyor, kız da annelerin bütün çocuklarını alıp onlarla ilgileniyordu. Boş günlerini başka kadınların küçük çocuklarına bakmak için harcıyorsa, bu kız çocukları seviyor olmalıydı.

Bir yıl kadar sonra, kız aniden gündüz-gece hıçkırmaya başladı. Detroit'ten 169 fizisyenimiz vardı. Hepsi kızı inceledi ve psikiyatrik bir müdahale önerdi. Onunla ilgilenecek kişinin ben olacağımı kız biliyordu. Ünümü duymuştu; yani görünmeyen şeyleri görebildiğimi. Bu yüzden açıkça reddetti.

Amiri onunla konuştu. "Beni dinle, June," dedi. "Burada hastane imkanlarından bedava yararlanıyorsun, bedava tedavi görüyorsun. Herkes psikiyatrik müdahale gerektiğini söylüyor. Sen reddediyorsun. İşin sürekli seni bekliyor ve hasta yatağında ol-san bile maaşını almaya devam ediyorsun. Şimdi... ya şu psikiyatrik incelemeyi kabul edersen ya da telefonla özel ambulans çağırır, seni özel bir hastaneye götürmelerini istersin. Ama psikiyatrik müdahaleyi kabul edersen, işine devam edebilirsin."

Özel bir hastanede tedavi ücretini ödemek fikri hoşuna gitmemişti. "Pekala," dedi, "onunla görüşeceğim."

Saat ikide onun yanına gittim ve odasının kapısını büyük bir dikkatle kapadım. Elimi kaldırdım ve şöyle dedim: "Çenenin kapalı tut ve hiçbir şey söyleme (Erickson trafik polisi gibi sol elini kaldırır); sana söyleyeceklerimi dinlemen istiyorum. Sorunun, Süleyman'ın Şarkısı'nı okumamış olman. Masanın ya-

nındaki İncil'de var ama sen okumadın. Sorunun bu. Şimdi, Süleyman'ın Şarkısı'nı okumadığın için, sana ben anlatacağım. Bir yıl boyunca boş günlerinden feragat ettiğini, başka kadınların çocuklarına baktığını gördüm. Annelerine, onlara bir sakız, şeker ya da oyuncak verip veremeyeceğini, onlar akrabalarını ziyaret ederken çocuklarıyla ilgilenip ilgilenemeyeceğini soruyordun. Bu yüzden, çocukları sevdiğini biliyorum. Ve bu kadar büyük bir popon olduğu için, hiçbir erkeğin sana bakmayacağını düşünüyorsun. Süleyman'ın Şarkısı'nı okumuş olsaydın, daha farklı düşünürdün." Böylece merakını çekmeyi başarmıştım.

(Gruba döner.) Aranızda Süleyman'ın Şarkısı'nı okumuş olan var mı? (Bir öğrenciye) Sen okudun mu? (Erickson başıyla onaylar.) Ben de ona açıkladım: "Seninle evlenmek isteyen adam, sana aşık olacak adam, o büyük, şişman popona bakacak ve çocukları için güzel bir beşik görecektir. Çok sayıda çocuğa babalık etmek isteyen bir adam olacak. Ve çocukları için güzel bir beşik görecektir."

"Şimdi, artık hıçkırıklarını durdurmana gerek yok. Saat 10:30 ya da 11:00 olduğunda durdurabilirsin. Böylece herkes aniden iyileştiğini ve benim bununla bir ilgim olmadığını düşünür. Hıçkırmaya devam et; böylece onlar da benim başarısız olduğumu düşünecek. Ben gittikten sonra, Süleyman'ın Şarkısı'nı oku. Şurada duran İncil'de var."

Birkaç ay sonra, sekreterim öğle yemeğine çıktığında, June yanıma geldi ve bana parmağındaki nişan yüzüğünü gösterdi. Birkaç ay daha geçtikten sonra, sekreterimin yine yemeğe çıkmasını bekledi

ve bu kez de nişanlısını getirdi. Adam bana belli bir yerde sahip olduğu araziden ve nişanlısıyla birlikte orada inşa etmeyi planladıkları evden söz etti. Orada çok sayıda yatak odaları ve kocaman, harika bir kreşleri olacaktı. (Erickson gülümser.)

Bir defasında babama, neden annemle evlendiğini sormuştum. O da “Burnu batıyı gösteriyor,” demişti. (Kahkahalar.) Annemin burnu belirgin bir şekilde yamuktu. Burnunun batıyı gösterebilmesi için, annemin güneye dönük durması gerektiğini söyleyerek babama itiraz ettim. “Ben Chicago’dan geldim. Orası Wisconsin’in güneyindedir.” Bu mantıkla tartışmam mümkün değildi.

Anneme sordum: “Babamla neden evlendin?” “Çünkü bir gözü mavi, diğeri beyazdı,” dedi. “Gözler mavi, kahverengi ya da siyahtır,” dedim. “Babanın bir gözü maviydi,” dedi. “Şaşıydı ve belli bir açıdan baktığında, bir gözünün sadece beyazı görünüyordu.” “Ben o beyaz gözü hiç görmedim,” dedim. “Hayır, evlendiğimiz gün, iki gözü de düz bakmaya başladı.”

“Peki o gözü hiç geri döndü mü?” diye sordum. “Evet, bir defa,” dedi annem. “St. Louis’e gitmiş ve Teddy Roosevelt’in Sert Süvarileri’ne katılmak istemişti. Onu bundan vazgeçirdiler. Eve döndüğünde yine bir gözü mavi, diğeri beyazdı. Ama eve döndükten sonra düşündü. Bakması gereken bir karısı ve bir kızı vardı. Doğru şeyleri yapmalıydı. Bu yüzden yine iki gözü de mavi oldu.” (Erickson gülümser.) Sorun ve öğrenin. Saat kaç?

Jane: Dört.

E: Ben dörde kadar sayamam. Yabancı, buraya gelip şu

koltuğa oturur musun, lütfen? (Erickson, Sarah'ya seslenir; Sarah gelir ve yeşil koltuğa oturur.)

Ona bu koltuktan kalkmasını söylemediğimi fark ettiniz mi? (Erickson, koltuktan kalkan Anna hakkında konuşmaktadır.)

Şimdi, diğerleri bunu biliyor. Kaç parmağın var?

Sarah: Beş, ah, şey, dört.

E: Başparmaklarını da saydın mı?

Sarah: Beş. On.

E: Hangisi? Beş mi, on mu?

Sarah: On.

E: Emin misin?

Sarah: Evet. (Kahkahalar.)

E: Şimdi, ellerini kalçalarına koy. Parmaklarını bu şekilde sayarsam bir fark olur mu? (Erickson sağdan sola doğru işaret eder.) Ya da bu şekilde? (Bu kez soldan sağa doğru işaret eder.) Her şekilde doğru rakamı elde eder misin?

Sarah: Evet. (Gülümser.)

E: Emin misin?

Sarah: Evet.

E: Peki bir elindeki parmakları, diğer elinin parmaklarına eklersen, yine doğru cevaba ulaşır mısın?

Sarah: Evet.

E: Bence senin 11 parmağın var... Sence yanılıyor muyum?

Sarah: Şey, bence o ya da bu şekilde, haklısınız.

E: Pekala, ben işaret ederken, sen say. (Erickson parmakları işaret ettikçe, Sarah sayar.)

Sarah: Bir, iki, üç, dört, beş, altı, yedi, sekiz, dokuz, on.

E: Sen böyle mi sayıyorsun?

Sarah: Evet.

E: Bence 11 parmağın var.

Buradan ya da şuradan sayarsam, sonucun fark etmeyeceğini söyledin. (Erickson işaret eder.) Ve bir elinin parmaklarını diğer elinin parmaklarına eklersem de sonucun değişmeyeceğini söyledin. Doğru mu?

Sarah: Doğru.

E: Anladın mı?

Sarah: Evet.

E: On, dokuz, sekiz, yedi, altı, beş de bu elinde, al sana 11.

Sarah: (Gülümser ve bir kahkaha atar.) Doğru.

E: 11 parmağın olduğunu ilk kez mi öğrendin?

Sarah: (Başıyla onaylar ve güler.)

E: Sence okulda daha sıkı çalışmış olman gerekmez miydi?

Sarah: Evet. (Gülümser.)

E: Ben de öyle düşündüm. Sağ elin ve sol elin hangisi, biliyor musun?

Sarah: Evet, biliyorum.

E: Bundan emin misin?

Sarah: Evet.

E: Şu elini arkana koy. (Sarah'nın sol elini işaret eder.) Şimdi hangi el sol?

Sarah: (Güler.)

E: Yani sağ elin, aslında sol elin mi? Bence bu kızın okula geri dönmesi gerek.

Sarah: Hâlâ oradayım zaten. Sorun da bu.

E: Bu, çocuklarla çalışırken kullanabileceğin güzel bir tekniktir. Sanırım grupla birlikte bir şey daha yapacağım. (Stu'ya döner.) Benim için şu kartı tutabilir misin? (Erickson bir kart çıkarır ve Sarah'ya verir.) Şimdi dikkatle oku. Sonra diğerlerine ver. (Kart elden ele dolaşır. Kartın üzerinde şu yazılıdır: Parantezler içindeki rakamları her şekilde okuyun.

(710) (7734)

(Editörün notu: Bu rakamlar hesap makinesindeki dijital rakamların karakterinde yazılıyor. Bizim hesap makinelelerinde tersten yazdığımız “leblebi” kelimesi gibi bir oyun var burada.)

Erickson kartı geri alır.) Pekala, ne okudunuz bakalım? (Sarah'ya sorar.)

Sarah: Karttaki her şeyi söylememi mi istiyorsunuz?

E: (Başıyla onaylar.)

Sarah: Sadece sayıları mı okumamı istiyorsunuz, anlamadım?

E: Yüksek sesle oku. (Erickson kartı yine Sarah'ya gösterir.)

Sarah: Bütün kartı mı?

E: Okuduğunu bize söyle.

Sarah: Parantez içindekileri mi? (Erickson başıyla onaylar.) 710. 7734.

E: Peki aranızda farklı bir şey okuyan var mı? (Siegfried'e) Cevabı tekrarla.

Siegfried: Rakamları karıştırabilirim.

E: Göster.

Siegfried: 017, 107, 3477 ya da 7347...

E: Talimatta, her şekilde okuyun diyor. Parantez içindekileri. Ben baktığımda, "OIL" ve "HELL" kelimelerini görüyorum. (Erickson kartı alır, ters çevirir ve Sarah'ya verir. Sarah güler. Erickson gülümser. Kart yine elden ele dolaşır.)

Şimdi, neden her şekilde okuyun talimatına uymadınız bakalım?

Christine: Şey, başka bir neden daha var... Almanlar yedi sayısını farklı yazar. Bu şekilde okuyamazlar. Yedi rakamını ben de farklı yazarım; o da (Siegfried'i işaret eder). Dolayısıyla durum bizim için aynı sayılmaz. Ters çevirseydik, asla sonuç bu olmazdı.

E: Ama ikiniz de İngilizce biliyorsunuz.

Christine: Ama yedi rakamını şu şekilde yazıyoruz. (Gösterir.)

E: Hastayı dinlerken, duyduklarınızı dinleyin, arkanıza yaslanın, tekrar dinleyin; çünkü hikayenin daima başka bir yüzü vardır. Bu da başka bir yüz işte (Erickson kartı işaret eder).

Size başımdan geçen bir olayı anlatacağım. Bayan Erickson ile birlikte Mexico City'deydik. Bir dişiçi bizi evinde yemeğe davet etmişti. Karısıyla gurur duyuyordu ve bize kadının büyük bir sanatçı olduğunu söyledi. Karısı da öyle olmadığını iddia etti. Bir şeyler karalayabiliyordu ama hepsi buydu; üstelik çok da iyi karalamalar sayılmazdı. Dişiçi, karısının çizgisinin mükemmel olduğu konusunda ısrarcıydı. Ve karısının itirazlarına aldırmadan, yarım düzine çizimini bize getirdi.

Her birine tek tek baktım. Her resmin etrafına, bükümlü çizgilerden oluşan süslü bordürler eklemiş-

ti. Resme baktım. (Kartı elinde evirip çevirir.) Bu şekilde baktım, bu şekilde baktım, bu şekilde baktım ve yine bu şekilde baktım. Çok şaşırmıştım, çünkü resme bakarken, her iki tarafı da analiz edebiliyordum.

Bir parça kağıt aldım ve ortasında, tırnağımın boyunda bir delik açtım. Deliği süslü bordürün üzerine koydum. Dişçi baktı ve minyatür bir yüz gördü. Kağıdı kaydurdım ve adam bir yüz daha gördü. O süslü bordürün içine gizlenmiş yüzlerce minyatür surat vardı.

“Her biri farklı ifade taşıyan yüzlerce suratı kimse- nin göremeyeceği şekilde bir bordürün içine yerleştiren ve bunun kendisi bile farkında olmayan bir sanatçı, kesinlikle iyi bir sanatçı olmalıdır,” dedim. Kadın şimdi Mexico City’de ünlü bir ressam ve şehrin sanat galerisini yönetiyor.

Bir şeylere baktığınızda, onlara gerçekten bakın. Hastalarınızı dinlerken, onları dikkatle dinleyin ve hikayenin diğer yüzünü anlamaya çalışın. Sadece hastanın hikayesini dinlerseniz, bütün hikayeyi asla bilemezsiniz. Hastanın hikayesini altüst ettiğinizde, “OIL” ve “HELL” kelimelerini okursunuz.

Sanırım bu kadarı yarına kadar size yeter. Squaw Peak’e gitmemiş olanlar; bugün bunu yapın. Botanik Bahçeleri’ne ve Heard Müzesi’ne gitmemiş olanlarınız, yarın sabah bunu yapabilirsiniz. Saat dört; Heard Müzesi saat beşte kapanıyor. Botanik Bahçeleri ve Hayvanat Bahçesi de öyle; ama Squaw Peak hep açık. (Erickson gülümser.)

Anna: Dr. Erickson, ben yarın sabah gidiyorum; size çok teşekkür ederim.

E: O halde bu seni son görüşüm, çünkü yarın on ikiyi çeyrek geçene kadar yataktan çıkmayacağım.

Ücretime gelince; bunu size açıklamadım. Ücretim son derece esnektir. Öğrencilerime *rahatça* ödebilecekleri bir miktarı ödemelerini söylerim. Normal ücretim saatte 40\$. Her birinizin bu parayı ödemesini isteyecek kadar vicdansız değilim. Burada kaç saat geçirdiğimizi biliyorsunuz; kendi aranızda o parayı toplayabilirsiniz. Eğer çok zengin olduğunuzu düşünüyorsanız, daha büyük bir çek de bırakabilirsiniz. Ne kadar kazandığıma bağlı olmaksızın yaşamaya devam ediyorum. (Kahkahalar.).

Ve bu masum genç yaratığı yanıma alıp, gerçek bir cinin ne olduğunu göstermeme izin verir misiniz? (Erickson, kahkahalarla gülen Sarah'ı işaret eder.)

Siegfried: Sizi temizleyeyim mi?

E: Lütfen.

Şimdi bu güzel ve masum genç yaratığı alıp içeri götüreceğim ve ona Aladdin'in Sihirli Lambası'nı ve gerçek bir cini göstereceğim.

Sarah: Gerçek bir cin; oldukça ilginç görünüyor.

Jeff: Daha yaşlanmıyorsun; daha güçlenmiyorsun.

E: Bir daha söylesene!

PERŞEMBE



Bugün gruba beş yeni kişi katılmıştır. Salonda (toplam 11 kişi vardır. Erickson, yeni gelenlerden formları doldurmalarını ister. Odaya bakınır.)

E: Aranızda Papa John Paul'un nasıl seçildiğini bilen var mı?

Christine: Diğer bütün papalar gibi.

E: Hayır. Kardinaller bir karara varamadı; bir ara verdiler ve oylama yaptılar. (Erickson güler.)

Siegfried: (Yeşil koltukta oturmaktadır.) Amerikan şakalarının çoğu dille ilgili; bu yüzden de hiçbir şey anlamıyorum.

E: (Duraksar.) İşte size başka bir Amerikan şakası. Bir kadın, demiryolu istasyonunda kısa kuyruklu bir kedi gördü ve istasyon görevlisine sordu: "Manx'tan mı?" Adam cevap verdi: "Hayır; ikiye ikiden iki ikiden."

Bu espriyi Amerikalılar da anlamıyor zaten. (Kahkahalar.) Manx kedisi, İngiltere'deki Manx'ta yetişir ve doğal olarak kısa kuyrukludur. İstasyon

görevlisi “İkiye ikiden iki ikiden” dediğinde, ikiye iki kala gelen ve ikiye iki geçiş istasyondan ayrılan trenin, kedinin kuyruğunun üzerinden geçerek kısalttığını anlatmaktadır. (Erickson güler.)

Siegfried: Birazını anladım. (Kahkahalar.)

E: Aranızda Avustralyalı olan var mı? Bir Yeni Zelandalı, bana Avustralyalılar’dan söz etti. Avustralyalıların bir bizonu bufalodan ayıramadıklarını söyledi. Nedenini biliyor musunuz?

Bir Avustralyalı, bufalonun ne olduğunu bilir ama (Avustralyalı aksanıyla) bizonun, yüzünü içinde yıkadığı şey olduğunu sanır.

(Erickson yeni gelenlerin doldurduğu formları alır. Gözlüklerini takar ve formları okur.)

Bu bana karşı bir komplo mu? Bu hafta herkes (bu da doğru olmayan bir ifade) yaşlarını tahmin etmemi bekliyor. Doğum tarihlerini ve kardeşlerinin yaşlarını yazıyorlar. Bonnie, her kimsen...

Bonnie: Buradayım.

E: Tıp fakültesinde eğitim verdiğim o eski günlerimi hatırlattın bana. Lütfen üzerine tarihi yaz. Ruth, tarihe bir itirazın mı var?

Ruth: Bugünün tarihi mi? (Erickson, düzeltmesi için kağıdı Ruth’a geri verir.)

E: (Edie’ye döner. Onun da kağıdını iade eder.) Tarih. Üstelik kaç yaşında olduğunu da tahmin etmemi istiyorsun.

Öğrencilerime, final sınavının ayın on ikisi Salı günü Bilim Salonu’nda, saat 2:00’de yapılacağını söyleyeceğim. “Bilim Salonu, Salı günü, saat 2:00’de,

222 numaralı amfide,” dedim yavaşça. Dışarı çıktım, bir göz atmak için içeri döndüm ve herkesin hâlâ içerde olduğunu, birbirlerine sorup durduklarını gördüm: “Ne dedi? Ne dedi?”

Bana adını tekrar söyler misin?

Linda: Linda.

E: Kont Drakula’nın yanında oturmaktan memnun musun?

Linda: Onunla daha önce tanıştım ve dost canlısı olduğunu düşünüyorum. (Kahkahalar.)

E: Onunla gece yarısı karşılaşmadın ama.

Şimdi, bazılarınız için tekrarlıyorum: Bilinçli zihnimiz, bilinçli hayatımız, bölünmüş farkındalık olan farkındalık durumumuzla ilgilenir. Buraya söyleyeceklerimi dinlemeye geldiniz. Aynı zamanda dikkatinizi ben, buradaki insanlar, duvarlardaki kitap rafları, resimler ve diğer her şey arasında bölüyorsunuz.

Bilinçaltı zihin, anılar ve öğrenimlerimiz için inanılmaz büyüklükte bir depodur. Depo olması gerekir, çünkü bildiğiniz her şeyi bilinçli olarak aklınızda tutamazsınız. Bütün hayatınız boyunca öğrendiklerinizi düşünürseniz, çoğunu otomatik olarak kullandığınızı görmek zor olmaz.

Konuşmayı öğrenmeniz uzun ve zorlu bir işti. Şimdi sabahtan akşama kadar konuşuyorsunuz ve ağzınızdan tek bir heceyi bile nasıl çıkardığınızı düşünmüyorsunuz; kullandığınız kelimelerin kaç heceli olduğuna dikkat etmiyorsunuz. Bu konuda düşünmeyi asla kesmiyorsunuz. Ama “Fu iş,” dediğiniz ve aslında “Su içmek istiyorum,” demek istediğiniz zamanlar vardı. Bebeklikte, ne dediğinizin kesinlik-

le farkında olmak zorundaydınız ve “Fu fu iş iş,” değil, “Fu iş,” demeyi bilinçli olarak hatırlamanız gerekiyordu.

Kızlarımdan birinin konuşmayı öğrenirken “Meydiven çık, tıp-tıp, tıp-tıp, tıp-tıp...; bebe-bebeye batta-batta koy,” dediğini hatırlıyorum; gerçekte demek istediği şey, “Merdiveni çıkıyorum; bebeğimin üzerine bir battaniye koyacağım,” idi. Ama kelimelerin çoğunu tekrarlıyordu ve ağabeyine “La la,” diyordu. Ağabeyinin adı Lance.

Psikoterapide —psikoterapi yapmak istiyorsanız— öncelikle her birimizin kelimelere farklı anlamlar yüklediğimizi öğrenmeniz gerekir. “Koşmak” kelimesinin İngilizce’de 142 farklı anlamı vardır. Yani hastalarınız size bir sürü şey söyleyebilir ve sizin de eğiliminiz bu kelimelere kendi anlamlarınızı yüklemek olur.

Bunu önceki gün de söylemiştim ama tekrarlayacağım. (Erickson süt tatlısıyla ilgili hikayesini tekrar anlatır. Sonunda şöyle der:) Yani hepimiz kelimelere kendi anlamlarımızı yükleriz.

Aranızda kaç kişi yemek pişirebiliyor? Diyelim ki kampa gittiniz —sözgelisi Kuzey Illinois’te veya Wisconsin’de— ve akşam yemeği için balık hazırlamaya karar verdiniz. (Erickson gülümser.) diyelim ki bir çiftçinin mısır tarlasına daldınız ve birkaç mısır aşırıdınız. Onları nasıl pişirirsiniz?

Size bunu yapmanın en zevkli ve en lezzetli yolunun söyleyeceğim. Bir balık tutarsınız ve kızartırsınız. Pullarını kazımazsınız; sinirotuna sararsınız. Geniş yaprakları olan, zehirsiz bir bitkidir. Balığı sinirotu

yapraklarına sararsınız, nehir dibinden biraz temiz çamur alırsınız, yuvarlayıp top haline getirirsiniz, uçlarını biraz inceltirsiniz ve balığı içine koyarsınız. Sonra onu kamp ateşine atarsınız ve topun iki ucu patladığında, balığın piştiğini anlarsınız. Topu ateşten dışarı yuvarlarsınız, çatlatırsınız ve ikiye ayırırsınız. Bütün pullar, yüzgeçler ve kuyruk kısmı sinirotu yapraklarına yapışır; siz de balığı afiyetle mideye indirirsiniz. Son derece lezzetlidirler. Biraz da tuz katarsanız, krallara layık bir yemek elde edersiniz.

Bıldırcın avlarsanız, onu da benzer bir işlemden geçirirsiniz. Onu da dikkatli bir şekilde çamur topuna sarıp ateşe atarsınız. Buhar yüzünden topun iki ucu patladığında, topu açarsınız; bütün tüyler ve deri, kuru çamura yapışır. İşte size kendi yağında güzelce kızarmış bıldırcın eti. Bir parça tuz ekleyin; harika bir yemek olur.

Bıldırcın pişirmenin başka yolları da vardır (Kahkahalar.) ama ben bunu tercih ederim.

Mısır başaklarını pişirmenin yolu: Çamura sarın ve belli bir süre ateşte tutun. Çamur topunu açın; mısırın dış yaprakları çamura yapışır ve siz de mısırı güzelce yersiniz. Biliyorum, çünkü ben yaptım.

Mısır hazırlamanın çok çeşitli yolları olduğunu hepiniz biliyorsunuz. Herkesin de her durumda vereceği farklı tepkiler vardır.

Şimdi, size çok sevdiğim bir resim göstermek istiyorum. (Erickson resmi alır ve sol tarafında oturan Siegfried'e verir.)

Siegfried: (Resme bakar.) Anlamı kısmen çözebildim.

E: Ona da göster. (Bonnie'yi işaret eder.) Yüksek sesle oku.

Bonnie: “Büyükbabalık Onur Ödülü, 12 Eylül 1977’de Slade’imizin evlat edinilme yıldönümünde Jim ve Gracie Cohn’un oğlu Slade Nathan Cohn tarafından Dr. Milton Erickson’a verilmiş, bu özel onay ‘tepiğiyle’ onaylanmıştır.” (Resmin üzerinde Slade’in ayak izi vardır ve “iki yaşında” yazmaktadır. Bonnie herkesin görebilmesi için resmi havaya kaldırır.)

E: Elden ele dolaştırın.

Pekala. Jim lise mezunuydu ve çok idealist bir gençti. Gracie onun sınıf arkadaşıydı ve o da çok idealistti.

Jim, Vietnam savaşı için orduya alınmıştı. Vietnam’da cephe gerisinde görev yapıyordu. Bir kamyon kazasında, belkemiği kırıldı ve omurgası hasar gördü.

Askeri Hastane’ye döndüğünde, gece-gündüz, her beş dakikada bir şiddetli sancılarla boğuşuyordu ve tekerlekli sandalyeye mahkumdu. Hastane görevlileri, Jim’in acısını dindirmek için ameliyata aldılar ama işe yaramadı. Aslında, bu operasyon acısını daha da kötüleştirdi. Sonra onu ikinci kez ameliyata aldılar ve bu da bir işe yaramadı. Her beş dakikada bir katlanmak zorunda kaldığı inanılmaz sancılardan onu kurtarmak için üçüncü bir ameliyat planlıyorlardı.

Bu arada, Jim ya da Gracie —belki ikisi birden— adımı duymuşlardı. Acıyla ilgili hipnoz yapmam için beni görmek istediklerini Jim’in doktoruna söylediler. Doktor da onları ofisine aldı. Bütün bir saat boyunca onlara hipnozun bir saçmalık, kara büyü, cadı işi olduğunu anlatıp durdu. Benim bir şarlatan, hilekar, kara cahil olduğumu iddia etti. Aslında, ne hipnozdan ne de benden hoşlanıyordu. Hipnozu düşün-

melerinin bile son derece yanlış bir şey olduğuna inanıyordu.

Jim de bu arada her beş dakikada bir sancılarına katlanmaya devam ediyordu. Gracie ise son derece sempatik yaklaşıyordu; o bir saatlik hipnoz karşıtı konferansa karşın, beni görmeye karar vermişlerdi.

Gracie, Jim'in tekerlekli sandalyesini iterek ofisi-me soktu. Yüzlerindeki ifade korku, mutsuz beklentiler, kırgınlık, umutsuzluk, düşmanlık ve yorgunluk yansıtıyordu. Beni dinlemek için kesinlikle duygusal açıdan iyi durumda değillerdi. Ama bana Jim'in sakatlığını, geçirdiği iki ameliyatı anlattılar ve hastanedeki son derece saygın başhekimin hipnozun kara büyü, şarlatanlık ve cadı işi olduğunu söylediğini açıkladılar.

Gracie'ye döndüm: "Şurada, şu kilimin üzerinde ayakta dur. (Erickson işaret eder.) Dik dur; karşıya bak ve ellerini arkana koy. Ve sen, Jim, al sana kalın bir meşe baston. Yürüdüğüm zamanlarda onu ben kullanıyordum. Oldukça ağırdır. Al. Eğer hoşlanmadığın bir şey yaptığımı görürsen, onunla bana bir tane patlat." (Siegfried'e döner.) Patlat, "vur" anlamına geliyor. (Kahkahalar.)

Siegfried: Yani o odun parçasıyla mı?

E: Meşeden yapılmış bir baston; yürürken kullandığın uzun bir tahta sopa.

Jim bastonu eline aldı, sıkıca tuttu ve beni izledi.

Tekrar Gracie'ye döndüm. "Gracie," dedim, "şimdi hoşlanmayacağın bir şey yapacağım; oldukça sert tepki verebilirsin. Sen hipnoza girer girmez, bunu yapmayı bırakacağım. Şimdi, hipnozun ya da tran-

sın ne olduğunu bilmiyorsunuz ama zihninin gerisinde, bunun ne anlama geldiğini *biliyorsun*. Orada dur ve sana rahatsız edici gelen bir şey yaparsam, sen hipnoza girer girmez bırakacağımı bil.”

Bambu bastonumun ucunu kaldırdım ve göğüs arasında ileri geri sürtmeye başladım; bunu yaparken, göğüslerini açığa çıkarmaya çalışıyordum. Gracie yavaşça gözlerini kapadı ve derin bir transa girdi. Bastonumu indirdim; Jim hâlâ beni izliyordu. Gözlerini benden ayıramıyordu. “Nerede doğdun?” diye sordum, Gracie’ye. “Hangi liseye gittin? Sınıf arkadaşlarının isimleri neler? Arizona’nın iklimini seviyor musun?” Bunun gibi birkaç şey. Gracie gözlerini hiç açmadan bütün soruları cevapladı. Uzanıp kolunu tuttum, kaldırdım ve havada asılı bıraktım. (Erickson kolunu kaldırır ve havada asılı bırakır.)

Jim’e döndüm. “Gracie’nin benimle konuştuğunu duydun. Şimdi sen konuş.” Uzandım ve Gracie’nin elini indirdim. (Erickson elini indirir.) “Gracie?” dedi Jim. “Gracie? Gracie?!” Sonra bana döndü ve “Beni duymuyor,” dedi. “Doğru, Jim,” dedim, “Derin bir transa girdi, seni duyamaz. Ona istediğin her soruyu sorabilirsin. Seni duymayacak.” O da Gracie’ye birkaç soru daha sordu ve Gracie kılını bile kıpırdatmadı.

“Gracie,” dedim, “okuduğun lisede kaç öğrenci vardı?” Söyledi. Bir parmağımı uzattım ve elini tekrar havaya kaldırdım; sonra yine tek parmağımla indirdim. (Erickson sol koluyla hareketi gösterir.) Jim’e döndüm. “Gracie’nin elini kaldır.” Uzandı ve kaldırmaya başladı ama Gracie’nin elini yan tarafında bırakmıştı ve kaskatıydı. Jim, Gracie’nin kolu-

nu yerinden kıpırdatamadı. Uzandım ve tek parmağım la Gracie'nin elini tekrar kaldırdım; Jim'e indir mesini söyledim ve bunu da yapamadı. Gracie'nin kasları gergindi ve bulunduğu yerden kıpırdamıyordu. (Erickson kendi eliyle gösterir.)

Bütün bunları yaparken, hiç acele etmiyordum. "Gracie," dedim, "derin trans durumunda kal ama gözlerini aç ve o kilimin üzerinden, şuraya yürü ve o koltuğa otur." (Erickson işaret eder.) "Koltuğa oturduğunda, gözlerini tekrar kapa. Sonra uyan, gözlerini aç ve şaşır."

Gracie oturdu, gözlerini kapadı, tekrar açtı ve "Ben buraya nasıl geldim?" dedi. "Şu kilimin üzerinde ayakta duruyordum. Buraya nasıl geldim?" "Kendin yürüdün ya," dedi Jim. "Yürümedim," dedi Gracie. "Şu kilimin üzerinde ayakta duruyordum. Buraya nasıl geldim?" Jim ona anlatmaya çalıştı ama Gracie karşı koydu. "Şu kilimin üzerinde ayakta duruyordum. Buraya nasıl geldim?" Bu tartışmanın bir süre devam etmesine izin verdim.

Sonra Jim'e döndüm. "Saate bak," dedim. "Saat kaç?" "Dokuzu yirmi beş geçiyor," dedi. "Doğru," dedim, "buraya saat dokuzda geldiniz ve sancın vardı. Ama o saatten beri hiç sancı geçirmedi." "Bu doğru," dedi Jim ve hemen sancısı başladı. "Bu acıyı nasıl buldun?" diye sordum. "20 dakikadır canın yanmıyordu." "Hoşlanmadım ve tekrar olmasını istemiyorum." "Seni suçlayamam," dedim, "Jim, şimdi Gracie'ye bak. Gracie, sen de Jim'e bak. Jim'e bakarken, yavaşça derin bir transa gireceksin. Ve sen Jim; Gracie'ye bakarken, sen de derin bir transa gireceksin,

Jim, derin bir transa gireceksin.” Bir dakika içinde, ikisi de derin bir transa girmişti.

“Jim, acı vücudun verdiği bir sinyaldir,” dedim. “Sabah seni uyandıran alarm saati gibidir. Uyanırsın ve alarmı kapatırsın. Sonra gün için hazırlanmaya başlarsın. Pekala, Jim, ve sen, Gracie, beni dinleyin. Jim, acı duymaya başladığında, sadece alarmı kapat ve vücudunun dinlenmesine ve yapılması gereken diğer şeylerin yapılmasına izin ver. Sen de beni iyi dinle, Gracie, çünkü Jim beni sürekli görmek zorunda değil. Onun karısı olduğun için, Jim’in acısı başladığında, sana oturmanı söyleyebilir. Sana bakabilir ve sen de ona bakabilirsin; böylece ikiniz de derin bir transa girersiniz. Transa girdikten sonra, Gracie, sana *şimdi* öğreteceğim bazı şeyleri tekrarlayabilirsin.” Gracie’ye, Jim ile nasıl konuşması gerektiği konusunda tam bilgi verdim.

Gerçekten öğrendiklerinden emin olmak için, onları birkaç kez daha gördüm. İlk görüşmeden sonra hastaneye döndüler ve başhekimini görmek istediklerini söylediler. Ona ne kadar yanıldığını açıkladılar. “Sancı çektiğimi hiç görmediniz ve beni yararsız bir ameliyata aldınız,” dedi Jim. “Gerçekten kendinizden utanmalısınız. Hipnoz hakkında bir şeyler öğrenseniz iyi olur.” Ertesi gün Phoenix Koleji’ndeki sınıfımda tekrar görüştüğümüzde, doktor da geldi ve notlar aldı.

Birkaç gün sonra, Jim ve Gracie hastaneden ayrılp Arizona’daki evlerine geri döndüler. Jim sakatlandığı için, devlet ona kendisine ev kurabileceği kadar para verdi. Tekerlekli sandalyesinde çalışan

Jim, o evin inşaatına kısmen yardım etti. Devlet ona bir traktör ve 15 hektarlık toprak verdi. Jim, tekerlekli sandalyesinden inip o traktörün koltuğuna oturmayı öğrendi ve toprağını kendisi sürdü.

Başlangıçta, her iki ayda bir arabalarıyla Phoenix'e geldiler, çünkü Jim hipnozun da tetanos aşısı gibi olduğunu sanıyordu. Hatta benden "fazladan doz" bile istedi. Ben de ona istediği "fazladan doz"u verdim. Kısa süre sonra, Jim üç ayda bir gelmeye başladı, sonra da bunu yılda ikiye indirdi. Sonra mutlu bir fikir akıllarına geldi. Bana telefon edebilirlerdi. Jim beni arayıp, "Gracie paralelde," diyordu, "sanırım bir doza ihtiyacım var." "Oturuyor musun, Gracie?" diye soruyordum. "Evet," diyordu. "Pekala," diyordum, "şimdi telefonu kapatacağım. Sen ve Jim, 15 dakika transta kalacaksınız. Jim'e gereken her şeyi söyle ve, Jim, sen de Gracie'nin söylediklerini dikkatle dinle. 15 dakikanın sonunda uyanabilirsiniz."

Bir süre sonra, Jim ve Gracie çocuk sahibi olmaya karar verdiler. Gracie altı düşük yapmıştı ve bunların hepsi ilk iki yıl içinde olmuştu. Bir sürü doktora gitmişti ve hepsi, çocuk sahibi olmak yerine evlat edinmelerinin daha iyi olacağını söylemişlerdi. Ben de bu yüzden Slade Nathan Cohn'un evlat edinme işine yardımcı oldum.

Slade iki yaşına geldiğinde, onu bana getirdiler ve o çocuğu çok sevdim. Neredeyse dört yaşındaki torunum kadar iriydi ve aslında çok daha usluymuştu. Gracie ve Jim, mükemmel ebeveynlerdi. Geçen gün, Jim ve Gracie'nin bir çocuk daha evlat edinmelerinde yardımcı oldum.

Şimdi... insanların bilmediği neydi? Aslında bilgileri sonsuz ama bilmediklerine inanıyorlar. Çoğunuz hipnozla anestezi yapılamayacağını düşünüyorsunuz. Size bir örnek vereyim:

Koleje gidiyorsunuz ve profesörlerinizden biri dersini monoton bir sesle anlatıyor. Onun dersiyle hiç ilgilenmediniz, ilgilenmiyorsunuz ve ilgilenmeyeceksiniz. Ortalıkta otomat gibi dolaşıp ders anlatıyor ve siz de olduğu yerde düşüp ölmesini istiyorsunuz. Ama bunun olacağına dair hiçbir gerçek umudunuz yok. Ortalıkta dolaşmaya devam ediyor. Sert, ahşap bir sandalyede oturuyorsunuz; poponuz ağrıyor, sırtınız ağrıyor, kollarınız ağrıyor ve rahat bir pozisyon bulabilmek için kıvraniyorsunuz. Zaman durmuş gibi geliyor ve ders bir türlü bitmek bilmiyor. Sonunda, yaşlı akbaba tükeniyor. Memnun bir şekilde ayağa kalkıyorsunuz ve bedeninizi rahatlatmak için esniyorsunuz, geriniyorsunuz, kollarınızı ve bacaklarınızı oynatıyorsunuz.

Ertesi gün, aynı sandalyede oturuyorsunuz ve o profesörü seviyorsunuz. İlginizi çeken bir şeyden söz ediyor. Öne doğru eğiliyorsunuz, gözlerinizi ve kulaklarınızı dört açıp, dikkatle dinliyorsunuz. O sert, ahşap sandalye poponuzu acıtmıyor ve vücudunuz ağrımiyor. Üstelik zaman çok hızlı akıyor ve bir saat göz açıp kapayana kadar geçiyor. Ders neredeyse başlamadan bitiyor. Bunu hepimiz yaşadınız. Bu, sizin kendi ürettiğiniz anestezidir.

Size bir kanser vakasından söz edeceğim. Mesa'dan bir doktor beni aradı. "Rahim kanserinden ölmekte olan bir bayan hastam var," dedi. "Hikaye bir

hayli üzücü. Bir ay kadar önce, kocası aniden mut-fakta kalp krizi geçirerek öldü. Cenazeden sonra, bu bayan fiziksel muayene için bana geldi. Muayeneyi tamamladığımda, ona rahim kanseri olduğunu ve kanserin kalça kemiklerine ve omurgasına yayıldığını söylemek zorunda kaldım. Ona üç aylık ömrü kaldığını söylemek zorundaydım. Ona çok sakın olmasını, er ya da geç sancılarının başlayacağını söyledim ve acıyı azaltmak için kendisine narkotik ilaçlar verdim. Eylül ayındayız. Aralık'tan önce ölmüş olacak. İnanılmaz acılar çekiyor. Morfinle birleştirilmiş yüksek dozda Demerol ve diğer narkotik ilaçlar bile işe yaramıyor. Sürekli acı çekiyor. Ona hipnoz uygulayabilir misiniz?"

Kabul ettim. Kadın evde ölmek istediği için, onu orada ziyaret ettim. Yatak odasına geldiğimde ve kendimi tanıttığımda, kadın "İngilizce'den master diplomam var," dedi. "Bir şiir kitabım yayınlandı; bu yüzden kelimelerin gücünü bilirim. Kelimelerinizin gücünün gerçekten de kimyevi maddelerin yapamadığını başarabileceğinden emin misiniz?" "Bayan," dedim, "kelimelerin gücünü biliyorsunuz. Ben de kelimelerin gücünü kendi tarzımda biliyorum. Size birkaç soru sormak istiyorum. Anladığım kadarıyla, Mormon'sunuz. İyi bir Mormon musunuz?" "Kilise-me inanıyorum," dedi, "Tapınak'ta evlendim. Çocuklarımı da aynı şekilde yetiştirdim." "Kaç çocuğunuz var?" diye sordum. "İki," dedi, "gelecek Temmuz ayında Arizona Eyalet Üniversitesi'nden mezun olacak bir oğlum var. Onu mezuniyet kıyafetleri içinde görmek isterdim. Ama o zamana kadar ölmüş olaca-

ğım. Kızım 18 yaşında ve o da gelecek Temmuz ayında Tapınak'ta evlenecek. Onu da gelin olarak görmek isterdim ama o zamana kadar ölmüş olacağım.” “Kızınız nerede?” diye sordum. “Mutfakta akşam yemeğimi hazırlıyor,” dedi. “Onu yatak odanıza çağırabilir misiniz?” diye sordum. Kabul etti.

Anneye sordum: “Şu anda çok acı çekiyor musunuz?” “Sadece şu anda değil,” dedi, “bütün gün ve dün bütün gece sancım vardı. Bu gece de devam edeceğine biliyorum.” “Siz böyle düşünüyorsunuz,” dedim, “ama ben böyle düşünmüyorum.”

Kız yatak odasına geldi; 18 yaşında, çok güzel bir kızdı. Mormonlar çok ahlaklıdır ve ahlak kurallarında çok katıdır. “Annen için ne yapabilirsin?” diye sordum. Kızın gözleri yaşlarla doldu ve “Her şeyi,” dedi, “her şeyi yaparım.” “Bunu duyduğuma sevindim,” dedim, “şu koltuğa oturabilirsin, çünkü yardımına ihtiyacım olacak. Şimdi, derin bir transa nasıl gireceğini bilmiyorsun ama sorun değil. Burada yanımda otururken, zihninin gerisinde, bilinçaltında, transa nasıl gireceğini biliyorsun. Annene yardım etmek için, çok ama çok derin bir transa gir. O kadar derin bir trans ki zihnin bedeninden ayrılacak ve boşlukta yüzecek; o boşlukta sana eşlik edecek olan sesimi duyacaksın. Sadece benim sesimi duyacaksın.”

Annesine döndüm. Annesi, kızın yüzüne büyük bir dikkatle bakıyordu, çünkü kızın gözleri kapanmıştı. Kıpırdamıyordu. O sırada annesinin itiraz edeceğini bildiğim bir şey yaptım. Kızın ayağında çorap ve sandaletler vardı; eteği neredeyse ayak bileklerine kadar iniyordu.

“Şimdi beni dikkatle izle, anne,” dedim. “Yapacağım şey hoşuna gitmeyecek. Ciddi itirazların olabilir. Bunu neden yaptığımı anlamayacaksın ama sadece izle; nedenini öğreneceksin.” Kızın eteğini bileklerinden dizlerine ve sonra da kalçalarına kadar kaldırdım. Anne mutlak bir korkuyla bakıyordu, çünkü bu bakire bir Mormon’a yapılamayacak bir şeydir; çıplak bacaklarını ortaya çıkaramazsınız. Annesi dehşete kapılmıştı.

Kalçaların üçte ikisi ortaya çıktığında, elimi kaldırdım ve elimden geldiğince sert bir tokat attım. (Erickson kendi kalçasına vurur.) Tokadın sesiyle anne neredeyse yataktan düşecekti. Dehşetle kızına baktı; kız ne kıpırdadı ne de yüzünü buruşturdu. Elim geri çektim ve annesi kızın teninin üzerinde kırmızı parmak izlerimi görebildi. Elim kaldırdım ve diğer kalçasına da sert bir tokat attım. Kız yine ne kıpırdadı ne de yüzünü buruşturdu. Çoktan sözünü ettiğim boşluktaydı ve sadece benim sesimi algılıyordu.

Kıza döndüm: “Zihninin geri dönmesini ve yanımda olmasını istiyorum. Gözlerinin yavaşça açılmasını, duvarların kesişme yerlerini ve odanın diğer tarafındaki tavanı görmeni istiyorum.” Odanın boyutlarını gözlerimle hesaplamıştım bile. Oraya bakarsa, göz ucuyla kendi çıplak kalçasını göreceğini biliyordum. Baktı ve aniden yüzü kıpkırmızı oldu. Telaşlı bir şekilde eteğini kapamaya çalıştı. Annesi, kızın yüzünün kızardığını ve kimsenin fark etmediğini umarak çıplak kalçasını örtmeye çalıştığını gördü.

“Sana yaptırmak istediğim bir şey daha var,” dedim kızı. “Burada, yanımda oturuyorsun. Bedenini

yerinden oynatmadan, odanın diğer ucunda oturmasını istiyorum.” Sonra onunla, sanki odanın diğer ucunda oturuyormuş gibi konuşmaya başladım. Kız sorularıma cevap veriyordu ama sanki kendisi odanın diğer ucunda oturuyormuş gibi ses tonu değişmişti. (Erickson odanın diğer ucuna bakar.) Annesi bir ona bir bana bakmaya devam ediyordu. Kızının sesindeki ilginç tonlamayı fark etmişti. Kızı geri gelip tekrar yanıma oturması için çağırdım. “Annenle ilgili bana yardım ettiğin için sana çok teşekkür ederim,” dedim. “Artık uyanabilir, kendini iyi hissedebilir, mutfağa gidip annenin akşam yemeğini hazırlamaya devam edebilirsin.” Uyandığında ona tekrar teşekkür ettim, çünkü hastanın bilinçli zihnine olduğu kadar, bilinçaltına da teşekkür etmek önemlidir.

Kız uyandı ve mutfağa gitti. Annesine döndüm. “Henüz bilmiyorsun, anne, ama çok derin bir transasın ve hiç acı duymuyorsun. Artık kelimeleri bildiğin gibi, kelimelerin gücünü de biliyorsun ve hipnozda kelimelerin gücünü de öğrendin. Şimdi, anne, ben daima yanında olamam ve buna gerek de yok; çünkü sana çok ama çok önemli bir şey söyleyeceğim.

“Şimdi beni çok dikkatli dinle. Acın geri dönecek. Bunu durdurmak için yapabileceğim bir şey yok. Acın geri döndüğünde, başını ve omuzlarını alıp bir tekerlekli sandalyeye koymanı ve onları oturma odasına götürmeni istiyorum.

“Oraya özel bir televizyon bırakacağım. Onu odanın uzak köşesinde göreceksin. Senden başka hiç kimse o televizyonu göremeyecek. O televizyonu zihinsel olarak açabilirsin. İnanılmaz şiirler ve edebi-

yat eserleri gösteriyor. Başını ve omuzlarını bir tekerlekli sandalyeye koyup oturma odasına götür ve o televizyonu aç; programların hiçbirinde reklam olmayacak.” (Şiir kitabı yazmış bir kadının hayal gücü geniştir; üstelik hafızası da güçlüdür.) “Televizyon programlarını izle. İzlemek istediğin her program, dilediğin anda televizyonda görünecek ve sen de bir süre izleyeceksin. Bir süre sonra yorulacaksın, televizyonu kapatacaksın, başını ve omuzlarını bir tekerlekli sandalyeye koyup yatak odana getireceksin ve vücudunun geri kalanıyla birleştireceksin. Yorgun olacaksın ve hemen uykuya dalacaksın. Böyle olduğunda, iyice dinlen ve güzel bir uyku çek. Uandıktan sonra aç ya da susamış olacaksın veya birinin dostluğuna ihtiyaç duyacaksın. Arkadaşların gelip seni ziyaret edebilir ve acıların tehdit ettiğini hissettiğin her an, başını ve omuzlarını bir tekerlekli sandalyeye koyup oturma odasına gidebilir, televizyonunu açıp seyredebilirsin.”

Altı hafta sonra her Pazar yaptığım gibi sabah çölde arabayla dolaşmaya çıktığımda telefon açtım. Sabah saat 6:00’da uğradım. Özel hemşire iş başındaydı ve anlaşılan tam olarak bilgilendirilmemişti. Onu doktor olduğuma ve o hastadan sorumlu olduğuma ikna etmek için biraz uğraşmam gerekti. Sabah saat 6:00 olmasına karşın, sonunda hastanın doktoru olduğuma inanabileceği şekilde kimliğimi kanıtlayabildim.

“Berbat bir gece geçirdi,” dedi hemşire. “Bütün gece boyunca bana sessiz olmamı söyleyip durdu. Oturma odasında olduğunu sanıyordu. Sayıklıyordu. Ona yatak odasında olduğunu anlatmaya çalışıyordum

ama hasta bana her seferinde ‘Şşşt!’ diyordu.”

“Sorun değil,” dedim, hastaya. “Televizyonu kapayacağım. Hemşirene bazı şeyler açıklayacağım ve böylece o da seni rahatsız etmeyecek. Ben gittikten sonra, televizyon tam kapattığım yerde tekrar programları göstermeye başlayacak.” Hemşireye her şeyi açıkladım. Anne kısa süre sonra yoruldu. Başını ve omuzlarını silkeleyip, yatak odasına geri döndü ve vücudunun geri kalanına katıldı; hemen uykuya daldı ve uyandığında çok açtı.

Arkadaşları düzenli olarak onu ziyarete geliyordu. Başını ve omuzlarını alıp, başka kimsenin görmediği televizyonu izlemek üzere oturma odasına gitmesine alışmışlardı. Geri dönüp uyuyabiliyor, aç veya susamış bir halde uyanabiliyor, biraz meyve ya da buzlu su alabiliyordu. Arkadaşları buna alışmıştı.

Gelecek Ağustos ayında, kadın aniden komaya girdi ve öldü. Oğlunu mezuniyet kıyafetleri içinde gördü. Kızı Tapınak’ta evlendikten sonra eve döndü ve gelinliği içinde annesini ziyaret etti. 11 ay boyunca rahat bir şekilde yaşadı. “Daima omuzlarını ve başını alıp o hayali televizyonu seyretmeye git.”

Ablam mastektomi geçirdi. Dikişlerin alınma zamanı geldiğinde, “Doktor,” dedi, “dikişlerim alınacağı zaman nasıl korkak olduğumu bilirsin. Başımı ve ayaklarımı alıp solaryuma gitmemde bir sakınca var mı?” Sonra açıkladı: “Solaryumdayken, odamın kapısına bakmaya devam ettim. Doktor hep vücudumu kapatan bir pozisyonda duruyordu. Bir süre sonra baktığımda, gitmiş olduğunu gördüm; ben de başımı ve ayaklarımı alıp vücuduma geri döndüm.”

Bir gece ablam hastaneden dönmüştü; babam da kalp krizinden sonra hastaneden yeni çıkmıştı. Orada oturmuş sohbet ediyorlardı ve ikisi de birbirlerinin aniden tachicardia krizi geçirdiğini fark etti. “Baba,” dedi ablam, “tachicardia geçiriyorsun. Ben de öyle. Ama ben seni mezara önden gönderirim, çünkü gençlik avantajı benden yana.” Hayır, evlat,” dedi babam, “yaş ve deneyim avantajı bende; sen benden önce mezara gidersin.” İkisi de katıla katıla gülmeye başladılar. Ablam hâlâ hayatta. Babam ise öldüğünde neredeyse 98 yaşındaydı.

Erickson ailesi, hastalıklara ve talihsizliklere, hayatın zorlukları olarak bakar.

Şimdi size başka bir kanser vakasını anlatacağım. Bir doktor beni aradı ve şöyle dedi: “Üç çocuk annesi, 35 yaşında bir hastam var. Evde ölmek istiyor. Mastektomi rahatsızlığı var ve artık çok geç. Kemiklerinde, ciğerlerinde metastaz başlamış ve vücuduna yayılmış. İlaçların yararı olmuyor. Ona hipnoz uygular mısınız?”

Kadının evine gittim. Ön kapıdan girdiğimde, yatak odasından gelen bir şarkı duydum: “Canımı yakma, canımı yakma, canımı yakma, beni korkutma, beni korkutma, beni korkutma, canımı yakma, beni korkutma.” Bir süre bu şarkıyı dinledim.

Yatak odasına girdim ve kendimi tanıtmaya çalıştım. Kadın sağ tarafının üzerinde kıvrılmış halde yatıyordu. Bağırdım, seslendim ve tekrarlayıp durdum ama şarkı hiç kesilmeden devam etti.

“Bir şekilde dikkatini çekmem gerek,” diye düşündüm. Ben de şarkıya katıldım. “Canını yakacağım,

canını yakacağım, canını yakacağım, seni korkutacağım, seni korkutacağım, seni korkutacağım, canını yakacağım, seni korkutacağım.” Sonunda “Neden?” dedi. Ama cevabımı beklemedi; ben de sözleri değiştirerek şarkıya devam ettim: “Sana yardım etmek istiyorum, sana yardım etmek istiyorum, sana yardım etmek istiyorum, ama seni korkutacağım, seni korkutacağım, ama sana yardım etmek istiyorum, ama seni korkutacağım, canını yakacağım, sana yardım etmek istiyorum.” Birden şarkıyı kesti ve “Nasıl?” diye sorduktan sonra yine devam etti. Ben de şarkıyı sürdürdüm: “Sana yardım edeceğim, sana yardım edeceğim, sana yardım edeceğim, seni korkutacağım, seni zihinsel olarak altüst edeceğim, sadece zihinsel, fiziksel değil, zihinsel, fiziksel değil, zihinsel olarak altüst edeceğim, fiziksel olarak değil, canını yakacağım, seni korkutacağım. Eğer zihinsel olarak bana dönersen, sana yardım edeceğim; fiziksel olarak değil.”

“Zihinsel olarak sana döndüm,” dedi sonunda. “Fiziksel olarak değil. Beni neden korkutmak istiyor-sun?” Sonra yine şarkısına başladı. “Sana yardım etmek istiyorum, sana yardım etmek istiyorum, sana yardım etmek istiyorum, sana yardım etmek istiyorum,” dedim. Sonunda durdu ve “Nasıl?” diye sordu.

“Sağ ayağının topuğunda bir sivrisinek ısırığı hissetmeni istiyorum,” dedim, “yakıyor, yakıyor, acıtıyor, kaşınıyor; şimdiye dek aldığın en kötü sivrisinek ısırığı bu; kaşınıyor, yanıyor, acıyor; şimdiye dek aldığın en kötü sivrisinek ısırığı.”

“Doktor,” dedi sonunda, “üzgünüm ama ayağım

hissiz. Sivrisinek ısırığını hissedemiyorum.” “Sorun değil,” dedim, “sorun değil. O hissizlik ayak bileğinden yukarı tırmanıyor, ayak bileklerini sarıyor; şimdi bacağına tırmanmaya başladı ve baldırını kaplıyor; yavaş yavaş dizlerine doğru tırmanıyor. Dizlerinden yukarı, şimdi kalçalarına çıkıyor ve neredeyse yarı yolda; şimdi beline geldi; belinde; şimdi belinin etrafına, kalçalarına yayılıyor; sol kalçana... sağ kalçana; yavaş yavaş sol dizine kayıyor ve aşağı iniyor, aşağı, aşağı, aşağı, sol ayağının tabanına kadar geliyor. Artık kalçalarından aşağısı hissiz.

“Şimdi o hissizlik sol tarafına yayılıyor; yavaşça, yavaşça... omzuna, boynuna, koluna, parmak uçlarına kadar iniyor. Şimdi sağ kolundan tırmanmaya başlıyor. Koluna tırmanıyor; omzundan parmak uçlarına kadar. Şimdi bu hissizlik sırtına yayılıyor; yavaşça... daha yukarı, yukarı, yukarı... ensene kadar ulaşıyor.

“Şimdi göbeğine yaklaşıyor; hala yukarıda ve çok üzgünüm, çok üzgünüm, çok üzgünüm ama daha önce sağ göğsün bulunduğu yerdeki ameliyat yarasına ulaştığında, orayı hissizleştiremem... tamamen hissiz. Ameliyatın yapıldığı o yer, çok kötü, kaşıntılı bir sivrisinek ısırığı gibi olacak.”

“Sorun değil,” dedi, “şimdi kendimi öncekinden çok daha iyi hissediyorum ve sivrisinek ısırığına dayanabilirim.” Sivrisinek ısırığı duygusundan kurtaramayacağım için özür diledim. O da sivrisinek ısırığına aldırmadığını tekrarlayıp durdu.

Sık sık onu görmek için gittim. Kilo almaya başlamıştı ve şarkıları bırakmıştı. “Hipnotik olarak zama-

nı bozabilirsin; böylece her gün çok kısa görünebilir. Ziyaretlerim arasında kısa zaman geçmiş gibi görünecek.” Onu düzenli olarak her ay ziyaret ettim.

Nisan’da gittiğimde, “Doktor,” dedi, “bir kez daha, bütün evi dolaşmak istiyorum; ölmeden önce her odayı son bir kez görmek istiyorum. Ve bir kez daha, banyoyu kullanmak istiyorum.”

Doktorunu aradım. “Bana röntgen durumunu bildirin,” dedim. Nedenini bilmek istedi. Ben de doktora, kadının evde dolaşmak istediğini açıkladım. “Kalçasında, leğen kemiğinde, bel kemiğinde metastaz var. Sanırım iki kırık kalça riskini göze alıyorsunuz.” “Sorun değil,” dedim, “bunun dışında yapabileceğini düşünüyorsunuz.” “Evet,” dedi, “bence yapabilir.”

“Sana korse giydireceğim,” dedim, “ve kendini sıkı, sıkı, çok sıkı bir korsenin içinde hissedeceksin. Güçlü bir şekilde kalçalarını destekleyecek.” Diğer bir deyişle, yaptığım şey kemiklerini desteklemeleri için kaslarıyla anlaşıyordu. “Yürüyüşün biraz tuhaf olacak,” dedim, “ve kalçalarını çok rahat hareket ettiremeyeceksin. Dizlerinden aşağısıyla yürümek zorunda kalacaksın.”

Bütün evi dolaşırken, üç küçük çocuğun oyuncaklarını, yatak odalarını, giysilerini görürken, onunla birlikte yürüdüm. Banyoyu kullandı. Sonra zorlukla yatağa tırmandı ve dikkatle korsesini çıkardım.

Mayır ayında, Bayan Erickson ve kızım Betty Alice ile birlikte onu görmeye gittik. “Doktor, yeni bir sancım var,” dedi. “Karnımda.” “Pekala,” dedim, “o acıyı iyileştirmem gerekecek.”

Kızımla karıma döndüm. “Uyuyun,” dedim. Orada

ayakta dururken, derin bir transa girdiler. Karınlarında çok kötü sancılar hissetmelerini söyledim. Aniden kendilerini çok hasta hissetmeye başladılar; sancıları şiddetliydi. Hastam onlara karşı sempati duydu. “Şimdi onların ve senin acınızı alıp yok edeceğim,” dedim. Dikkatli bir şekilde hastalığın ve acının kaybolmasını telkin ettim. Karım ve kızım uyandıklarında kendilerini iyi hissediyorlardı; hasta da öyle.

Temmuz’un son haftası, arkadaşları ziyaretine gelmişken öldü. Aniden komaya girdi ve bir daha da çıkamadı.

Bunlar iki vakaydı. Birinde Mormon dinini kullandım. Diğerinde hastanın semptomlarını kullandım.

Şimdi de üçüncü bir vaka; bir doktor beni aradı ve şöyle dedi: “Samaritan Hastanesi’nde bir hastam var. 52 yaşında. Master diploması var. Çok zeki, iyi eğitilmiş bir kadın ve inanılmaz bir mizah duygusu var. Ama üç aydan kısa bir ömrü kaldı ve sürekli sancı çekiyor. Ona çift doz morfin, Demerol, Percodan ve dokuz ölçü sodyum amital veriyorum ama hiçbir işe yaramıyor. Ama tekerlekli sandalyede oturabiliyor ve ambulansla sizin ofisinize getirebiliriz. Ambulans şoförü onu içeri sokabilir. Hipnoz için görebilir misiniz?”

Ambulans şoförü onu ofisime getirdi. (Erickson, ofisinin yan tarafındaki kapıyı işaret eder.) Ofisime geldi. 70 yaşındaydım ve saçlarım genel olarak bu renkteydi; zaten yaklaşık 15 yıldır bu renk. Bana baktı ve “Evlat,” dedi, “sence hipnotik kelimelerin güçlü kimyevi maddelerin yapamadığı şekilde beni acılarımdan kurtarabilir mi?”

“Bayan,” dedim, “gözlerinize bakarken, göz bebekleriniz sürekli genişleyip daralıyor. Yüz kaslarınız titriyor. Bu yüzden, sürekli acı çektiğinizi biliyorum; sürekli, tüketici bir acı. Bunu gözlerimle görebiliyorum. Bana söyleyin, bayan, eğer yan odada güçlü ve aç bir kaplanı odada yavaşça dolaşırken, aç bakışlarını üzerine dikmişken ve yalanırken görürseniz, sizce ne kadar acı duyarsınız?”

“O şartlar altında hiç acı duymam,” dedi. “Ulu Tanrım! Şimdi de acı duymuyorum. O kaplanı yanımda hastaneye götürebilir miyim?” “Kesinlikle,” dedim, “ama doktorunuza söylemek zorundayım.” “Ama hemşirelere söyleme. Hemşirelerle biraz eğlenmek istiyorum. Bana sancım olup olmadığını her sorduklarında, onlara ‘Yatağın altına bakın. Eğer kaplan hâlâ oradaysa, acım yok demektir,’ diyeceğim.”

52 yaşındaki bir kadın bana “evlat” diye sesleniyorsa, mizah duygusu var demektir. Ben de bunu kullandım.

Diğer bir deyişle, hastanızın elindekileri keşfedin ve kullanın. Şarkı söylüyorsa, siz de söyleyebilirsiniz. Bir Mormon ise, siz olmasanız bile Mormon gelenekleri hakkında yeterli bilgiye sahip olup, dinlerini kullanabilirsiniz. İdealist Jim ve idealist Gracie’ye gelince... tuhaf bir adam sutyenini ortaya çıkarmaya başladığında —idealist insanlara kimse bu şekilde yaklaşmaz— hemen dikkatlerini çekersiniz. (Erickson güler.)

Christine: Gracie’ye, transtayken Jim’e söylemesi için belli direktifler verdiğinizden söz etmiştiniz. Açıklayabilir misiniz?

E: Gracie'ye, alarm saati hakkında söylediklerimi ezberlettim. Uyanırsın, alarmı susturursun, hareketlerini değiştirirsin ve o gün yapman gerekenleri yaparsın. Katolik isen, balık yersin. Bu doğru bir şeydir. Bir ev yaptığı ve çiftliğin işlerine yardım ettiği için, yapılacak doğru şey buydu.

Bayan öğrenci: Felcin spastiklik derecesini kontrol etmenin bir sınırı var mı? Yani, sancıları hipnoz yoluyla mı kontrol ediliyordu?

E: Jim son derece spastikti. Bundan söz etmemiştim. Karısının göğüslerini dürtmeye başladığımda, spastiklik kayboldu. Bütün dikkati spastik dikkat haline geldi. (Erickson güler.) Ben aldırmadım; o da öyle.

Başka bir kadın: Sizce bir kanser hastası vücudundaki kanser sürecini ne dereceye kadar kontrol edebilir?

E: Yapılmış yeterince deneysel çalışma yok. Ama bildiğim kadarıyla, Fred K., benim Idaho, Twin Falls'ta verdiği konferansı duymuş. Fred K. Orada önde gelen bir cerrah. Oldukça başarılı. Twin Falls'un bir tıp organizasyonuna ihtiyacı olduğuna karar vermiş ve bunu yapmış. Sonra şehrin bir hastaneye ihtiyacı olduğunu düşünmüş; bu yüzden bir devlet hastanesi için kampanya başlatmış. Ofisler için profesyonel bir binaya ihtiyaçları olduğuna karar vermiş. Twin Falls'ta bir hareket sürdürüyor.

Ben konferansımı verdikten sonra, Fred yanıma geldi. "Konferansınızı dinledim," dedi, "ve dünyanın sakat bir cerrahtansa, sakat bir psikiyatriste daha iyi dayanabileceğini düşündüm." Bunun üzerine, Salt Lake City'de psikiyatri üzerine ihtisasa başladı. Şimdi de profesör oldu.

Ancak, cerrahi bölümüyle çalışmasına izin verilmediği sürece, profesörlük unvanını kabul etmedi. Fred, ameliyat yarasının iyileşmesini hızlandırmak için hipnozu kullanmak konusunda deneyler yapıyor. Hipnozu kullandığı hastalar, diğerlerine oranla çok daha çabuk iyileşiyor. Size ancak bu kadarını söyleyebilirim.

Jane: Dr. Erickson, bende Raynaud hastalığı var. Hipnozla bunun için yapılabilecek herhangi bir şey var mı?

E: Sigarayı bıraktın mı?

Jane: Evet, sigara içmiyorum.

E: Pekala. 1930'da, Dr. Frank S. ile görüştüm. Onda da Raynaud hastalığı vardı. Ama sigara içmeye devam ediyordu. Sigara dumanını içine çekmeyi seviyordu. Raynaud hastalığıyla ilgili ne yapılabileceğini öğrenmek istedi. "Sen ona mahkumsun," dedim. (Erickson, Jane'e bakar.) "Soğuk bir ülkeye gidebileceğini sanmıyorum." Maine, Augusta'daki Eyalet Hastanesi'nin başhekimliği önerildi. Frank işi istediğini söyledi. "Şey, parmaklarının üşüdüğünü hissettiğin her seferinde, zihinsel olarak parmak uçlarında küçük alevler hayal et," dedim. Frank benden birkaç yaş daha büyük ve periyodik olarak parmaklarında alevler hayal ediyor. Hastalığında herhangi bir ilerleme olmadı.

Jane: Benim sorunum ayak parmaklarım.

E: O halde arada bir zihinsel olarak ayaklarında alevler yarat.

Jane: Şimdi mi?

E: Şimdi düşünebildiğimi sen de düşünebiliyorsan, yüzün kıpkırmızı olurdu. (Kahkahalar.) Yüzündeki kılcal damarları kontrol edebildiğini biliyor muydun?

Jane: (Başıyla onaylar.)

E: Kollarında? (Jane kollarına bakar.) Ilık havadan soğuk bir havaya geçtiğinde, bütün vücudunda kızarıklıklar ve şişlikler olur. Umarım banyo çok sıcakken içine girdiğinde bacaklarında bir sürü kızılıklıklar ortaya çıktığını fark etmişsindir. Bunun nedeni, sıcak algılayıcılarla soğuk algılayıcılar arasındaki ani akıştır.

Yüzünle olduğu gibi, ayaklarınla da kızarabilirsin. (Erickson güler.) Yüzünde bir kamp ateşi yakabileceğini anladın bile. (Erickson güler.) Gösteri için teşekkürler. (Erickson güler.)

Jane: Burası çok sıcak. (Kahkahalar.)

E: Ne kadar derin bir transta psikoterapiye ihtiyaç duyulur? Çok dikkat etmedin ama seninle konuşurken sürekli transa girip çıkıyordum. Biriyle konuşurken transa girmeyi ve şu kilimi bu seviyeye (Erickson işaret eder) kadar yükseltmeyi öğrendim. Bu çok daha küçük bir kilim. Sizinle Jim ve Gracie (Erickson kilime bakmaktadır), aç kaplan ya da herhangi bir şey hakkında konuşabilirim ve siz de konuşmamın yavaşladığını, ses tonumun sakinleştiğini fark edersiniz. (Erickson gülümser ve etrafına bakınır.) Hiçbiriniz farkına bile varmadan transa girip çıkabilirim.

Christine: İçsel hipnoz hakkında biraz daha anlatabilir misiniz o halde?

E: Pekala. Sanırım Indiana'da bir yerlerde hipnoz hakkında konferans veriyordum. Neredeyse iki metre boyunda, kemik ve kas yığını vücuduyla gurur duyduğu belli olan bir adam yanıma geldi ve tokalaşmak istedi. O kemik kırıcı elin yaklaştığını görünce, önce geri çekildim.

Sonra bana takma adının “Bulldog” olduğunu, aklına bir fikir geldiğine ona sımsıkı tutunduğunu ve *hiç kimsenin* onu vazgeçiremediğini anlattı. “Dünya üzerinde beni transa sokabilecek tek bir kişi bile olduğuna inanmıyorum,” dedi. “Bunun doğru olmadığını anlamak ister misin?” diye sordum. “Tek bir adam bile yok; beni kimse hipnotize edemez,” diye cevap verdi.

“Sana bunu kanıtlamak ve seni bunu yapabilecek adamlarla tanıştırmak isterim,” dedim. “Pekala, onu getir bakalım,” dedi. “Bu gece otel odana döndüğünde, saat yedi-sekiz civarı bir zaman seç. Pijamalarını giy ve aynanın karşısında bir sandalyeye oturup, seni transa sokabilecek adamın yüzüne bak.”

Ertesi gün yanıma geldi ve şöyle dedi: “Sabah saat sekizde uyandığımda, hâlâ o lanet olasıca sandalyede oturuyordum.” (Kahkahalar.) “Bütün gece orada oturmuşum. Kendimi transa sokabildiğimi itiraf etmeliyim.”

1950’de kabul ettiğim bir hastam beni aradı ve şöyle dedi: “Geçen yıl otohipnoz hakkında bir kitap okuyordum. Günde iki-üç saatimi o kitabı okuyarak ve talimatları tam anlamıyla uygulayarak geçiriyordum. Ne yaparsam yapayım, kendimi transa sokamıyorum.”

“Joan, 1950’de benim hastamdın,” dedim. “O zamanki anlaşmamıza göre, beni tekrar araman gerektiğini düşünmeliydin. Okuduğun kitabın yazarı muhtemelen (Erickson, akademik eğitimi olmayan bir hipnoz uzmanının adını verir).” “Doğru,” dedi. “Onun içsel hipnoz hakkında yazdığı bütün kitaplar zırvallıklar yığını,” dedim, “yapmaya çalıştığın şey, ken-

dine bilinçli olarak neyi nasıl yapman gerektiğini. Her şeyi bilinçli olarak yapıyorsun. Eğer otopnotik bir duruma girmek istiyorsan, alarm saatini yirmi dakika içinde çalacak şekilde ayarla. Saati şifoniyerinin üzerine koy ve oturup aynadaki görüntüne bak.”

Ertesi gün beni aradı. “Alarm saatini ayarladım. Oturdum ve aynadaki görüntüme baktım; o anda alarm çaldı. Bir hata yaptığımı düşündüm. Bu kez saati çok dikkatli bir şekilde yirmi dakika sonra çalacak şekilde ayarladım. Şifoniyerin üzerine koydum, oturdum, aynadaki görüntüme baktım ve o anda saat yine çaldı. Ama bu kez saat yirmi dakikanın geçmiş olduğunu gösteriyordu.”

Diğer bir deyişle, transtayken kendinize ne yapacağınızı söylemezsiniz. Bilinçaltınız, sizden çok daha fazlasını bilir. Bilinçaltınıza *güvenirseniz*, yapmak istediğiniz otopnotu sizin yerinize yapar. Belki de sizinkinden daha iyi bir fikri vardır.

Yakın zamanda Dallas’taki hemşire kızım bizi ziyaret etti. Hastalarla yaptığı çalışmalarını anlatıyordu. Orada çok fazla acil servis işi var ve bu da çok uzun ve yorucu saatler geçirmesine neden oluyor. Özellikle trafik kazaları üzerine uzmanlaşmışlar ve Dallas’ta bu tür olaylar her an olabilir.

Annesi, yorucu bir acil servis gününden sonra nasıl uyuyabildiğini sordu. Roxanna şöyle dedi: “Oh, çok basit. Karanlıkta ’ ile kolayca görünen bir saatim var. Yatağa girdiğimde, saate bakıyorum. 1 saati on dakika boyunca okuyabilirken, merdivenleri yirmi kez inip çıkacağımı biliyorum. Tembelim ve merdivenleri yirmi kez hiç inip çıkmadım. Ama o saati on dakika

sonra okursam, yataktan kalkacağımı ve merdivenleri gerçekten yirmi kez inip çıkacağımı biliyorum.”

Karısını kaybetmiş bir adamla ilgili bir hikaye yayınlamıştım. Kendisi ve dul oğlu birlikte yaşıyorlardı. Kendi ev işlerini yapıyor, kendi emlak ofislerini işletiyorlardı. Ev işleri konusunda da işbölümü yapmışlardı.

Yaşlı adam sonunda geldi ve bana şöyle dedi: “Bütün gece yatağında uyanık halde yatıyorum, oradan oraya dönüp duruyorum ve uyumaya çalışıyorum. Asla iki saatten uzun süre uyuyamıyorum. Genellikle sabahın beşinde uykuya dalıyorum ve yedide de kalkıyorum.”

“Pekala,” dedim, “uykusuzluk rahatsızlığından kurtulmak istiyorsun. Bütün gereken, söylediklerimi yapman. Oğlunla ev işleri konusunda işbölümü yaptığınızı söylemiştin. Bunu ne şekilde yaptınız?” “Oğlum yapmayı sevdiği şeyleri yapıyor, ben de sevdiğim şeyleri yapıyorum,” dedi. “Peki en çok ne yapmaktan nefret ediyorsun?” diye sordum. “Yer cilalamak,” dedi, “evimizin zemin döşemesi kereste. Onları cilalı tutmayı seviyorum. Eğer oğlum cilalarsa, hem kendimin hem de onun yapması gereken her şeyi yapmaya razıyım. Çünkü yer cilalamaya dayanamıyorum.”

“Pekala,” dedim, “senin için bir tedavim var. Sana sekiz saatlik uykuya mal olacak. Sence sekiz saat uykusuz kalmaya dayanabilir misin?” “Yılın her gecesi o kadar uykusuz kalıyorum zaten. Elbette dayanabilirim,” dedi.

“Bu gece eve gittiğinde, bir kavanoz Johnson’s Zemin Cilası ve bir bez alıp, bütün gece boyunca zemini

cilala,” dedim. “Sabah normalde kalktığın saate kadar bu işi yap. Sonra günlük çalışmana geri dön. Sadece iki saatlik uyku kaybın olacak. Ertesi gece, yatma saatinde yer cilalamaya başla. Bütün gece yer cilala ve sabah ofise zamanında git. Böylelikle dört saatlik uyku kaybın olacak. Ertesi gece, yine bütün gece boyunca yer cilala ve iki saatlik uyku daha kaybet.”

Dördüncü gece yer cilalamaya başlamadan önce, oğluna “Bir dakikalığına gözlerimi dinlendireceğim,” demiş ve ertesi sabah saat yedide uyanmış.

Şimdi şifoniyerinin üzerinde bir kavanoz Johnson’s Yer Cilasası ve bir bez duruyor. Ona, “Bir ışıklı dijital saatin var,” dedim. “Yatağa yattıktan on beş dakika sonra hâlâ o saati okuyabiliyorsan, bütün gece yer cilala.” O zamandan beri hiç uykusuzluk çekmiyor. (Erickson güler.)

Bir doktor bana geldi ve şöyle dedi: “Koleji bitirdim. Çok uykusuz geceler geçirdim. Tıp fakültesini bitirmekte zorlandım. Tıp fakültesine girmeden önce, evlendim ve bir aile kurdum. Ailemi geçindirmeye ve tıp fakültesindeki masraflarımı karşılamaya çalışırken, çok uykusuz geceler geçirdim.

“O zamandan beri gece 10:30’da yatağa giriyorum. Oradan oraya dönüp duruyor, sık sık saate bakıyor, sabah olmasını diliyorum ama hiç olmuyor. Sabahın beşinde uykuya dalıyorum ve yedide kalkıp işe gidiyorum. Tıp fakültesinde okuduğum yıllarda, edebiyatı sevdiğim için tüm Dickens, Sir Walter Scott ve Dostoyevski kitaplarını okuyacağıma kendi kendime söz vermiştim. Ama hiç fırsat bulamadım. Sabahın beşine kadar oradan oraya dönüp duruyorum.”

“Yani uyumak mı istiyorsun?” diye sordum. “Ve üstelik Dickens kitaplarını okumadığın için de şikayet ediyorsun. İyi, git bir set Dickens al.

“Şimdi, evinin içini öğrenmek istiyorum. Bir şöminen ve şöminenin üzerinde üstlük var mı?” “Evet,” dedi. “O zaman bir elektrik lambası al, üstlüğe koy, yanına bir Dickens kitabı yerleştir ve gece 10:30’dan sabah beşe kadar Dickens oku. Böylelikle edebiyatla ilgili tutkunu tatmin edebilirsin.”

Sonunda bana geldi ve şöyle dedi: “Dickens kitaplarımı oturarak okuyabilir miyim?” “Olur,” dedim. Sonra tekrar geldi: “Dickens okumakta zorlanıyorum. Oturup okumaya başlıyorum ve daha bir sayfayı bitirmeden uykuya dalıyorum. Sabah uyandığımda öyle oturarak uyuduğum için bütün vücudum ağrıyor.”

“Pekala,” dedim, “ışıklı kadranı olan bir saat al ve yatağa girdikten on beş dakika sonra hâlâ saati okuyabiliyorsan, hemen kalk, şöminenin önünde ayakta dur ve Dickens oku. Ayrıca birkaç Dickens kitabı okuyabildiğine göre, Dickens okumak için fırsat bulmak üzere bir sürü farklı yolun olduğunu da anlamışsındır.” Dickens, Scott, Flaubert ve Dostoyevski kitaplarının hepsini okudu. Ve şimdi şöminenin önünde durup kitap okumak fikrindense, uyumayı tercih ediyor.

İnsanlar kendi kendilerine yardım edebilecekken, bunun için size gelirler. Bir kadın kilo vermek ve sigarayı bırakmak istiyordu. Bunu büyük bir keyifle yapabileceğini, bundan rahatsızlık duymasına hiç gerek olmadığını söyledim. Şöyle dedi: “Yemeye ve sigaraya direnemiyorum ama egzersiz yapmaktan kaçabiliyorum ve kaçıyorum da.”

“Çok dindar bir kadınsın, değil mi?” diye sordum. “Evet,” dedi. “Senden isteyeceğim birkaç basit şeyi yapacağına dair yemin et,” dedim. Sonra ekledim: “Kibritlerini bodrumda tut. İki katlı, tavan arası olan bir evde oturuyorsun. İstedikğin kadar sigara içebilirsin. Ama kibritlerini bodrumda, sigaralarını da tavan arasında sakla. Sigara içmek istediğinde, bodruma inip kutudan bir kibrit çöpü çıkar ve kutunun üzerine koy. Sonra tavan arasına koş ve bir sigara al; tekrar bodruma inip sigaranı yak. Böylelikle fazlasıyla egzersiz yapabilirsin.

“Atıştırmayı sevdiğini söyledin. Nasıl yapmak istersin; evin içinde mi, yoksa etrafında koşturarak mı? Birkaç tur atıp içeri gir ve canın ne istiyorsa ye.” “Bu iyi bir fikir olabilir,” dedi. “Pekala,” dedim, “bir kek pişirdiğinde, çok minik dilimlere böl. Yediğin her dilim için evin etrafında elinden geldiğince hızlı bir şekilde koşarak tur at, sonra gel ve kek dilimini ye. İkincisini istiyorsan, evin etrafında iki tur atacaksın ve bu böyle artacak.”

Çok geçmeden canının daha az sigara istemesi şaşırtıcıydı... önce bir kibrit çıkarmak için bodruma koş, onu orada bırak, sonra tavan arasına koş ve bir sigara al, sonra tekrar aşağı in, sigaranı yak ve keyifle iç. Bir dilim kek yemek için evin etrafında bir tur koş, ikinci dilim için iki tur daha koş, üçüncü dilim için üç tur koş... (Gruba döner) yemeyi çok güzel azalttı.

Önemli olan, okuduğunuz kitaplardaki kuralları izleyerek çok fazla kitabına uygun hareket etmemektir. Önemli olan hastaya kendisi için iyi, çok iyi olan şeyleri yaptırmaktır.

Michiganlı bir adam bana geldi ve şöyle dedi: “Kontrol edemediğim bir öfke sorunun var. Öfkelenmediğimde, en yakınımıdaki kişinin kulaklarını yumrukluyorum. Karımın kulaklarını yumrukladım. Kızlarımı ve oğullarımı birçok kez yere devirdim. Öfkemi kontrol edemiyorum.”

“Michigan’da bir çiftlikte yaşıyorsun,” dedim. “Evi nasıl ısıtıyorsun? Nasıl yemek pişiriyorsun?” “Sonuçta orası bir çiftlik ve odun yanan bir ocağımız var,” dedi, “kışları evimizi o ocakla ısıtıyoruz. Yemeklerimizi de hep orada pişiriyoruz.” “Odunları nereden alıyorsun?” diye sordum. “Büyük bir odunluğumuz var,” dedi. “Ne tür ağaçlar kesiyorsun?” diye sordum. “Şey, meşe kesiyorum,” dedi. “Dişbudak kesiyorum. Karaağaç kesmiyorum, çünkü yakacak odun şeklinde kesmek çok zor.”

“Şu andan itibaren, karaağaç keseceksin,” dedim. “Karaağaç kestğinde ve onları küçük parçalara böldüğünde, yarmak için baltanı vur ve çek, sonra biraz daha vur. Bütün parçayı ikiye ayırmadan önce baltanı en aşağı kadar indirmen gerek. Bu iş için bulabileceğin en berbat ağaçtır. Bir karaağaç kütüğünü ikiye bölmek, bir düzine meşe kütüğünü bölmekle eş değerdedir.

“Şimdi, öfkelendiğinde, baltanı alıp o karaağaç kütüklerini bölmeye gideceksin ve bütün enerjin tükenene kadar bunu yapacaksın.” Bir karaağaç kütüğünü bölmenin ne demek olduğunu bilirim; berbat bir iştir. Böylece bütün patlayıcı enerjisini karaağaç kütüklerini bölmeye harcadı.

Siegfried: Bir sorum var. Hep söylediklerinizi yapan, motivasyonu yüksek insanların örneklerini anlatı-

yorsunuz; bunlar benim hastalarımın tersi. (Kahkahalar.) Genellikle söylediklerimi yapmıyorlar.

E: Ailem şöyle der: “Hastaların onlara önerdiğin çılgınca şeyleri neden yapıyorlar?” Ben de şöyle diyorum: “Onlara bunları çok ciddi söylüyorum. Ciddi olduğumu onlar da biliyor. Kesinlikle samimi davranıyorum. Söylediğimi yapacaklarından kesinlikle eminim. Asla, ‘Hastalarım bu gülünç şeyleri yapacaklar mı?’ diye düşünmüyorum. Hayır, yapacaklarını biliyorum.”

Bir kadın geldi; daha doğrusu beni aradı ve kocasıyla görüşmemi, onu hipnoza sokarak sigara alışkanlığından vazgeçirmemi istedi. Kocası geldi. Yılda 35,000\$ kazanan bir avukattı. Evlenmeden önce karısına çeyrek milyon dolar miras kalmıştı. Evlerini o almıştı. Bütün vergileri ödemiş, tüm masrafları yapmıştı. Mutfak masrafını kadın karşılıyordu. Kocasının vergilerini ve kendisinininkileri ödüyordu. Kocasının yılda 35,000\$ parayı ne yaptığını bilmiyordu.

Bütün bunları, sigarayla ilgili konuştuğumda kocasından öğrendim. Sigarayı bırakmayacağını biliyordum. Bir saatin sonunda bunu kendisine de söyledim; sigarayı bırakmaya niyeti yoktu ve karısını arayıp kocasının doğuştan serseri olduğunu ve sigarayı bırakmayacağını kabullenmesi gerektiğini söyleyebilir miyim diye sordum. Bunu yaparsam, belki kadın durumunu kabullenir ve onu sigarayla ilgili dürtüklemekten vazgeçerdi.

Karısını onun yanında aramamı istedi. Bunu yapmakta sakınca olmadığına inandım. Bir avukattı ve İngilizce’deki genel kelimeleri gayet iyi biliyordu. Kelimelerin kullanımını bilmeliydi.

“Size kocanızın doğuştan serseri olduğunu söylemekten üzüntü duyuyorum,” dedim. “Bu yüzden durumu kabullenin ve onu sigarayı bırakması konusunda sıkıştırmaktan vazgeçin. Sigarayı bırakmak istemiyor ve bırakmayacak.”

İki gün sonra kadın hiç randevu bile almadan öfkeyle ofisime daldı. Gözlerinden yaşlar boşanıyordu. “Bir doktorun ofisine girdiğim her seferinde ağlarım,” dedi. “Şimdi de olduğu gibi göz yaşlarımla yerde bir gölet oluşturunurum. Yarın çocuklarımı alıp pedyatrliste götürmem gerekiyor. Bütün yol boyunca ağlayacağımı biliyorum. Bana yardım etmek için yapabileceğiniz bir şey var mı?” “Evet,” dedim, “ağlamak son derece çocukça bir şeydir. Ne kadar sık ağlıyorsunuz?” “Bir şey yapmaya başladığım her seferinde,” dedi. “Kolejden mezun oldum, öğretmenlik sertifikası aldım ve bir okulda iş bulduğumda bir hafta ağladım. Çok fazla ağladığım için işi bırakmak zorunda kaldım.”

“Pekala,” dedim, “demek yarın çocuklarınızı pedyatrliste götürmeniz gerekiyor. Gidip gelirken bütün yol boyunca ağlayacaksınız. Ben ağlamanın çocukça bir davranış olduğunu söylüyorum; bu çocukça davranışı, daha az göze batan başka bir davranışla değiştirin. Şu büyüklükte (Erickson parmaklarıyla işaret eder) bir salatalık turşusu alın ve doktora gidip gelirken bütün yol boyunca emin.”

Randevudan sonraki gün, kadın yine öfkeyle ofisime geldi ama bu kez ağlamıyordu. “Neden oradayken de turşuyu emmemi söylemediniz?” diye çıkıştı. (Erickson gülümser.) “Bu benim değil, sizin sorumlu-

luğunuzdu,” dedim. “Şimdi size yapacak başka bir iş vereceğim. Bugün öğleden sonra, Squaw Peak’e tırmanmanızı ve yarın buraya gelip rapor vermenizi istiyorum.”

Ertesi gün yine geldi: “Squaw Peak’e tırmandım ve, ister inanın ister inanmayın, zirveye 50 fit kaldığında kayboldum. Bir sürü kayalığın üzerinden tırmanmak zorunda kaldım. Zirveye ulaştığımda, hayatımda ilk kez başarı duygusunu tattım. Yarın Squaw Peak’e tekrar tırmanacağım ve bu kez kaybolmayacağım. Geri dönüp size rapor vereceğim. Aşağı inerken bütün yol boyunca, nasıl kaybolduğuma hayret edip durdum. Orada kaybolmak imkansız.”

Ertesi gün geldi ve bana bu kez kaybolmadan tırmanışı tamamladığını, yine o başarı duygusunu hissettiğini söyledi.

Bir süre sonra beklenmedik bir şekilde yine geldi. “Sanırım kocam benden çok annesiyle evli,” dedi. “Kocam evde hiçbir şey yapamıyor; sızan bir musluğu tamir etmeyi ya da en basit bir işi yapmayı bile beceremiyor. Annesi onu sabahın ikisinde arayabiliyor. Bu olduğu zaman kalkıp giyiniyor, şehrin öbür ucuna gidiyor, sızan bir musluğu tamir ediyor ya da annesinin duvarına resim asıyor. Ama kocam aynı şeyleri bizim evimizde yapamıyor. Ya su tesisatçısı veya marangoz çağırıyorum ya da işi kendim yapıyorum.”

“Şey, kocanız sizin kocanız olmalı,” dedim, “annesinin kocası değil.”

“Kayınvalidemden hoşlanmıyorum,” dedi. “Akşamüstü dörtte onu aniden evimin verandasında görüyorum. Bazen konuk getiriyor ve gösterişli bir ye-

mek hazırlamamı istiyor. Gerekli şeyleri almak için alışverişe çıkmak zorunda kalıyorum. O ve konukları için harika yemekler hazırlıyorum. Ama yemekte onlara katıldığımda iştahım kesiliyor ve midem bulanıyor.”

“Akşamüstü saat dörtte evinizin verandasında belirip akşam yemeği hazırlamanızı istemesine bakılırsa, kayınvalideniz pek de kibar bir insan değil,” dedim. “Bir daha bunu yaptığında, yemeği hazırlayın ama yemek zamanı geldiğinde onlarla aynı masaya oturmayın. O akşam önemli bir randevunuz olduğunu söyleyin. Nereye gittiğiniz önemli değil; parkta yürüyüşe çıkabilir ya da sinemaya gidebilirsiniz. Saat on bire kadar da eve dönmeyin.”

Birkaç gün sonra geldi. “Kayınvalidem ve kocam akşamüstü dörtte konuklarıyla eve geldiler ve büyük bir ziyafet istediler,” dedi. “Ben de sizin tavsiyenizi izledim. Onlara harika bir yemek hazırladım. Ama yemeğe başlama zamanı geldiğinde, onlara o akşam çok önemli bir randevum olduğunu söyleyerek dışarı çıktım. Gece on bire kadar eve dönmedim. Kocamın ve kayınvalidemin konuklarına her zamanki numaralarını yaptıklarını anladım. Kocamı zil zurna sarhoş etmişlerdi; o da yemek salonundaki halının üzerine kusmuştu. Ben temizlemek zorunda kaldım.”

“Şey, yemek salonunun halısına kusan ya da başkalarının bunu yapmasına yardım eden konuklara asla özel bir yemek verilmemelidir,” dedim. “Ben de böyle düşündüm,” dedi.

Daha sonra tekrar geldi. “Bütün faturaları, vergileri, kocamın vergisini ve kendiminkini ben

ödüyorum,” dedi. “Kocam arada bir alışveriş yapıyor. Bu da özel bir yemek istediği zaman oluyor. Beni bir baro kongresi için San Diego’ya götürecek. Ben istemiyorum.”

“Kocanız sizi oraya götürmek istiyor,” dedim. “Bırakın götürsün. Geri geldiğinizde, ne kadar zevk aldığınızı bana anlatın.”

Geri döndü. “Yüzme havuzu olan bir otelde kalmak istedim,” dedi. “Kocam caddenin diğer tarafındaki otelin atmosferinin çok daha güzel olduğunu söyledi. Biz de yüzme havuzu olmayan o otelde kaldık. Atmosferde herhangi bir farklılık olduğunu söyleyemem. O oda için haftalık bin dolar ödedim. Üstelik bütün öğünleri de kendimiz ödedik. Yemek salonuna indiğimizde, 18 aylık bebeğimiz bebe sandalyesinde gürültü yapıp durdu. Kocam ona bir tokat attı ve yemek salonunda bizi rezil etti.”

“Kocanız bir avukat,” dedim. “Çocuk taciziyle ilgili kanunları biliyor olmalı. Bence bu çocuk tacizine girer ve kanunlar sizi bu konuda sorumlu tutar.”

“Ben de böyle düşündüm,” dedi. “Bir daha çocuklarıma vurmayacak.”

Birkaç yıl sonra tekrar geldi. “Yılda iki, üç, dört kez kocam iki, üç, dört, beş bin dolarlık borca giriyor,” dedi. “Sonra da onu borçtan kurtarmam için bir şeyler satmamı istiyor.”

“Yılda 35,000\$ geliri olan, tüm vergilerini ve ev masraflarını karısı ödeyen bir adam, kendi borçlarını kendisi ödemelidir,” dedim.

“Ben de böyle düşündüm,” dedi, “artık daha fazla şey satmayacağım.”

“İyi olur,” dedim, “aksi taktirde çeyrek milyon dolar uzun süre elinizde kalmaz.”

Birkaç hafta sonra tekrar geldi. “Yılda iki-üç kez, kocam benden ayrılmak istediğini söylüyor,” dedi. “Ama bu gerçek bir ayrılık değil. Nereye gittiğini veya nerede kaldığını bilmiyorum. Perşembe akşamı eve dönüyor ve özel bir yemek istiyor. Pazar günleri, yemekten sonra çocuklarla bir süre oynuyor ve yine ortadan kayboluyor. Nereye gittiğini bilmiyorum.” “Şey, bence ona karşı dürüst olmalısınız,” dedim, “eğer sizden ayrılmak istiyorsa, bu konuda dürüst olun ve kabul edin. Ona ‘Pekala,’ deyin, ‘istiyorsan ayrılabiliriz ama bu kez gerçekten ayrılacağız. Perşembe akşamları yemek için dönmek, Pazar günleri yemekten sonra gitmek olmayacak. Tüm kapıların ve pencerelerin kilitlerini değiştireceğim.”

Altı ay sonra tekrar geldi. “Boşanma davası açabilir miyim?” diye sordu. “Ben psikiyatristim,” dedim, “avukat değilim. Ama size dürüst bir avukat önerebilirim.” Avukatın adını ve telefon numarasını verdim; kadın aceleyle boşandı.

Yaklaşık altı ay sonra bir gün randevu almadan yine geldi. “Bana üstü kapalı olarak yalan söylediniz,” dedi. “Size üstü kapalı olarak nasıl yalan söyledim?” diye sordum. “Size geldim ve boşanma davası açıp açamayacağımı sordum; siz de bana avukat değil, psikiyatrist olduğunuzu söylediniz,” dedi, “Beni güvenilir bir avukata gönderdiniz. O aşağılık adamla yedi yıl evli kaldığımı düşündüğüm her seferinde, midem bulanıyor. Ben *kişisel* nedenlerle boşandım.”

“Size kişisel nedenlerle boşanmanızı söyleseydim

ne yapardınız?" diye sordum. "Onu savunur ve evli kalırdım," dedi. "Doğru," dedim, "şimdi, son altı aydır ne yapıyordunuz?" "Şey, boşanır boşanmaz, okulda yine öğretmenliğe başladım," dedi, "bundan hoşlandım. Artık ağlamıyorum."

Bir salatalık turşusunu emmesini sağla ve ona kocasının doğuştan serseri olduğunu söyle. Bir avukat olarak, kendisinden böyle söz etmemi engellemesi gerekirdi. Kadın bunu zaman içinde anladı... şikayet etmek için bana her gelişinde.

Siegfried: Son cümlelerinizi tekrarlar mısınız, anlayamadım?

E: Kocasını hakkında şikayet etmek için her geldiğinde, gerçeği anladı; kocasına neden doğuştan serseri dediğimi de. Kadını ilk seferinde bu yüzden aramıştım; kocasının doğuştan serseri olduğunu söylemek için.

Siegfried: Gerçekten böyle mi düşündünüz? Yani adamın doğuştan serseri olduğunu?

E: Şey, sence de öyle değil mi? Karısını ve ailesini kaybetti. Artık hayatını sürdürmek için kendi parasını harcamak zorunda. Çocuklarının bakımı için para harcamak zorundaydı; şimdi gelir vergisini ödemek için para harcamak zorunda.

Siegfried: Ama bence değişebilir.

E: Öyle mi düşünüyorsun? Evliliklerinin ilk yedi yılında karısına o şekilde davranan hiçbir genç adam, zaman içinde değişmez. Üstelik adam hâlâ anasının kuzusu. Annesini yemeğe götürüyor ve annesi onu sabahın bilmemkaçında arayıp sızan musluğunu tamir etmesini isteyebiliyor.

Siegfried: Evet ama bence annesinden güzel bir şekilde

ayrılmayı öğrenebilir. Sizce sonsuza dek annesine bağlı mı kalacak?

E: Evet, çünkü kendisini kurtarabilecek birini asla fark etmeyecek.

Siegfried: Yani sizce henüz değişmek için hazır değil, öyle mi?

E: Gelecekte de hazır olacağını sanmıyorum.

Siegfried: Hı-hım.

E: Christine, ofisime git; orada içinde vaka hikayeleri bulunan bir zarf bulacaksın. Muhtemelen masanın yanındaki sabit sehpanın üzerinde olabilir. (Christine ofise girer ve Erickson'un istediği dosyayla geri döner.) 30 yaşında bir adam, annesinin sızan musluğuunu tamir etmek için sabahın 1:00'ünde şehrin öbür ucuna gitmemelidir.

Siegfried: Evet, buna katılıyorum.

E: Üstelik kendi gelir vergisini ödemelidir.

Şimdi, İngilizce'de kim güzel okuyabiliyor? Aynı anda bağırmayın!

Jane: Ben.

E: (Erickson kağıdı ona verir.) Mektubu yüksek sesle oku.

Jane: "29 Şubat. Sevgili Dr. Erickson. Birkaç hafta önce telefonda konuştuğumuzda, size yazmamı istediğiniz için yazıyorum. Daha önce yazacaktım ama önce Phoenix'te bana eşlik etmek isteyip istemediğini öğrenmek için Dr. L.'e danışmam gerekiyordu. Birkaç haftadır şehir dışındaydı ve bu yüzden onu beklemek zorunda kaldım. Sizi bana öneren kişi oydu. Eğer yoğun programına uyarsa, benimle birlikte sizi ziyaret etmek için Phoenix'e gelmek istediğini söyledi.

“Sorunuma gelince; dört-dört buçuk yaşlarımdayken, kekelemeye başladım. On iki aylıkken konuşmaya başladım. Kekelememin başlangıcı, kız kardeşimin doğumuna ve beş yaşımıdayken geçirdiğim bademcik ameliyatıma rastlıyor. Bu olayların kekelememle ne ilgisi olduğu konusunda, onları bağdaştırmayı ben de hiç başaramadım. Çocukluk travmalarımı ortaya çıkarmak için girişimlerde bulundum; geleneksel psikoterapi, başarısız hipnoz denemeleri, “çığlık” terapisi, kutup terapisi, akupunktur, biyoenerji, solunum teknikleri ve mekanik araçlar denedim. Meditasyon ve yoga çalıştım. Ama kekelemem hiç geçmedi. Denediğim bazı şeyler belli ölçülerde yardımcı oldu ama bence hâlâ geçmişimden kaynaklanan ve yüzleşmekten ölesiye korktuğum bazı şeyler var.

“Psişik yeteneği olan arkadaşlarım, annemle olan ilişkimin hâlâ çözülmemiş olduğunu söylediler. Öfkeyle başa çıkmak konusunda da sorunlarım olduğunu biliyorum. 30 yaşında olmama karşın, insanlar bana çocukça davrandığımı söylüyor (çoğu kimse yaşımdın 20’nin üzerinde olduğuna bile inanmakta zorlanıyor) ve birçoğu bana hâlâ çocukmuşum gibi davranıyor. Büyümek ve hayatımı yaşamak istiyorum. Hayatımı bu duygusal çorbanın içinde yaşamaktan bıktım.

“Yaşamımı şöyle tarif edebilirim: Bütün girişimlerimin başlangıcında, muazzam bir başarı görünüyor. İşler bazı sorunlar yaşamaya başlayana kadar gayet iyi gidiyor. Bu noktada genellikle vazgeçiyorum ve başarısız oluyorum.

“Kekelemeyi bırakmak konusunda özellikle umutluyum, çünkü bu sorunum başka insanların ara-

sına karışmamı, onlarla birlikte olmamı engelledi. Ayrıca dünyaya açılma girişimlerimi engellemesine de izin verdim. Çocukça bir özellik olduğu için, bir açıdan bana kendimi çocuk gibi hissettiriyor.

“Şimdilerde hayatım bir değişim sürecine giriyor ama şu anda becerilerimi hayata geçirmekte ve para kazanmakta hâlâ zorlanıyorum. Bulabildiğim işler ya yarı kalifiye ya da vasıfsız işçilerin çalışabileceği türden. Geçmişime baktığımda, bu benim için çok cesaret kırıcı görünüyor. İlkokulda yıldızdım (araştırma ve teorik istatistik çalışmalarında) ve müzikte kariyer yapmak için doktorluk eğitimimi yarım bıraktım. Bir süre müzikle uğraştım; işler iyi gitti. Çaldıklarını dinlemek hoşuma gidiyordu ve müziğimle ilgili takdir topluyordum. Sonra bir süre müziğe ara verdim ve tekrar başladığımda, sol tarafımda bir gerginlik hissettim. O zamandan beri müziğim de geriledi ve artık kendimi ciddi bir profesyonel müzisyen olarak göremiyorum. Müzik yeteneğim gerilerken, kendime olan nefretim güçlendi ve daha fazla ilaç kullanmaya başladım. Son iki yıldır ilaçları azaltmaya çalışıyorum (yedi yıldır düzenli olarak kullanıyordum).

“Artık kendimi daha güçlü bir noktada hissediyorum ve hayatımı düzene sokmak istiyorum. Sizinle çalışma olasılığı konusunda umutluyum ama sağlıklı olmaya karşı içimde taşıdığım direnci hâlâ hissedebiliyorum. Bu direnç, ego kalıbımın bir parçası. Belki korku ya da güvensizlikten, insanlara karşı direniyorum.

“Yakında sizden cevap almayı umuyorum. Eğer beni kabul ederseniz, birlikte çalışmayı dört gözle

bekliyorum. 1 Nisan'dan sonra programım uygun olacak (Salı akşamları dışında). Saygılarımla, George Leckie.”

E: Bu, birkaç hafta önce beni arayan bir hasta. “Merhaba,” dedim. “Ba-ba-ba-ba-ba-ba,” dedi. “Bana yaz,” deyip telefonu kapadım.

Birkaç hafta sonra, kendi durumuyla ve yedi yıllık ilaç bağımlılığıyla ilgili yazdığı bu uzun mektubu aldım. Telefondaki isteğim karşısında bu kadar geciken bir mektubu görünce şöyle düşündüm: “İşte asla iyileşmeyecek ve bütün zamanımı, enerjimi boşa harcamama neden olacak o profesyonel hastalardan biri.” Bu yüzden mektubu okudum ve derslerimde kullanabileceğim başka bir mektup yazmasını sağlayacak şekilde bir cevap gönderdim. (Jane’e döner.) Pekala.

Jane: (Erickson’un yazdığı cevap mektubunu okur.)

“7 Mart. Sevgili Bay Leckie. Yardım isteyemeyecek olduğunuz halde beni telefonla aradığınız ve kendiniz düşünmeniz gereken bir şekilde benimle iletişim kurmanızı size söylemek zorunda bıraktığınız için, sorununuzu size özetleyeceğim ve bunun belki size bir yarar sağlayabileceğini umacağım.

“Genellikle böyle telefon aramalarının arkasından, sizden istediğim gibi mektuplar gelmez. Eğer bir mektup gönderilirse, başka birinden kaynaklanan bir gecikme yaşanır; sizin durumunuzda da bu kişi Dr. L. oldu.

“Yardım aramak ve kabul etmemekle geçen uzun bir kariyeriniz olmuş ama arada bir kabul eder gibi görünmüyorsunuz.

“Sorunun bir dizi olası ve muhtemel nedenleri sa-

ylabilir; böylece terapistin yanlış tarafa bakması sağlanır. Dolayısıyla uzun hastalık kariyeriniz yine başarısız tedavi arayışlarıyla devam edebilecektir. Ancak neden görmezden geldiği taktirde bir sorun başarıyla devam edebilir.

“Davranış kalıbınızdaki sürekliliği göstermek için, diğer türde başarısızlıklardan da söz edilmelidir; örneğin sizin durumunuzda müzik, yetişkinlik, para kazanma ve doktorluk eğitiminden vazgeçme gibi.

“Üstü güzelce örtülmüş küçük tehditler olmazsa, bu tür mektuplar tamamlanmaz. Sizin durumunuzda da güvensizlik ve direnç buna örnek gösterilebilir.

“En önemlisi de, küçük bile olsa, terapiye bir sınırlama getirmektir. Gerçekçi ya da mantıklı olması gerekmez; sınırlama olması yeterlidir. Nisan ayında Salı akşamları uygun olmamanız gibi ilgisiz bir nokta olsa bile. Herhangi bir akşamımı istediğiniz gibi seçebileceğinizi de nereden çıkardınız?

“Eğer bu mektubu buraya kadar okuduysanız, kesinlikle şu soruyu sormamız gerekir: ‘Hastam olmak istiyor musunuz?’ Yedi yıl boyunca konuşmanızı daha da zorlaştıracak ilaçlar kullanarak beslediğiniz hastalığınızı iyileştirmek konusunda, sizce bu bir öneri sayılmaz mı?

“Bu mektuba bir cevap bekleyebilir miyim???? Saygılarımla ve tiksindirici bulabileceğiniz içtenliğimle, Dr. Milton H. Erickson.”

E: Böyle bir mektup aldığınızda nasıl davranmanız gerektiğini de öğrenmiş oldunuz. Ama cevabı dinleyin.

Jane: “11 Mart. Sevgili Dr. Erickson. Gereksiz formaliteleri kaleminizin tersiyle itip doğrudan söze girme-

nizden çok etkilendim. Arkası arkasına gelecek böyle bir saldırıya hazır değildim. Mektubumdan son derece etkili bir şekilde algıladığınız bu oyunların hiçbirini (erteleme oyunum hariç; Dr. L. ile ilgili bahanemden de anlaşılabilirliği gibi) daha önce fark etmemiştim. Keskin zekanız beni büyüledi.

“Mektubunuzda belirgin bir öfke (aynı zamanda da şefkat) gördüm. Niyetim asla sizi kızdırmak değildi. Sizi yanlış yönlendirmek gibi bir niyetim asla olmadı.

“Anladığım kadarıyla sorunum size hiç de yabancı değil. Aslında, mektubumu boşlukları kendi geçmiş bilgilerimle doldurulacak bir tür ‘form mektup’ olarak gördüğünüzü fark ettim.

“Evet, hâlâ hastanız olmak istiyorum. Evet, başarısızlık nevrozum çok fazla beslendi; hepsi öyle değil midir? Terapiye sınırlama getirirken bu kadar cüretkar davrandığım için de sizden özür diliyorum.

“Cevabınızı bekliyorum. Saygılarımla, George Leckie.

“NOT: Genelde, sizinle telefonda konuşurken olduğu kadar kekelemiyorum. Sizi aradığımda çok gergin ve endişeliydim. Sizden hâlâ korkuyorum.”

(Jane, bir sonraki mektubu okumaya başlamadan önce Erickson’a bakar. Erickson başıyla onaylar ve devam etmesini işaret eder.)

“24 Mart . Sevgili Bay Leckie. Birkaç düzeltme yapmak istiyorum. 1) Çirkin gerçekler asla ‘kalemin tersiyle’ itilemez. Hasta onlardan vazgeçmek için yeterli dürüstlüğü geliştirene kadar orada kalmaya devam ederler. 2) Gerçeğin basitçe ifade edilmesi, ‘bir saldırı’ değildir. 3) Kişinin ‘oyunların farkında olma-

masına' gelince, sözünü ettiğim ve etmediğim oyunlardaki ustalığınız, son derece uzun ve kararlı uygulamalar sayesinde edinildiğinden, 'o oyunların' farkında olmamanız son derece doğaldır. 4) Benim 'keskin zekam' karşısında büyülendiğinizi söylüyorsunuz. Aslını isterseniz, hiç kimseye hiçbir konuda iltifatta bulunmaya teşebbüs edebilecek bir durumda değilsiniz. 5) 'Belirgin bir öfke' konusunda, sık sık yaptığınız gibi, yine yanıyorsunuz. Sizi bir mektup daha yazmaya zorlayacak şekilde Rumar oynayan, keyifli bir tarzda o. 6) Biraz daha gayret etseydiniz, 'anladığım kadarıyla sorunum size hiç de yabancı değil'den daha iyi bir basitleştirici ifade kullanabilirdiniz. 7) Neredeyse tamamıyla tuz dolu büyük bir kaseenin varlığı, 'Evet, hâlâ hastanız olmak istiyorum,' ifadenizi mümkün kıldı. Ama kase tamamen dolu olsaydı bile, ifadenin farklı olacağını pek sanmıyordum. 8) '...başarısızlık nevrozum çok fazla beslendi; hepsi öyle değil midir?' ifadeniz o kadar saçma ki dışarıdan bakıldığında sizi bile utandırabilir. 9) Terapiye sınırlama getirirken bu kadar cüretkar davranmanız konusunda 'özür dilemenizin' de konuyla pek bir ilgisi yok ve konunun özünü saptırıyor. 10) Nevrozunuzu 'fazlasıyla beslediğinizi' söylüyor, sonra da 'saygılarımla' diyerek, eğlenceyi daha da artırmaktan başka bir işe yaramayan ifadeler kullanıyorsunuz. 11) 'Sizden hâlâ korkuyorum' diyorsunuz ama aslında çok daha fazla korkmanız gereken 'fazlasıyla beslenmiş bir başarısızlık korkunuz' var. 12) Beni eğlendirmek için gönüllü çabalarınızı takdirle karşılıyorum. Daha önceki içtenliğimle, Dr. Milton H.

Erickson.” (Kahkahalar.) (Jane bir sonraki mektupla devam eder.)

“9 Nisan. Sevgili Bay Leckie. 19-20 Nisan civarında bana yazmanızı, benden bir randevu istediğinizi ve bu konudaki nedenlerinizi açıklamamanızı öneririm. İçtenlikle, Dr. Milton H. Erickson.”

(Bir sonraki mektup.)

“19 Nisan. Sevgili Dr. Erickson. Sizden ‘bir randevu istediğimi ve bu konudaki nedenlerimi açıklamam’ ile ilgili olarak.

“İsteğim, Dr. L. ile birkaç ay önce yapmış olduğumuz bir konuşmaya dayanıyor. Hipnoz sayesinde, bir paten şampiyonunun uzun süredir var olan duygusal sorunlarını nasıl hızlı ve amansızca çözdüğünüzü bana gösterdi. Dr. L., uzmanlığınız karşısında gerçekten hayran kaldı ve bana yardımcı olabileceğinize kesinlikle inandı.

“İsteğim (belki de sadece hayalim), hipnoz yoluyla asla büyüyemememde etkili olan çocukluğumdaki aile ortamına dönebilmemizdir. Hayatım için sorumluluğumu tam olarak alabileceğim bir duruma gelmek istiyorum. Neredeyse yaşam boyu sürdürdüğüm yenilgi ve kekemelik kalıplarını bir kenara atmak istiyorum. Kardeşlerimden biriyle aramdaki rekabetin bitmesini istiyorum. Başkalarından hoşlanmamak ve korkmak yerine, onları sevebilmek istiyorum. *Kendimi sevmek istiyorum!* (Şu anda sevmiyorum.) Kendimi yeni bir pozitif görüş açısıyla yeniden programlamak istiyorum.

“Yardımlarınız sayesinde bu uzun dilekler listesi gerçekleşebilirse, yaratmak ve hizmet etmek için öz-

gür kalacağım; yapmak istediğim şey de bu. Şu anda durumum bu değil ve girişimlerim değişmez bir şekilde başarısızlık ve hayal kırıklığıyla sonuçlanıyor.

“Dr. L., benim hipnoza girebileceğime inanıyor. Daha önceki girişimler başarısız olduğundan, bunun zor olacağını düşünüyorum. Asıl korkum, durumumun ruhsal nedenlerden kaynaklanması ve kendimden başka kimsenin bana yardım edemeyecek olması. Ne var ki hâlâ en iyisi için umut ediyorum ve si-zinle görüşmek, birlikte çalışmak için sabırsızlanıyorum.

“Sizi 22 Nisan Perşembe günü sabah saat 9:00’da arayacağım. En iyi dileklerle, George Leckie.”

E: En iyi dilekleriyle beni gerçekten aradı. Elbette telefonu Bayan Erickson açtı ve şöyle dedi: “Dr. Erickson telefon görüşmelerini kabul etmiyor.”

Jane: (Bir sonraki mektup.)

“23 Nisan. Sevgili Bay Leckie. Özel teslimatla gönderdiğiniz son mektubunuz 20 sentlik posta masrafıyla elime geçti ve daha önce telefon yerine yazışmayı tercih ettiğimi belirtmem karşı, bu talebimi geri çevirdiğinizi bildirdi.

“‘Çocukluğunuzdaki aile ortamınıza geri dönmek’ konusundaki neredeyse bir hayal olarak nitelendirdiğiniz dileğinizi belirtmişsiniz. Bu bir terapi değil, sadece değiştirilemez bir geçmişi farklı bir açıdan ele alma dileğidir.

“Kardeşlerinizden biriyle çocukluğunuza dayanan bir rekabeti çözümlmek istediğinizi belirtmişsiniz ama bununla ilgili bir niyetten söz etmemişsiniz; üstelik, yetişkinliğin en küçük ihtiyaçlarını karşılamakla ilgili bir niyetiniz de söz konusu görünmüyor.

“Terapi talebinizi Dr. L.’nin inançlarına ve umutlarına dayandırıyorsunuz ama bunlar hiç şüphesiz sizin kendi olumsuz beklentilerinize ve şüpheli isteklerinize ters düşüyor.

“Sizi hasta olarak kabul etmek için, kendi sorumluluğunuzu alabileceğiniz yönünde küçük de olsa bir kanıt istiyorum. İçtenlikle, Dr. Milton H. Erickson.”

(Bir sonraki mektup.)

“28 Nisan. Sevgili Dr. Erickson. ‘Sizi hasta olarak kabul etmek için, kendi sorumluluğunuzu alabileceğiniz yönünde küçük de olsa bir kanıt istiyorum.’

“Lütfen cehaletimi bağışlayın ama tam olarak ne demek istediğinizi anlayamadım. Açık ve net bir şekilde, bu ifadenizin ne anlama geldiğini ve benden tam olarak ne istediğinizi belirtir misiniz?

“Bu noktada ancak tahminler yürütebilirim ve bunlar şöyle olabilir:

“Geçen yıl beş ay boyunca temizlikçi olarak çalıştım ve böyle geçindim. Personeli azaltma konusunda yönetimin aldığı bir karar sonucunda işten çıkarıldım. O zamandan beri devlet yardımıyla geçiniyorum ama bu arada iş aramaya devam ederken, bir yandan da orada burada müzik yaparak birkaç dolar kazanıyorum. Şu anda albüm kayıtları devam eden bir grupta çalışıyorum. Bu yeterli mi? Konuyla ilgili mi?

“Diğer tahminim, danışmanlığınız için yeterli parayı sağlayıp sağlayamayacağım konusunda tereddütleriniz olabileceğidir. Cevabım şu: ‘Evet, sağlayabilirim.’

“Talebinizi yanlış değerlendirmediyimi tahmin

ediyor ve umuyorum. Dahası, bu kanıtları size sunduğuma inanıyorum. Birkaç bilgili arkadaşına bu konudan söz ettim ve onlar da benimle aynı fikirde olduklarını söylediler.

“Eğer şartlarınız yerine getirildiyse, size uygun bir zaman için randevulaşmaya hazırım. Cevabınızı bekliyorum. Saygılarımla, George Leckie. (NOT: 20 sentlik pul zarfa ilıştırılmıştır.)”

Jane: (Bir sonraki mektup.)

“8 Mayıs. Sevgili Bay Leckie. Psikoterapinin amacı, hastanın nevrotik uyumsuzluklarına yol açan tüm davranışlarının daha iyi bir yönde değiştirilmesini sağlamaktır. Bütün mektuplarınızda sürekli ve değişmez bir şekilde anlayışlarınızı korudunuz, başarısızlıklarınızın önemini vurguladınız, bazen son derece üstü kapalı şekilde, terapi yardımı arıyor gibi görünürken aslında var olan durumunuzun değişmesini istemediğinizi ima ettiniz ve aynı zamanda da taleplerinizi karşılamamı ve yorumlarınızı kabul etmemi beklediniz.

“Son mektubunuzda bu noktayı vurgulayan ve oldukça eğlenceli bulduğum ifade şuydu: ‘Birkaç bilgili arkadaşına bu konudan söz ettim ve onlar da benimle aynı fikirde olduklarını söylediler.’ (Kelimele-
rin altını ben çizdim.)

“Size ilginizi çekecek veya tarafınızdan değer görecektir şekilde yazabileceğim başka bir şeyim yok. İçtenlikle, Dr. Milton H. Erickson.”

E: Eğer isteseydim, ona yine yazardım ve yine aynı cevabı alırdım.

Bir defasında bir kadından mektup aldım. Şöyle

diyordu: “30 yıldır psikanalizle iç içeyim. Şu sıralarda Gestalt terapisinin dördüncü yılını tamamlıyorum. O bittikten sonra hastanız olabilir miyim?” Bu insanlar için hiç umut yok; bunlar profesyonel hastalar. Hayatlarının tek amacı bu.

Şu avukata gelince... Maaşlı çalışırken iyi iş çıkarıyor. Ama parasını harcarken, eline değerli hiçbir şey geçmiyor. Arabası için borçları var. Kirasını ödemekte zorlanıyor. Çocuğuna bakmakta zorlanıyor. Ama yılda 35,000\$ kazanıyor. Arabasına bile sahip değil. Yedi yıldır evli ve işe başladığı ilk günden bir adım ileri gidememiş. Aslında, daha da kötüleşmiş. Çeyrek milyon dolarlık bir evlilik yapmış. Şimdi ona bile sahip değil. Doğuştan kaybeden. Kaybetmek için doğmuş. Yenilgiler yaşamak için doğmuş.

Bu konudaki ilk dersimi, tıp fakültesindeyken aldım. İki hastayı incelemem ve biri üzerinde rapor hazırlamam gerekiyordu. En yakındaki hastama gittim. 73 yaşında bir adamdı. Anne-babası devlet yardımıyla geçinmişti. Kendisi devlet yardımıyla büyümüştü. Çocuk suçlular arasına girmişti. Hayatı boyunca hiç dürüstçe çalışmamıştı. Önemsiz hırsızlıklar yapıyordu; hayatının büyük bölümünü hapiste geçirmişti. Bunu yapıyordu, çünkü hiçbir geçim kaynağı olmayan bir serseriydi. En iyi tıbbi bakım için Eyalet Hastanesi’ne gönderilmişti. Bunun için para ödemesi gerekmiyordu. Her seferinde hırsızlığa, serseriliğe geri dönüyor, hiçbir şey yapmıyordu. Artık 73 yaşındaydı. Birkaç gün içinde iyileşecek hafif bir fiziksel rahatsızlığı vardı. Sonra tekrar devlet desteğiyle yaşamaya devam edecekti. “Topluma bir şeyler

kazandıran insanlar kırklı, ellili, altmışlı yaşlarında ölürken, bütün hayatını serserilikle geçirmiş bir adam 73 yaşına kadar yaşar?” diye düşünüyordum.

Diğer hastama baktım. Hayatım boyunca gördüğüm belki de en güzel kızdı. On sekiz yaşındaydı ve çok tatlı bir kişiliği vardı. Onunla sohbete başladığımda, Cellini, eski ustalar, antik tarih, geçmişin kaliteli edebiyat örnekleri hakkında bilgisine hayret ettim. Son derece güzel, yetenekli, zeki, tatlı bir kızdı. Şiir ve hikayeler yazıyor, resim yapıyor, müzikle ilgileniyordu.

Kafası ve kulakları üzerinde fiziksel incelememe başladım. Sonra gözlerine baktım. Sonra belli bir şeyi yapmayı unuttuğumu ve hemen geri döneceğimi söyleyerek onu yalnız bıraktım.

Doktor salonuna gittim, oturdum ve kendi kendime şöyle düşündüm: “Erickson, hayatla olduğu gibi yüzleşsen iyi olur. O yaşlı serseri iyileşecek ve yaşayacak. Bütün hayatı boyunca sosyal bir yükü. Hayatının tek bir gününde tek bir dürüst iş yapmayacak. Ve şu güzel, tatlı, zeki, yetenekli kıza bak. Gözlerinin retinaları, üç ay içinde Bright hastalığından öleceğini gösteriyor. Bununla yüzleşsen iyi olur, Erickson. Bütün hayatın boyunca, yaşamın adaletsizliğiyle ilgili sayısız örnekle karşılaşacaksın. Güzellik, yetenek, beyin; harcanacak. Değersiz bir yaşlı serseri ise korunacak. Doğuştan kaybeden bir adam. Doğuştan şehit bir kız.”

Televizyonda kedi mamasıyla ilgili bir reklam vardı. Yün yumağıyla oynayan bir kedi gösteriyordu ve size bir şey göstermem gerektiğini hatırlattı. Bana şu tahtayı verebilir misiniz?

Bir devlet üniversitesinin güzel sanatlar bölümünün başkanı beni görmeye geldi. Bu oymayı gördü. Elin alıp inceledi ve şöyle dedi: “Devlet üniversitesinde bir sanat profesörüyüm. Hayatımı oymalar yaparak kazanıyorum. Oymalarım bütün Avrupa’da, Asya’da, Güney Amerika’da ve Birleşik Devletler’de ünlü oldu.” (Çok ünlü bir ahşap oymacısıdır.) “Bu oyma tam bir sanat eseri. Sanat insan yaşamını, insan düşüncesini, insan davranışını, insan deneyimlerini ifade eder. Bunu anlamıyorum ama sanat eseri işte. Çok anlamlı bir sanat eseri. Ama anlamıyorum.” Herkes bir baksın. (Erickson, parçayı tüm öğrenciler arasında elden ele dolaşması için Siegfried’a verir.)

(Not: Oyma, bir Aborijin eseridir.)

Diğer bir deyişle, size insanlar hakkında bir hikaye anlatır. Nasıl yaşadıkları; hayatta neyin neden önemli olduğunu; o etnik grup içindeki insanların hayatlarını nasıl sürdürdüklerini.

Siegfried: Başka bir soru sorabilir miyim? Bir çalışma analistiyim ve teorinin en önemli odaklarından biri, yaşam planının zihinden daha temel seviyede bir karara dayandırıldığı yönündedir. Ve genellikle de değiştirilebileceğini savunur.

Sözünü ettiğiniz kişiye baktığımızda, prensipte, kaybetme kararını verdiği noktaya geri götürülebildiği taktirde kişinin kaybetmekle ilgili tutumunun değiştirilebileceğini söyledik. Kendisi için daha iyi seçenekler ve daha iyi kararlar olduğunda, hayatını değiştirebileceğini düşünürdük. Bu konuda siz ne düşünüyorsunuz?

E: Olabilir ama nasıl?

Size Joe'nun hikayesini anlatayım. O zamanlar henüz on yaşındaydım ve Wisconsin'deki bir çiftlikte yaşıyordum. Bir yaz sabahı, babam beni bir iş için yakındaki bir köye gönderdi. Köye yaklaşırken, okuldan bazı arkadaşlarım beni gördüler ve yanıma geleerek "Joe geri döndü," dediler. Joe'nun kim olduğunu bilmiyordum. Anne-babalarının anlattığı şeyi onlar da bana anlattılar.

Joe'nun hikayesi pek iyi değildi. Kavgacı, saldırgan ve yıkıcı olduğu için, gittiği bütün okullardan atılmıştı. Bir kedi ya da köpeği gazyasına daldırıp ateşe verirdi. Babasının ambarını ve evini iki kez yakmaya kalkışmıştı. Domuzları, buzağuları, inekleri ve atları, tırmıklarla, yabalarla öldürmüştü.

12 yaşına geldiğinde, annesi ve babası, oğullarıyla başa çıkamayacaklarını anlamışlardı. Bir mahkemeye başvurup, oğullarının normal çocuk suçluların barındırıldığı ıslahevlerinde baş edilemeyecek çocukların gönderildiği Erkek Endüstri Okulu'na gönderilmesini istemişlerdi. Üç yıl okulda kaldıktan sonra, ailesini ziyaret etmesine izin verilmişti. Eve dönerken bile yolda birkaç suç işlemişti. Polis onu tutuklamış, tekrar endüstri okuluna geri göndermişti ve Joe, 21 yaşına kadar orada kalmıştı.

21 yaşına geldiğinde, yasalara göre salıverilmesi gerekiyordu. Salıverildiğinde üzerinde hapishanede yapılmış bir giysi, ayağında hapishanede yapılmış ayakkabılar ve cebinde de 10\$ parası vardı. Anne-babası çoktan ölmüştü. Mal varlıklarına başka şekillerde el konmuştu ve bu yüzden sahip olduğu tek şey yanındakilerdi; hapishane yapımı giysiler, ayakkabılar ve 10\$.

Milwaukee'ye gitti ve hemen silahlı soygunla hırsızlık olaylarına girişti. Polis tarafından tutuklandı ve ıslahevine gönderildi. Orada ona da herkes gibi davranıldı ama Joe, önüne gelenle kavga etmeden duramadı. Yemek salonunda isyan ve kavga başlatıyor, masaları ve duvarları yumrukluyordu. Bunun üzerine onu bir hücreye kapadılar ve orada beslediler. Haftada bir-iki kez hava karardıktan sonra, kendisi kadar iri iki ya da üç gardiyanın eşliğinde, yürüyüş için dışarı çıkarılıyordu. Joe bütün bir dönemi Green Bay'deki ıslahevinde geçirdi ve iyi halden dolayı hiç salıverilmedi.

Sonunda serbest kaldığında, Green Bay kasabasına gitti ve yine hırsızlık yaptı, çeşitli suçlar işledi; bu kez devlet hapishanesine gönderildi. Orada yine diğerleri gibi davranmaya çalıştılar ama bir kez daha Joe bildiğini okudu. Diğer mahkumları dövmek, camları kırmak ve sorun yaratmaktan başka bir şey istemiyordu. Bunun üzerine onu zindana gönderdiler.

Zindan bodrumdaydı; iki buçuğa iki buçuk metre, beton zeminli bir yerdi ve zemini zindanın kenarındaki bir oluğa doğru eğimliydi. Hiçbir sağlık önlemi alınmamıştı. Giysili ya da giysisiz, o zindanda tutuldu. O zindanı ben de gördüm; ı ışık ve ses geçirmiyordu. Genellikle sabahın 1 ya da 2'sinde, günde bir kez, kapının üzerindeki bir delikten bir tepsi yiyecek veriliyordu. Ekmek ve su ya da standart hapishane yemeği olabilirdi. Onun boyunda iki gardiyan (bu arada kendisi neredeyse iki metreydi), diğer mahkumları dövmemesi için hava karardıktan sonra onu yürüyüşe çıkarıyorlardı.

Bütün bir dönemi zindanda geçirdi. Zindanda bir dönem geçirmek, genellikle kişiyi ıslah etmeye yeter; ışık geçirmez, ses geçirmez ve hiçbir sağlık önlemi yoktur. İlk 30 günlük döneminden sonra dışarı çıkar çıkmaz çılgın gibi kavga etti ve yine geri gitti. Aslında, devlet hapishanesindeki ilk döneminin tamamını o zindanda geçirdi. Genellikle o zindanda iki kez kalmak, psikopat olmanıza veya virüs kapmanıza neden olur. Joe orada iki yıl kaldı.

Serbest bırakıldığında, yakındaki bir köye gitti ve yine suç işledi. Hemen tutuklandı ve başka bir mahkumiyetle geri gönderilip yine zindana kondu.

Hapishanede ikinci mahkumiyetini de yattıktan sonra serbest bırakıldı. Anne-babasının eskiden alışveriş yaptıkları Lowell köyüne döndü. O köyde üç dükkan vardı. İlk üç gününü kasaların yanında durup, günlük kazancı hesaplayarak geçirdi.

Üç dükkan da soyuldu. Köyü boydan boya geçen nehirdeki bir motor ortadan kayboldu. Dükkanları soyanın ve motoru çalanın Joe olduğunu herkes biliyordu.

Dördüncü gün köye geldim. Joe bir bankta oturmuş, boş gözlerle bakıyordu. Arkadaşlarımla birlikte etrafında yarım daire şeklinde dizildik ve gerçek bir suçluyu ilk kez gören meraklı çocuklar olarak hayretten açılmış gözlerle ona baktık. Joe ise bizimle hiç ilgilenmiyordu.

Köyden birkaç kilometre uzakta bir çiftçi, karısı ve kızı yaşıyorlardı. Zengin Dodge County bölgesinde yüz hektarlık arazisi vardı. Diğer bir deyişle, çok zengin bir çiftçiydi. Yüz hektarlık araziye işlemek

için en azından iki adama ihtiyaç duyarsınız. İşe aldığı adamlardan biri, o sabah ailede olan bir ölüm yüzünden işi bırakmıştı. Milwaukee'ye geri dönüyordu ve çiftçiye bir daha geri gelmeyeceğini söylemişti.

Çiftçinin 23 yaşında çok çekici ve mükemmel eğitimli sayılabilecek bir kızı vardı. Sekizinci sınıftaydı. Uzun boylu ve çok güçlü bir kızdı. Bir büyük domuzu tek başına kesebilir, tarla sürebilir, saman atabilir, mısır toplayabilir, herhangi bir adamın işini yapabilir. Aynı zamanda çok becerikli bir terziydi. Genellikle evlenecek olan genç kızlar için gelinlik ve bebek kıyafetleri dikerdi. Mükemmel bir aşçıydı ve köydeki en iyi aşçı, en iyi turta ve en iyi kek ustası olarak bilinirdi.

Sabah saat 8:10'da köye gittiğimde, çiftçinin kızı Edye babasının bir işini yapmak için köye gönderilmişti. Edye atını ve faytonunu bağladıktan sonra sokak boyunca yürümeye başladı. Joe ayağa kalktı ve onun yolunu kesti. Genç kızı baştan aşağı süzdü ve aynı şekilde Edye de onu süzdü. Sonunda Joe sordu: "Seni Cuma gecesi dansa götürebilir miyim?" Lowell köyünde Cuma dans gecesi idi ve herkes katılırdı. "Eğer beyefendi olursan götürebilirsin," dedi Edye. Joe yana çekildi ve Edye kendi işine gitti.

Cuma gecesi Edye dansa katılmak için geldi, atını ve faytonunu bağladı ve belediye binasına girdi. Joe orada bekliyordu. O gece sürekli dans ettiler; hatta diğer genç erkekler kıskandılar.

Joe neredeyse iki metre boyunda, çok güçlü ve yakışıklı bir adamdı. Ertesi sabah, dükkan sahipleri çalınan malların geri döndüğünü ve köy halkı da motorun yerinde durduğunu gördü. Joe, Edye'nin baba-

sının çiftliğine doğru yürürken görülmüştü. Sonrasında Joe'nun Edye'nin babasından iş istediği öğrenildi. Edye'nin babası şöyle demişti: "İş zordur. Sabah gündeğumunda başlar ve hava karardıktan sonra geç saatlere kadar çalışırsın. Pazar sabahı kiliseye gidersin ama günün geri kalanında dinlenirsin. Tatil yok, izin yok ve aylık ödeme de 15\$. Sana ambarda bir yer ayarlarım; yemeklerini aileyle birlikte yiyebilirsin." Joe işi kabul etti.

Üç ay içinde bütün çiftçiler Joe gibi bir adamları olmasını dilemeye başladılar, çünkü onların deyimiyle Joe, tam bir "çalışkan aptal" idi. Çalışıyor, çalışıyor, çalışıyordu. Patronu için bütün bir gün çalıştıktan sonra, bacağı kırılan komşuya gidiyor, onun için de çalışıyordu. Joe giderek popüler oldu ve bütün çiftçiler onun gibi bir adamları olmasını dilediler. Joe pek konuşkan değildi ama artık dost canlısıydı.

Bir yıl kadar sonra, köyde bir söylenti dolaşmaya başladı. Joe, bir Cumartesi akşamı Edye'yi faytonla gezmeye çıkarmıştı. Bu, bir kıza kur yapmak için standart yöntemdi.

Ertesi sabah, Joe, Edye'yi kiliseye götürmüştü ve bunun bir tek anlamı vardı: Birkaç ay sonra Joe ve Edye evlendiler. Joe, ambardan eve taşındı. Kayınpederinin sürekli adamı oldu ve herkes tarafından saygı gördü. Çocukları yoktu ve Joe toplumla ilgilenmeye başlamıştı.

Erickson'un oğlu liseye gideceğini duyurduğunda herkes üzüldü, çünkü Erickson'un oğlu iyi bir çiftçi adayı gibi görünüyordu. Lise eğitiminin bir erkeği mahvettiğini hepsi biliyordu. Joe ise bana baktı ve li-

seye gitmem için teşvik etti; üstelik sadece beni değil, diğer birçok çocuğu da. Üniversiteye gitmek isteğimi söylediğimde, Joe yine beni ve diğerlerini teşvik etti.

Bir gün birisi şaka olarak onun adını oy pusulasına yazdı. Herkes oyunu Joe'ya verdi ve Joe okulun başkanı oldu. Herkes okulun ilk yönetim kurulu toplantısına katıldı. Her ebeveyn, hatta her vatandaş, Joe'nun söyleyeceklerini duymak için oradaydı.

"Sizler en çok oyu vererek beni okul yönetim kurulu başkanı seçtiniz," dedi Joe. "Ama ben okul hakkında hiçbir şey bilmiyorum. Çocuklarınızın saygın bir şekilde büyümesini istediğinizi ve bunun için en iyi yolun okuldan geçtiğine inandığınızı biliyorum. En iyi öğretmenleri tutuyor, en pahalı malzemeleri alıyor, vergilerden şikayet bile etmiyorsunuz." Joe birçok kez okul yönetim kurulu başkanı olarak seçildi.

Bir süre sonra, Edye'nin ailesi öldü ve çiftlik onlara kaldı; bunun üzerine Joe çalıştıracak adam aramaya başladı. İslah evine gitti ve umut vaat eden eski mahkumların isimlerini istedi. Bazıları bir gün, bazıları bir hafta, bazıları bir ay dayandı; bazılarıysa belli bir süre çalıştıktan sonra toplumda daha iyi yerlere gelmek üzere işten ayrıldı.

Joe yetmişli yaşlarında ve Edye de ondan birkaç ay sonra öldüler. Bütün halk vasiyeti merak ediyordu. Vasiyete göre çiftlik daha küçük çiftliklere satılacak, geri kalanını da ilgilenenler alacaktı. Bütün para bir banka tarafından yönetilen bir vakfa bağışlanacak, umut vaat eden genç mahkumlara yardım amacıyla ıslah evinde kullanılacaktı.

Aldığı bir tek psikoterapi vardı: “Yapabilirsin, eğer beyefendi olursan.”

Psikolog olarak işime başladığımda, bu tür kurumlardaki tüm mahkumları incelemek zorundaydım. Joe beni tebrik etti ve şöyle dedi: “Waukesha’da okuman gereken eski bir belge var. Green Bay’de eski bir belge ve (E. başka bir cezai kurumun adını verir) başka bir belge var.” *Kendi* kayıtlarından söz ettiğini biliyordum. Bu yüzden okudum. Görebileceğim en berbat sicildi. Hayatının ilk 29 yılı boyunca tam bir baş belasıydı. Sonra güzel bir kız şöyle demişti: “Eğer bir beyefendi olursan beni dansa götürebilirsin.” Joe’nun içinde başka hiçbir şey değiştirilmemişti. Bütün değişimi kendisi yaratmıştı. Bu yüzden, değişimi terapist değil, hastanın kendisi yaratır.

Pete adında benzer bir hastam vardı. 32 yaşında geldiğinde, 20 yılını içeride geçirmişti bile. Arizona Devlet Hapishanesi’nden çıktığında, Pete, Phoenix’e gelmişti; sarhoş olmuş, iki çocuklu bir kıza takılmış, onunla eve gitmişti.

Kız çalışıyordu ve yedi ay boyunca Pete’e baktı. Pete ise içki karşılığında fedai olarak meyhanelerde çalıştı. Sürekli sarhoş oluyor, sürekli kavga ediyordu. Meyhanenin birinden kovuluyor, diğerinde iş buluyordu. Yedi ay sonra, kız artık onun kibrinden, kabalığından ve akşamdan kalmalığından bıkmıştı. Sonunda, “Git buradan ve bir daha da gelme,” dedi.

Pete bütün meyhaneleri dolaştı ve iş için yalvardı ama hepsinden aynı cevabı aldı: “Hayır, çok fazla zarar verirsin.” Kız arkadaşına gidip ikinci bir şans istedi ama kız da “Hayır,” dedi. Bunun üzerine, bir

Temmuz günü, kırk derece sıcakta, kız arkadaşının evinden ofisime kadar on kilometrelik yolu yürüdü.

Daha önce iki kez bana gelmişti. Hapisten çıktıktan kısa süre sonra, gözetim evi tarafından bana gönderilmişti. Bir saat kadar yanımda kaldıktan sonra, “Anlattıklarını nerene sokacağını biliyorsun,” deyip çıkmıştı. Kız arkadaşı onu geri getirmişti. Bir saat kadar beni dinledikten sonra, yine “Anlattıklarını nerene sokacağını biliyorsun,” deyip çıkıp gitmişti.

Bunun üzerine kız arkadaşı bana geldi ve psikoterapi istedi. Bir şeyler hakkında konuştuk. On ve on bir yaşlarındaki iki kızının bir an önce büyüüp sokaklarda kendi yaşamlarını kazanmaya başlamalarını nasıl sabırsızlıkla beklediğini anlattı. Ona kızlarının da fahişe olmasını istediğini mi sordum. “Benim için yeterince iyiye, onlar için de iyidir,” dedi. Onunla aynı fikirde olmadığımı anlayınca, o da gitti.

Pete kız arkadaşı tarafından terk edildiğinde, on kilometre yol yürüyüp bana geldi ve sordu: “Bana anlatmaya çalıştığın şey neydi?” Onunla bir saat daha konuştum ve nazikçe şöyle dedi: “Anlattıklarını nerene sokacağını biliyorsun.” Sonra yine çıkıp gitti.

Kız arkadaşına gidip yine kendisini kabul etmesi için yalvardı. Aldığı cevap aynıydı: “Hayır.” Meyhanelere gidip yalvardı ve yine aynı cevabı aldı: “Hayır.” Dolayısıyla Pete tekrar bana geldi. Kırk derece sıcakta yirmi kilometre yol yürümüşü ve feci şekilde akşamdan kalmaydı.

Pete yanıma geldi ve sordu: “Bana anlatmaya çalıştığın şey neydi?” Ben de şöyle cevap verdim: “Üzgünüm Pete ama hepsini bildiğim yere soktum. Artık

sana söyleyebileceğim tek şey şu: Tellerle çevrili büyük bir arka bahçem var. Orada eski bir şilte duruyor; orada uyuyabilirsin. Yağmur yağarsa, saçakların altına çekebilirsin ama yağmur yağacağını sanmıyorum. Gece üşürsen, sana bir battaniye veririm ama üşüyeceğini sanmıyorum. Su içmen için dışarıda bir çeşme var ve sabah, mutfak kapısını nazikçe vurursan, karım sana domuz eti ve haşlanmış bezelye verir.”

Bahçenin yan kapısına gittik ve şöyle dedim: “Pete, kaçmaman için çizmelerine el koymamı istersen, bunun için bana yalvarman gerek.” Bana yalvarmadığı için ben de çizmelerine el koymadım.

O gün öğleden sonra, en küçük kızım ve torunum Michigan’dan gelerek otoparka girdiler. Kızım dışarı çıktı ve bana sordu: “Beline kadar çıplak ve hastalıklı bir halde arka bahçede oturan adam kim?” “Ha o mu, Pete,” dedim, “alkolik bir hastam. Hayatındaki konuları gözden geçiriyor.” “Göğsünde büyük bir yara izi var,” dedi kızım, “ben tıpla ilgileniyorum. Yanına gidip onunla konuşmak ve yarayı nerede aldığını öğrenmek istiyorum.” “İstiyorsanız gidip onunla konuşabilirsiniz,” dedim.

Pete çimenlikteki sandalyede oturmuş, kara kara düşünüyor, kendisi için üzülüyor ve çok yalnızlık çekiyordu. Kızlarla konuşmak hoşuna gitmişti. Onlara hikayesini anlattı. İkisini de tanıımıyordu. Konuştu, konuştu, konuştu.

Kızımın öğrendiğine göre, bir soygun sırasında kalbinden vurulmuş, hemen acil servise götürülmüştü. Orada açık kalp ameliyatı geçirmiş, kalbinden kan alınmış ve dikilmişti. Sonrasında hapis yatmıştı.

Akşam hava kararana kadar kızlar onunla sohbet ettiler ve sonunda kızım sordu: “Akşam yemeği için ne istersin, Pete?” “Bir kupa bira isterim ama alamayacağımı biliyorum.” Kızım güldü. “Hayır, onu alamazsın,” dedi. “Ama sana akşam yemeği hazırlayacağım.” Harika bir aşçıydı ve Pete için akşam yemeği hazırladı. Bu, Pete’in hayatı boyunca hiç yemediği türden bir yemektir. Gerçekten hoşuna gitmişti.

Ertesi sabah kızım onun için harika bir sabah kahvaltısı hazırladı ve yine gün boyunca kızlar onunla sohbet etti. Artık Pete ile iyice samimi olmuşlardı.

Arka bahçemde geçirdiği dört gün ve dört geceden sonra, Pete kız arkadaşının evine gitmek için benden izin istedi. Eski arabasını onun evinin önünde bıraktığını, onu tamir edebileceğini ve 25\$ karşılığında satabileceğini söyledi. Eh, Pete’i arka bahçemde tutmak için herhangi bir yasal yetkim yoktu. Dışarı çıkabilirdi. Bu hakka sahipti. Ona canının istediğini yapmasını söyledim. Cebinde 25\$ parayla geri döndü.

Yine düşünmek istediğini söyledi. Geceyi orada geçirdi. Ertesi sabah dışarı çıkmak ve iş aramak istediğini söyledi. İki iş teklifiyle geri döndü; biri kolay ve iyi getirisi olan bir işti ama sürekliliği yoktu; diğeri uzun saatler boyunca sıkı çalışma gerektiren ama iyi getirisi olan bir fabrika işiydi.

Pete hangi işi kabul edeceği konusunda düşünmek istediğini söyledi. Arka bahçemde bir gece daha kaldı. Ertesi sabah, fabrikadaki işi kabul etmeye karar verdiğini söyledi. Elindeki 25\$’ı, ilk maaş çekini alana kadar ucuz bir oda tutmak, yiyecek almak için kullanacağını söyledi.

İlk Perşembe günü dışarı çıktı, kız arkadaşına gitti ve şöyle dedi: “Şapkanı giy, seni dışarı götürüyorum.” “Götürmüyorsun. Beni hiçbir yere götürmüyorsun,” dedi kız. “Seni taşımam gerekse bile götürüyorum,” dedi Pete. “Beni nereye götürdüğünü sanıyorsun?” diye sordu kız. “Alkolikler Toplu Terapisi’ne,” dedi, “ikimizin de Alkolikler Toplu Terapisi’ne gitmemiz gerek.”

Kız arkadaşıyla birlikte düzenli olarak oraya gitmeye başladılar. İki hafta sonra Pete ilk konuşmasını yaptığında, açılış sözleri şunlar oldu: “Ne kadar değersiz bir serseri olsa bile, her ayyaş ayılabılır ve ayık kalabilir. İhtiyacı olan tek şey bir arka bahçe kalkış rampası.” (Kahkahalar.)

Pete ile birlikte alkol tedavisi gördükten sonra kız arkadaşı da bana geldi. Kızlarının liseye, sonra da steno ve daktilo öğrenmek için ticaret okuluna gitmeleri gerektiğine karar vermişti; kendisinden daha iyi bir yaşamı hak ediyorlardı ve bunu dürüstçe kazanacaklardı.

Bildiğim kadarıyla, son dört yıldır Pete ağzına alkol sürmedi ve çok sıkı çalışıyor; şu aralar beşinci yılına giriyor. Uyguladığım tek psikoterapi, bahçe kapısında söylediğim sözlerdi: “Pete, kaçmaman için çizmelerine el koymamı istersen, bunun için bana yalvarman gerek.” Hapishanede geçirdiğim süre, bana mahkumların onur anlayışını öğretmişti ve söylediğim söz, Pete’in onuruna yönelik bir meydan okumaydı.

Bir terapistin, kişinin sorunu üzerinde rahatça düşünmesi için uygun bir ortam sağlamaktan başka bir şey yaptığını sanmıyorum. Gestalt terapisi, psikana-

liz ve karşılıklı analiz kurallarına gelince... birçok teorisyen, bunları sanki bütün insanlar birbirine benziyormuş gibi kitaplara yazıyorlar. 50 yıllık kariyerimde öğrendiğime göre, herkes birbirinden farklı ve eşsizdir. Her hastamla bireysel düzeyde buluşur, ona kendi bireysel niteliklerini gösterir ve vurgularım.

Pete'in durumunda, onun mahkum onuruna seşlendim ve böylelikle daha rahat düşünebileceğı arka bahçeye hapsettim. Pete bana kızımın ve torunumun bu dünyaya ait olmadıklarını söyledi. Karşılaştığı diğer tüm kadınlardan çok farklıydılar. Bu gezegene ait değillerdi. (Erickson gülümser.)

Birkaç yıl sonra kızım eve geldi ve Pete'in kalbini incelemek istediğini söyledi. Pete'i aradık ve hemen geldi. Pete'in kalbini uzun uzadıya inceledi, tansiyonunu ölçtü ve "Normal, Pete," dedi. Pete cevap verdi: "Bunu sana baştan söyleyebilirdim." (Erickson gülümser.)

Geçmiş değıştirilemez. Geçmişe bakmak eğitici olabilir. Şimdi, hastalar *bugünde* yaşıyorlar. Her yeni gün, yaşamınıza değışiklikler getirir.

Bu yüzyıldaki değışiklikleri düşünün. 1900'lerde atla ya da trenle yolculuk yapıyordunuz. Aya gitmeyi düşünen kişinin Devlet Hastanesi'ne kapatılması gerekirdi. Henry Ford'a bir at almasını söylemişlerdi. Ona, "O benzinli fayton asla ama asla bir atın yerini alamayacak," demişlerdi.

Bu ülkede demiryollarının gelişimiyle ilgili bir sürü ayaklanma oldu. Boston'daki kütüphanede demiryolu karşıtı bir sürü propaganda okudum. Ama şimdi demiryollarımız var. Arabalarımız var. Greyhound otobüs şirketi kurulduğunda, otobüslere karşı

bir sürü önyargı vardı. Ama şimdi her tarafta otobüs hatlarımız var.

1920'lerde, aya gidecek bir roketten söz ettiği için Dr. Goddard'ın akıl hastanesine kapatılması gerektiğini söylüyorlardı. 1930'da, bir uçak sesten hızlı uçtuğu taktirde pilotuyla birlikte moleküllerine ayrılacağını kanıtlamaya çalışan bir fizikçinin yazısını okumuştum. Şimdi ses duvarını aşan uçaklarımız var ve ne pilotlara ne de uçaklara hiçbir şey olmuyor.

Daha yakın zamanda, komşu mahalledeki garajda arabanızı bir-iki hafta içinde tamir ettirebileceğinizi öğrendim. Ama Mars'a gidecek daha karmaşık bir makineyi tamir ettirecekseniz, bu bütün bir hafta sonunuzu alabilir. (Erickson gülümser.)

Siegfried: (Soru soran gözlerle bakar.)

E: Mars gezegeninde, çok karmaşık bir makinenin tamir edilmesi bir haftasonu sürebilir.

Siegfried: Ne tür bir makine bu?

E: Mars'a inen Mariner.

Sigfried: Anladım.

E: Ve komşu mahalledeki garajda bir hafta beklemeniz gerekiyor.

Jane: Yani hastalarla uğraşırken, geçmişe bakmamayı tercih ediyorsunuz; sadece bulundukları yerden ele alıyorsunuz, öyle mi?

E: Evet, onları şimdi bulundukları yerden alın. Bugün yaşayacakları yer burası. Yarın, yarında yaşayacaklar... gelecek hafta, gelecek ay ve gelecek yıl. Kendi geçmişinizi de aynı şekilde unutabilirsiniz. Nasıl ayağa kalkmayı öğrendiğinizi, yürümeyi öğrendiği-

nizi, konuşmayı öğrendiğinizi unuttuğunuz gibi. Onların hepsini unuttunuz.

Bir zamanlar (harfleri sıralar) “Ba-ba-baba...” di-yordunuz. Şimdi sayfalar boyunca yüksek sesle oku-yorsunuz ve heceleri ya da harfleri tanımlama ihtiyacı bile duymuyorsunuz. Mektupları okurken (Jane’i işa-ret eder), tırnak işaretlerini şöyle veriyordu. (Erickson parmaklarıyla tırnak işareti yaparak gösterir.) Nasıl noktalama yapacağını hatırlaması uzun sürdü. Şimdi sen... (Erickson yine aynı işareti tekrarlar.)

Jane: Yani bunun kişinin fiziksel ve dil gelişimi için ol-duğu kadar, duygusal gelişimi için de geçerli olduğu-nu mu düşünüyorsunuz?

E: Joe’nun 29 yıllık kötü bir duygusal gelişimi vardı ve Edye sadece şöyle dedi: “Yapabilirsin, eğer beyefendi olursan.”

Jane: Yani bu şekilde karar verdi.

E: Hayatında kaç kez bu şekilde karar verdin?

Siegfried: Sadece birkaç kez.

E: Birkaç kez mi? İnandırılmayacak kadar çok. Nasıl aya-ğa kalkacağınızı ve sokakta nasıl yürüyeceğinizi bil-meye bile gerek duymuyorsunuz. Sokakta karşıdan karşıya nasıl geçtiğinizi bile bilmiyorsunuz. Düz bir çizgi üzerinde yürüyüp yürüyemeyeceğinizi bilmi-yorsunuz; ya da nasıl duracağınızı ve buna veya şuna nasıl bakacağınızı. Sadece otomatik bir şekilde yürüyorsunuz.

Öğrencilerimin hipnotik otomatik yazım konu-sunda sorular sorduklarını duyuyorum. Hepiniz oto-matik yazıyorsunuz zaten. Sizler bana yabancı olma-nıza rağmen bunu biliyorum. Örneğin *senin* otoma-

tik yazı örneği gösterdiğini söyleyebilirim. (Erickson, Jane'e bakar.) Ve haklı olduğumu biliyorsun.

Geçen Ocak'ta 1978 yazdın. Her Ocak'ta, önceki yılı yazarsın ve bunu otomatik olarak yaparsın. Her Ocak yanlış yıl yazılmış çekler alırım.

Bir öğrencimle konuşurken, bir öğrencimi düşünürken ve o sırada bir kitaba imza atarken, genellikle "1953" ya da "1967" tarihini yazarım. Çünkü o kişiyle konuştuğumda, 1953 ya da 1967 ile ilgili bir şey aklıma gelir. Kitabını imzalarken, o kişiyi düşündüğüm için o tarihi veririm. O kişiyi düşünürken, o kişi için önemli olan yılı da düşünürüm.

Hepiniz otomatik olarak bir şeyler yaparsınız.

Şimdi, bazı insanlar otomatik yazıyı hemen öğrenirler. Bazıları ise öğrenmeniz gereken bir şey olduğunu düşünürler. Ben de onlara kalemi kağıda değiştirmelerini ve nasıl yazdığını izlemelerini söylerim. Yukarı-aşağı ve kıvrımlı hareketler olur. Çok geçmeden bir el hareketi olur; eliniz havaya kalkar. Bazıları, hatta birçok kişi, normal yazmayı öğrendikleri gibi otomatik yazıyı öğrenmek için de eğitimden geçmeleri gerektiğini sanır. Bu inançlarını da gösterirler.

Çoğu nevrotik rahatsızlık, kendini yetersiz hissedenden insanlarda görülür. Peki kendi yetkinliklerini gerçekten ölçmüşler midir?

Bence her biriniz ilk transınıza girmeye çalışma deneyimini yaşayabilirsiniz. Merak edersiniz: "Bunu doğru yapıyor muyum? Karşımdaki doğru tepki veriyor mu? Yapmam gereken bir sonraki şey nedir?"

Şimdi, gerçekten tanımadığım birini ele alalım. (Erickson bir kadına bakar, sonra Siegfried'a konu-

şur.) Onunla yer değiştirdiğinizi varsayalım. (Erickson bakışlarını indirir ve devam eder.) Hiç transa girdin mi?

Kadın: Evet, beni bir defa transa soktunuz. (Erickson'un koluna dokunur.)

E: Peki, o halde hiç transa sokmadığım birini seç.

Kadın: Bonnie olabilir. (Bonnie, Phoenix'ten gelen bir terapisttir.)

E: (Kadına.) Onunla yer değiştir. (Bonnie oturur.) Şimdi, öncelikle kendisinden buraya oturmasını istemediğimi gördünüz. (Erickson koltuğu işaret eder. Bonnie başıyla onaylar.) *Ondan şu* sandalyeye oturmasını istedim. Buradasın ama buraya gelmeni söylemedim, değil mi?

Bonnie: Hayır.

E: Transta mısın? (Bonnie gülümser.) Transta mısın?

Bonnie: Sanki öyleymişim gibi hissediyorum. (Başıyla onaylar.) Çok sakin ve rahatlamış hissediyorum. (Başıyla onaylar.)

E: Transta olduğunu söyleyebilir misin? (Bonnie başıyla onaylar.) Kolay anlaşılır biri. (Erickson, Bonnie'nin sağ elini kaldırır ve havada asılı bırakır.) Bugün benimle ilk kez karşılaşıyorsun, değil mi?

Bonnie: Hı-hım.

E: Yabancı adamların kolunu kaldırmasına ve havada asılı bırakmasına izin vermek gibi bir alışkanlığın var mı?

Bonnie: Hayır. (Gülümser.)

E: Bunu benimle kanıtlayamazsın. (Erickson güler.) Sence gözlerini kapaman ne kadar sürer?

Bonnie: (Gözlerini kırıştırır.) Sanırım kapatıyorum.

E: Devam et. Bir transa gireceksin... ve kendini çok rahat hissedeceksin. Çok derin bir transa gir... (Bonnie elini indirir.) ...ve kolayca. Kendini daha rahat hissettikçe, daha derin bir transa gireceksin. Yalnız olmayacaksın. Diğerleri de transa girecek.

Geri kalanlarınız etrafınıza bakıp kaçınızın normal uyanık durumdayken sürdürdüğünüz hareketlerin devam etmediğini görebilirsiniz; hepinizin psikomotor eylemleriniz yavaşlamış durumda. Gözlerine bakın. Normal şekilde gözlerini kırıştırmıyorlar. Farklı bir... göz kırışıları var.

(Erickson, Siegfried'a döner.) Gözlerini açık tutmakta zorlanıyorsun. (Erickson hafifçe ve kararlı bir şekilde başıyla onaylar.) Sen de *şimdi* gözlerini kapatabilir ve kapalı tutabilirsin. (Erickson başını indirmeye devam eder.) Tamamen kapalı ve tamamen rahat. Tamamen, baştan aşağı rahat. (Siegfried gözlerini kapatır.) Transtayken, uyanıkken olduğundan daha hızlı öğrenirsin. Bilinçli zihnini kullanarak bilinçaltını öğrenemezsin.

Sana söylediğim her şey, kendi dilinde tercüme edilmiş olarak, kendi anlayış şekline zihnine geri gelecek. Gelecekte, ani görüşler, ani anlayışlar, daha önce aklına gelmeyen ani düşünceler deneyimleyeceksin. Bu, daha önceden bildiğin ama bildiğini bilmediğin şeylerle bilinçli zihnini besleyen bilinçaltın olacak. Çünkü hepimizin kendimize has öğrenme yöntemlerimiz ve şekillerimiz vardır.

Joe, Edye'ye bakarak hayatındaki her şeyi değiştirebileceğini öğrendi ve Pete, bunu arka bahçede otu-

gurken keşfetti. Arka bahçede oturmaya neden devam ettiğini bile bilmiyordu. (Bonnie gözlerini açar.) Mahkum onurunu ne kadar iyi kavradığını ve kendisinin nasıl yakalandığını bilmiyordu. Sosyal yıkıcılıkla örölü yaşam tarzıyla ilgili *fikrini kendisi* değıştirdi.

Size bir hikaye anlatayım. Dev Louise, 1930'lu yıllarda Rhode Island, Province'teki kulüplerden birinde fedaiydi. Boyu iki metrenin üzerinde, bütün vücudu kas ve kemik yığını gibiydi. Kulüplerde fedailik yapıyordu. Küçük bir hobisi vardı. Geceleri dışarı çıkardı. Eğer tek başına dolaşan bir polise rastlarsa, döverek hastanelik ederdi. Küçük hobisi buydu.

Providence Polis Şefi, memurlarının Dev Louise tarafından hastanelik edilmesinden bıkip usanmıştı. Bu yüzden mahkemeye başvurdu ve toplum için tehlikeli bir deli olarak akıl hastanesine kapatılmasını sağladı.

Devlet hastanesinde —Dev Louise orada altı ay kaldı— durumundan hiç hoşlanmadı. Deli olmadığını biliyordu. Küçük hobisinde yanlış bir şey görmüyordu. Dövdüğü kişiler sadece polislerdi. Bu yüzden hastanede geçirdiği her ay için koğuşa 500\$ değerinde zarar verdi. Yönetici bu durumdan hoşlanmadı, çünkü hastane bütçesi Dev Louise'in öfke krizlerinin yarattığı hasarı karşılamakta zorlanıyordu.

Bana bir sabah bu konudan söz etti; bana Dev Louise'i anlattı. Onu tedavi edip edemeyeceğimi ve çalışmalarına ne tür sınırlamalar getirileceğini sordum. "Onu öldürmemek kaydıyla canının istediği her şeyi yapabilirsin," dedi.

Koğuşa gittim —normalde erkekler koğuşunda çalışıyordum— kendimi Dev Louise'e tanıttım ve bir öf-

ke krizine daha girmeden önce bir yere oturup kendisiyle konuşmak istediğimi söyledim. “20 erkek görevli içeri dalıp üzerime atlayabilecekken, sen beni böylece oturabileceğini mi söylemek istiyorsun?” diye sordu. “Kimse içeri girip üzerine saldırmayacak,” dedim, “aslında, kimse *sana* karışmayacak. Sadece oturacak ve New England’daki kışlarla ilgili anlatacaklarımı dinleyeceksin.” Sonuçta Louise şüpheli bir tavırla oturdu.

Yaklaşık on dakika sonra hemşireye işaret ettim (Erickson elini kaldırıp indirir) ama Louise bunu görmedi. Hemşire telefon açtı ve çok geçmeden yirmi kadar öğrenci hastabakıcı koğuşa daldı. Biri sandalyeyi kaptı ve doğu tarafındaki pencerelere vurmaya başladı. Kıkırdayan öğrencilerden dördü bir masaya koştular. Her biri masanın bir bacağını tuttu ve parçaladı. Bir diğeri duvardaki telefonu yerinden söktü. Gerçekten ortalığı kırıp döküyorlardı. Onlara ne yapmaları gerektiğini söylüyordum ve onlar da kahkahalar arasında dediklerimi yapıyorlardı.

Dev Louise ayağa fırladı ve “Kızlar, yapmayın!” diye bağırdı. “Kızlar, yapmayın! Lütfen! Yapmayın!” Ama kızlar işlerine devam ettiler. Louise onları durdurmak için yalvarmaya başladı, çünkü Louise *kendi* davranışını izlemekten hoşlanmamıştı. Bu, Louise’in etrafına zarar verişinin sonu oldu.

İki ay sonra, Dev Louise beni istedi. “Dr. Erickson, bütün bu deli kadınlarla birlikte bu koğuştaki *yaşamaya* dayanamıyorum,” dedi, “bana hastane çamaşırhanesinde bir iş verebilir misiniz?” Şey, Louise çamaşırhanede denenmişti ama oradaki birçok şeye zarar vermişti. Bu yüzden çamaşırhaneye girmesi

yasaklanmıştı. “Evet, Louise,” dedim, “sana çamaşırhanede bir iş ayarlayacağım.” Birbirimizi mükemmel bir şekilde anlıyorduk. Louise çamaşırhanede o kadar iyi çalıştı ki sonunda oranın müdürü oldu. Hasta olarak salıverildi ve orada işe alındı.

Hastanenin iki metrelik marangozu ekipman bakımını için çamaşırhaneye geldiğinde, Louise’i beğendi ve evlendiler. Bildiğim kadarıyla, Louise 15 yıldır çamaşırhanede çok iyi bir iş çıkarıyor. Marangozun da keyfi yerinde. Elbette ki Louise ve marangoz kocası, hafta sonlarında karşılıklı bira içiyorlar ve zaman zaman tartışıyorlar. Küçük aile kavgaları oluyor ama başka kimseyle kavga etmiyorlar. Çok iyi elemanlar oldular.

Louise’in o şekilde bir yetişkin olmasına neden olarak geçmişinde neler yaşadığını bilmiyorum. *Geçmişteki* davranışına bakmasına da izin vermedim.

Sadece Korint Müjdesi’nde söylendiği gibi yaptı: “Ben çocukken, çocuk gibi konuşurdum ve çocuk gibi davranırdım. Şimdi bir adam oldum ve çocukça şeyleri bir kenara attım. Bir adam gibi konuşuyor, bir adam gibi davranıyorum.”

Sadece Louise’in çocukça davranışının farkına varmasını sağladım. Bu yeterliydi. Kendi çocukça davranışını, daha mantıklı davranması gereken başkalarında gözlemlemesini sağladım. İhtiyacı olan tek terapi buydu.

Sanırım terapi konusunda yazılmış kitaplar size bir sürü kavram sunuyorlar. Bunlar kitaplardan değil, hastalarınızdan almanız gereken kavramlar, çünkü kitaplar, belli bir şeyi belli bir şekilde yapmanız gerektiğini öğretirler: “E”, “C” hariç, “I”dan sonra

gelir; “neighborhood,” “weigh,” “neigh*” kelimelerinde olduğu gibi. Ama her kuralın bir istisnası da vardır. Gerçek psikoterapinin (Erickson, Bonnie’ye bakar) her hastanın eşsiz ve farklı bir birey olduğunu bilmek olduğuna inanıyorum.

E: (Bonnie’ye) Transtan hoşlandın mı?

Bonnie: Güzel.

E: Şimdi, seni uyandırmadım, çünkü bir noktayı vurgulamak istedim. İstedğin sürece transta kaldın. Bir amacı yoksa, neden daha uzun süre kalacaktın ki? Transa daha uzun süre kalmanı anlamsız hale getirdim.

(Erickson bakışlarını indirir.) Bir defasında hipnoz fenomenini göstermek için San Francisco’da bir dışçının yardımcısını hipnotize etmiştim. Ona uyanmasını söyledim. Tam anlamıyla uyanık olduğuna dair bütün belirtiler mevcuttu. Herkes uyanık olduğunu sanıyordu. Sonraki iki hafta, gün ve geceler boyunca hep transta kaldı.

Daha sonra San Francisco’ya gittiğimde onunla tekrar karşılaştık. O zaman uyanıktı. “Sana söylediğimde uyanmadın,” dedim, “eğer bir sakıncası yoksa, neden transta kaldığını bilmek istiyorum.”

“Size söylemekten memnunluk duyarım,” dedi, “çalışanlardan biriyle ilişkim vardı. Karısı ondan boşanmayı reddediyordu. Benimle ilişkisine devam etmek istiyorsa ya boşanması ya da karısına sadık kalması gerektiğini düşünüyordum. Transa girdim. Transtayken neler hissettiğimi ona tam olarak söyleyebileceğimi biliyordum. Ama ben bunu yapana kadar, karısı evliliğini sürdürmek istemediğine karar vermişti. Bu yüzden boşandılar; kadının kendi şartlarına göre.

Adam gelip bana durumu açıkladı. O zaman transtan çıkmamda sakınca olmadığını anladım. Şimdi evliyiz. Eski karısı mutlu, ben mutluyum ve kocam da mutlu.”

Başka bir seferinde, Los Angeles'ta iki dişçi yardımcısını hipnoza soktum. Onlara söylediğimde transtan çıkmadıklarını ama benden başka herkes için uyanık göründüklerini fark ettim. Transta kalmak için bir nedenleri olduğunu biliyordum.

İki hafta sonra aynı yerde tekrar konferans verdim. İki dişçi yardımcısı da oradaydı. Onlarla özel olarak konuştum ve sordum: “Siz ikiniz neden iki hafta boyunca transta kaldınız?” “Bir deney yapıyorduk,” dediler, “Transtayken de uyanıkken olduğu gibi etkili çalışıp çalışamayacağımızı görmek istiyorduk. Eğer bunu kanıtlamak için iki haftanın yeterli olduğunu düşünüyorsanız, artık uyanacağız.” Hipnoz altında kişinin uyanıkken olduğu kadar, hatta daha az dikkat dağılımı olduğu için muhtemelen daha etkili çalışabileceğini söyledim.

Eğer şoförüm arabamı tehlikeli bir trafik akışında kullanıyorsa, onu derin bir transa sokarım. Şoförümün tüm dikkatini trafik sorununa vermesini isterim. Rüzgarlı bir günde, eteği rüzgarla havalanan güzel kızı görmesini istemem. Şoförümün trafik sorunundan başka hiçbir şeyi görmemesini isterim. Arabanın içinde konuşulanlarla ilgilenmesini istemem. Arabadan başka hiçbir şeyin dikkatini dağıtmasını istemem; sürüş sorunlarından başka hiçbir şeyin onu ilgilendirmesini istemem.

Gelinlerimden biri, iki yıldır yüksek lisans sınavıyla ilgili sorun yaşıyordu. Deneme sınavlarını ge-

çemeyeceğinden çok emin görünüyordu. Kocasını kolayca geçebileceğini söyledi. “Bak, neden gelinim kocasına inanmalı?” diye sordum kendisine, “Kocasını her şeyi bilmiyor ki.” Ama sınavın ne kadar zor olduğunu kendisi biliyordu.

Ama bana yardım için gelmişti. Ben de ona şöyle dedim: “Transa gir ve yüksek lisans sınavını unut, çünkü gelecekte bir gün Arizona Devlet Üniversitesi’nin belli bir odasına gireceksin. Bazı sorular ve bazı mavi kitaplar göreceksin. Kendine oturacak rahat bir yer bul. Başka hiç kimseyle ilgilenme ve New England’a, South Carolina ve diğer yerlere yapacağın tatille ilgili güzel hayallerin tadını çıkar. Ama arada bir elinin yazdığını göreceksin ve bu seni pek ilgilendirmeyecek.”

O gün üniversiteden eve geldiğinde, orada olduğunu bile hatırlamıyordu. İki hafta sonra, posta kutusunu kontrol ederken kocasına şöyle dedi: “Burada tuhaf bir terslik var. Üniversiteden gelen mektupta yüksek lisans sınavımı geçtiğim söyleniyor ama ben daha sınava girmedim ki!” Oğlum şöyle cevap verdi: “Birkaç gün daha bekle, belki kayıt memuru sana diplomanı da gönderir.” “Bu nasıl olabilir ki?” dedi karısı, “daha mastır sınavıma bile girmedim.” Ama girmiş olduğunu bilmiyordu. Üniversitedeki kayıt memurunun ise bilmesi gerekiyordu ve bu yeterliydi. Saat kaç?

Christine: Dördü yirmi geçiyor.

E: Kalbin toplam nezaketi, çok uzun süre çalışmanın düşmanıdır. Bugün yeni gelenler var. (Bir kadına.) Aladdin’in lambasına inanıyor musun? (Kahkahalar. Başka birine.) Ya sen? (Erickson, koleksiyonunu göstermek için yeni gelenleri eve sokar.)

CÜMA



Not: New Yorklu bir psikolog ve Dr. Erickson'ın uzun zamandır iş arkadaşı olan Sid Rosen bugünkü seansta hazır bunuyor. Yeşil sandalyede oturuyor.

E: Karımla bu sabah bir sorun hakkında konuşuyorduk; hayatımızın erken aşamalarında edindiğimiz alışkanlıklar hakkında. Bir şehir çocuğunun alışkanlıklarıyla bir köy çocuğununkiler arasındaki farklardan söz ediyorduk.

Köy çocuğu gün doğarken kalkmaya, bütün yaz boyu gün batımına dek çalışmaya, ve daima geleceği düşünerek emek harcamaya alışır. Tohum ekersin, serpilmelerini beklersin, ve onları biçersin. Çiftlikte yaptığın her şey geleceğe dönüktür.

Şehir çocuğu *şimdi* olan biten şeylere alışır. Ve uyuşturucu kullanan toplumda “şimdiki zamana” olan alışkanlık son derece yaygındır. Bu son derece sınırlı bir “şimdiki zaman” alışkanlığıdır.

Ne zaman bir hasta muayene edecek olsanız, kendi kendinize mutlaka, “Ne tür bir alışkanlığı var?”

diye düşünmelisiniz. Yüzünü gelecekte olacak bir şeye mi çevirmiş, ve gerçekten ileri mi bakıyor? Bir köy çocuğu kendiliğinden ileri, geleceğe doğru bakar.

Size kendi deneyimlerimden bir örnek vereceğim. Bir keresinde bütün bir yaz boyunca dört hektarlık bir araziye çalılıklardan temizlemekle uğraşmıştım. Babam sonbaharda toprağı sürdü, ve ilkbaharda bir kez daha sürdükten sonra yulaf ekti. Ekinler epey boy attı, ve biz de mükemmel bir ürün alma beklentisi içine girdik. O yazın sonlarına doğru, bir Perşembe akşamı, ekinlerin ne kadar büyüdüğüne bakmaya gittik, onları ne zaman biçeceğimize karar verecektik. Babam neredeyse her bir yulaf sapını ayrı ayrı muayene etti ve, “Evlat, bu sandığımızdan daha bereketli bir mahsul olacak, hektar başına 80 kile değil, en az 250 kile alacağız, hem de ekinler pazartesi günü hasada hazır olur,” dedi.

Biz 250 kile yulafı ve bunun parasal bakımdan ne anlama geldiğini mutlu mutlu düşünerek eve doğru yürürken birden yağmur serpiştirmeye başladı. Bütün Perşembe gecesı, Cuma, Cumartesi ve Pazar günleri gün boyunca yağdı ve Pazartesi sabahı kesildi. Pazartesi günü balçıga dönmüş arazide bata çıka ilerleyerek tarlaya döndüğümüzde bütün ekinlerin yerle bir olduğunu gördük. Tek bir yulaf sapı bile ayakta kalmamıştı. Babam şöyle dedi: “Umarım, yeterli miktarda yulaf sürgün verebilecek kadar olgunlaşmıştır. Böylece bu sonbahar elimizde sığırlara verilecek taze yemimiz olur. Ve önümüzdeki sene başka bir sene olur.”

Geleceğe gerçek anlamda dönük olmak işte budur

ve bu, çiftçilikte çok, çok gereklidir.

Bir şehir çocuğuyrsa “şimdiye” alışkınlık kazanmıştır. Bir şehir çocuğu geleceğe genellikle köy çocuğundan biraz daha erken alışır. Köy çocuğunun geleceğe alışkın oluşu bir süreklilik içerir. Yine de yulaf tohumlarını ekmek zorundadır ve genellikle onları şehir çocuğundan biraz daha sonra eker. Şehir çocuğu onu *şimdi* yapar, köy çocuğuyrsa bekler.

Uyuşturucu kültürlerinde, insanlar geleceğe bakmazlar. Birisinin aşırı dozdan öldüğünü duyduklarında sadece uyuşturucu satıcısının o kişiye çok kaliteli bir eroin verdiğini düşünürler. Ve hepsi de, daha iyi bir etki yapacak daha iyi bir doz vurmak için aynı satıcıyı bulmak ister. Melek tozu, diğer adıyla fensiklidin alarak psikoza girenler bir kez daha aynı maddeden alırlar ve ikinci bir psikoz yaşarlar, ardından üçüncü bir psikoza daha girebilirler. Yüzlerini geleceğe dönmeleri uzun zaman alabilir.

Şimdi; benden, en azından kısmi olarak, bireyin cinsel yaşamının olgunlaşmasını ve gelişimini ana hatlarıyla anlatmam istendi. (Not: Seanstan önce, E.’ye Cuma güncü derse bu tartışmayı dahil etmesini rica etmiştim.)

Seks biyolojik bir fenomendir. Erkek için önemli olmakla birlikte yine de sınırlı bir meseledir. Erkek için sadece basit bir deneyimdir.

Madalyonun öteki yüzüne bakmak gerekirse, kadının için seks biyolojik bakımdan şu anlama gelir: Gebe kalmak, dokuz aylık gebelik dönemi, doğum, altı ilâ dokuz ay boyunca bebekle bir hastaya bakıyormuşçasına ilgilenmek, ve bizim kültürümüzde, bu

çocuk 16 ilâ 18 sekiz yaşlarına gelene dek onunla yakından ilgilenmek.

Bir kadın aktif cinsel yaşama başladığında olan ilk şey onun endokrin sisteminde bir değişiklik meydana gelmesidir. Kemiklerindeki kalsiyum değişir. Saç çizgisinde çok küçük değişiklikler olabilir. Kaşları biraz daha belirginleşir. Burnu bir milimetre ya da biraz daha az genişler. Dudakları biraz daha dolgunlaşır. Çene kemiklerinin açısı değişir. Çenenin görünümü biraz daha kabalaşır. Göğüsler ve kalçalar büyür veya sıkılaşır, ve ağırlık merkezi değişir.

Sonuç olarak kadın, vücudunu daha farklı bir şekilde taşır. Yürüyüşü değişir. Yürürken kollarını sallayış ve vücudunu taşıyış şekli tamamen değişir. Ve eğer gözlem yapmayı öğrenirseniz, bu değişiklikleri hemen tanımayı da öğrenebilirsiniz. Çünkü biyolojik olarak kadının bütün vücudu bu değişimden etkilenir. Gebeliğin ilerleyişini izleyip vücudun nasıl irileştiğini görebilirsiniz. Vücut hamilelik ve süt salgılama devresi boyunca değişir.

Kız kardeşim 13 yıl boyunca boşuna gebe kalmaya çalıştı. Ben onun kardeşi olduğum için, benim tıp hakkında bilgim olduğunu düşünmüyordu; ne de olsa bu tür şeylere kardeşler arasında sık rastlanır. Böylece, yeni doğan bebekleri evine alıp baktı, birileri gelip evlat edinene dek onları büyüttü. Kendisi bir çocuk evlat edinmek istemiyordu. Sonunda, on yıl boyunca bebekler bir yaşlarını doldurana dek onlara bu şekilde annelik yaptıktan sonra, benden tavsiye istedi.

Ona sadece şöyle dedim: “Gebe kalmaya çalışıyordun. Sende eksik olan bir şey var. Ama eğer gerçek

bir fiziksel anlamda sahip olma hissi duymak ve bir çocuğa senin açıdan fiziksel olan bir anlam vermek için —özel bir fiziksel anlam; bunu başka ne şekilde tanımlayabileceğimi bilmiyorum— o çocuğu evlat edineceksen, o zaman bir çocuk evlat edin; üç ay içinde hamile kaldığını göreceksin. Mart ayında bir çocuk evlat edildi ve Haziranda hamile kaldı. Ardından başka gebelikleri de oldu.

Bu hafta daha önce Worchester Devlet Hastanesine gittiğimi belirtmiştim. Dr. A viziteye çıkarken beni de yanına aldı, sonra ofisine davet etti ve, “Otur Erickson,” dedi. Ve ardından şöyle devam etti: “Erickson, psikiyatriyle ilgilenmekle iyi tercih yapmışsın. Kötü topallıyorsun. Sen bacağına nerede sakatladın bilmiyorum ama benimki Birinci Dünya Savaşı’nda sakat kaldı. Topallıyor olman psikiyatri bakımından son derece büyük bir değer taşıyor, çünkü bu yanın kadınlardaki analık dürtüsünü harekete geçirecek, ve sana sırlarını seve seve açacaklar. Erkek hastalara gelince, onların gözünde korkutucu çağrışımlara kaynaklık etmeyecek, akıllarına düşmanca şeyler gelmesine, öfkelenmelerine sebep olmayacaksın, çünkü sen sadece bir sakatsın. Onlar senden üstün olacaklar ve rekabete mahal olmayacak. Seni erkek olarak görmeyecekler. Sen sadece bir sakat olacaksın, ve sana güvenip sırlarını verecekler. Ve böylece, sen yüzünde boş bir ifadeyle etrafta gezinecek, ağzını kapalı tutup gözlerini ve kulaklarını dört açarak, çıkarım ve yargılarını destekleyecek gerçek kanıtlar elde edene dek kararını şekillendirmeyi bekleyeceksin.”

Bireyin cinsel olgunlaşması ve gelişimi konusuna gelirsek, yeni doğan bir bebeğin bu konuda son derece cahil olduğunu söylemek gerek. Bu bebeğin bir emme refleksi vardır ve ağlayabilir. Ama bu anlamsız bir ağlamadır. Yeni ortamın onda yarattığı rahatsızlığa verdiği bir tepki olabilir.

Bir süre sonra bebek, ara sıra sıcak ve ıslak bir duygu yaşadığı gerçeğinin farkına varır. Ve bu hoş bir sıcak ve ıslak histir. Bebeğin bu sıcak ıslak hissten sonra daima, hoş olmayan soğuk ıslak bir duygunun geldiğini keşfetmesi epey zaman alır. Çocuk er geç birini ötekiyle ilişkilendirmeyi öğrenir.

Karnı aç küçücük bir bebeği alır, karnını hafifçe sıvazlar ve sırtüstü yatağa yatırabilirsiniz. Eğer düşünebiliyorsa, o sırada şöyle düşünür: “Bu harika bir yemektir, çok uyarıcıydı.” Sonra yeniden açlık sancısı çekmeye başlayana kadar uykuya dalar. Sonra şöyle düşünebilir: “Bu yemek midemde pek uzun süre durmadı.” Böylece onu ikinci kez kaldırır ve bu sefer sırtını hafifçe sıvazlarsınız; bu, onun kendini yine uyarmış ve rahatlamış hissetmesini sağlar. Onu yine sırtüstü yatırırsınız ve karnı ikinci kez acıkıncaya kadar yine uykuya dalar. Sonra yemek için ağlamaya başlar çünkü sırtının sıvazlanması açlığını pek uzun bir süre için gidermeye yetmemiştir.

Bir süre sonra anne anlamsız haykırıışların, “Açım,” “Üşüdüm,” “Altımı ıslattım,” “Kendimi yalnız hissediyorum,” “Sevilmek, okşanmak istiyorum,” “Kucağa alınmak istiyorum,” “İlgi istiyorum,” anlamlarını kazandığını fark eder. Çocuk farklı şeyleri kavramaya başladıkça her haykırıış bir diğerinden farklılaşır.

Çoğu anneler çocuklarını lazımlığa alıştırmaya çalışırlar, ama bunu yapmakta fazlasıyla erken davranırlar. Eğer çok erken davranırlarsa, gerçekten de çocuğu lazımlığı kullanmaya koşullayabilirler, ama lazımlık eğitimi çok geçmeden başarısız da olabilir, ve anneler bunu anlayamayabilirler.

Genellikle bebek yere serilmiş bir battaniyenin üstünde ya da oyun havuzunun içinde yatar, ve birdenbire ayağa kalkıp etrafına bakar (Erickson burada bebeğin hareketini taklit eder). Çok dikkatlidir. Ve anesi şöyle der: “Johnny altını ıslatacak.” Aceleyle yerinden fırlayıp onu kaldırır ve lazımlığa oturtur. Johnny kendisini çişinin geldiği konusunda uyaran üçüncü ögeyi keşfeder: pelviste bir basınç. Pelvisteki basıncın tam yerinin neresi olduğunu bilemez; sadece etrafına bakınır. Böylece, çocuk pelvis basıncını tanıdığı zaman önce sıcak ıslak bir his, ardından da soğuk ıslak bir his geleceğini bilir ve bunu ilan eder.

Bebek kendi bedenini tanımaz. Ellerinin kendisine ait olduğunu bilmez. Onları hareket ettirenin kendisi olduğunu bilmez. Dizlerini ya da ayaklarını tanımaz. Bunlar onun gözünde sadece birtakım nesnelerdir. Bu yüzden onları sürekli duyumsamaya çalışmak zorundadır. Ve kendi bedenini tanımayı öğrenmek gerçekten çok güç bir iştir.

Bunun ne denli güç bir iş olduğunu biliyorum. 17 yaşında tamamen felç olmuştum, yalnızca gözlerimi hareket ettirebiliyordum (işitme ve düşünme yeteneklerimde bir sorun yoktu). Benimle ilgilenen hemşire görmemi engellemek için yüzümü bir havluyla örter ve bedenimin çeşitli yerlerine dokunup nereme do-

kundüğünü söylememi isterdi. Dokunduğu yerin sol bacağı mı, sağ bacağı mı, karnım mı, sağ elim mi, sol elim mi, yoksa yüzüm mü olduğunu tahmin etmek zorundaydım. Ayak parmaklarımdan neresi, ayaklarımdan neresi olduğunu öğrenmem ve vücudumun her bir parçasını tanımam çok, çok uzun zaman aldı. Tanımayı becerene dek gözlerim bağlı halde sayısız deneme yapmak zorunda kaldım. Ve böylece bir bebeğin beyninde neler olup bittiğini anlamayı öğrendim.

Bir bebek bir çingırağı alıp sallayacak ya da elinde bir oyuncak tutacak gelişim aşamasına erişebilir. Ama yine de hâlâ ellerinin nerede olduğunu tam olarak bilmez. Bir gün ilgisini çeken bir nesne görür ve onu eline almaya çalışır. Bu çok şaşırtıcı bir deneyimdir çünkü çingırak hareket etmez. Birden yana doğru gitmez. Sonunda, yine bir gün, bir eliyle öteki eline dokunur, ve o sırada yüzünde oluşan şaşkınlık ifadesi görülmeye değer bir şeydir. Çünkü buna dokunur... (Erickson sağ eliyle sol eline dokunur). Elinin tersi ve avucunun içi uyarılır ve bunlar arasında bir ilişki olduğunu sezer. Çocuk bir tanesinin yerini öğrendiği zaman öteki eline ulaşmayı çok daha çabuk öğrenir (Erickson gösterir). Sonra onun her parmağını dikkatle incelediğini, hepsinin bunun ve bunun... (Erickson sağ el bileğine ve önkoluna dokunur) parçaları olduğunu öğrendiğini, ve bununla (dirseğine dokunur) omzu arasında bir ilişki kurduğunu görürsünüz.

Sekiz çocuğa babalık ederken her birinin kendi fiziksel kimliğini keşfedişini izledim. Hepsi de aynı genel modele göre hareket etti. Bazıları ayaklarını öğrenmeden ellerini öğrendi.

Yeni doğan bebeklerle ilgili bir başka şey de, başlarının uzunluğunun vücudun yedide biri kadar olmasıdır. Vücudunun boyu uzadıkça uzar ve bebek ellerini bu kadar yukarı kaldırabilir (Erickson gösterir). Ama ileride ellerini başından epey yukarı kaldıracaktır. Çocuk böyle tuhaf bir deneyim yaşar.

Anne ve baba, “Bana saçını, alnını, gözlerini, burununu, ağzını, çeneni, kulağını göster,” diyerek bebeğe bir şeyler öğretmekten büyük gurur duyar. Bebeğin saçlarının ya da gözlerinin yerini bildiğini düşünürler. Anne babalar sağ elini kullanan bir insan olması için bebeğe öğrenme işlemlerini her zaman sağ elle yaptırmaya dikkat ederler.

Johnny kulaklarının yerini gerçek anlamda bilmez çünkü anne babasından sadece “elini elinin olduğu tarafta yukarı, öne ve aşağı” hareket ettirmeyi öğrenmiştir. (Erickson sol eliyle yüzünün sol tarafına dokunur.) Kontralateral öğrenme gerçekten çok farklı bir şeydir. (Erickson sol eliyle sağ kulağına dokunur.) Sonra bebek öteki kontralateral öğrenmeyi gerçekleştirmek zorundadır. (Erickson sağ eliyle sol kulağına dokunur.) Anne babası onun kulaklarının nerede olduğunu gerçekten bildiğini düşünür. Bebeği izleyin ve ellerini buraya kaldırıp kaldırmadığına bakın ve sonra elini kulağına dokundurun. (Erickson elini başının üstünden geçirip karşı taraftaki kulağına dokunarak hareketi gösterir.) Kendi kendine, “Demek kulağım buradaymış,” derken yüzünde bir şaşkınlık ifadesi belirir. Ve öteki eliyle öteki kulağını da öğrenmek zorundadır. (Erickson gösterir.) Bebeğin başından ayağına kadar vücudunun karşı tarafı-

nı öğrenişini izlemek oldukça ilginç bir şeydir. Elini başının arkasından uzatıp karşı taraftaki kulağına dokununcaya dek kulaklarının yerini hâlâ bilmemektedir. (Erickson gösterir.) Ve birden, şaşkınlıkla, “Demek kulağım buradaymış,” der. Kulağının yerini tam olarak öğrenmek için elini alttan, önden, yukarıdan ve arkadan da uzatmak zorundadır. Ancak ondan sonra bilgisine güvenebilir.

Öğrenecek başka birçok şey daha vardır. Bebek karyolasında yatar ve anne babası onun başında dikiilir; bütün hareketler yukarıdadır. (Erickson gösterir.)

Oğlum Robert bir trafik kazası geçirip birkaç ay hastanede yattıktan sonra eve dönmüştü. Yere uzanmış olan kedi kalkıp gittiği sırada o kanepede yatıyordu. Dönüp yere baktı ve şöyle dedi: “Baba, zemin tavan kadar yüksek görünüyor, ayağa kalkmayı denemeye korkuyorum.” Ben de ona, “Tavanın yüksekliğini biliyorsun,” dedim. “Şimdi de zeminin uzaklığını öğreneceksin.” Uzaklığı ölçmesi birkaç gününü aldı. (Erickson aşağı yukarı bakıp zeminden tavana kadar olan mesafeyi ölçerek gösterir.)

Boyu şu kadar olan bir bebek (Erickson gösterir) uzadıkça uzar. Elleri önceleri şuraya kadar uzanıyorken gittikçe daha öteye uzanır. (Erickson ilkönce başını daha sonra dizini ve dizinden aşağısını gösterir.) Bedenin çeşitli kısımları arasındaki görelilik neredeyse günden güne, ya da en azından haftadan haftaya değişir.

Oğlumun, “Anne, gel sırt sırta duralım. Boyumun ne kadar uzun olduğunu görmek istiyorum,” dediğini anımsayabiliyorum. Boyu annesinden bir santim

kadar kısaydı. İki hafta sonra boyunu yeniden ölçtü, bu kez annesinden bir santim kadar uzundu. Bizim “biçimsizlik aşaması” dediğimiz dönemden geçiyordu. Kaslarının boyutları değişmiyor ama kemikleri uzuyordu. Aynı güçteki kaslarını daha uzun kaldıraçlarla kullanıyordu. Anne babalar buna “biçimsizlik aşaması” der. Bu, gelişme çağıdır.

Küçük Johnny bedeninin her parçasının yerini bulmak ve onları tanımak zorundadır. Penisini kullanarak çiş yapması onu şaşırtır. Bu, daha önceleri sıcak ıslak bir histen öteye geçmiyordu.

Yürümeye başlar başlamaz tuvalete gitmek, çişini babası gibi ayakta durarak yapmak ister. Tuvaletin her yerini ıslatır ve bu durum onun kafasını karıştırır. Önemli bir ders alır: “Penisini kullanırken onu belli bir yere doğrult.” Klozete nasıl çiş yapılacağını öğrenir. Bu mücadelenin bir kısmıdır.

Sonra çiş yapma ile ilişkili olarak zamanı öğrenmek zorundadır. Holden tuvalete yetişmenin kolay, salondan zor, mutfaktan zor, ön verandadan, arka verandadan ve arka bahçeden daha da zor olduğunu keşfeder. Er geç, herhangi bir yerden tuvalete gitmek için gerekli olan zamanı hesaba katmayı öğrenir.

Ve sonra geleceği için son derece önemli olan ikinci dersini alır. Tuvalete zamanında varır ama içeride bir yetişkin bulunmaktadır. Böylece altını ıslatır. (Erickson güler.) Anne çocuğun bunu kızgınlıkla yaptığını düşünür. Oysa çocuk çiş yapmanın nüfusla olan ilişkisinin önemini bilmediği için altına yapmıştır. (Erickson güler.)

Bütün bu bilgiler bölüm pörçüktür. Çocuk çiş yap-

manın toplumsal bir boyutu olduğunu öğrenir.

Derken bir başka şey olur: Johnny'nin tuvalet eğitimi tamamlandığında, annesi ona yepyeni bir takım elbise giydirir ve, "Sandalyede çıt çıkarmadan otur; yerinden kıpırdama; üstünü kirletme. Kiliseye gidiyoruz," der. Johnny pantolonunu ıslatır. Neden? Üstünde yeni giysiler vardır, ve bu yeni giysiler içinde penisinin nerede olduğunu merak eder. Annesinin onu tuvalete götürmesi ve yeni giysileriyle penisinin yeri arasındaki ilişkiyi ona göstermesi gerekir. Bunu yapmak yerine annesi Johnny'nin kendisinden bir şekilde öç aldığını düşünür. Annesi onun tuvalet eğitiminin tamamlandığını bilir, ama onun yeni bir takım elbise giydiği ve penisin yeri ile yeni elbise arasındaki ilişkiyi bilmediği gerçeğini gözden geçirir.

Size bu konuyla ilgili güzel bir fıkra anlatayım. Bir general orduda kadınlardan oluşan bir birliği tefiş ediyormuş. Onlara, "Karnınızı içeri çekin ve gömleklerinizin cebine de mendil koymayın," demiş. (Erickson güler.) Birinin ona bunların mendil olmadığını söylemesi gerekirdi. (Erickson güler.) Çünkü... büyüyünce birçok şeyi unutuyoruz.

Johnny artık tuvalete zamanında gitmeyi öğrenmiştir. Çişini penisini doğrultarak yapmayı da öğrenmiştir. Çiş yapmak için gerekli olan toplumsal koşulları göz önüne almayı da öğrenmiştir; çiş yapmak için sadece evdeki tuvaletin kullanılmayacağını anlamıştır. Yine de bazı insanlar aksini yapmaya çalışır.

Size bir vakadan söz edeceğim. Bir tarafında ilkökul bulunan sokağın karşısında, iki komşu evde iki aile oturmaktadır. Bir ailenin oğlu, öteki ailenin de

kızı vardır. Her iki ailenin de birer aile şirketi vardır. Çocuklar ilkokulu bitirdiklerinde anne babalar evlerini satar ve lisenin karşısına taşınırlar. Oğlan ve kız liseyi bitirir ama üniversiteye gitmezler. Sonunda aile şirketinde çalışmaya başlarlar ve her iki anne babayı da sevindirerek birbirlerine aşık olurlar. Bir akşam anne babaları onlar için çok güzel bir düğün töreni hazırlar.

Anne babalar genç çift için yaklaşık iki kilometre uzakta bir daire kiralamıştır. Gece saat 10:30'da genç çift yeni dairelerine giderler, yatmak için soyunurlar ve işte o zaman kıyamet kopar. Dairenin tuvaleti onlara yabancı gelir. İkisi de tuvalet yapmak için okuldan eve gelmek üzere eğitilmiştir. Hayatlarında hiç başka bir tuvalete girmemişlerdir. Hep evlerindeki tuvaleti kullanmışlardır. Bu yüzden üstlerini giyinip eve gitmek ve evlerindeki tuvaleti kullanmak zorunda kalırlar.

Gerdeğe sorunsuz bir şekilde girerler, ama ertesi sabah eski evlerine dönüp tuvalete orada gitmek zorunda kalırlar.

Bu çift daha sonra “yabancı bir tuvalete nasıl gireceğini öğrenmek” için bana başvurdu. Ben de onlara yeteri kadar mahrem olmak kaydıyla, mümkün olan her yere çiş yapılabileceğini öğretmek zorunda kaldım. Çiş yapılacak yer tanıdık bir tuvalet olmak zorunda değildi. Anne babaları onların okuldaki tuvaletleri kesinlikle kullanmasını istememişti.

Küçük bir çocuk büyürken...

Sid Rosen: Onlara nasıl öğrettin? Bununla ilgili öyküler mi anlattın?

E: Onları evimdeki tuvalete soktum ve içeriği gösterdim. Burayı sekiz çocuğun ve iki ebeveynin kullandığını, bazı hastalarımın kullandığını söyledim. Konuyu açıkça tartıştım.

Kızım kendisini davet eden bir oğlanla bir sosyete yemeğine gidecekti. Oğlanın babası daha önce bana gelip, “Dr. Erickson, oğlum kızınızı yemeğe çıkarmak istiyor. Gururunuzu incitmek istemem ama biliyorsunuz biz toplumun farklı bir düzeyinde bulunuyoruz,” demişti. Ben de, “Evet, size büyük babanızdan milyonlar miras kaldığını, ve karınızın milyonlarının da büyükbabasından geldiğini biliyorum. Bundan ötürü farklı bir toplumsal düzeyde bulunuyorsunuz,” dedim. Şöyle karşılık verdi: “Tamam, şimdi bu konuda anlaşmış olduk. Umarım, kızınızın büyük beklentiler içine giremeyeceğini anlamasını sağlarsınız.” Çok nazık davranmıştı. (Erickson güler.)

Adam ziyafetten sonra gelip benden özür diledi. “Oğlum kızınızı yemeğe götürdü ve ben oradaki bütün yetişkinlerin halinden utandım. Önlerinde yarım düzine çatal kaşık vardı. Bütün yetişkinler hangi çatalı kaşığı kullanacaklarını anlamak için gözüyle yan tarafa bakıyordu. Sizin kızınız hangi yemekte hangi çatalın kaşığının kullanıldığını görmek için çevresine açık açık, dürüstçe bakıyordu. Cahilliğini hiç gizlemeye çalışmıyordu.”

Ve şunu da sözlerine ekledi: “Karım kızınızın o güzel gece elbisesini nereden aldığını bilmek istiyor.” 12 yaşındaki kızımı aradım ve, “Bay X gece elbiseni nereden aldığını öğrenmek istiyor,” dedim. “Beni böyle şık bir gece elbisesi almak için masrafa girmek

zorunda bıraktığından ötürü çoktan özür diledi bile.” Kızım bana, “Onu ben diktim,” diye karşılık verdi. “Şehir merkezine indim, kumaş satın aldım ve kendim diktim.” (Erickson gülümser.) Ve bu kez, karısı kızımın böyle güzel bir gece elbisesini hangi dükkândan (Erickson güler) aldığını öğrenmek istediği için defalarca özür diledi. Bir insanın bir gece elbisesi dıkebileceğini anlamakta güçlük çekiyordu.

Bir penis birçok şekilde kullanılabilir. (Erickson ve grup güler.) Bir erkek çocuğu kedilerin, köpeklerin üstüne, çiçek tarhlarına, çim biçme makinesine, şişelere ve konserve kutularının içine, ve çitler üstündeki budak deliklerinin içinden nasıl işeyeceğini öğrenmek zorundadır. Çişinin penisinden yere kadar kesintisiz olarak uzanıp uzanmadığını görmek için ağaca tırmanmak zorundadır. Başka deyişle, çocuk penisin dış dünyada ne işe yaradığının farkına bilinçsizce varır. Kimse ona nasıl kullanılacağını söylemez. Bunu deneyerek kendisi bulmak zorundadır. Michigan’da evimizde kâhyalık yapan lisanslı hemşirenin oğullarımın oraya buraya sakladığı içi idrar dolu şişeleri ve teneke kutuları buldukça ne kadar sinirlendiğini anımsıyorum. Yüzüne gerçeği söylemeyeceğim kadar kibirli bir insan olduğu için çocukların bu davranışının sebebini ona anlatamıyordum. Bütün erkek çocukları bu aşamadan geçer.

Benim yedi kız kardeşim ve dört kızım var. Hepside aynı aşamadan geçtiler. Hava karardıktan sonra arka bahçenin köşesine işlemeye çalıştılar. Pikniğe gittiğimizde deney yaptılar. Aynı şeyi, genital-üriner mekanizmanın dış dünyaya dönük olarak işlediğini ve

kullanıldığını öğrenmek zorundaydılar. Onun ne olduğunu öğrenmek için deney yapmak zorundaydılar.

Bir erkek bebek penisi sertleşmiş halde doğabilir. Bu, sidik torbasının şişmesiyle ilgili bir fenomendir. Bir erkek çocuğunun öğrenmek zorunda olduğu görevlerden biri yumuşak penisin üç farklı hali olduğunu bilmektir. Peniste bir tanesi deride, bir tanesi penis gövdesinde (bunlar daha basit yapıdır), bir tanesi de penis başında olmak üzere üç sinir takımı bulunur. Çocuk penis tamamen yumuşakken ne tür hisler duyduğunu öğrenmek zorundadır. Biraz sertleştiğinde başka türlü hisler; yarı yarıya sertleştiğinden başka hisler; yarıdan daha fazla sertleştiğinde daha farklı hisler; ve tam olarak sertleştiğinde daha başka hisler duyar. (Erickson elini oturduğu koltuğun kolçağından yavaş yavaş kaldırarak gösterir.)

Ve çocuk penisiyle oynamak zorundadır. İnsanlar buna mastürbasyon adını verir. Bense buna “penise alışmanın bebekçesi” diyorum. Her sertleşme aşamasında ne tür hisler duyduğunu öğrenmek zorundadır. Bu hislerin tadını çıkarmalıdır. Penisinin nasıl yumuşadığını, onu nasıl tekrar nasıl sertleştireceğini öğrenmek zorundadır.

Psikiyatri deneyimimi edinirken, penisini nasıl sertleştireceğini bilmeyen erkeklerle karşılaştım. Erken boşalma sıkıntısı yaşayan erkeklerle, penisinin vajinaya girmesinden büyük korku duyan erkeklerle karşılaştım. Pek fazla şey öğrenmemişlerdi. İşte bu yüzden, erkek çocuğu penisinin nasıl sertleşeceğini, bundan nasıl haz alacağını, penisinin nasıl yumuşayacağını, ve kendisinin onu nasıl tekrar sert-

leştireceğini öğrenmek için mastürbasyon yapar.

Çocuk sonra bir başka sorunla daha karşılaşır. O zamana değin arkadaşlarıyla rekabet etmiştir. Onlara, “Bak ne kadar güçlüyüm. Şu kaslarıma bir bak. Dur da senin kaslarını kontrol edeyim,” demiştir. (Erickson sol koluyla hareketleri gösterir.) “Bakalım benimkiler kadar güçlüler mi?” Böylece, kendini diğer erkeklerle özdeşleştirdiği bir aşamadan geçer. Çünkü kendi penisinin diğer çocuklarınkiler kadar sert olup olmadığını bilmek zorundadır. Bu yüzden birçok deney yapar, birçok his duyar. Bazı insanlar buna “eşcinsel aşama” der. Bense buna “gruba alışma aşaması,” “sekse alışma aşaması,” “hemcinslere alışma aşaması” diyorum.

Sonra boşalmayı öğrenmek zorundadır. Basitçe ifade etmek gerekirse, meni idrar yolu salgıları, prostat bezi salgıları ve sperm içerir. Ve ilk meni muhtemelen sadece idrar yolu salgıları, ya da kısmen idrar yolu salgıları kısmen de prostat bezi salgıları içerir.

Boşalmak yemek yemek gibidir. Bir bebeği yarı katı yiyeceklerle beslemeye başlarsınız ve bebek onları yutabilir. Ama yiyecekler bebeğin tükürük bezleri bunlar için salgı yapmaya bile fırsat bulamadan mideden geçip bağırsaklara ulaşır. Çocuk her yiyeceği sindirmeyi öğrenmek zorundadır. Sindirimi ağızda başlatmayı, ağızdaki sindirimin midenin özefagus salgılarına destek olmasını sağlamayı, sindirimi midede, midenin alt ucunda ve ince bağırsağın üst ucunda devam ettirmeyi öğrenmek zorundadır. A’dan Z’ye bütün salgıları öğrenmek zorundadır. Farklı besinleri sindirmeyi farklı yaşlarda öğrenirler.

Çocuk salgılarının üçünü —idrar yolu salgıları, prostat bezi salgıları ve sperm—, aynı zamanda ve doğru sıralamayla elde edene kadar mastürbasyon yapmak zorundadır.

Tanıdığım bir doktor bir keresinde bana gelip, “13 yıldır evliyim. 11 yaşında bir oğlum var. Ne ben ne de karım cinsel ilişkiden zevk almıyoruz. Boşuna eziyet çekiyormuşuz gibi geliyor bize,” demişti. Ben de ona, “Çocukken kaç kere mastürbasyon yaptın?” diye sordum. “İki kere mastürbasyon yaptım ve Tanrıya şükür ikisinde de babam beni yakaladı. Sonunu getiremedim,” karşılığını verdi.

Ona, “Tamam,” dedim, “bir prezervatif örneği al ve onu analiz ettir.” Ofisine toplam on bir prezervatif örneği götürdü ve onları patolojistine analiz ettirdi. Bazılarında prostat bezi ve idrar yolu salgıları; bazılarında prostat bezi salgıları ve sperm vardı. Sperm menisi içinde en az rastlanan öğeydi.

Bana tekrar geldi ve, “Tıp okumuş olabilirim ama hiçbir şey öğrenmemişim,” dedi. Ben de, “Bu salgıların üçünün de doğru fizyolojik sırayla üretilmesini sağlamak için mastürbasyon yapman gerekirdi,” diye karşılık verdim. “Bu salgılar doğru sırayla yapılmazsa fizyolojik bakımdan tam olarak tatmin olamazsın.” Böylece, ona kendini her gün banyoya kilitlemesini ve mastürbasyon yapmasını tavsiye ettim.

Sanırım 28. gün banyoya giderken koridorda karısıyla karşılaşmış ve onu kucağına alıp yatak odasına götürmüş; seks yapmışlar. İkisi de bana cinsel ilişkiden hayatlarında ilk kez haz aldıklarını söyledi. Doktor doğru düzgün boşalmayı öğrenmiş.

Bazı erkek çocukları bunu çok çabuk öğrenir. Bazı çocuklar da bunu anlayana dek bin defa mastürbasyon yapmak zorunda kalır.

Çocuk bir başka şeyi daha öğrenmek zorundadır. Bu, doğanın mastürbasyonu elle yapılan bir şey olarak tasarlamadığı gerçeğidir. Çocuk birtakım duygusal tepkiler ve fikirlerle boşalma arasında bağlantı kurmaya başlar. Ve böylece ıslak düşler görür. Anne onun penisiyle oynadığını düşünür. Çocuk kendisinden utanmalıdır; artık kocaman çocuk olmuştur. Aslında bu biyolojik olgu, erkeğin cinsel etkinliği el etkinliğinden ayırabileceğini anlamasını sağlar.

Sonra kızları fark etmeye başlar. Size oğullarımdan biriyle ilgili bir öykü anlatacağım.

Lisedeydi ve bir gün şöyle dedi: “Baba, ev ödevimi Eve’lerde yapmak istiyorum. Onun matematiği ve tarihi çok iyi. Ödevimi Eve ile birlikte yapmak hoşuma gider.” Öyle yapmaya başladı.

Sonra Eve’i tekerlekli paten sahasına götürmeye başladı. İlk başta ayrı ayrı kayıyorlardı, ama çok geçmeden el ele tutuşup birlikte kaymaya başladılar; birlikte ritmik, fiziksel bir etkinliğe başladılar. Paten sahasından çıkıp bir şeyler yiyip içmeye gittiler, ve mukoza uyarımını gerçekleştirdiler. Bu, paten kaymanın önemli bir parçası haline geldi.

Ertesi yaz, oğlum kızını yüzmeye götürdü. Eve ile birlikte ilk kez yüzmeye gidip döndükten sonra, “Baba, bir kızın ne büyüklükte bir cilde sahip olduğunu biliyor musun?” diye sordu. “Bir erkeğinki hangi büyüklükteyse onunki de o kadardır,” karşılığını verdim.

Her sabah tıraş olurken çocuklarım beni seyret-

mekten hoşlanır, çünkü ben ustura kullanırım. Her zaman şu açıklamayı yaparım: “Küçük kızlar büyüyünce sakalları çıkmaz, onların göğüslerinde şişlikler çıkar. Erkek çocukları büyüyünce sakalları çıkar. Kızlarla erkekler arasındaki fark budur.”

Ve oğlum Eve’de ortaya çıkan şu göğüs şişlikleri hakkında bana bazı sorular sordu. Ben de, “Onlara ne kadar dikkat ediyorsun?” diye sordum. Oğlum, “Şey, her oğlan kazayla bir kızın göğüslerine çarpmaktan hoşlanır,” dedi. “Evet, bu doğru. Peki kızların başka nesine dikkat ettin?” diye sordum. “Ee, şey, popoları erkeklerinkinden daha büyük, ve oğlanlar kızlara çarpmaktan daima çok hoşlanıyorlar.” (Erickson güler.) “Doğru,” dedim. “Bu, gelişimin bir parçası.”

Sonunda oğlum Eve’den “kız arkadaşım” diye söz etmeye başladı. Onu yüzmeye ve dansa götürüyordu. Elbette, her zaman birlikte lezzetli hamburgerler, sosisli sandviçler, dondurmalar yiyorlardı.

Bir kış, havanın eksi on derecelerde seyrettiği bir Cuma sabahı büyük oğlum, “Erkek izciler hafta sonu bir gece kamp yapmaya gidecekler. Bizi götürür müsün?” diye sordu. “Tabii,” dedim. Okuldan döndüklerinde, onları götürmek için hazırlıklarımı tamamlamıştım. Sonra oğlum kötü haberi verdi, “Saat 10:30’a kadar yola çıkmıyoruz. Kampın gece yarısı başlaması gerekiyormuş,” dedi. “Tamam,” dedim. Onları götüreceğime söz vermiştim bir kere. Ama bir yetişkin olarak, hava sıcaklığı sıfırın altında on dereceyken kamp yapmaya gitmek bana pek mantıklı gelmiyordu.

Arabaya bindikten sonra, oğlum bana bir başka

kötü haber daha verdi. “Öteki çocuklara senin onları da götüreceğine söz verdim.” Öteki çocuklar bizi Wayne köyünde bekliyorlardı. Çocuklar eşyalarını dürüp büküp bagaja tıktılar ve arabaya atladılar.

Kamp yerine doğru yol alırken, çocuklardan biri küçük oğluma, “Lance, bu akşam neler yaptın?” diye sordu. Lance, “Okuldaki kermese gittim,” dedi. Çocuklar bu sözler üzerine onunla bir iyice dalga geçtiler. Aklı başında bir erkek çocuğu nasıl olur da okuldaki kermese giderdi? Sonunda, çocuklar parasını sokağa attığı ve gidip içi kızın tekinin pişirdiği yiyeceklerle dolu bir kutuyu satın aldığı için ona demediklerini bırakmadıktan sonra, içlerinden biri Lance’e, “Kimin kutusunu satın aldın?” diye sordu. Lance, “Karen’inkini aldım,” deyince homurdanmaların yerini takdir edildiğini gösteren sesler aldı. “Oğlum, bunu yapmak keşke benim aklıma gelseydi.” “Çok iyisin be!” “Harikasın!” Ve o günün beğeni ifade eden bütün argo sözlerini sıraladılar.

Onları dinledim ve Karen’ın kutusunu satın almanın neden bu denli doğru bir fikir olduğunu merak ettim. Sessizliğimi bozmadım.

Kamp yerinde, çadırları kurmak için üç metre yüksekliğinde bir kar tepesinin üstüne tırmanmışlar, ve uyku tulumlarının içinde uyumuşlar. Cumar-tesi sabahı kahvaltı etmişler. Gece kamp ateşinde bir şeyler pişirip atıştırmışlar. Pazar gecesi gidip onları aldım.

Çocukları evlerine bıraktıktan sonra, Lance’i yalnız kalabileceğimiz bir odaya soktum ve, “Lance,” dedim, “öteki çocuklara kermese gittiğini söyledin. Se-

ninle alay ettiler; sana aptal, salak, budala, mankafa dediler. Ama içlerinden biri sana kimin kutusunu satın aldığını sordu ve sen de 'Karen'inkini' dedin. Sonra hepsi de keşke aynı şeyi biz yapmış olsaydık diye hayıflanmaya başladılar. Şimdi sana birkaç soru soracağım, ve sorulara eksiksiz yanıt vermeni istiyorum. Karen güzel bir kız mı?" "Hayır, çamurlu bir çit kadar çirkin." "İyi bir sporcu mu? Top oynuyor mu?" "Yoo, okuldaki en beceriksiz kız." "Güzel bir kişiliği mi var?" "Hayır, kimse onu sevmez." "Çok mu zeki bir kız?" "Ee, okuldaki en budala kız." Karen'in kutusunun neden bu denli cazip olduğunu açıklamak için başvurabileceğim bütün bilgimi tüketmiştim. "Şimdi söyle bana öyleyse," dedim, "neden Karen'in kutusunu satın aldın?" "O, okuldaki en şişman kız. Hazırladığı kutunun içinde dört portakal, dört muz, dört parça kek, dört parça çörek, fıstık ezmeli ve jöleli sekiz sandviç vardı. Ve ben ondan daha hızlı yiyebiliyorum." (Erickson güler. Grup güler.)

Bir erkeğin kalbine giden yolun midesinden geçtiğini gösteren güzel bir kanıt.

Bert (Erickson en büyük oğlu) on yedi yaşında Deniz Piyadelerine katıldı. Görev süresi dolunca eve döndü.

Bir gün, "Baba, Rhonda hakkında ne düşünüyorsun?" diye sordu. "Aslına bakarsan hiçbir şey düşünmüyorum," dedim. "Baba, ne demek istediğimi biliyorsun. Rhonda hakkında ne düşünüyorsun?" dedi. "Aslına bakarsan, onun hakkında şimdiye hiçbir şey düşünmedim. Ama güzel, zeki bir kıza benziyor," dedim. Bezginlikle, "Baba, ne demek istediğimi biliyor-

sun. Neden soruma yanıt vermiyorsun?" dedi. "Sen ne demek istediğini biliyorsan, neden bana soruyu açıkça sormuyorsun? O zaman ben de senin ne demek istediğini öğrenirim," diye karşılık verdim.

"Baba," dedi, "Rhonda evlenir evlenmez bir sürü çocuk yapacak mı? Bütün gün evin içinde kafasında bigudiler, ayağında terlikler, üstünde bornozla gezecek mi? Kocasını işten gelince çocuklar yüzünden bir iş göremediğinden, çamaşır makinesinden ya da ona benzer şeylerden yakınacak mı?" "Bert," dedim, "annesini tanıyorsun, ben de tanıyorum. Rhonda'nın iyi bir öğretmeni olduğunu düşünüyorum. Bence muhtemelen çocukluğundan buyana aldığı eğitimi hayata geçirecek."

On yıl sonra Bert Michigan'a uğradı ve koşa koşa erkek izci arkadaşlarından birini ziyarete gitti. Arkadaşı ona, "Hoş geldin, Bert," demiş. "Ha, bu arada, ben senin lisedeki sevgilin Rhonda ile evlendim. Neden bu akşam bize yemeğe gelmiyorsun?" Bert, "Gelirim, Bob, ama Rhonda'yı arayıp haber vermemiz gerekmez mi?" demiş. Bob, "Boş ver, sürpriz yapalım," diye karşılık vermiş.

O akşam birlikte Bob'ın evine gitmişler. Rhonda, "Merhaba Bert," demiş. "Bob, çocuklar bütün gün hasta gibiydi, ve buzdolabında yiyecek tek lokma bir şey yok." Bob, "Sorun değil, Rhonda. Ben Bert'ü dışarı hamburger yemeye götürürüm," demiş. Bob bu duruma alışmış. (Erickson çevresine bakar ve gülümser.)

Bir gün, iki oğlumla birlikte yüzmeye gitmek üzere hazırlanıyorduk. Yatak odasında üstlerini değiştirip mayolarını giydiler. İkisi de çıplakken, Lance

Bert'e baktı ve, "Aman Tanrım, Bert yaşılanıyorsun," dedi. Ve Bert alçakgönüllü bir tavırla öyle olduğunu kabul etti. Kasıklarında iki tane kıl bitmişti. (Erickson güler.) Bir *yaşlanma* işareti.

Bert evlenmek istiyordu. Evlenme çağına geldiğine karar verince tavan saçı paslanmış eski bir kamyonet buldu. Michigan Üniversitesinde okuyan ya da başka yerlerden gelen kızlarla çıkmaya başladı. Kamyonetle giderlerken tavanın pası toz halinde kızların saçına yağıyordu. Bert onlara böyle çok güzel göründüklerini söylüyordu. Kızlar nadiren onunla ikinci kez çıkıyordu. Tavanından pas yağan eski bir kamyonetten daha iyi bir şey istiyorlardı.

Bir gün, satın aldığı evin bulunduğu sokağın karşı kaldırımında bir kız gördü. Kendi kendine, "Genç ve güçlüyüm. İki işte çalışıp genç ve güçlüyken bu evin borcunu ödeyebilirim," diyerek Garden City'de bir ev satın almıştı. "Eğer evleneceğim kadın bu evi beğenirse, burada otururuz, yok eğer beğenmezse bunu satar onun beğeneceği evi satın almak için gereken peşinatı öderiz."

Bir gün karşı kaldırımında küçük kardeşlerine göz kulak olan sarışın bir kız gördü. Kıza çok dikkatli baktı. Küçük kardeşleriyle ilgilenme biçiminden hoşlandı. Onu beğendi. Çocuklarla ilgilenme biçimi hakikaten güzeldi.

Böylece oğlum bir at ve bir saban kiralayıp evinin önündeki çim kaplı düzlüğü sürdü ve orayı bir bahçe haline getirdi; toprağı çapaladı, bahçeyi elinden geldiğince bakımlı tutmaya çalıştı. Kırmızı turp- lar tohuma kaçtı, fasulyeler dalında olgunlaştı, do-

matesler toplanmadan çürüdü.

Bir gün bu kız çekinerek bahçeye geldi ve, “Bay Erickson,” dedi, “biliyorum iki işte birden çalışıyorsunuz. Çok güzel bir bahçeniz var, ama bütün emekleriniz boşa gidecek. Ürünleri ben konserve yapsam da paylaşırsak, ne dersiniz?” Bert, “Evet,” dedi, “bu çok hoş olur.” Böylece kız bahçenin bütün mahsulünü konserve yapmaya başladı. Bert’ün bahçesi bayağı büyüktü.

Sonra Bert toprağı çapalamayı ihmal etmeye başladı. Bir gün kız, “Bay Erickson, biliyorum çok meşgulsünüz,” dedi, “bu yüzden sanırım sizin çapalamadığınız yerleri benim çapalamama itiraz etmezsiniz.” Bert bunu büyük bir incelik olarak kabul edeceğini belirtti. Bert bir çiftlikte yaşamak isteyecek, bahçede çalışmaktan hoşlanacak ve meyve ve sebzeleri konserve yapmaktan zevk alacak bir kadınla evlenmek istediğini biliyordu.

İkisi şimdi Batı Arkansas’ta bir çiftlikte yaşıyorlar. Yanlarında altı tarım işçisi ve bir aşçı çalıştırıyorlar. Lillian hâlâ genç bir kızken olduğu kadar güzel görünüyor.

İlk çocukları doğduğunda Lillian onun bir oğlan olmasına sevindi. İkinci, üçüncü, dördüncü, beşinci çocukları da erkek olunca büyük hayal kırıklığına uğradı. Doktor ona altıncı çocuğun kız olduğunu söyleyince, gözyaşlarını tutamadı ve, “Neden bana böyle bir yalan söylüyorsunuz?” dedi. “Benim bir türlü kız bebeğim olmuyor.” Eh doktor da bunu ona kanıtlamak zorunda kaldı.

Altıncı oğlan ablasından sonra doğdu. Şimdi en büyük oğulları üniversiteyi bitirdi. Bert *kendisinin*

vaktiyle üniversiteye gitmediğini çünkü sınıfta öteki öğrencilerin yaptığı yanlışları dinlemeye tahammülü olmadığını söylüyordu. Dersleri evde okuyor ve öğrenbiliyordu. Bitki yetiştirmekle her zaman ilgiliydi. Dolapları tarımla ilgili bilgiler içeren belge ve kitaplarla doluydu.

Deniz Piyadesi olduğu dönemde geleceğe düşünceli gözlerle bakmıştı. Büyük Bunalımı ve Büyük Bunalım yıllarını biliyordu. Bu yüzden Deniz Piyadesiyken, izin günlerinde, ayakkabı tamir etmeyi öğrendi. Çünkü bunalım yıllarında ayakkabı tamircileri bir iş patlamasıyla karşılaşmışlardı. Gece gündüz çalışıp para kazanma fırsatı bulabileceğinden emindi. Bu yüzden bu işi yapmayı öğrendi. Ağaç aşılama işini de öğrendi. Bu işi daha çok askerdayken izinli olduğu günlerde yapıyordu.

Askerlik görevini Deniz Piyadesi olarak tamamladıktan sonra, “Detroit’e gidip bir iş bulmak zorundayım,” dedi. “İşsizliğin ne boyutta olduğunun farkındasın, değil mi?” dedim. “Askerden dönen bütün gaziler iş arıyor.” Bert, “Biliyorum, eve bir iş tutmuş olarak döneceğim,” diye karşılık verdi.

Şehir merkezine gitti. Bir fırtına çıkmış, ve birçok ağacın ana dalları kırılıp sokaklara düşmüştü. Kentin bahçıvanları kırılan dalları budamakla meşguldü.

Bert bu tür işlerden biriyle uğraşan bir ustabaşı buldu ve ona, “Ben de şu dalları istifleme işine bir el atsam olur mu?” diye sordu. Ustabaşı, “At bakalım; işleri şimdikinden beter hale sokacak değilsin ya,” dedi. Bert dalları toplarken profesyonel bir iş çıkardı. Ustabaşı ona baktı ve, “Bu işe yeteneğin var gibi

görünüyor,” dedi. “İşte sana bir takım iş giysisi. Geçiriver üstüne. Seni bir ağaca çıkaracağım. Bakalım iri kırık dalları nasıl kesiyorsun.” Ustabaşı Bert’ü bir ağaca çıkardı ve kırık bir dalı işaret etti. Ve Bert işini profesyonelce yaptı.

Ustabaşı, “Sen gerçekten yetenekli birine benziyorsun. Şu öteki dalı da bir kes bakalım,” dedi. Bert yukarı baktı. Bu dalı budamak çok zordu. Dalın durumunu ölçüp biçti ve işini bir uzman edasıyla bitirdi. Ustabaşı, “Benim deneyimli budama işçilerine ihtiyacım var. Sen de doğuştan yeteneklisin. Sen burada ustabaşı olarak benim işimi devral ben de başka bir ekibin başına geçeyim,” dedi. Böylece Bert bir iş bulmuş oldu.

Sid Rosen: Ben biraz rahatsız oldum ve sebebini de biliyorum. Senin kentlileri aşağıladığın hissine kapıldım. İki grupla, köy ve kentle başladın. Bugün burada anlattığın öykülerin çoğu hayatlarında planlı davranıp bunun yararını gören köylülerle ilgiliydi. Bu öykülerin kentli hastalara da bir faydası olup olmadığını merak ediyorum? Kentlerde yaşayan hastalara?

E: Öyküler onlara daha az hitap ediyor.

Sid Rosen: Daha az, öyle mi?

E: Hı-hımm.

Sid Rosen: Bir restoranda çalışmaya başlayıp yükselen gencin öyküsünü biliyorum. Bu tür bir öykü, iş hayatına atılmaya çalışan insan tipine daha çok uyuyor.

E: Bunu ötekilere anlatmamıştım.

Sid Rosen: Hı-hım.

E: İlkokul mezunu Meksikalı bir oğlan bana gelip şöyle demişti: “Meksika kökenli bir Amerikalının iş bulma

şansı yoktur. Benim de sadece ilkokul diplomam var. İş arıyorum ama kimse bir Meksika kökenliye iş vermek istemiyor.”

Ben de ona, “Juan, gerçekten çalışmak istiyor musun?” dedim. “Tabii istiyorum,” diye karşılık verdi bana. Ben, “Sana nasıl iş bulacağını anlatacağım ve sen de söylediklerimi aynen yapacaksın,” dedim. “Phoenix’te bildiğim bir restoran var. Oraya git ve günde iki kez mutfağın zeminini paspaslamak için izin iste. Bunu herhangi bir ücret talep etmeden yapacağını söyle. Sana para vermek isterlerse alma. Yemek vermek isterlerse yeme. Yalnızca evde annenin pişirdiği yemekleri ye.”

Sen günde iki kez düzenli olarak yerleri silip süpürdükçe senden faydalanmaya başlayacaklar. Senden patates soymanı, sebzeleri doğramanı isteyecekler. Sana para teklif etmeyecekler. Ama seni aşırı derecede çalıştıracaklar ve sana güvenmeye başlayacaklar. Yaklaşık bir yıl içinde bir iş tutmuş olacaksın. Ama bunun için çalışman gerek.”

Juan görevini hakkıyla yerine getirdi. Çok geçmeden onun sadece aşçıya yardım etmekle harcandığını düşünmeye başladılar. Onu garson yaptılar. Aşçıbaşı Juan’ı seviyordu çünkü Juan sebzeleri hazırlamakta ve yemeklerin pişirilmesine yardım etmekte çok becerikliydi.

Sonra bir gün kentte bir kongrenin toplanacağını öğrendiler. Kongreye katılacak kişilerin çoğunun o restoranda yemek yiyeceğini biliyorlardı. Ben de Juan’a, şöyle dedim: “Gelecek pazartesi burada bir kongre toplanacak. Restoranın yöneticisine Tuc-

son'da ücretli bir işe girebileceğini *düşündüğünü*, ve eğer Tucson'daki bu işe başvurursa onun buna aldırmayacağını umduğunu söyle.”

O zaman ücretler nasıldı, bilmiyorum. Anımsamıyorum. Juan'a ücretin olağandan çok daha düşük olduğunu söylemesini tembihledim. Juan gidip durumu anlattıktan sonra yönetici ona, “Sana Tucson restoranının ödediğinden daha fazlasını ödeyebilirim,” demiş. “Benim yanımda sürekli olarak çalışabileceğin bir işin olur.”

Juan sonra Phoenix'teki en yüksek maaşlı aşçıbaşılardan biri oldu. Şimdi 270 kişiye hizmet veren kendi restoranını işletiyor. Şu günlerde en az 300 kişi alacak ikincisini de inşa ettiriyor. (Sid Rosen'a.) Bunu mu diyorsun?

Sid: Evet, bu öyküyü seviyorum. Sence kentliler çiçekler, bahçeler vs konusunda pek deneyimli olmasalar da bu tür şeyler hakkındaki öykülerden bir takım dersler çıkarabiliyorlar mı?

E: Bunalıma girmiş birden fazla adamı başkasının bahçesine çiçek dikmeye yollamışımıdır. Bir adamı da yengesinin evine yolladım. Kadınla kocası çalışıyorlardı. Çocukları yoktu ve bir çiçek bahçesi istediklerini biliyordum. Bu konuyu kadınla konuştum. Sonra Yumalı hastama, “Phoenix'teki yengen bir çiçek bahçesi olsun istiyor. Aletleri al ve ona güzel bir bahçe yap,” dedim.

O işini bitirinceye kadar, çiçek bahçesi isteyen bir başka meşgul çift buldum. Hastam bu durumu coşkuyla karşıladı. Sonra evine gitti ve kendi arka bahçesini temizledi. Yeni evlerinde karısı için bazı raflar yaptı;

onun bunalıma girmesinin sebebi bu yeni evin ta kendisiydi. Onu büyük bir borca girerek almışlardı. Ama hastam bunalımdan kurtuldu. Ve ne zaman Phoenix'e gelse, kurduğu çiçek bahçelerini ziyarete gidiyor.

Sid: Squaw Tepesine tırmanmanın yerini New York'ta neyin alabileceğini bulmaya çalışıyorum. Görüşüğüm birkaç kişi Brooklyn Köprüsünden yürüyerek geçiyor. Bunun faydası oluyor. (Erickson başını olumlu anlamda sallar.) Birkaçı da hafif koşu yapıyor. Onlara hafif koşu yapmaya nasıl başlayacakları konusunda belli talimatlar verdim. Bu harika bir antidepresan.

E: George Washington Köprüsü.

Sid: George Washington Köprüsü iyi olur.

E: Hollanda Tüneli.

Sid: Hollanda Tüneli. Empire State Binası.

E: (Olumlu anlamda başını sallar.)

Sid: Ben Hollanda Tüneline kimseyi yürümeye göndermezdim. Boğulurlar orada.

E: Ben oradan geçtim.

Sid: Yürüyerek mi?

E: Arabayla; çok yavaş sürerek. Sanırım ondan daha hızlı yürüyebilirim.

Sid: (Güler.) Doğru.

E: Bunalıma girmiş genç insanlar, eğer bir sanatsal becerileri varsa, Empire State Binasının bir resmini çizsinler; New York silüetini çizsinler. (Sid başını olumlu anlamda sallar.)

Sid: Central Park'taki yapay gölü.

Sid: Kendilerine görevler verilmesinden hoşlanıyorlar...

E: Central Park'ta kovuğunda bir sincap olan eğri büğ-
rü bir ağaç bulsunlar.

Sid: (Gülümser.) Boojum ağacı mı?

E: Boojum ağacı.

Sid: Boojum ağacı; burada onlardan bulunmuyor.

E: Evet, şimdi, 60'ların cinsel devriminden söz edelim:
60'ların cinsel devrimiyle birlikte erkekler ve kadın-
lar birlikte yaşamaya ve cinsel özgürlüğün tadını çı-
karmaya başladılar. Eğer birisi bu konuda ne düşün-
düğümü sorarsa şunu söylerim: Bütün söyleyebilece-
ğim Dr. Margaret Mead ile aynı fikirde olduğum;
aile, daralsa da genişlese de, üç milyon yıldır var.
60'ların cinsel devriminin üç milyon yıllık uygulama-
yı ciddi olarak etkileyeceğini sanmıyorum. Bu konu-
da sen ne düşünüyorsun, Sidney?

Sid: Ben de aşağı yukarı aynı fikirdeyim. İnsanların
tekrarlanabileceğine güvendiği modellere ya da şey-
lere yaptığın vurgu hoşuma gitti... çocuklara ve bir
kuşaktan diğerine geçecek konulara. Bu sözler, ku-
lak verecek insanları çok rahatlatır, ve onlara esin
de verir.

E: Şimdi de tamamen farklı bir perspektiften bakalım.
Eğer ben San Francisco'dan New York'a giden bir
trende olsaydım, kendimi çok yalnız hissetseydim,
fellik fellik sohbet edecek birilerini arasaydım ve
herkes bana pek yabancı gelseydi, bir film dergisi ya
da *Gerçek İtirafılar*'ı okuyan şu genç güzel kızla soh-
bet etmeye çalışır mıydım? Hayır. Peki bir çorap
ören şu yaşlı kadınla konuşur muydum? Hayır. Bir
hukuk kitabı okuyan adamla sohbet etmek ister

miydin? Hayır. Bir stetoskopu olan adamla konuşmak ister miydin? Hayır, çünkü yapacağı tek şey işten söz etmek olurdu.

İlk fırsatta sohbet etmeye başlayacağım kişi hangi yaştan ve hangi cinsiyetten olursa olsun yakasında bir Wisconsin Üniversitesi rozeti taşıyan kişi olurdu. Çünkü o kişi Picnic Point, Science Hall ve State Street, basketbol ve Observatory Hill hakkında her şeyi bilirdi. Benim gençliğimin, duygularımın, anılarımın dilini konuşurdu. Ortak bir dilimiz olurdu.

Elbette, oymacılık yapan birini görsem durur onunla konuşurdum. Örgüsüyle uğraşan bir kadın görsem, aklıma annem ve onun bütün çocukları, torunları, torunlarının çocukları ve benim için ördüğü şeyler gelirdi. Bu benim konuştuğum dilin bir parçası olurdu.

Bu nedenle, bir hastaya baktığınızda, bir hastayla konuştuğunuzda onun alışkanlıklarının ne olduğunu anlamaya çalışın. Sonra ona kendisine ne tür alışkanlıklar bulabileceği hakkında bazı fikirler vermeyi deneyin. (Burada Erickson zekâ özürlü bir çocuğun uydurduğu mor ineğin öyküsünü mahsus tekrarlar.)

Cinsel gelişim konusunda şunları da söyleyebiliriz: Kızların cinsel gelişimi oğlanlarınkine benzer ama birçok bakımdan farklıdır. Kollarını birbirinin omzuna dolamış, bütün kaldırımı işgal ederek yan yana yürüyen dört kız lise öğrencisi görebilirsiniz. Önlerine çıktıysanız, sanırım kaldırımdan asfalta inip onlara yol vermek bir zevktir. Kızların öğrendiği nedir? Vücut üzerindeki baskı.

Aktif göreve çıkmak üzere olan askerlerin karılarının veya sevgililerinin şöyle dediğini duymuşumdur: “Beni öyle bir öp ki dudaklarım kanasın, çünkü beni bir daha hiç öpemeyebilirsin. Beni öyle bir kucakla ki kaburgalarım kırılsın. Bu kucaklayışı anımsamak istiyorum.” Ve yine de, bir tecavüzcünün dudaklarına kondurduğu en nazik öpücük bile onları bir ateş gibi dağlar, çünkü bu da tam anlamıyla unutulmaz bir deneyimdir ve kızların hayatlarını mahveder. Kadınların duyguları böyledir.

Anlamsız bir fobisi olan bir hastayla ilgileniyorsanız onun halini anlayışla karşılayın ve şu ya da bu şekilde onu bu fobiyi kırmaya sevk edin.

Memphis, Tennessee’de ders veriyordum, ve derse, beni oraya davet eden karı koca ev sahipleri de katılmıştı. Dersin sonunda kadın şöyle dedi: “Ders bayağı uzun sürdü, bu yüzden yemeği restoranda yiyelim. Çok güzel bir Fransız restoranı biliyoruz. Kocam ve ben 25 yıldır haftada iki kez orada yemek yiyoruz.”

Bu ifade bana tamamen patolojik geldi. Başka bir sürü lokanta dururken Memphis’te... 25 yıl boyunca aynı restoranda yemek yemek... Tekliflerini kabul ettim.

Elbette, kuşkulanmaya devam ederek, salyangoz söyledim. Bana sanki sümüğümü yiyormuşum gibi bakıyorlardı. (Erickson vücudunu geriye doğru çeker ve yüzünü buruşturur.) Tabağımda tek bir salyangoz kalınca hanımın kocasını bunun tadına bakmaya ikna ettim. Adam bir lokma aldı ve, “Güzelmiş,” dedi. Böylece kadını da ağzına bir lokma atmaya ikna ettim. Tadına baktı ve o da beğendi. Ben bir porsiyon

salyangoz daha söyledim. Onlar da ilk kez birer por-siyon salyangoz istediler.

Altı ay sonra bu karı koca ders vermem için beni yine Memphis'e davet etti. Ders uzun sürdü ve ha-nım, "Evde yiyeceğimize dışarı çıkalım bir restorana gidelim," dedi. "Çok güzel bir Alman lokantası biliyo-ruz. Ama belki siz başka bir yere gitmek istersiniz? Çok güzel bir yayınbalığı lokantası var." Önüme bir-kaç seçenek daha koydu. Sonuçta Alman lokantası-na gittik. Yemeği yarılarmışken, Beye döndüm ve, "Bu arada, şu Fransız lokantasına en son ne zaman gittiniz?" diye sordum. "Bilmiyorum," dedi, "bir iki ay önce galiba. Tatlım, o Fransız Lokantasına en son ne zaman gitmiştik?" Karısı ona, "Ah, sanırım yakla-şık iki ay kadar önce," diye karşılık verdi.

25 yıl boyunca haftada iki kez gittikten sonra... (Erickson güler.) Bu patolojik bir durumdu.

Sid: Acaba restoranda hep aynı yemeği mi söylüyor-lardı üstelik?

E: Sormadım. Ne yapmaktan kaçındıklarını biliyor-dum. Bir kez salyangoz yiyecek olurlarsa, Memp-his'teki her restorana gidebilirlerdi.

Bir motelde havuzun kenarına oturur, havuza atlayanları ve ancak önce parmaklarını teker teker daldırdıktan sonra bütün vücutlarını suyun içine sokan insanları seyredersin.

Worcester'daki kadroya yeni katıldığım gün-lerde, oradaki genç bir çift, kıdemsiz psikiyatristler Tom ve Martha bana çok sıcak davranıyorlardı. Bir gün hastane arazisinin yanındaki gölde yüzmeye gi-derken beni de davet ettiler. Sırtıma mayomu ve bor-

nozumu geçirip arabalarına atladım. Martha'nın halinden öfkeli olduğu anlaşılıyordu ama hiç sesini çıkarmıyordu, tepkisizdi, göle giden yaklaşık altı yüz metrelik yol boyunca suskunluğunu bozmadı. Tom ise cana yakın, sosyal ve konuşkandı. Merak ettim.

Göl kıyısına vardığımızda Martha arabadan fırladı, bornozunu arabanın arkasına fırlattı, sahile ilerleyip suya dalıverdi ve yüzerek açılmaya başladı. Bize tek bir söz bile söylemedi.

Tom arabadan neşeli ve kayıtsız bir şekilde çıktı, bornozunu arka koltuğa koydu. Ben de onun gibi yaptım. Tom suya doğru yürüdü, ve ayak başparmağı ıslak kuma değer değmez, "Sanırım ben yarın yüzeceğim," dedi.

Ben suya atladım ve Martha ile yüzdüm. Hastaneye dönerken yolda Martha'ya, "Tom küvete ne kadar su dolduruyor?" diye sordum. "Lanet olası iki üç santim kadar," dedi.

Tom'a o hafta, terfi edip kıdemli psikiyatrist pozisyonuna geçmesi teklif edildi. Amirine, "Hazır olduğumu sanmıyorum," dedi. Amiri, "Hazır olmadığını düşünseydim bunu sana teklif etmezdim. Şimdi ya bu terfi kabul et ya da git kendine başka bir yerde iş bul," diye karşılık verdi.

Tom ve Martha oradan ayrıldılar. O zamana dek Martha'yı Tom'a aşık olduğunu, Tom'un da onu çok sevdiğini bilecek kadar iyi tanımıştım. Martha mutlu bir yuvası ve güzel çocukları olsun istiyordu.

25 yıl sonra Pennsylvania'da ders verirken yaşlı, kır saçlı bir erkekle yabani görünümlü yaşlı bir kadın yanıma geldiler ve, "Bizi tanıdın mı?" dediler. "Ha-

yır,” dedim, “ama sorunuz tanımam gerektiğini gösteriyor.” Adam, “Ben Tom,” dedi. Kadın, “Ben Martha,” diye ekledi. “Ne zaman yüzmeye gidiyorsunuz, Tom?” diye sordum. “Yarın,” diye yanıt verdi. Martha’ya döndüm ve, “Tom küvete ne kadar su dolduruyor?” diye sordum. “Hâlâ lanet olası iki üç santim kadar,” dedi. “Şimdi ne yapıyorsun, Tom,” dedim. “Emekli oldum,” dedi. “Hangi dereceden?” diye sordum. “Kıdemsız psikiyatrist,” diye yanıt verdi. Eğer zamanım olsa ne yapar eder Tom’u göle atardım.

Sid: Peki ya Martha?

E: Martha birkaç çocuk sahibi olabilmişti.

Çünkü o kısıtlayıcı, fobili davranış modeli kırıldıktan sonra kişi başka şeyleri de göze alacaktır. Ve hastalarımız kendilerini kısıtlama ve birçok konuda aldatma eğilimindedir.

Geçen gece California’daki bir arkadaşım bana telefon etti. “Sonunda ergenlik çağındaki çocukların aptallıklarını tedavi etmenin yolunu buldum,” dedi. “Onları derin dondurucuya koyacaksın ve 21 yaşına geldiklerinde çıkaracaksın.” (Erickson güler.)

Benim yeteri kadar zeki olmayışım oğlum Lance’i çok rahatsız ediyordu, buna bayağı canı sıkılıyordu. Aptal olduğumu gayet açıkça dile getiriyordu. Sonra üniversite’yi okumak için Michigan’a gitti. Aradan bir süre geçince bana, “Biliyor musun baba, birdenbire senin aptal değil zeki biri olduğunu anlayıverdim, ama bu sonuca varmam iki yılımı aldı,” dedi. Geçenlerde beni yine aradı ve, “Baba,” dedi, “öcünü aldın. En büyük çocuğum sonunda benim kafamın da bir parça işlediğini anladı. ama sırada bunu anlayacak daha üç kişi var.”

Bir erkek: Babam bana böyle öyküler anlatırdı. (Erickson başını olumlu anlamda sallar.)

E: Şimdi size bir vakadan bahsetmek istiyorum. Bir yönüyle karmaşık, bir yönüyle basit bir vaka.

Robert Dean Deniz Harp Akademisinden mezun olmuş ve teğmen olarak donanmaya katılmıştı. Savaş zamanıydı, bir ay izin yaptıktan sonra bir muhrip te göreve başladı.

Donanmanın baş psikiyatristi olan Francis Brakeland'a gitti ve ona yaşadığı nevrozlardan söz etti. Brakeland onun sorununu anladı ve, "Teğmen, sizin için yapabileceğim bir şey yok," dedi. "Size verilen görevi değiştiremem. Size bir kara görevi verilmesini sağlamam imkansız. Size bir muhrip görevi verilmiş. Sizin için yapabileceğim tek şey sizi askeri mahkemeye sevk etmek. Askeri mahkeme sizi Walker Reed Hastanesine gönderir. Durumunuz kötüleşirse St. Elizabeth Hastanesine yollanırsınız. Orada kalır, psikotik bir insan olursunuz, ve hayatınızın sonuna dek psikotik bir insan olarak yaşarsınız. Ama bunları yapmak yerine, izin alıp Johns Hopkins Kliniğine gider ve size yardım edip edemeyeceklerini bir araştırabilirsiniz."

Robert oraya gitti ve oradakilere sorununu anlattı. Ona bazı sorular sorduktan sonra, "Size yardım edemeyiz," dediler. "Ama Michigan'da Erickson diye bir adam var, size onun yardımını dokunabilir."

Böylece Robert New York'taki babasını aradı. Babası da beni aradı ve bana oğlunu görüp göremeyeceğimi sordu. Önümüzdeki hafta içinde Philadelphia'da olacağımı söyledim. Philadelphia'ya gelebilir

ve bana oğlundan söz edebilirdi, ve ben de konu üstünde biraz düşünürdüm.

Baba otel odama geldi. Çok ilginç ve sıcak bir sohbet oldu. Bana kendini tanıttı ve, "Boyum sadece 1,50 cm," dedi. "Birinci Dünya Savaşı'nda orduya katılabileyim diye boyumu uzatmak için epey ter dök-tüm. Kilomu standartlara uyacak kadar artırabil-mek için ha bire muz yiyip süt içtim. Ama lanet olası ordu beni bütün savaş boyunca ikinci sınıf er statüsünde tuttu. Ordudan ayrıldıktan sonra eğer evlenir ve bir erkek çocuğu sahibi olursam onu bir subay, tercihan bir deniz subayı olmak üzere yetiştireceği-me dair kendime söz verdim. Çünkü ben ABD ordu-sunun işine yaramıyordum."

"Peki, şimdi Robert'ın sorunu nedir, onu anlatın," dedim. "Onun sorunu sizin utangaç mesane dediği-niz şey. Başka insanların bulunduğu yerde işeyemi-yor. Lanet olası aptal. Çocukluğundan beri aynı so-runu çektiğini söylüyor. O kadar Akademide kaldı.

"Bu arada, siz ruh doktorlarının çok para kazandı-ğını düşünüyordum. Neden bu kadar ucuz bir oda tut-tunuz? Daha iyi bir oda tutmaya paranız yetmiyor mu? Yoksa sadece cimrilikten mi böyle yapıyorusu-nuz?" Ben, "Bana Robert hakkında başka ne anlatabi-lirsiniz?" dedim. "Ee, şey, askeriyede sorun yaşıyordu. Neden kendinize daha iyi giysiler satın almıyorusu-nuz? Bundan daha iyi bir elbise almaya paranız yet-miyor mu?" diye karşılık verdi. "Robert'tan bahsedeli-m," dedim. "Eh, şey, Robert tatillerde eve gelirdi. Benzin istasyonlarındaki odaları beğenmezdi. Bir otel odası tutar, kapıyı kilitler, banyoya gider ve kendini

rahatlatırdı. Aslında bu tür şeyleri bütün lise hayatı boyunca yaptı... iyi bir kravat alamayacak kadar az mı kazanıyorsunuz?” “Bana Robert’tan söz edin,” dedim.

“Vakit öğleye yaklaşıyor. O aksak ve hantal iskeletinizi otelin restoranına kadar taşıyabilir misiniz?” Ona yapabileceğimi düşündüğümü söyledim.

Restorana inerken topallığımdan kaynaklanan hantallığımdan utanıp utanmadığımı sordu. “Sokakta yürürken kaç yaşlı bayanı yere devirdiniz? Kaç çocuğun üstüne düştünüz? Yaşlı adamları da yere düşürdünüz mü?” gibi sözler söyledi. “Onlarla iyi geçinmeyi bir şekilde kıvırdım,” dedim.

Restorana vardığımızda, “Bu otelin yemekleri berbat,” dedi. “Yandaki bloğun ortalarına doğru daha iyi bir restoran var. Şu aksak iskeletinizi yaşlı kadınları ve adamları yere devirmeden ve çocukların üstünü düşmeden sokakta taşıyabilir misiniz, yoksa bir taksi mi tutayım?” İskeletimi taşıyabileceğimi söyledim.

Yanaaki bloğun ortasına vardığımızda özür dile-di. Yanılmıştı. Restoran bir sonraki bloktaydı. Ve yürüyüşümü, görünüşümü, her şeyimi aşağıladı, beni aşağılamak için aklına gelen her imgeyi kullandı.

Bana emlakçilikle uğraştığını anlattı. Gayri menkul satıyordu. Ve bunu müşterilerini köşeye sıkıştırıp ceplerindeki son kuruşu alasıya yapıyordu.

Sonunda restorana vardık, on iki blok öteye gelmiştik. “Kuşkusuz zemin katta da oturabiliriz,” dedi. “Ama ben terasta oturmayı tercih ederim. İskeletinizi yukarı sürükleyebilecek misiniz, yoksa sürüklemenize yardım edeyim mi?” “Sanırım, kendim sürükleyebilirim,” dedim. Böylece terasta bir masa seçti.

Garson gelmeden önce bana, “Bu restoranın yemekleri müthiştir. Nasıl biftek yapacaklarını gerçekten iyi biliyorlar,” dedi. “Ama neredeyse kokmuş balıkları önünüze pişmeden koyarlar, püreleri de su-lu ve iyi ezilmemiş olur. Buzlu çayı ırmağın suyundan yaparlar ve bu ayıplarını buzla örtmeye çalışır-lar. Korkunçtur.”

Garson geldi ve Robert’ın babası ona mönüyü ilk önce benim inceleyeceğimi işaret etti. Ben pırzola, fırında patates ve kahve söyledim. Başka bir şey iste-yip istemediğimi anımsamıyorum. Sonra garson döndü ve mönüyü ona verdi. Adam ona, “Onun söyle-diklerini iptal et,” dedi. “Ona balık, patates püresi ve buzlu çay getir.” Ve kendisi benim seçtiğim şeyleri söyledi: Pırzola, fırında patates, kahve ve benim söy-lediğim tatlının aynısı. Garson bana bakıyordu, ben-se hiç bozuntuya vermedim çünkü gerçekten çok iyi vakit geçiriyordum.

Nihayet garson iki tepsiyle çıkageldiğinde, gayet tedirgin edici ve tatsız bir ses tonuyla, “Balığı ve pa-tates püresini onları söyleyen beyefendiye verin. Ba-na da pırzolayı,” dedim. Garson dediğimi yaptı ve hızla yanımdan uzaklaştı. Adam bana baktı ve, “Hayatımda ilk kez biri bana böyle bir şey yapıyor,” dedi. Ben de, “Her şeyin bir ilki vardır,” dedim.

Balığını ve patates püresini yedi ve buzlu çayını içti. Ben de pırzolanın tadını çıkardım.

Yemeği bitirdikten sonra, “Eh, ben sizi iyi bir res-torana getirdim. Hesabı da siz ödeseniz nasıl olur?” dedi. “Beni siz davet ettiniz. Ben sizin konuğunuzum. Hesabı siz ödeyeceksiniz,” dedim. “Bahşişi siz

verin bari,” dedi. “Bu davet eden kişinin sorumluluğudur,” diye karşılık verdim.”

Sonra bir Texas cüzdanı çıkardı. Bir Texas cüzdanı kağıt paralarla dolu bir cüzdandır. Genellikle içine bir tane binlik koymaya çalışırsınız, sonra birkaç beş yüzlük, yüzlükler, ellilikler, yirmilikler, onluklar, beşlikler, birlikler olur.

Cüzdanı epey şişkindi. İçinden birkaç banknot çıkararak faturada yazan rakamı denkleştirdi, sonra cebini karıştırıp bozukluk aradı. Beş sentlik bozukluğu bahşiş bıraktı. Ben ona çaktırmadan hesap pusulasının arasına garson için iyi bir bahşiş kaydırardım. Çok endişeliydi, bu bahşişe ihtiyacı vardı. (Gülüşmeler.) Adam bana iskeletimi merdivenden indirip indiremeyeceğimi sordu. Ona en kötü ihtimalle aşağı yuvarlanabileceğimi söyledim. Onun yardımına ihtiyacım yoktu. Kapıya vardığımızda, “O hantal vücudunuzu otele geri taşıyabilir misiniz, yoksa bir taksici çevirmem mi gerek?” diye sordu. “Sanırım otele geri dönmeyi başarabilirim,” dedim. “Eh iyi o zaman, ama Tanrı aşkına dikkat et de yaşlı kadınların ya da adamların üstüne devrileyim, çocukları ezeyim deme. Ve yere de düşme,” dedi. Otele geri dönene kadar bulabildiği en aşağılayıcı sözleri söyleyip durdu.

Otele geri dönünce, “Oğlunuz hakkında bilmek istediğim birkaç şey daha var,” dedim. Ben böyle deyince benimle odama çıktı ve içeri girdi. Bana daha iyi bavul satın almaya paramın yetip yetmediğini sordu. Ne kadar da ucuz bir bavulum olduğunu söyledi. Not alıyordum, söylediklerini not ediyordum. “Senin neyin var yahu?” dedi. “Sen de şu kendine bir

kalem bile alamayan ruh doktorlarından mısın? Not almak için otelin kalemini kâğıdını kullanmak zorunda mısın?” “Robert hakkında daha çok şey bilmek istiyorum,” dedim. Böylece bana birkaç şey daha anlattı, ve Robert’ı görüp görmeyeceğimi sordu. “Robert’a söyleyin Akşam saat 6:00’da Michigan’daki ofisimde olsun,” diye karşılık verdim.

Robert geldi. Üstünde üniforması vardı. Bir denizci, bir teğmen. Kapıdan içeri girmeden önce ofise şöyle bir baktı ve, “Demek beni iyileştirecek olan ağır top sensin,” dedi. Ona, “Ben seninle çalışacak olan psikiyatristim,” karşılığını verdim.

Robert ofise girdi ve üniformalı tıp öğrencisini uzun uzun, dikkatli dikkatli süzdü. Tıp öğrencileri o yıllarda askere alınmış ama karşılığını uzun yıllar orduya hizmet ederek ödemeleri koşuluyla okullarına devam etmelerine izin verilmişti. “Bu çaylak burada ne arıyor yahu?” dedi. “Jerry benim tıp öğrencim,” dedim. “Sen ne biçim bir ruh doktorusun ki bir tıp öğrencisi sana yardım ediyor?” dedi. “Çok yetenekli bir ruh doktoruyum,” diye karşılık verdim.

Sonra odada Michigan Üniversitesi profesörlerinden birini gördü. “Suratında çorba süzgeci olan şu adam burada ne arıyor?” dedi. “O Michigan Üniversitesi profesörlerinden biri,” dedim. “Senin tedavinde o da bana yardım edecek.”

Robert, “Tıbbi konsültasyonların gizli tutulduğunu sanıyordum,” dedi. “Öyle yapılır,” dedim. “Onlar da bu görüşmenin gizli kalmasına yardım edecekler. Şimdi lütfen gel ve otur.”

Ben böyle deyince oturdu. Jerry kapıyı kapadı.

Sonra, “Jerry, derin bir transa gir,” dedim. Jerry transa girdi ve bilebildiğim her hipnoz fenomenini sergiledi. O mükemmel bir denekti.

Jerry hâlâ transtayken profesöre döndüm ve, “Şimdi sen de transa gir,” dedim. “Jerry senin uyanık olduğunu bilerek transa girdi. Trans durumunda uyanık olmanın bütün işaretlerini göstereceksin. Robert ile ve benimle konuşacaksın, Jerry’yi duymayacak, onu görmeyeceksin.” Böylece Profesör de transa girdi.

Sonra Jerry’yi uyandırdım ve sohbet etmeye başladık. Arada profesöre birkaç söz söyledim. Profesör bu sözlerime yanıt verdi. Ardından Robert’a bir şeyler söyledi, ve Jerry dönüp profesöre bir şeyler söyledi. Profesör, “Dinle Robert,” dedi. Bana bir soru sordu. Jerry onun böyle bir kabalık yapmasına çok şaşırdı. Profesöre bir başka soru sormaya girişti. Profesör Jerry’ye aldırmadan Robert ile konuştu. Jerry’nin gözleri irileşti ve bana, “Demek ben transtayken onu transa soktun ha,” dedi. “Evet, öyle,” diye karşılık verdim.

Sonra Jerry’yi tekrar transa soktum, ve profesörü uyandırdım. Jerry’yi ikinci transını unutmasını sağlayarak tekrar uyandırdım. Jerry profesörü transta biliyordu. Profesör onunla konuşunca bayağı irkildi.

Robert’ın akli karışmış görünüyordu. Fenomen ardına fenomen yaratarak Jerry ve profesörle oynayıp durdum. Robert çok ama çok etkilenmişti. Bana olan düşmanlığı ortadan kalktı.

Sonunda, “Eh, şimdilik sana iyi geceler dilerim Robert. Seni yarın akşam yine saat 6:00’da göreceğim,” dedim. Sonra profesöre bir daha gelmesine gerek ol-

madığını söyledim. Görevini yerine getirmişti. Jerry'yi, "Sen her akşam burada ol," diye tembihledim.

Ertesi akşam Robert gelince, "Robert, geçen gece sana hipnozun ne olduğunu gösterdim. Bu gece seni hafif bir transa sokacağım. Hipnoz hafif olabilir; orta karar olabilir; ve derin olabilir. Tek istediğim, transtayken senin sadece Jerry'nin ve profesörün transta gösterdiği her şeyi yapman," dedim. Robert, "Elimden geleni yapacağım," diye karşılık verdi.

Böylece Robert transa girdi. Ona Jerry'yi otomatik çizim yaparken, otomatik yazı yazarken ve hipnoz sonrasında çeşitli davranışlar sergilerken gördüğünü açıkladım. "Uyandıktan sonra sağ elin kendiliğinden masanın üstüne uzanacak," dedim. "Bir kalem alacaksın ve bir resim çizeceksin. Bunu yapmakta olduğunu bilmeyeceksin çünkü Jerry ile konuşmaya fazlasıyla dalmış olacaksın."

Böylece Robert uyandı ve Jerry ile konuşmaya başladı. O ve Jerry güzel güzel konuştular. Bu sırada Robert'ın sağ eli bir kalem aldı ve elindeki not defterinin bir sayfasına bir adam resmi çizdi. Resimdeki adamın başı bir daireden; boynu düz, kısa bir çizgiden; vücudu düz bir çizgiden, kolları ve bacakları birer düz çizgiden, elleri ve ayakları birer daireden oluşuyordu. Altına "baba" sözcüğünü yazdı. Beni şaşırtarak, dalgın dalgın sayfayı not defterinden yırtıp aldı, küçük bir kâğıt yumağı haline gelene kadar katlayıp durdu. Sonra gömleğinin cebine koydu. Çeşitli konular hakkında sohbet ederken Jerry ve ben belli etmeden ama dikkatle onun hareketlerini izliyorduk.

Ertesi gece Robert ofise gelince kızardı. Jerry ve

ben onun kızarışına dikkat ettik. “Geçen gece iyi uyudun mu?” diye sordum. Robert, “Evet, gayet iyi uyudum,” dedi. “Peki gece olağandışı bir şey oldu mu?” dedim. Robert, “Hayır,” dedi ve yine kızardı. “Robert, doğruyu söylediğini sanmıyorum. Dün gece olağandışı bir şey olmuş. Neydi o?” dedim. “Ee, şey,” dedi, “yatmadan önce gömleğimin cebinde katlanmış bir kâğıt parçası buldum. Oraya nasıl girdiğini bilmiyorum, çünkü onu oraya ben koymadım. Ama cebimdeydi işte. Onu çöp kutusuna attım.” “Robert, bence yalan söylüyorsun. O kâğıt parçasını ne yaptın,” dedim. Robert, “Açtım,” dedi. “Ne gördün?” dedim. “Bir tarafında çocukların çizdiği türden bir adam resmi vardı ve altında da ‘baba’ sözcüğü yazıyordu,” diye karşılık verdi. “Kağıdı ne yaptın?” diye sordum. “Çöp kutusuna attım,” karşılığını verdi. Yine kızarmıştı. “Robert, gerçeği bilmek istiyorum. O kâğıt parçasını ne yaptın?” dedim. “Eh, illa söylememi istiyorsan, tamam o zaman, söyleyeyim. Onu klozete attım, üstüne işedim ve sifonu da çektim,” dedi. “Bana doğruyu söylediğin için sana teşekkür ederim,” dedim. Böylece Robert ve Jerry güzel güzel konuşmaya devam ettiler.

Jerry çok parlak bir tıp öğrencisiydi. Ertesi gün Robert gelince merhabalaştılar. Robert’ın sorunu dışında birçok konuda sohbet ettiler.

Onunla tanıştığım ilk akşam Robert bana sorunun doğasından söz etmişti. Kendini bildiğinden bu yana işeyebilmek için تنها bir yer bulması gerekiyordu. Bunun ne zaman başladığını bilmiyordu. Neden başladığını da bilmiyordu. Akademide yaşamının cehennemde yaşamaktan farksız olduğunu söy-

ledi. Yatakhane kurallarını çiğnemek zorunda kalıyordu çünkü o gittiğinde başka birilerinin de gelmesinden korktuğu için tuvaletleri kullanamıyordu. Akademideki bütün tuvaletler hakkında bilgi toplamıştı. Hangisinin hangi saatte ne durumda olduğunu biliyordu. Gece saat 1:00, 2:00 ve 3:00'te kesinlikle boş olan üç tuvalet vardı. Her zaman yatakhane-den gizlice çıkıp bu tuvaletlerden birini kullanmak zorundaydı. Yakalanmadan Akademiyi bitirmeyi başarmıştı.

Sonra şunları anlattı: “Akademide geçirdiğim yılların bir başka beter tarafı da halkla iyi ilişkiler kurulması adına Akademi üyelerinin hafta sonlarını birtakım yabancı kişilerin evlerinde geçirmeleri için aldıkları davetleri kabul etmeleri idi. Bizi Cuma akşamı gelip alır ve evlerine götürürlerdi. Ev sahibi hanım bize sürekli çay, kahve, süt, şarap, elma şarabı gibi içecekler ikram ederdi. Nazik davranıp ne ikram ederlerse içmek zorunda kalırdım. Kahvaltıda bir bardak süt ya da meyve suyu içiyordum. Bütün Pazar günü boyunca iç, iç, iç. Kibar olmak zorundasınız. Ama ben Akademiye dönüp boş tuvalet bulmak için pazartesi sabahına kadar beklemek zorundaydım. Cuma gecesi, bütün bir Cumartesi ve Pazar günü boyunca şişmiş bir mesaneyle cehennem azabı çekerdim. Cehennemden farksızdı.

“Ne zaman tuvaletin dışında ayak sesleri duysam başımın içinde şimşekler çakar, ve donup kalır, kaskatı kesilirdim. Bazen çözülmem için bir saatten uzun bir zaman geçmesi gerekirdi.

“Akademide geçirdiğim yıllar korkunç derecede

zordu. Ama başka seçeneğim yoktu. Babam benim bir deniz subayı olmamı istiyordu, Akademiyi bitirmek zorundaydım. Ve her tatilde, babam benimle alay ederdi çünkü ben bir otelde kalırdım. Bütün lise yıllarım boyunca babam bana hep bir otele gittiğim için kızmıştır.

“Babamı sevmem. Her gün bira içer. Her Cumartesi ve Pazar günü sarhoş olur. Hristiyan Kadınlar Birliğine üye olduğu ve kiliseye gittiği için anneme mızımız bir kadın olduğunu söyler. Bundan hoşlanmıyorum. Mutlu bir çocukluk geçirdiğim söylenemez. Babam müşterilerinin cebindeki parayı son kuruşuna kadar almayı sever ve böyle yapardı. O biraları içer dururdu. Bira içme düşüncesine katlanmıyorum. Ve babam ben annemin tarafını tuttuğum için bana kusur bulur.”

Biz bu tür sosyal konular hakkında sohbet etmeyi sürdürürken, Robert birden pencereden dışarı baktı ve, “Dışarıda yağmur mu yağıyor? Camda gördüğüm bir yağmur damlası mı?” dedi. Gökyüzünde tek bir bulut yoktu. Camda yağmur damlası falan da yoktu. Bunun sembolik bir söz olduğunu fark ettim. Bu sözün içinde çok önemli bir şeyin gizli olduğunu biliyordum, ama çıkarabildiğim tek sonuç şuydu: Yağmur akan sudur; idrar da akan sudur. Robert bana bunu sembolik bir şekilde belirtiyordu.

Sonra Jerry’ye, “Özel bir planın var mı Jerry?” dedim. Jerry, “Eğer bana izin verirsen,” dedi, “herhalde bu hafta sonunu Kuzey Michigan’daki Ausable Irmağında kanoya binerek geçireceğim. Kanoyla gezmek için çok güzel bir ırmak. Daha önce yapmıştım. Su-

yun hızla akan türbülanslı kıvrımları gezintiyi daha da heyecan verici hale getiriyor.”

Robert’a döndüm ve, “Jerry burada olmayacağına göre, hafta sonu sen ne yapmayı planlıyorsun?” dedim. “Şey, eve gider annemi ziyaret ederim,” dedi. “Peki, orada ne yapacaksın?” dedim. “Ee, eğer yağmur yağmazsa, çimleri biçerim,” karşılığını verdi.

Savaşa —çarpışma görevi yapmaya— gitmek üzere olan bir erkeğin, eğer yağmur yağmazsa çimleri biçeceğini söylemesi bana çok sembolik bir anlam taşıyor gibi görünmüştü.

“Tamam. Seni Pazartesi günü akşam saat 6:00’da göreceğim,” dedim. Robert’a Syracuse’a dönmek için hangi trene bineceğini sordum ve bana hangisi olduğunu söyledi. Ben de ona, “Treni sakın kaçıрма,” dedim.

Robert’ın babasına, Bay Dean’e telefon ettim, ve ona beni görmesi için Detroit’e gelmek üzere hangi trene bineceğini söyledim. Sözünü ettiğim treni kaçırmamasını tembihledim. Homurdandı. Onun Robert’ı, ya da Robert’ın onu görmesini istemiyordum.

Robert’ın babası buraya gelmesinin ertesi günü akşam saat 6:00’da ofisimden içeri girince sekreterime şöyle bir baktı. “Bu kır saçlı cadaloz burada ne arıyor?” dedi. “Bayan X benim sekreterimdir. Oğlunuzla ilgili işim için şu anda fazla mesai yapıyor. Benim, sizin ve başkalarının söyleyeceği her şeyi not etmek için burada bulunuyor,” dedim. “Bu yaşlı cadıyı başımızdan atamaz mıyız?” dedi. “Hayır. Ofiste söylenen her şeyi not etmesi için ona burada ihtiyacım var,” dedim.

“Bu adamın burada ne işi var?” dedi. “O bir tıp öğ-

rencisi. Oğlunuzla ilgili işimde tedaviye katılarak bana yardımcı oluyor,” dedim. Sonra, “Sen nasıl bir ruh doktorusun ki bir tıp öğrencisinin yardımına ihtiyaç duyuyorsun?” dedi. “Çok yetenekli bir ruh doktoruyum,” karşılığını verdim.

Sonra profesörü fark etti ve, “Bu adam burada ne arıyor?” dedi. Ona, “O Michigan Üniversitesi profesörlerinden biridir. O da oğlunuzun tedavisinde bana yardım ediyor,” diye karşılık verdim.

“Ulu Tanrım, tıbbi görüşmelerin gizli tutulduğunu sanıyordum,” dedi. “Hepimiz onları gizli tutuyoruz. Sizin de gizli tutacağınızı umuyorum,” dedim.

“Şu kır saçlı cadıyı başımızdan atamaz mıyız?” dedi. “O yaşlı değil; sadece saçları vaktinden önce ağarmış ve şu anda fazla mesai yapıyor. Parası ödenene kadar da yapmaya devam edecek,” dedim. “O senin sekreterin. Ben ona ödeme falan yapmam,” dedi. Bunun üzerine ben de, “Sizin oğlunuzun tedavisi için fazla mesai yapıyor. Bu yüzden ücretini siz ödeyeceksiniz,” dedim. “O senin sekreterin,” dedi. “Sizin oğlunuz için çalışıyor. Ücretini ödeyin,” dedim. “Ödemek zorunda mıyım,” dedi. “Kesinlikle ödemek zorundasınız,” diye karşılık verdim.

Cüzdanını restoranda görmüştüm. Onu çıkardı ve, “Bir dolar yeter mi?” dedi. “Saçmalamayın,” dedim. “Bu kır saçlı cadıya beş dolar vermem gerektiğini mi söylemeye çalışıyorsun?” dedi. “Kesinlikle hayır. Ben size saçmalamamanızı söyledim,” dedim. “On dolar mı?” dedi. “Doğru rakama biraz yaklaştınız,” dedim. “On beş dolar da mı olmaz?” dedi. “Haklısınız, olmaz, ama otuz dolar olur,” dedim. “Sen ak-

lını mı kaçırdın?” dedi. “Hayır, sadece insanların emeklerinin karşılığını aldığını görmek istiyorum,” dedim. Cüzdanından otuz dolar çıkardı ve sekreteri-me uzattı. Sekreterim ona bir makbuz yazdı, teşekkür etti ve iyi geceler diledi.

Sonra Bay Dean çevresine bakındı ve, “Bu adamlar neyi bekliyor burada? Onlara da mı para ödemi istiyorsun,” dedi. “Kuşkusuz,” dedim. “Otuz dolar mı?” dedi. “Saçmalamayın. Her birine yetmiş beş dolar,” dedim. “Sanırım müşterileri köşeye sıkıştırıp ceplerindeki son kuruşu alma konusunda senden ders alabilirim,” dedi. “Pekâlâ. Onlara paralarını ödeyin,” dedim. Her ikisi de yetmiş dolarlarını alıp ona birer makbuz yazdılar, ve iyi geceler dilediler.

Sonra Bay Dean, “Sanırım sana da ücretini ödemi istiyorsun. Herhalde yüz dolar ödeyeceğim,” dedi. “Saçmalamayın,” dedim. “Benden beş yüz dolar ücret istemeyeceksin, değil mi?” dedi. “Tabii ki hayır. Sizden *şimdi* nakit olarak 1,500 dolar ücret isteyeceğim,” dedim. “Müşterilerin cebindeki son kuruşun nasıl alınacağı konusunda senden ders *alabilirim*,” dedi. Böylece cüzdanından üç tane beş yüzlük banknot çıkardı ve bana verdi. Ben de ona bir makbuz yazdım.

“Aklından geçen başka bir şey var mı?” dedi. “Ah, evet. Siz bira içmeyi seviyorsunuz. Karınız kiliseye gitmeyi seviyor. Kadın Hristiyanlar Birliğine üye. Hafta sonları sarhoş olmanızdan hoşlanmıyor. Haftanın her günü nefesinizin bira kokmasından hoşlanmıyor. Artık dört bardaktan daha fazla bira içmenize izin vermiyorum,” dedim. “Lanet olsun, ta-

mam,” dedi. “Düşündüğünüz gibi değil. Bunlar su bardağı olacak; sizin aklınızdan geçen bardaklar değil. Şimdi bana 1,000 dolarlık bir çek yazın. Eğer bundan sonra bir daha sarhoş olursanız bankaya gidip onu paraya çevirme ayrıcalığına sahip olmak istiyorum. Günde yalnızca dört su bardağı bira içebilirsiniz, daha fazla değil.”

Çeki yazdı ve, “Para koparma konusunda senden ders alabileceğimi biliyorum,” dedi. “Robert eve anesini ziyaret etmeye gitti. Robert ile karşılaşmanızı istemiyorum. Şu ve şu trenlerin hareket saati gelene dek Syracuse’a dönmenizi istemiyorum,” dedim ve ona saati söyledim.

Böylece Robert pazartesi sabahı kente geri geldi. Akşam ofisten içeri girdiğinde yüzü kızardı. “Hafta sonun nasıl geçti Robert, eğlenceli miydi?” dedim. “Fena değildi,” dedi. “Ne yaptın?” dedim. “Çimleri biçtim. Yağmur yağmadı,” dedi. Bunu söylediği sırada yüzü kıpkırmızı oldu.

Jerry’den bana askeri terminoloji konusunda ders vermesini istemiştim. Robert karşımda duruyordu. “Hazır ol. Hizaya geç. Geriye dön. İleri, marş. Sola dön. Dur,” dedim. “Musluktan kana kana su iç ve tuvalete gidip işe. Geriye dön. İleri, marş. Musluğun önünde dur. Eğil, kana kana su iç, doğrul. İleri, marş. Sağa dön. Ofise gir ve hazırolda bekle.” Ben “hazır ol,” dediğimde Jerry ayağa fırlayıp hazırolda bekleyen Robert’ın yanında hizaya geçti. Onlara söylediklerimi yaptılar.

Sonra, “Rahat, Robert,” dedim. “Geçen hafta ‘Yağmur mu yağıyor? Camda bir yağmur damlası mı

var?” demiştin. Bunlar sembolik sözlerdi. Bu sözlerden çıkarabildiğim tek anlam yağmurun ve idrarın akan su olduğuydu. Eve gittin. Çimleri biçtin ve dedin ki, ‘Yağmur yağmadı.’ Şimdi Robert, bütün gerçeği bilmek istiyorum.

Robert, “Bu bir hayli utanç verici,” dedi. “Çimleri biçtim. Nedenini bilmiyorum. Çim biçme makinesini aldım ve onu garaja geri koydum. Garajın ön cephesinin tamamı bir kapıdan ibaret. Yukarı doğru açılıyor. Kapısı açıldığı zaman sokağın karşısındaki komşular garajın içine bakabiliyor ve orada olan biten her şeyi görebiliyor. Çim biçme makinesini garajın içine bıraktıktan sonra onun üzerine işedim. Şimdi anlıyorum!

“Küçük bir çocukken bir gün garajdan içeri girdim, yepyeni bir çim biçme makinesi gördüm ve üstüne işedim. Annemin garaja girdiğini görmemiştim. Kulaklarıma birer tokat attı, eliyle ağzımı sımsıkı kapattı ve beni sürükleyerek eve götürdü. Bana korkunç bir ders verdi. Uzun ve dehşet verici bir dersti.

Bu olaydan sonra, annemin mutfakta bir şeylerle meşgul olduğu ve babamın da dışarıda ya da ofisinde olduğu zamanlar dışında bir daha evde hiç çişimi yapamadım. Kampa ya da okula gittiğim zaman çişimi yapmak için kaçıp تنها bir yer bulmak zorunda kalıyordum. Eğer biri yaklaşıacak olursa aynı gümbürtüyü duyuyordum. Bunun kulağıma yediğim tokadın sesi olduğunu anlayamıyordum.

“Öyleyse bu senin sorunun, Robert,” dedim. “Hazır ol. Hizaya geç. Geriye dön. Dur. Kana kana su iç. İleri, marş. İşe. Geriye dön. İleri, marş. Musluğun

önünde dur. Kana kana su iç ve ofise geri dön. Rahat, beyler. Şimdi Robert, sence artık bir sorunun var mı?" Robert güldü ve, "Hayır," dedi.

Yağmur akan sudur. Küçük çocuklar yeni çim biçme makinelerinin vaftiz edilmesi gerektiğini düşünür!!!

O zaman Hazirandı. Yılbaşı günü New York'tayken Bay Dean'den bir telefon geldi. "Zil zurna sarhoş oldum, onun için şu lanet olası çeki nakde çevir," dedi. "Bay Dean o 1,000 dolarlık çeki alırken, bundan sonra bir kez daha sarhoş olursanız onu nakde çevirme ayrıcalığa sahip olmak istediğimi söylemiştim. Onu şimdi nakde çevirme istemiyorum," dedim. Bay Dean Bira içmeye tövbe etti ve karısıyla birlikte kiliseye gitmeye başladı.

Yirmi beş yıl sonra, bir tipi yüzünden Syracuse'da konaklamak zorunda kaldım. Otelimden ona telefon ettim, "İyi akşamlar Bay Dean. Nasılsınız?" dedim ve kendimi tanıttım. "Bizi ziyarete gelir misiniz?" dedi. "Hayır, uçağım saat sabah 4:00'te kalkıyor. Sizin için uygun olacağını sanmıyorum," dedim. "Bayan Dean seni göremediği için çok üzülecek," dedi. "Kiliseden döndüğü zaman bana telefon etmesini söyleyin ona," dedim. "Olur, söylerim," dedi. Uzun uzun hoş beş ettik.

Robert bütün savaş boyunca bir muhripteydi. Japonların teslim olduğu gemide bulunuyordu. Bütün seremoniyi izlemişti. Savaştan sonra Deniz Hava Kuvvetlerine katılmış ve 1949 yılında bir uçak kazasında ölmüştü.

Bay Dean'le telefonda konuştuk (şu meşhur "zil zurna sarhoş oldum" konuşmasından sonra her yıl

ondan bir Noel kartı aldım). “O zamandan buyana hiç bira içmedim. Artık bir kilise müdavimi oldum,” dedi. Akşam kiliseden eve döndükten sonra Bayan Dean kaldığım otele telefon etti. Bana, “Şu 1,000 dolarlık çeke ne oldu?” diye sordu. “Onu Robert’a verdim,” dedim. “Ona Bay Dean’in o çeki hangi amaçla imzaladığını ve koşulları anlattım. Bana Bay Dean’in ayık kalmak niyetinde olup olmadığını anlایana kadar bir süre saklayacağını ve sonra yakacağını söyledi. Eğer onun Donanmadan aldığınız eşyaları arasında değilse kuşkusuz yakmıştır.”

Bay Dean, Bayan Dean ve Robert artık hayatta değiller. Robert’ın utangaç mesane rahatsızlığını atlatması için 28 günü vardı. Düzelmeye bir haftadan biraz fazla sürdü. Çalışırken el yordamıyla ilerledim, ama hiçbir şey de görmüyor değildim. Zorba bir babayı görür görmez tanırım. Ona boyun eğdirdim ve nazik bir insan haline getirdim. (Erickson Sid’e bakar ve bir tepki bekler.)

Sid: Güzel öykü.

E: Keşke Robert hayatta olsaydı. Jerry, profesör ve “kırsaçlı cadaloz” hâlâ hayattalar.

Bence senin de onun gibi bir hastan olmalı. O sadece bugün, yarın, ertesi hafta, ertesi ay, ertesi yıl yaşayacak. Onun yaşam şartları bugünün şartları.

Geçmiş anlamak eğitici olabilir. Ama geçmiş anlamak geçmiş değiştirmez. Eğer anneni kıskandıysan, onu kıskanmış *olduğun*, her zaman için bir gerçek olacak. Eğer annene aşırı derecede düşkün olduysan, bu düşkünlük her zaman için gerçekliğini koruyacak. Nedenlerini anlayabilirsin ama bu o gerçeği değiştirmez.

Hastan bugünün meseleleriyle uyum içinde yaşamak zorunda. Onun için, uygulayacağın tedaviyi bugünü ve yarını yaşayan hastaya göre ayarla.

Daha ömrümün sonuna gelmediğimi umuyorsun, şimdi, değil mi? (Sid'e.)

Sid: Kesinlikle. Babanın 97 yıl yaşadığını söylemiştin.

E: Hı-hım. PBS'te üzücü ve iğrenç bir öykü izlemiştim, huzurevinde yaşayan yaşlı bir kadın hakkındaydı. Huzurevinde yaşamaktan ötürü çektiği acıları anlatıyordu. 40 yıl boyunca devlet yardımıyla yaşamıştı. Şimdi 90 yaşındaydı ve hâlâ huzurevinde devlet yardımıyla yaşıyordu. Diyordu ki, "Son altı yıldır kendimi mutlu hissettiğim tek bir an geçirmediğim çünkü her günümü yarına sağ çıkamayacağımdan ölesiye korkarak yaşadım. Son altı yıl boyunca öleceğimden öyle çok, öyle çok kaygılandım ki mutluluk nedir unuttum." İçimden, "Neden eline bir şiş alıp yün battaniye örmüyor ve ölmeden önce tamamlamaya uğraşmıyorsun," diye geçirmiştim. (Erickson gülümser.)

Hepimiz doğduğumuz andan itibaren ölmeye başlarız. Bazılarımız bunu daha hızlı yapar. Neden yaşamayalım ve yaşamdan zevk almayalım? Eğer böyle yapmazsak ölümü uyandırabiliriz. Ne zaman öleceğini bilemezsin. Bırak bunun için başkaları endişelensin. O an gelene dek, hayatın tadını çıkar.

Uzun ömürlü olmanın bir yolunu biliyor musun? (Sid'e hitap eder.)

Sid: Hayır. Söyle bize.

E: Her sabah yataktan azimle kalk. (Gülüşmeler.) Bunu, yatmadan önce bol bol su içerek garantileyebilirsin. (Gülüşmeler.)

Sid: O zaman sen sabah çok erken kalkıyorsun.

E: Kesinlikle öyle yapıyorum. Saat kaç oldu?

Siegfried: Üçe on var.

E: Size bir başka vakadan söz edeceğim. Olayı daha iyi anlamanız için bazı ek bilgiler vermem lâzım. Tıp fakültesinde sınıf arkadaşlarımdan biri çok utangaç ve çok çekingen biriydi; çok iyi bir öğrenciydi ama çok ürkekti. Onu severdim.

Bir gün, psikoloji dersinde dört gruba ayrıldık. Her gruba birtakım işlemlere tabi tutmamız için birer tavşan verildi. Profesör Mead bize, “Çocuklar, eğer tavşan ölürse sıfır alırsınız. Onun için dikkatli olun,” dedi.

Ne yazık ki, benim bulunduğum grubun tavşanı öldü. Dr. Mead, “Üzgünüm, çocuklar, sıfır aldınız,” dedi. “Affedersiniz Dr. Mead ama otopsi henüz bitmedi,” dedim. “Tamam. Bir otopsinin tamamlanması gereken bir şey olduğunu bilecek kadar akıllı olduğunuz için size 50 vereceğim,” dedi. Otopsiyi tamamladık ve gelip bakmasını istedik. Tavşanın aslında şiddetli perikard iltihabı yüzünden öldüğünü anladı. “Bu tavşanın miadı laboratuara gelmeden dolmuş zaten. Bu yüzden, çocuklar, size A veriyorum,” dedi.

Bir yaz günü, bu sınıf arkadaşım ofisimden içeri girdi ve, “O tavşan olayında yaptığın şeyi hiç unutmadım,” dedi. “Sıfır alma düşüncesinden nefret ediyordum, ve senin Dr. Mead ile sadece tartışarak onun bize nasıl önce 50 sonra da A vermesini sağladığını hiç unutmadım.

“Milwaukee’nin bir banliyösünde 20 yıl boyunca doktorluk yaptım, ve şimdi çok nevrotik biri oldu-

ğum gerekçesiyle beni emekli olmaya zorluyorlar. Biliyor musun, ben küçük bir çocukken babam çok zengindi ve annem de onun kadar zengindi. Milwaukee'de çok büyük bir evimiz ve çim kaplı çok büyük bir arazimiz vardı.

"Her ilkbaharda topraktan karahindiba çıkarmak zorundaydım. Kile başına bana beş sent ödüyorlardı. Bir sepet dolusu karahindiba toplayınca babama seslenirdim, o da gelir sepetin içindeki bitkileri ayaklarıyla çiğnerdi, böylece sepette bir o kadar karahindiba daha konacak yer açılırdı. Sonra onlara yine sepeti doldurduğumu söyledim. O zaman genellikle yine babam ya da bazen annem gelir sepetin içindeki bitkileri tekrar ayaklarıyla çiğnerdi. Bir sepeti doldurmak çok zaman alıcı, çetin bir işti. Bütün bu iş için bana bir metal beş sentlik veriyorlardı.

"Tıp fakültesine girdiğimde, Milwaukee'de oturan bir kızla tanıştım. Onun anne babası da benimkilere benziyordu. Birbirimize aşık olduk ve gizlice evlendik. Evlendiğimizi ne o kendi ailesine söylemeye cesaret edebiliyordu ne de ben kendi aileme söylemeye. Bu arada onun annesi ve babası, benim de babam öldü. Babam bana ve anneme ayrı ayrı iki servet bırakmıştı. Karım da zengindi, ama bütün bunların bize bir yardımı dokunmuyordu.

"İntörnlük dönemimdeydim, ve annem bana bir banliyöde çalışacağımı söylemişti. Ofisi kiraladı, ve orayı işletmesi için çok yetenekli bir hemşire tuttu. Hemşire ofisi işletiyordu. Benim tek yaptığım hastaları muayene etmek, şikâyetlerini dinlemek ve reçete yazmaktı. Hemşire reçeteleri alıyor, hastalara

ilaçları nasıl kullanacaklarını açıklıyor ve onlara ikinci bir randevu veriyordu. Ben sadece işi yapıyordum. O ise ofisi işletiyor, beni çalıştırıyordu.

“Hep günde birkaç kez pantolonumu ıslatırım. Bu yüzden daima ofisimde yedek pantolon bulundurmak zorundayım. Ama tıp mesleğini severim.

“Karım çok sosyal bir insandır. Ben sosyal olmayı hiçbir zaman öğrenemedim. Karım eğlenmeyi sever. İçeride bir dolu konuk varken eve gelecek olsam, hızlı geçip doğrudan bodruma inerim. Orkide yetiştirmek hobimdir. Son konuğun da evi terk ettiğinden emin oluncaya değin oradan çıkmam.

“Kahvaltımı çoğu zaman evde yaparım; bazen de bir restoranda. Bu konuda pek nevrotiğimdir. Restoranda uzun süre oturamam, buna dayanamam. Bayan garsonu olan restoranlara gitmeye katlanamam. Bana erkek garsonların bakmasını isterim. Restoranda çok uzun kalmamayı garantilemek için bir restoranda patates püresi söyler, onu aceleyle yerim, sonra bir başka restorana gider, domuz pirzolası ısmarlar ve onu da olabildiğince hızlı bir şekilde yer bitiririm. Sonra bir başka restorana giderim, bir sebze yemeği, ekmek ve süt isterim, hızlı hızlı atıştırır çıkarım. Eğer tatlı yemek istersem, erkek garsonu olan bir başka yere giderim.

“Biz asla Şükran Gününü ya da Noeli kutlamayız. Noelden kurtulmak için ailemi alıp Idaho, Sun Valley’e götürürüm. Karım ve kızım başka insanların kaydığı yerde kayak yapmayı sever. Ben sabah erken kalkar ve henüz çevrede kimse yokken kayarım. Eve hava karardıktan sonra gelirim. Sadece erkek

garsonların servis yaptığı lokantalar vardır, orada yemek yiyebilirsiniz.

“Annemin göl kıyısında bir yazlık kulübesi var. Bir tane de bana, karım ve kızım için satın aldı. Her zaman ofisi arar ve benim ne zaman tatile çıkacağımı söyler. O tatile daima aynı tarihte çıkar.

“Her sabah annem bize gelir ve kahvaltıda, öğle ve akşam yemeğinde neler pişirilmesi gerektiğini söyler. Bana hangi günler yüzmeye gidebileceğimi, hangi günler tekneyle açılabilceğimi, hangi günler kanoyla gezebileceğimi, ve hangi günler balık avlamaya çıkabileceğimi söyler. Ve ben anneme karşı çıkma cesaretini kendimde bulamam, bunu karım da yapamaz, çünkü onun anne babası da ona aynı şekilde muamele etmiştir. Ama onlar artık hayatta değil. O şimdi, daha çok sevdiği yaşam tarzını sürdürüyor, tabii benim yarattığım engel hariç.

“Çello çalmayı severim ve gerçekten iyi çalarım. Ama bunu yalnızca yatak odasına gidip kapıyı kilitledikten sonra yapabilirim. Karım ve kızım beni kapının dışından dinler.

“Annem her gün bana telefon edip günlük olaylar hakkında bir saat konuşur. Ona haftada iki kez on sayfalık bir mektup yazmak zorundayım. Beni yönetiyor. Buna artık tahammül edemiyorum.

“Phoenix’e geldim, bir ev ve arazi satın aldım. Karıma doktorluktan emekli olacağımı ve Phoenix’te yaşayacağımızı söyledim. Evi ve araziye onun seçmesine izin vermediğim için kendini çok kötü hissetti. Ona bu konudan söz etmekten korkuyorum. Bütün hayatım boyunca hep korktum.”

“Ralph, seninle bir hasta olarak görüşmeden önce karın ve kızınla konuşmam gerek. Kızın şimdi kaç yaşında?” dedim. “Yirmi bir,” dedi. “Tamam, karını yarın, kızını da öbür gün bana yolla,” dedim.

Onlarla görüştüm ve karısı Ralph’in anlattıklarının hepsini doğruladı. Ralph’in Şükran Günü yemeğinin yarattığı sosyal baskıya katlanamadığı için kızını her Şükran Günü akşamı bir restorana götürdüğünü ekledi. Şimdiye dek hiç Noel kutlaması yapmadıklarını, eve bir Noel ağacı sokmadıklarını, birbirlerine Noel hediyesi almadıklarını doğruladı.

Kızı geldi ve, “Babamı seviyorum,” dedi. “Çok yumuşak ve nazik bir insandır; çok incedir. Ama beni hiç öpmez, kucaklamaz; bir kez olsun beni sevdiğini söylememiştir. Bana hiç doğum günü hediyesi, Noel armağanı almamış, bir Sevgililer Günü kartı ya da bir Paskalya kartı atmamıştır. O çok yumuşak, nazik ve ince bir adam, o kadar. Hastalarından başka her şeyden korkuyor sanki. Hastaları onu seviyor. İşini iyi yapıyor. Bir babacığım olsun isterdim.”

Sonra Ralph’i gördüm. “Karın ve kızın senin anlattıklarını doğruladı ve birkaç ufak ayrıntı daha ekledi,” dedim. “Dr. Mead’e ne yaptıysam sana da aynıısını yapacağım. Ona otopsi bitmediği için bize sıfır veremeyeceğini söylemiştim. Otopsi henüz bitmediği için bize 50 verişine dikkat ettim. Çok şükür, bize otopsi bittikten sonra A verdi. Sana da aynı şekilde muamele edeceğim, Ralph.”

“Şimdi, sana ilk yapacağım şey, Ralph, pantolonunu ıslatmanı durdurmak. Şu anda yaz mevsiminin başlarındayız. Evine ve arazine şöyle bir göz at-

tım. Arazide çok fazla karahindiba var. Karına bir bahçıvan malası ve bir kilelik bir sepeti almasını söyledim. Sen üstüne eski, siyah bir pantolon giyeceksin. Saat 8:00'de bahçeye çıkıp yere oturacak ve karahindibaları köklemeye başlayacaksın. Orada çok fazla karahindiba var, Ralph. Sabah saat sekizden akşam saat altıya kadar çimlerin üstünde oturacaksın. Karın sana yedi litre güzel limonata ve tuz hapları getirecek. Kaç tane tuz hapi alman gerektiğini biliyorsun. Yedi litre limonatanın hepsini içeceksin. Ne zaman çişin gelse oturduğun yere işeyeceksin. Phoenix küçük bir kenttir (o zaman öyleydi), ve insanlar dost canlısıdır. Yoldan geçenler durup sen karahindibaları köklerken seninle konuşmak, seni izlemek isteyecektir. Ve sen limonata içecek, işeyecek, ve bütün gün orada oturacaksın.”

Ralph kendisine söylenenleri yaptı. Kendini güneşten korumak için kafasına büyük bir hasır şapka geçirdi. Karahindibaları kökledi. Karısı dolan sepeti boşaltarak ona yardım etti. O gece duş aldı ve yattı. Ertesi sabah bir pantolon giydi. Komşunun bahçesine gitti, ve bütün gün boyunca onun karahindibalarını da kökledi, sıkışınca kalkıp kendi evindeki tuvalete gitti.

Böylece bu cezadan sonra pantolonunu ıslatmaya başladı. Üstünde ıslak pantolon varken yabancılarla konuşarak *yaşamayı* öğrendi. Böylece *yaşayabileceğini* öğrendi.

Ralph düzenli olarak beni görmeye geliyordu ve bazı şeyleri tartışıyorduk. Bir gün ona, “Tuhaf bir alışveriş anlayışın var,” dedim. “Gömleklerini, takım elbise-

lerini, ayakkabılarını kendin satın alıyorsun. Dükkânın içinde dolaşıyor ve, 'Bu gömleği alıyorum, (Erickson bir yeri işaret eder ve başını işaret ettiği yerden başka yere çevirir) onu eve gönderin,' diyorsun. Eve geldiğin zaman bedeninin doğru olup olmadığını görmek için gömleğin yakasına bakıyorsun. Eğer değilse geri yolluyorsun. Sonra yine gidip aynı dükkândan içeri giriyorsun ve, "Şu gömleği alıyorum," diyorsun (Erickson işaret eder ve başını çevirir), bunu kendine uyan bir gömlek bulana kadar tekrarlıyorsun. Takım elbiselerini dükkândan içeri girip, 'Bu elbiseyi alıyorum. Onu eve yollayın,' diyerek alıyorsun." Ayakkabılarını da aynı yöntemle satın alıyordu.

"Nasıl alışveriş yapılacağını sahiden bilmiyorsun," dedim. "Onun için seni alışverişe götüreceğim. Ya sen ofisime gel ya da ben seni evden alayım. Salı günü alışverişe çıkacağız."

Ralph o gün ofisime geldi ve, "Bugün bunu yapmak istediğinden emin misin?" dedi. "Evet. Çok zaman ayıracağız, ve alışveriş yapmak için çok fırsatımız olacak," dedim.

Hangi mağazanın önünde durduğumu görünce Ralph ürperdi. Biz mağazaya girerken çok güzel bir tezgahtar bayan bize yaklaştı ve, "Günaydın, Dr. Erickson, ve siz de Dr. Stevenson olmalısınız. Karınız için birkaç parça iç çamaşırı almak isteyeceğinizden eminim," dedi. Bize külotlar, sütyenler, kombinezonlar, çoraplar gösterdi ve mallarını övmeye başladı.

Ralph karısına ve kızına hangi külotu alacağına karar verememişti. Tezgahtar, "Doktor, siyah dantelli külotlar gerçekten çok güzel. Siyah dantelli kü-

lot giymekten bütün kadınlar hoşlanır. Bakın, ben de onlardan giyiyor,” dedi ve eteğini yukarı çekiverdi. Ralph gözlerini kaçırmaya çalıştı. Bana baktı ve benim o güzel dantelli siyah külotu bakmakla meşgul olduğumu görünce kendisi de baktı.

Tezgahtar gömleğinin önünü açtı, sütyenini gösterdi, ve başka sütyen, kombinezon, ve çorap modelleri çıkardı. Kendi çoraplarının bacaklarına ne güzel oturduğunu gösterdi. Zavallı Ralph bu mağazadan çıkabilmesinin tek yolunun mallara bakmak, incelemek ve bir karar vermekten geçtiğini biliyordu.

Ralph çamaşırların bedeninin uygun olup olmadığına hiç kafa yormadı. Alacağını aldı. 1950 yılında 200 dolarlık iç çamaşırı bir sürü iç çamaşırı demek oluyordu. Hepsini hediye paketi yaptırdı ve evine yollattı. Karısı ve kızı onlara şöyle bir baktı ve içlerinde kendi bedenlerine uyan tek bir çamaşır bile bulamadı. Böylece çamaşırları Kurtuluş Ordusuna ve yoksullara verdiler. Kente inip bedenlerine uyan çamaşırlar satın aldılar.

Sonra Ralph’e, “Atmak zorunda olduğun bir başka büyük adım daha var,” dedim. “Karını hiç güneşin doğuşunu seyretmeye götürdüğünü sanmıyorum.” Ralph böyle bir şey yapmadığını kabul etti. “Pazar günü seni ve karını alacağım ve güneşin doğuşunu izlemeye gideceğiz,” dedim. Onlara gece saat 3:00’te telefon ettim. Sonunda güneşin doğuşunu izleyebileceğimiz bir yer bulana dek arabayla oraya buraya gidip durduk. Karısı bundan hoşlandı, ve Ralph’in doğan güneşin renkleri hakkında yaptığı yorumları dinledik. O gece Ralph karısını güneşin

batışını izlemeye götürdü. *Bunu* benim yapmama izin vermedi.

Sonra ona bir gün, “Biliyor musun, Ralph, restoranlarla ilgili tuhaf tutumun üzücü,” dedim. “Aileni bir restorana götürmüyorsun. Ne yazık ki, ertesi Salı, sen ve karın beni ve karımı alacaksınız ve bizi pirlzola yemeğe götüreceksiniz. Seni temin ederim, Betty ve ben sizin konuğunuz olmaktan zevk duyacağız.”

Restorana giderken, “Restoranın iki kapısı var, Ralph,” dedim. “Ön kapı ve arka kapı. Hangisinden girmek istiyorsun?” Yanılmamıştım; Ralph arka kapıyı seçmişti.

Biz arka kapıdan girdikten sonra, çok güzel bir bayan garson, “İyi akşamlar Dr. Erickson. Ve siz de Dr. Stevenson olmalısınız,” dedi. Ralph’in paltosunu ve şapkasını çıkarmasına yardım etmek için ona yaklaştı. Onu masaya götürdü. Ben masanın kenarına oturmayı tercih ettim. Garson Ralph’a sandalyenin rahat olup olmadığını sordu, eğer rahat değilse ona başka bir sandalye getirebileceğini söyledi. Çok meraklı bir garsondu; her şeyi gayet görgülü bir şekilde ve büyük bir düşkünlükle yapıyordu. Çok, çok meraklıydı. Ralph gözlerini ne yana çevireceğini bilemiyordu.

Garson yanıımızdan ayrıldı, ve Ralph birden duvarda görebileceği bir yerde bir saat asılı olduğunu fark etti. Bekle Allah bekle. Yarım saat sonunda garson dört tabak salata ile çıkageldi. Ralph’in karısı, benim karım ve ben salata seçmekte zorlanmadık. Garson çok ilgiliydi. Ralph başını öteye doğru çevirdi ve, “Ben şundan alacağım,” dedi. (Erickson başını çevirir ve eliyle işaret eder.)

Garson, “Onlara bakmadınız bile,” dedi. Salatının içindeki her bir malzemeyi maşayla tutup kaldırdı ve ne olduğunu açıkladı. Ralph, “Ondan istiyorum,” dedi. Garson, “Ama öteki salatalara bakmadınız,” dedi. Böylece garson, salatalardan birini seçmesine izin vermeden önce ona dört salatayı da ikişer kez inceletti.

Sonra, “Dört farklı sosumuz var,” dedi. Soslar hakkında Ralph’e gayet itinalı bir şekilde açıklamalar yaptı ve salata sosunu seçtirdi. Ama Ralph’in hangi seçimi yaptığını bildiğinden emin olmak için diğer sosları da tekrar gösterdi. “Peki, buna, buna ve şuna ne dersiniz?” dedi. Ralph kararını vermeden önce salata soslarını iki kez daha açıkladı. Sonra salatayı servis yaptı; mükemmel salatalardı.

Sonra bir saat daha geçti ve Ralph garson nihayet mönüyü getirene kadar gözünü duvardaki saatten ayırmadı. Üçümüz yemek seçiminde bir sorun yaşamadık. Ama garson Ralph mönüdeki her kalem üzerinde düşündüğünden emin olmak istedi. Her yemeğin faziletlerini ayrı ayrı anlattı ve sonunda da ona iyi cins sığır pirzolası seçtirdi. Ralph bir rahat nefes aldı. Sonra garson, “Nasıl olsun? Az pişmiş mi, çok az pişmiş mi, çok pişmiş mi, orta karar mı? Çok yağlı mı istersiniz, az yağlı mı?” diye sordu.

Zavallı Ralph; sığır etinin tam olarak nasıl yeneceğine karar vermek ateşten gömlekti. Sonra sıra patateslere geldi. Ona kaç farklı tür patates önerdi bilmiyorum. Sonunda Ralph fırında patatesten karar kıldı. Ralph tereyağı, ekşi krema, ve Frenk soğanı hakkında bilgi aldı. Fikrini birkaç kez değiştirdi. Diğer

yemekleri hepsinde aynı fasıl yaşandı. Derken yemek servis edildi. Üçümüz yemeğimizi keyifle yedik.

Garson Ralph'in yanında dikiliyor ve ona sürekli şunu ya da bunu beğenip beğenmediğini sordu. "Yanıt vereceğiniz zaman lütfen bana bakın," dedi. Ve espriler yaptı. Garson eski bir aile dostuydu. Zavallı Ralph. Sonunda Ralph'e, "Tabağınızı temizlemediniz," dedi ve ona tabağını temizlettirdi.

Sonra Ralph yemeğini bitirince, "Yemeğinizi çok mu beğendiniz, Bay Setevenson," dedi. Ralph, "Evet," dedi. Garson, "Eh, o zaman öyle söyleyin," dedi. Ralph, "Yemeğimi çok beğendim," dedi. Garson, "Yemeğinizi çok çok mu beğendiniz?" dedi. Ralph benim gözlerimi kendisine dikmiş olduğumu görünce öyle söylemekten başka çaresi olmadığını anladı ve onun için garsona yemeğini çok çok beğendiğini söyledi. Sonra garson, "Yemeğinizi çok çok çok mu beğendiniz?" dedi. Ve Ralph ona çok çok çok beğendiğini söyledi.

Garson bir rahat nefes aldı ve, "Yemeğinizi çok çok çok beğendiğinize sevindim," dedi. "Bu restoranda bir kural vardır. Bir devamlı müşteri, yemeğini çok çok çok beğenirse aşçıyı öpmek zorundadır. Aşçımız çok şişmandır. Mutfağın iki kapısı var; ya ön kapıdan gireceksiniz ya da bizim küçük tünel dediğimiz arka kapıdan. Size iki kapıyı da gösterebilirim. Şimdi, hangi kapıdan girmek istiyorsunuz, ön kapıdan mı arka kapıdan mı? Arka kapı daha yakın.

Ralph bir bana bir çevresine baktı ve, "Arka kapıdan gireceğim," dedi. Garson, "Teşekkür ederim, Dr. Setevenson," dedi. "Arka kapıdan girmekte sergilediğiniz isteklilik bizim için yeteri kadar büyük bir

ödöl. Şimdi lütfen şapkanızı ve paltonuzu giymenize yardım etmeme izin verin; yine bekleriz.”

Ertesi gece Ralph karısını ve kızını aynı restorana götürdü. Ve onlara yine aynı garson kesinlikle son derece doğru profesyonel garson davranışlarıyla servis yaptı. Bu garsonu iyi yetiştirmiştim. Bundan sonra, Ralph ailesini dışarıda yemeğe götürecek ve kendini çok rahat hissedecekti.

Sonra ona dedim ki, “Ralph, biliyorsun, karın ve kızın Phoenix denen bu sıcak kentte yapacak bir iş olmadan yaşamayı çok sıkıcı buluyor. Ve karın dans etmeyi seviyor.” Ralph, “Ben dans etmeyi bilmiyorum,” dedi. “Ben de bundan korkuyordum, Ralph. Ben birkaç genç güzel kızla anlaştım. Sana dans etmeyi öğretecekler. Kuşkusuz bu iş için karın gönüllü oldu, ama ben belki senin genç güzel kızları tercih edeceğini düşündüm,” dedim. Ralph, “Karım bana öğretir,” karşılığını verdi.

Ralph bana geldi ve, “Biliyorsun, her zaman kare dans yapmak istemişimdir. Ne dersin, birileriyle kare dans yapayım mı?” dedi. “Evet, Ralph, bu harika bir fikir,” dedim. “Bundan zevk alacağını sanıyorum. Sen bundan zevk alırken, sanırım, karşılığında karına ve kızına da senin çaldığın çelloyu dinleme zevkini tattırırısın, böylece onlar da seni dinlemek için kilitli bir kapının arkasında dikilmek zorunda kalmazlar.” Ralph karısına ve kızına bir çello konseri vermekte karar kıldı, ve kare danslara katıldı. Bir kare dans kulübü tarafından hazırlanan oyunda rol bile aldı.

Ralph kare dans yapmaktan hoşlandığını fark etti. Her akşam karısıyla birlikte kare dans partilerine git-

ti. Phoenix'teki tüm kare dans kulüplerine üye oldu. Bana bir kartpostal bile gönderdi. Onun bu yaptığı çok cesurca bir şeydi. Kartpostaldaki resimde iki tuvalet kabini görünüyordu. Birinin üstünde "sığır çobanları", diğ erinin üstünde "sığır çanları" yazıyordu.

Sonra Ralph'e, "Çok iyi gidiyorsun, ama iyileşmenin önünde hâlâ bir engel var," dedim. "Şimdi, sen Phoenix'teyken, annen sana haftada iki kez telefon ediyor ve sen ona her telefon konuşmanızda bir saat boyunca, olan bitenleri açıklıyorsun. Ve annen sana her hafta iki ilâ dört uzun mektup yazıyor. O telefon konuşmalarına ek olarak bir de bu mektupları yanıtlamak ve her birinde en az on sayfa yazmak zorundasın.

"Artık bunu değiştirmemiz gerek. Aranızdaki göbek bağını senin adına ben keseceğim. Sen bir piknik masası satın al. Onu evinin ön bahçesine kur. Bir tane, etiketi üstünde duran boş viski şişesi ve bir tane de yarı dolu, renkli etiketli viski şişesi bul. Bir tane hasır şapka al ve evin ön bahçesine, masanın kenarına otur. Ayaklarını masanın üstüne uzat. Viski şişelerinden boş olanı etiketi görünecek şekilde masanın üstünde yatık dursun, yarı dolu olanı da yine etiketi görünecek şekilde dik koy. Şapkayı bir yana doğru devirerek tak. Sandalyede tembel tembel otur, gözlerin yarı kapalı olsun. Karın senin burnunu ve yanaklarını kırmızı rujla boyayacak. Bu şekilde senin güzel bir renkli fotoğrafını çekeceğiz ve annene postalayacağız." Ralph bir daha annesinden ne bir mektup ne de bir telefon aldı.

Bir yaz, Ralph annesine mektup yazdı ve, "Laura, Carol ve ben şu-şu tarihler arasında göl kıyısındaki

kulübeye gidip tatil yapacağız,” diye belirtti. Onlar gittiler ve annesi ortalarda görünmedi. Güzel bir tatil yaptılar.

Bir gün kızı bana geldi ve, “Biliyorsunuz, Noel’e bir şey kalmadı,” dedi. “Babam şimdiye dek bana ne bir Noel hediyesi, ne bir doğum günü armağanı aldı, ne bir doğum günü kartı attı, ne de yanağıma bir doğum günü öpücüğü kondurdu; hiçbir şey yapmadı. Bu Noel evimde bir Noel ağacı görmek istiyorum.”

Ralph’ın karısına dedim ki, “Ben Ralph ile birlikte gidip bir Noel ağacı alamayacak kadar meşgulüm. Onu süslemesine yardım edemeyecek kadar yoğunum. Şimdi bu işe sen öneyak ol, git bir Noel ağacı satın al, onu süsle, kendine, kızına ve Ralph’e hediyeler al. Noel ağacını gördüğü zaman Ralph sana hiçbir şey sormayacak. Altında duran hediye paketlerini fark edince sadece ürperdiğiyle kalacak çünkü bunların arkasında bir şekilde benim bulunduğumu anlayacak.”

Noel arifesinde Bayan Erickson, en büyük oğlum ve ben onları ziyarete gittik. “Ralph, bazı insanların Noel armağanlarını Noel arifesinde açma geleneği vardır,” dedim. “Ericksonlar ise armağanlarını Noel günü açar. Bu sebeple, gel sizin için bir Noel arifesinde armağan açma geleneği başlatalım. Ralph, Noel zamanı bir armağan vermenin tek bir yolu var. Armağanı ağacın altından alırsın (Erickson eline bir şey alıyormuş gibi yapar) ve onu alacak kişiye verirsın. O kişiye adıyla hitap edersin; mutlu Noeller dilersin ve öpersin.”

Ralph gönülsüzce ağaca yaklaştı. Ben hediyeleri uygun bir biçimde yerleştirmiştım. Bir paketi aldı ve

kızına doğru yürüdü. Yere bakarak, “Mutlu Noeller Carol,” dedi, ve onun yanağına bir öpücük kondurdu.

“Carol, baban doğru mu yaptı?” dedim. “Hayır. Yanağımı gagaladı, ve ‘mutlu Noeller’ deyişini ya da adımı söyleyişini zar zor duyabildim,” karşılığını verdi. “Peki, bu konuda ne yapacaksın?” diye sordum. “Ona nasıl yapılacağını göstereceğim,” dedi. “Bunu yapmak zorunda kalacağımızdan korkuyordum. İşte oğlumu bunun için getirdim. Oğlum seninle yaşıyor. Yakışıklı da sayılır. Oğlumla benim aramda bir seçim yapabilirsin,” dedim. “Sizi seçiyorum, Dr. Erickson,” dedi.

Böylece benim seçtiğim hediyeği ağacın altına geri koydu. Ona doğru yürüdüm ve, “Mutlu Noeller, Carol,” dedim. Kollarını boynuma attı ve on dakika boyunca bana sıkı sıkı sarıldı. Sonra, “Baba, izlemiyorsun. Şimdi baştan almak zorundayım,” dedi. Ralph bu kez izledi.

Ralph ikinci hediyeği aldı. Onu karısı için koymuştum. Karısına baktı. Karısı oğluma ve bana bakıyordu. Ralph ona doğru yürüdü ve, “Mutlu Noeller, Laura,” dedi. Onu dudaklarından öptü. Hediyeğelerin geri kalanı uygun şekilde verildi. (Erickson güler.)

Ve sonra Carol gelip bana dedi ki, “Ben evleneceğim. Babam bütün hastalarının nikâhına gider. Her nikâhta daima ağlar. Öyle yüksek sesle ağlar ki bütün kilise onu dinler. Ben kilisede evlenmek istiyorum. Babamın, çığlıklarıyla kilisedeki herkesi rahatsız ederek bir buzağı gibi böğürmesini istemiyorum. Bunu durdurabilir misiniz?”

“Evet, yapabilirim,” dedim. “Annene sadece kilise-

deki sıraların koridor tarafındaki ucunda oturmasını söyle. Ralph annenin soluna otursun. Ben de babanın soluna oturacağım.”

Ralph nikâhta benim de gelip onun ve ailesinin yanına oturduğumu görünce şaşırdı. Ralph’in elini, parmaklarını tuttum ve parmaklarına Çin kilidi uyguladım. Canını çok yaktım. (Erickson işaret parmağının ilk iki boğumu tutup iyice sıkar.) Sonra nikâh töreni devam ederken, Ralph’in yüzü ağlayacağını işaretini vererek çarpılır çarpılmaz parmaklarını sıktım ve yüzündeki ağlama ifadesi yerini bir öfke ifadesine bıraktı. Nikâh töreni çok sessiz geçti.

“Şimdi, Carol kilisenin bahçesinde konukların tebriklerini kabul edecek,” dedim. “Ve, Ralph, istersen sen ve ben el ele yürüeyebiliriz, ama belki de bunu kendi başına yapabileceğini düşünüyorsundur?” Ralph, “Kendim yapabilirim,” dedi. Ve yaptı.

Ralph Apache Junction’da karısı için bir ev yaptırdı. Yeri karısı seçti. Ralph eve telefon bağlattırdı ve ev karısının istediği şekilde inşa edildi.

Ev tamamlanmadan önce Ralph beni görmeye geldi ve, “İki aydır mesanemde bir ağrı var,” dedi. “Ralph, senin yaşında, iki aydır süren bir mesane ağrısı; biliyorsun beni daha önce görmeye gelmen gerekirdi,” dedim. “Evet, biliyorum, daha önce gelmem gerekirdi. Bir doktora görünmemi söyleyeceğini biliyordum. Doktora gitmek istemiyorum,” dedi. “Bana bu ağrıyı tarif et,” dedim. Ralph bana ağrıyı mükemmel bir şekilde tarif etti. “Ralph, bunun iyi huylu bir tümör olduğunu umuyorum. Sanırım prostatında bir tümör var. Bir üroloğa görünmeni istiyorum,” dedim.

Ralph, "Üroloğa gitmem. Bana bunu yaptıramazsın," dedi. "Karın ve kızınla bu konuyu görüşeceğim," dedim. "Konu kapanmıştır. Üroloğa gitmiyorum," dedi.

Karısını ve kızını birkaç hafta boyunca yalvarttıktan sonra, bir üroloğa gitmeye razı oldu. Sonra, "Ama Phoenix'te olmaz," dedi. "Nerede gitmek istiyorsun?" dedi. "Ee, Mayo'ya gidebilirim," dedi. "Nasıl gideceksin?" diye sordum. "Uçakla yolculuk etmeyi sevmem," dedi. "Bu demek oluyor ki, trenle ya da uçakla gideceksin. Otobüs yol üstünde çok fazla yerde durur, fikrini değiştirebilirsin, bu yüzden sana trenle gitmeni öneririm. Şimdi, Ralph, Mayo'ya gittiğinden emin olmak için seninle birlikte oraya güzel hemşireler mi yollayayım, yoksa sen bana oraya yalnız gideceğine dair söz veriyor musun?" dedim. Ralph iç geçirdi ve, "Oraya yalnız gideceğime söz veriyorum," dedi.

Hakikaten de uçakla Chicago'dan Minnesota, Rochester'a gitti ve Mayo'da olduğunu söylemek için bana oradan telefon etti. Ben de onun gerçekten orada olduğundan emin olmak için Mayo'ya telefon ettim. Oradaydı.

Onu muayene ettiler ve ameliyata aldılar. Ona, "Bize sadece iki ay önce gelmiş olsaydınız yaşamınızı kurtarabilirdik. En iyi tahminle iki yıllık ömrünüz kaldığını söyleyebiliyoruz; onun için elinizden geldiğince mutlu yaşayın," dediler.

Ralph geri dönüp geldi ve bana, "Hemen sana söylemem gerekirdi, biliyorum, çünkü sen beni hemen doktora gönderirdin. Herhangi bir önerin var mı?" dedi. "O evi yaptırmakta acele et," dedim. "En azından tamamlandığını görebilirsin. Ve tadabildiğin

her türlü sosyal zevki mutlaka tat, dışarı yemeğe çık, danslara git.”

Ralph yaşamının son aylarını yatağında geçirdi. Çok hastaydı. Ölmesi bir ay sürdü. Ölüm döşeginde onu görmeye gitti. Bir hemşire onunla ilgileniyordu. Ben odaya girince hemşire döndü, bana baktı ve, “Ah, Dr. Erickson. Bu odada *sizinle* birlikte kalma-yacağım,” dedi. Arkasını dönüp odadan çıktı.

Ralph, “Neden sana bu şekilde davrandı,” diye sordu. “İyi bir sebebi var. Sen bunun için tasalanma. Ben hallederim,” dedim. Bir süre sohbet ettik ve sonra Ralph’e hoşça kal dedim. O da bana güle güle dedi. Onun son yıllarını güzelce geçirmesini sağladığım için bana teşekkür etti, o yıllar boyunca hayattan gerçekten zevk almıştı. “Bazı şeyleri yapma biçiminden hoşlanmamıştım,” diye de dürüstçe ekledi.

Hemşireye gelince; iki ay kadar sonra bana telefon etti ve, “Dr. Erickson ben Dr. Stevenson’ın hemşiresiydim. Sizin odaya girdiğimizi görmüş ve odada sizinle birlikte kalamayacağımı söylemiştim. Bunu niye yaptığımı anımsıyor musunuz?” dedi. “Evet,” dedim. “Uzun zaman önce size, ‘Kocanız bir mekanik teknisyeni olarak iyi para kazanıyor. Siz bütün öğretim yılı boyunca öğretmenlik ve yazın da hastabakıcılık yapıyorsunuz. Bütün kazancınızı masraflarınızı karşılamaya, sizin ve kocanızın gelir vergisini ödemeye harcıyorsunuz. Bütün bunları kendi kazancınızla yapıyorsunuz.’ Sizi ilk gördüğümde üç yaşında bir oğlunuz vardı.

“Bana kocanızın bir araba aldığını ve bunun onu tatmin etmediğini anlattınız. Sonra, bir mekanikçi olduğu için geleceğin süper arabasını yapmaya kal-

kışmıştı. Ben size o zaman kocanızın, bütün boş vakitlerini, her akşamını, her tatilini, bu süper araba üstünde çalışarak geçireceğini, sürekli yeni parçalar alıp ıskartaya çıkararak, eğer motoru çalışabilirse arabayı mahallede sürebilmesi için bir lisans satın alarak bütün parasını bu işe yatıracağını söylemiştim. Yeni karoseriler, yeni şasiler, yeni kaportalar, yeni motorlar, yeni bir yığın şey aldı.

“Size yıllar önce, sizi ilk kez gördüğümde, kocasının bütün parasını ve boş olsun olmasın bütün vaktini süper bir araba yapmaya harcamasına izin veren bir annenin ailenin geçimini sağlamak zorunda kaldığı bir evde büyüyen oğlunuzun ileride 15 yaşına gelmeden otomobille ilgili bir suçtan ötürü tutuklanacağını söylemiştim.”

“Evet, bunlar doğru,” dedi. “O kadar öfkelenmiştim ki, vizite ücretinizi ödemeyi reddetmiştim. Yıllardır öfkeyle yanıp tutuşuyorum. Oğlum önümüzdeki ay 15 yaşına girecek. Çalıntı arabayla dolaşmaktan tutuklandı. Şartlı tahliye edildi. Şimdi de bir araba çaldı tahliye şartlarını ihlal etti. Önümüzdeki ay gelmeden 15’ine basmış olmayacak. Borcumu ödemek için size bir çek postalayacağım.”

“Canınızı sıkmayın. Aldığınız dersin bedelini çok pahalı ödemişsiniz zaten. Size biraz daha öğüt vermek istiyorum. Kocanız sürücü belgesini hangi tarihte yenilemek zorunda?” dedim. “Bu ay,” dedi. “Ben de öyle düşünmüştüm,” dedim. “Bunu dosyanıza kaydetmişim. Şimdi, bu kez, sürücü sınavına girip ehliyetini yenilemeye kendi süper arabasıyla gitmesine izin verin. Kendi arabanızı ona ödünç vermeyin.”

Böylece kocası sürücü belgesini yenilemeye gitti. Yazılı sınavdan geçti. Denetçi onu direksiyon sınavına tabi tutmak için dışarı çıkardı. Süper arabaya doğru yürürlerken denetçi, “Buraya bu acayip şeyle mi geldin?” dedi. Arabanın etrafında bir tur attı, kaputu kaldırdı, motora baktı. Arabayı iyice muayene etti. Bagaj kapağını açtı ve başka bir denetçi daha çağırdı. Bu süper arabanın görünümünü incelediler.

Kendi aralarında konuştular, sonra arabanın sahibine yaklaştılar ve, “Eğer seni bu otoparka bu arabayla girerken görseydik, sana bir ceza keserdik. Ama bunu yaptığını görmedik. Bu arabayı sokaklarda sürmeyeceksin. Polise haber vereceğiz. Senin yapabileceğin tek şey bir çekici çağırmak. Sana, arabayı yedeğe aldıktan sonra çekiciyi doğruca kent çöplüğüne yönlendirmeni ya da onu hurda fiyatına satmanı tavsiye ederiz.” Adam çekici firmanın arabayı hurda fiyatına satın almasına ikna oldu.

Adam evine bırakıldıktan sonra karısına, “Özür dilerim,” dedi. Durumu açıkladı ve yine, “Özür dilerim,” diyerek ekledi: “Şu andan itibaren maaşımı sana teslim edeceğim ve işe gidip gelmem için bana bir araba almanı isteyeceğim. Artık süper araba yapma sevdasından vazgeçeceğim.”

Karısı acı bir sesle, “Şimdi süper araba sevdasından vazgeçiyorsun ama o sevda yüzünden oğlundan da vazgeçmiştin. Ben sana bir araba alacağım ve sen de bana maaşını getireceksin.”

(Erickson gruba hitap eder.) Korkunç bir öykü, değil mi?

Sid: Bu süper arabayı bu denli iğrenç yapan neymiş?

E: Şasi kaportaya uymuyordu. Motoru bu tür bir araba için uygun olamayacak kadar büyüktü. Doğru tipte karbüratör kullanılmamıştı. Denetçiler sinirlenmişti. Arabanın tehlikeli olduğunu söylediler. Adama arabayı kaç kilometre sürdüğünü sordular. Çok yol yapmamıştı; üç kilometre kadar. Muhtemelen bunun, çekici onu alıp hurdalığa götürmeden önce yapmış olacağı son yolculuk olduğunu söylediler.

Sid: Sen arabayı gördün mü? Bu şekilde düşüneceklerini tahmin mi ettin?

E: Bunlar denetçinin ona söylediği şeyler, o da gelip karısına anlatmış. Karısı da bana anlattı.

Sid: Ama karısına onu sınava kendi arabasıyla yollamasını sen söyledin.

E: Evet.

Sid: Bir şeyler olacağını biliyordun.

E: Çünkü karısı bana onun kaç farklı çamurluk satın aldığını ve bunların hiçbirinin kaputa uymadığını anlattı. Bu yüzden adam bu kez gidip yeni kaputlar aldı ama bunlar da daha önce aldığı çamurluklara uymadı. Sonra çamurluklara ya da kaputlara uymayan yeni bir şasi satın aldı. Ve bagaja uymayan yeni bir bagaj kapağı.

Sid: Anlıyorum.

E: Denetçinin ne söylediğini, ne tavsiye ettiğini ve sonra neler olduğunu özetleyen acı sözlerini dinledikten sonra onu bir daha hiç görmedim.

Yardım edemeyeceğin insanlar var. Denemesi bedava.

Ona uyguladığım şok tekniği yanlıştı. Ona, yaptığı şeyin sonuçlarının ne olacağını anlattım. Adam

ondan daha çok maaş alıyorsa kendi vergilerini ödemesi icap ederdi, karısının bunu bilmesi gerekirdi. Ama kocasının vergilerini o ödüyordu, ve bu da bana çok terapisinin uygulanmasını gerektiren bir durum gibi görünmüştü. Besbelli ki, kadın, kocasının vergilerini onun yerine ödemesinin yanlış olduğunu bile anlayamıyordu.

Sid: Sence ne tür bir terapi daha iyi olurdu?

E: Bu adama yaklaşamayacağımı biliyordum. Akıllı bir süper araba yapma fikrine takılmıştı. Bir mekanik teknisyeni olma becerisiyle gururlanıyordu. Bunu ondan almanın bir yolu yoktu, ve kadın da çıplak gerçeği göremiyordu. Adamın karısına maddi destek vermesi gerekirdi. Kadının kocasının vergilerini ödemesi, arabanın lisans masraflarını karşılamaması, kocası sürücü belgesini yenilemeye giderken yıllardır kendi arabasını ona ödünç vermemesi gerekirdi.

Bir kadın ne kadar kör olabilir? Korkunç derecede, korkunç derecede kör olabiliyorlar.

Sid: Erkekler de olabiliyor. Başka deyişle, kadının gözlerini açmanın bir yolu yoktu öyleyse.

E: Bir yolunu bulamadım. Denedim; ilkönce çok yumuşak davranarak ve sonra da gerçeği doğruca yüzüne vurarak. Ama sanırım sonra bana telefon etmesinin nedeni başlangıçta ona yumuşak davranmış olmamdı. Bu yumuşaklığın işe yaramadığını görünce, onu acı gerçekle yüz yüze getirdim. İkisine de katlanamadı.

Ah evet, birkaç yıl sonra ondan bir telefon daha aldım. "Bu yaz çalışmıyorum. Tatil yapıyorum," demişti.

Şimdi size bir başka öykü anlatayım. Ralph bana,

“Annemin kız kardeşi Milwaukee’de yaşıyor,” diye anlatmıştı. “52 yaşında. Hiç evlenmedi. Kendine ait serveti var. Teyzemi hayata tek bir şey bağlıyor. Her fırsatta Episkopal Kilisesine gidiyor. Orada arkadaşları yok. Kimseyle konuşmuyor. Her ayının sonunda oradan sessizce ayrılıyor. Beni sever, ben de onu severim. Ama son dokuz aydır morali korkunç derecede bozuk. Her sabah eve gelen bir kâhyası ve hizmetçisi var. Bütün gün evde kalıyorlar, yemek pişiriyorlar, ev işlerini yapıyorlar, alışverişe çıkıyorlar. Bir bahçe işçisine para veriyor, adam çimlere bakıyor, ve kışın kaldırımın karını kürüyor. Kâhya her şeyi idare ediyor.”

“Teyzem İncilini okuyarak ve kiliseye giderek oyalanıyor. Arkadaşı yok. O ve annem kavgacılar ve birbirleriyle konuşmak istemiyorlar. Kendimi onu çok sık ziyaret edecek konumda görmüyorum. Onu her zaman sevmişimdir, ve dokuz aydır çok mutsuz olduğunu biliyorum. Ders vermek için Milwaukee’ye gittiğinde ona uğrar ve onun için ne yapabileceğine bir bakar mısın?”

Ona bir akşam uğradım. Kahya ve hizmetçi o günkü işlerini bitirip çıkmışlardı. Çok itinalı bir şekilde kendimi tanıttım. Çok edilgen biriydi, ve evini gezip gezemeyeceğimi sordum. Kendisinin rehberliğinde evin içinde bir tur atmama izin verebilecek kadar edilgendiydi. Beni oda oda dolaştırdı.

Çevreme dikkatle baktım, her şeyi görmeye çalıştım. Kış bahçesinde dolu dolu çiçek açmış üç farklı renk Afrika menekşesi ve içinde bir başka Afrika menekşesi filizlendirdiği bir saksı gördüm.

Bilirsiniz, Afrika menekşeleri çok nazik bitkilerdir. En ufak bir ihmâl sonucunda kolayca ölebilirler.

Bu farklı renklerdeki üç Afrika menekşesini görünce, “Size bazı tıbbi talimatlar vereceğim; bunları uygulamanızı istiyorum. Talimatlarımı uygulayacak mısınız?” dedim. Edilgen bir tavırla, uygulamayı kabul etti. Sonra, “Yarın kâhyanızı fidanlığa ya da çiçekçiye gönderin ve tüm farklı renklerde Afrika menekşeleri aldırın.” Sanırım o zaman 13 farklı renkte Afrika menekşesi vardı. “Bunlar *sizin* Afrika menekşeleriniz olacak ve onlara iyi bakacaksınız. Bu tıbbi bir talimattır,” dedim.

“Sonra kâhyanıza söyleyin 200 adet hediye çiçek saksısı, 50 adet çiçek dikme saksısı ve bir miktar toprak alsın. Afrika menekşelerinizin her birinden bir yaprak koparmanızı ve onları çiçek dikme saksılarında filizlendirmenizi istiyorum,” dedim. Bu bitki, yaprakları toprağa dikilince ürüyor.

“Ve elinizde yeteri kadar Afrika menekşesi olunca kilisenizde bir bebek sahibi olan her aileye bir saksı yolmanızı istiyorum. Kilisenizde vaftiz olan her bebeğin ailesine bir adet Afrika menekşesi yollamanızı istiyorum. Bir kız nişanlandığını duyurduğunda ona bir Afrika menekşesi göndermenizi istiyorum. İnsanlar evlendiğinde onlara bir Afrika menekşesi yollayın. Bir ölen olursa, ailesine taziye mesajınızı bir Afrika menekşesine iliştirerek yollayın. Ve kilise kermesleri; bunlara bir düzine ya da yirmi adet satılık Afrika menekşesiyle katkı yapın.” Bir zamanlar evinde 200 adet gelişmiş Afrika menekşesi bulunduğunu biliyordum.

200 Afrika menekşesine kim baksa depresyona giremeyecek kadar meşgul olur. (Bütün grup güler.) Yetmişli yaşlarında öldüğünde “Milwaukee’nin Afrika Menekşesi Kraliçesi” unvanını taşıyordu. (Erickson güler.)

Sid: Eminim birçok arkadaş da edinmişti.

E: Evet, her yaştan arkadaş olmuştü. Bir çocuk hastalanınca güzel bir saksı çiçek alıyor ve böylece yaşlı bayan küçük bir arkadaş edinmiş oluyordu. Çiçek göndermesi anne babaların öyle hoşuna gidiyordu ki, çocuğu götürüp ona teşekkür ettiriyorlardı. Bu şekilde 20 yıldan uzun bir süre kendini oyaladı. Sanırım, önemli olan şey şuydu: Geçmişini ya da yalnızlığını düşünmemesi.

Sid: Bir şeyler yapması.

Erickson: Bir şeyler yapması. Ve sosyal olan bir şeyler yapması. Ama o bunun ne denli sosyal bir faaliyet olduğunu anlamamıştı. Kendini bu faaliyete kaptırmıştı, o kadar. Ralph’in minnettarlığının bir başka sebebi de buydu.

Bir çiftlik sahibi bana karısını getirmişti. Şunları söyledi: “Karım dokuz aydır bunalımda, böyle giderse intihar edecek. Arteriti var. Çok uzun zamandır evliyiz. Hastalığı çok ağırlaştı ve tedavi olmak için ortopedi cerrahına gitti. Onu psikoterapi için de psikiyatristlere götürdüm. Hepsi de, elli yaşına geldiği zaman elektrik ya da insülin şoku tedavisi uygulamayı tavsiye etti.

“Bir bebeği olsun istiyor, ama ortopedist ona, ‘Hamile kalman arteritini daha da kötüleştirebilir, şu

anda zaten yeteri kadar kötü durumda olduğun için sana hamile kalmamanı öneririm,' dedi. Karım sonra bir kadın doğum uzmanına gitti ve o da, 'Hamile kalmanı tavsiye etmem. Durumun çok kötü, üstelik arteritin daha da kötüleşebilir. Bebeği doğuramayabilirsin,' dedi."

Kocası onu bana kucağında taşıyarak getirdi. Kadına öyküsünü anlattırdım. Kendisi için, gebe kalmanın yaşamaktan daha önemli olduğunu söyledi. Kocası, "Keskin bıçakları ondan uzak tutmak zorunda kalıyorum," dedi. Siz onunla ilgilenseniz bile, intihar etme eğiliminde olan bir hasta intihar etmeyi başarabilir; birçok sebepten ötürü geç kalabilirsiniz.

"Bayan," dedim, "şimdi, gebe kalmanın sizin için yaşamaktan daha önemli olduğunu söylüyorsunuz. Kadın doğum uzmanı size gebeliği tavsiye etmemiş. Psikiyatristiniz de öyle. Benim tavsiyem de şu: En kısa süre içinde hamile kalın. Eğer arteritiniz kötüleşirse, yataktan çıkmayın ve hamileliğinizin keyfini sürün. Doğum yapma zamanı gelince, sezaryen doğum yapabilirsiniz. Kanunlar bunu yasaklamıyor. Akla uygun bir şey."

Böylece kadın hemen hamile kaldı ve arteriti iyiyeye gitti. Bunalımdan çıktı. Dokuz ay boyunca mutlu bir hamilelik dönemi yaşadı. Kazasız belasız doğum yaptı, ve Cynthia adını verdiği bebeğini çok sevdi. Kocası çok mutlu oldu.

Ne yazık ki Cythia altı aylıkken ani bebek ölümü sendromu yüzünden hayatını kaybetti. Bu olaydan birkaç ay sonra kocası kadını bana tekrar getirdi ve, "Eskisinden daha kötü durumda," dedi. Kadına neler

hissettiğini sordum. “Sadece ölmek istiyorum. Yaşamak için bir sebebim yok,” dedi. Çok acı ve itinalı bir ses tonuyla, “Kadın, nasıl bu kadar aptal olabiliyorsun?” dedim. “Dokuz ay boyunca hayatının en mutlu dönemini yaşadın. Kendini öldürüp bu anıları yok etmek mi istiyorsun? Hata edersin. Altı ay boyunca, uzun uzun, keyifle, Cynthia’yı sevmenin tadını çıkardın. Bu anıları yok mu edeceksin?”

“Şimdi kocan seni eve götürecektir ve sen ona bir okalıptüs fidanı vereceksin, ona fidanı nereye dikeceğini göstereceksin. Okalıptüs ağaçları Arizona’da çok hızlı büyür. Okalıptüs fidanına ‘Cynthia’ adını vermeni istiyorum. Cynthia’nın büyümesini izlemeni istiyorum. Cynthia’nın gölgesinde oturacağın günün gelmesini sabırsızlıkla beklemeni istiyorum.”

Bir yıl sonra onları görmeye gittim. Fidan çok hızlı büyümüştü. (Benim evimin arka bahçesinde bir tane var, en az 18 metre yüksekliğinde ve sadece altı yaşında.) Beni nezaketle karşıladı. Artık yatalak ya da tekerlekli sandalye mahkûmu değildi. Arteriti büyük ölçüde iyileşmişti ve çevrede dolanıp duruyordu. Evin çevresindeki çiçek tarhları evlerinden daha geniş bir araziye işgal ediyordu. Bana etraftaki bütün çiçek tarhlarını gösterdi. Bütün farklı çiçeklerini gösterdi. Eve götürmem için bir kucak dolusu koku lu bezelye çiçeği verdi.

Hastalar çoğu zaman kendilerini düşünemezler. Siz onların olumlu ve gerçekçi bir şekilde düşünmeye başlamalarını sağlayabilirsiniz. Yetiştirdiği her çiçek, benim Cynthia adına verdirdiğim okalıptüs ağacının yaptığı gibi ona Cynthia’yı anımsatıyordu.

Bu programı birçok vakada kullandım. Reynolds Aluminum için çalışan ve şiddetli sırt ağrısı çeken bir adam tanıyordum. Onunla ağrısını, aile yaşamını, işinin zorluğunu, kendi evine, rüyasındaki eve sahip olacağı günü iple çekişini tartıştım. Karısını hoşnut etmek için düşlerinde planladığı evi inşa etmişti, ama bu ev için, biriktirdiği parayı son kuruşuna kadar harcamıştı ve ipoteği sırtında korkunç bir yük olarak taşıyordu. Kendisini en fazla kötü hissetmesine yol açan şeyin, çocukluğundan beri etrafı beyaz bir çitle çevrili, kendine ait bir ev düşlemiş olması olduğunu söyledi. “Bir parça kereste daha alacak param kalmadı ve sırtım bir tahta çit inşa etmeye zaman ayırmamı imkansız kılacak kadar ağrıyor, bunu yapmaya çalışırsam sağlım bozulabilir,” dedi. “Beyaza boyalı olmasını istiyorum, ama düşlerimdeki evin bu hali beni tatmin etmiyor. İşten eve geliyorum, sallanan sandalyeme oturuyorum, arkama yaslanıyorum; işte ancak o zaman rahat ediyorum. Eğer masanın kenarına oturursam sırtım ağrımaya başlıyor.”

“Seni bir başka gün kabul etmek zorundayım,” dedim, “ama önce benim bir arkadaşımı görmeni istiyorum, kendisi bir romatologdur. Bana epey borcu var, bu yüzden ona senden vizite ücreti almamasını söyleyeceğim. Onun ücretini bana olan borcundan düşerim.”

Romatolog çok yetenekli bir doktordu. Adamı iyice muayene etti ve, “Gerçek bir organik bozukluk yok,” dedi. “Sanırım adam sırtında yaşamın yükünü çok ağır hissediyor.” Adamı bana geri yolladı.

“Evinin ve sahip olduğun büyük arazinin etrafını çevirmene yetecek kadar kereste alacak paran yok,”

dedim. “Ve bunu yapmayı uzun yılladır düşünüyorsun. Sanırım Beacon Storage Warehouse’a gitmekten zevk alacaksın. Mobilyalar mağazaya sandıklanmış olarak geliyor ve sandıkları açıp kullanılmış tahta parçalarını bahçeye atıyorlar. Kentte böyle başka yerler de var, mobilya mağazaları, mobilyalar oralar sandıklar ya da büyük kutular içinde geliyor. Sanırım bu tür mağazaların arka bahçelerini dolaşıp çitini yapman için gerekli keresteleri bulmaktan keyif duyacaksın. Ve beyaz boya da çok ucuz. Bütün arazini çitle çevirebilir ve bunun tadını çıkarabilirsin. Çiti beyaza boyamanın da tadını çıkarabilirsin. Beyaz boya sana çok pahalıya mal olmaz. Kuşkusuz zaman zaman onu yenilemen gerekir, ama sürekli para biriktireceksin nasıl olsa. Sonra rüyalarındaki beyaz çitli eve kavuşmuş olacaksın.” Sözüünü ettiğim yerde ve başka mobilya mağazalarında bir sürü kullanılmış kereste buldu ve beyaz çitini inşa etti. Eh, neden inşa etmesin?

Oğlum Bert, Phoenix’te yaşarken, çiftliğine bazı makineler almak için para kazanmak istediğini söylemişti. İş yaptığı çiftliklerden birine sürekli kamyonla huş ağacından yapılmış sandıklarla malzeme getiriliyordu. İşverenine bu kullanılmış keresteleri istifleyebileceğini ya da onun istediği herhangi bir şekilde değerlendirebileceğini söyledi. İşvereni, “Eğer sen bunları götürüp çöpe atarsan, ben tasarruf etmiş olurum,” dedi. Bert de ona, “Ben onları değerlendirmenin bir yolunu bulmaya çalışacağım,” karşılığını verdi. Böylece huş ağacı kerestelerinden bir ev ve kamyonetinin arkasına takmak için bir de kara-

van yaptı. Bu karavanla ailesini Rocky Dağlarında bir geziye götürdü.

İşte başka bir örnek: Bir adam gazeteye arazisinde 12,000 ölü portakal ağacı olduğu ilanını vermişti. Ağaçlar birkaç yıldır ölüydü. Bir emlakçi geldi ve üzerinde portakal ağaçları bulunan arazinin tamamını satın aldı. Emlakçi bir ilan verdi ve arazisinde 12,000 portakal ağacı bulunduğunu, isteyenlerin bunları keserek alıp götürebileceğini, kendisinin hiçbir ücret talep etmediğini belirtti. Bu durum televizyonlara haber oldu ama kimse ağaçları kesmeye gitmedi.

Eğer ağaçlar ölür ve çatlamazsa, o zaman onlardan kereste elde edebilirsiniz. Ve portakal ağacı mobilya sanayisinde çok aranan bir malzemedir. On iki bin adet yetişkin portakal ağacı gövdesi, gerçekten para kazanmak isteyen biri tarafından talih kuşu olarak görülebilir. Çünkü elinize bir motorlu testere alır —zor iştir gerçi ama—, günde 1,000 ya da 500 ağaç kesebilirsiniz. Üst dallarını keser, kökünden kesip yere devirir ve kütükleri istiflersiniz. Sonra elinizde bir mobilya fabrikasına satılabilecek miktarda kütük olur. Adam altı ay boyunca ilan vermesine rağmen sonunda ölü portakal ağaçlarını yakmak zorunda kaldı.

Eğer oğlum burada olsaydı, ona bir kamyon kirayıp bir motorlu testere bularak oraya gitmesini söyledim.

Bunalım kendini iyiden iyiye hissettirmeye başlayınca birçok insan teneke kutular, şişeler ve tahta parçaları aramak için ara sokakları arşınlamaya başlamıştı. Bazıları daha önce refah içinde yaşarken

haftada birkaç yüz doları ancak doğrultabiliyordu.

Sid: İnsanları sigorta primi ödemekten alıkoyan bir şey biliyor musun? Senin anlattığına benzeyen, beli sakatlanmış bir hastam vardı. Acısının sebebini anlayabilmek için onu hipnotize ettim. Sonunda bir sebep bulduk: "Boya kokusu." Sonra öfkeye kapılarak eski patronunu suçlamaya başladı. Patronu ona yıllarca kötü muamele etmiş ve sonunda bir gün yaralanıp hastaneye yatmasını fırsat bilip onu işten çıkarmıştı. "Sigorta şirketi bana çok işi davrandı. Çok harika bir sigorta şirketi," dedi. Artık hayatının sonuna dek o sigorta şirketiyle çalışacakmış gibi görünüyordu.

E: Biliyorum. Bu türde çok hastam oldu.

Sid: Onları kurtarmanın bir yolu var mı?

E: Onları çocukluk hayalleri, çocukluk arzuları ve gerçekten ne yapmak istedikleri hakkında itinayla sorgulayacaksın. Tıpkı sırtı ağrıyan adama yaptığım gibi. O yükü çok eskiden beri sırtında taşıyordu. Etrafı beyaz boyalı çitle çevrili bir ev istiyordu.

Sid: Tamam. İyi.

E: Oregon, Portland'da Don adında bir arkadaşım var. Oraya ders vermek için gittiğimde evinde birkaç gün kalmıştım. Don bir estetik cerrah ve hipnoz uygulaması konusunda yetenekli. Bir gece bir acil duruma müdahale etmesi için onu evden çağırdılar. Aşırı hız yapan bir sürücü kaza geçirerek arabasından dışarı fırlamış ve stabilize yolda yaklaşık 6 metre yüzükoyun sürüklenmişti. Yüzü korkunç bir durumdaydı. Çok büyük acılar içinde hastaneye getirilmişti.

Don adama, “Sana anestezi yapmadan önce yüzünü yıkamam gerek. Keman nedir biliyor musun?” dedi. Hasta, “Canım çok yanıyor, kemandan falan söz etmek istemiyorum,” diye karşılık verdi.

Don, “Bir keman şöyle yapılır,” dedi. “Yolda giderken durup arabadan inersin, çevrene bakarsın ve eski, ölü bir ağaç, bir kütük ya da ağaç kesildikten sonra gövdenin toprakta kalmış kısmını görürsün. Onu dikkatle incellersin. Sonra eline zımpara, rende ve planya alırsın. Ardından, oturur onu zımparalar ve rengini koyulaştırırsın. Bu şekilde kemanlar ve çellolar yapabilirsin.” Don konuyu en ince ayrıntılarıyla anlatıyordu.

Hasta, “Kemanlar beni hiç ilgilendirmiyor. Neden yüzüm için bir şeyler yapmıyorsun,” deyip duruyordu. Don keyifli keyifli kemanlardan söz etmeye devam etti. Bir country müziği kemancısı olarak bir şampiyonluk kazandığını anlattı; bütün ABD’de keman çalma yarışmalarına girip şampiyonluklar elde ettiğinden bahsetti. Mersin ağacından, başka tür ağaçlardan, ağaçların içindeki damarlarının düzeninden, bunların sesin kalitesine olan etkisinden söz etti.

Sonra hasta, “Ne zaman yüzüm için bir şeyler yapacaksın?” dedi. Don, “Şey, önce yüzünü yıkayıp bazı taş parçalarını ayıklamam gerek. Şu müzik türünü biliyor musun?” dedi ve hastasının başını ağrıtmaya, acısını oyalamaya devam etti. Nihayet Don hemşireye, “Nasıl, güzel olmuş mu?” diye sordu. Hasta, “Şey, yüzümün her yanına dikiş atmışsın,” dedi.

Sid: Acısını oyalamak. İşte bu harika.

E: Don, “Hasta çok şaşırdı,” dedi. Hasta, “Sana bunun karşılığını nasıl ödeyebilirim?” diye sormuştu. Don da, “Beni anımsayarak,” demişti.

Sid: Ne?

E: “Beni anımsayarak.” Bir süre sonra arkadaşım bir ağaç parçası aldı ve ondan kendisine çellolar ve kemanlar yaptı. Aptalca şeyler yapıyor görünerek hastanın acısını onun aklından uzaklaştırabilirsin. Ve Don bu işte çok başarılıydı. (Gruba hitap eder.) Bana saati söyleyebilir misiniz lütfen?

Sid: 4:22

E: Ayıp, ayıp; beni yine çok çalıştırdınız. Sesim gittikçe kısılıyor. Ama, biliyorsunuz, bir bant kayıt cihazı sesimdeki kusurlar üstünde pek durmaz. Konuşmamı kaydeder ve gayet güzel dinletir. Kusurlar önemli olmaz. Sesimin bant kaydı güzel çıkıyor herhalde.

Sid: Mükemmel.

Kadın: Teşekkür ederiz.

Siegfried: Yarın seans yok. Yarın Cumartesi.

E: Benim dinlenme zamanım. Kendimi toparlamam iki gün alır. (Herkes güler.) Sidney?

Sid: Evet?

E: Umarım grubu dikkatle izlemiştir. Bir grup öğrenciye ders verdiğin sırada onları izlerken, bilinçaltından konuşmanın işaretlerini görüyorsun.

Sid: Ah, evet. Böyle birçok işaret gördüm. Kendimde de birkaç tane buldum. Gerçek anlamda bilinçaltından konuşmayı kastediyorsun, sadece bilinçaltı hareketleri değil, öyle mi?

E: Bilinçaltı konuşmalar ve hareketler.

Sid: Evet. Hareketleri daha çok fark ettim.

E: Kızların bu kadar çoğunun korkakça davranması şaşırtıcı.

Sid: Korkakça mı? Hangi anlamda?

E: Zaman zaman öğrencilere bakarken yüzlerinde belli bir ifade görüyorsun. Deneyimlerim bana bu yüz ifadelerinin ne anlama geldiğini açıklıyor. O kadar korkakça ifadeler ki bunlar, dile getirilmeleri ya da bunlara dayanarak bir şey yapılması çok güç.

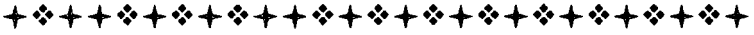
Sid: Hı-hım.

E: (Bir kadına.) Yüzünü okuyorum.

Kadın: Sahi mi? (Kahkahalar.)

İnsanlar Dr. Erickson'a teşekkür ediyor, ondan kitaplarını imzalamasını rica ediyor, ve oradan ayrılıyorlar.

EK BÖLÜM: SALLY VE ROSA'NIN TRANSLARIYLA İLGİLİ YORUMLAR



Bu ek bölüm, Erickson'un Salı seansında Sally ve Rosa'yı hipnoza sokmasıyla ilgili Erickson ile aramda geçen konuşmanın bir kaydını içermektedir. Erickson ve ben, hipnoz uygulamalarının video kayıtlarını inceledik ve Erickson'un çalışmasıyla ilgili yorumlarda bulunmak için sık sık bandı durdurduk.

Bu görüşme, iki farklı günde gerçekleşti; 30 Ocak ve 3 Şubat 1980'de. Hipnoz uygulamaları altı ay önce yapılmıştı.

Hipnozla ilgilenenler için, metinde görünen hipnoz uygulamalarını ve Erickson'un çalışma tarzını incelemek yararlı olacaktır. O zaman okur, kendi yorumlarını bu ek bölümde yer alan görüşlerle karşılaştırabilir. Giriş bölümünde de belirtildiği gibi, iyi bir gözlemci Erickson'un Sally ve Rosa üzerinde yaptığı çalışmanın

söze dökülmeyen kısımlarını yakalamalıdır. (Yorumlar *italik* yazılmıştır. E.N.)

Z: Çalışmanın ikinci günü, Salı seansıydı ve Sally önceki gün yoktu. Ofis kapısından içeri girdiğinde, seans başlayalı yaklaşık on beş dakika olmuştu. Sana mor ahtapot oyuncacı hediye eden ve yatağını ıslatan kızla ilgili hikayeni anlatıyorsun. Sally geç geliyor ve sen hemen onu bir denek olarak kullanıyorsun. Bu mükemmel bir transtı. Çok, çok güzeldi.

E: Neden oraya saklanıyorsun? (Erickson döner ve ofisten bekleme salonuna girip Erickson'un arkasında duran kadına bakar. Önceki gün bu kadın seansa katılmamıştır. Bugünkü seansa da belirgin bir şekilde geç kalmıştır. Uzun boylu, kot pantolon ve bol yakalı bluz giymiş, güzel bir sarışıdır. Tezi dışında psikoloji üzerine doktorasını tamamlamıştır.)

Sally: Girmek için iyi bir zaman kolluyordum. Bakalım oturacak yer bulabilecek miyim?

E: Herhangi bir noktada ara verebilirim; bu yüzden içeri gir ve bir yere yerleş.

Sally: Şurada bir yer var mı?

E: (Yeşil koltukta oturan Rosa'ya döner.) O koltuk yerinden kıpırdamaz. Şuraya başka bir sandalye koyabilirsin. (Sol tarafında kalan bir boşluğu işaret eder.) Ona bir sandalye verin. (Bir adam, Erickson'un sol tarafındaki boşluğa katlanan sandalyelerden birini yerleştirir. Sally Erickson'un yan tarafına oturur ve bacak bacak üstüne atar.)

E: Bacak bacak üstüne atmak zorunda değilsin.

Sally: (Güler.) Bu konuda yorum yapacağınızı tahmin etmeliydim. Peki. (Bacağını indirir.)

E: Yabancı ziyaretçilerimiz bu tekerlemeyi(a dillar a dollar ten o'clock scholar) bilmeyebilirler. Ama sen bu ezgiyi biliyorsun, değil mi?

S: Hayır.

E: *A dillar, a dollar*"ın önemini anladın mı?

Z: *Evet. Mükemmel. Devamı şöyleydi "Seni böyle erken getirten ne? Eskiden saat 10:00'da gelirdin, şimdi öğlende geliyorsun?"*

E: *Çocukluk anılarını çağrıştırıyor...*

Z: *Onu hemen bir denek olarak kullanmaya karar verdin.*

E: *Evet.*

Z: *Bu, geç geldiği için bir tür ceza filan mıydı?*

E: *Hayır, onu utandırdım.*

Z: *Evet.*

E: *Ve yanıma oturduğunda ona mutlu çocukluk hikayelerini hatırlattım.*

Z: *Evet, onu yanına oturtun.*

E: *Hı-hım... ve okulda bir öğrenci de öğretmeninin yanına oturmak istemez mi? (Erickson güler.)*

Z: *Kızın kişiliğiyle ilgili dört önemli nokta var ve sen her birini gayet güzel kullandın. Birincisi, kendisini çok yönlü çelişkilerle ifade ediyor. Örneğin; görülmek istemiyor ama geç geliyor. Geç gelerek kendini doğrucu ilgi odağı haline getiriyor. İkinci kişilik özelliği, daha çok "baskın olma" eğilimi taşıması. Üçüncü özelliği, son derece kesin tavırlı ve kendinden emin. Ama konuşmalarında böyle değil. Yine de bunu bile çok*

belirgin bir şekilde yapıyor; hemen fark ediliyor. Dördüncü özelliği ise inatçı olması.

İçeri girdikten sonra odanın arka tarafını işaret ediyor ama sen onu ön tarafa oturtuyorsun. Sonra bacak bacak üstüne atıyor ve sen "Bacak bacak üstüne atmak zorunda değilsin," diyorsun. Gülüyor ve bacağına indiriyor; "Bu konuda yorum yapacağınızı tahmin etmeliydim," diyor. Bu da başka bir çelişki, çünkü sözel olarak baskınlığı karşı tarafa vermek istemiyor ama beden dili ve davranış tarzı uzlaşmacı.

E: "Bu konuda yorum yapacağınızı tahmin etmeliydim," dediği zaman, bu aslında onun içinde olan bir şeydi.

Z: Anlayamadım.

E: "Bacağına indir." Bu, dışarıdan içeri bir komuttur. Bacağına indirdiğinde ve bu konuda yorum yaptığında, içeridedir; kendi içsel davranışınla ilgili yorum yapıyorsundur.

Z: Yani zaten içe dönüktü ve kendi içsel davranışını yorumluyordu. Anlıyorum.

E: Kendi kişisel umutlarını ifade ediyordu.

Z: (Güler.) Yani bacağıyla ilgili yorum yapmanı mı istiyordu?

E: Hı-hım.

E: "A dillar, a dollar, ten o'clock scholar"ı hiç öğrenmedin mi?

S: Gerisini bilmiyorum.

E: Açıkçası, ben de (Sally güler)

Z: Bu doğru değildi. Gerisini biliyordun.

E: Hı-hım.

Z: Geç kalışıyla ilgili bilinçaltına dolaylı emirlerinie devam etmek için mi yaptın?

E: Onunla çabucak mutabık kaldım.

Z: Bu şekilde bir yakınlık kuruluyor.

E: Hı-hım.

E: Rahat mısın?

Sally: Hayır. Aslında, konuşmanın ortasında içeri daldım ve... ben... şey...

E: Ve sanırım daha önce hiç karşılaşmadık.

Sally: Hmm... Geçen yaz sizinle bir kez görüştüm. Bir grupla birlikte gelmişim.

E: Transa girmiş miydin?

Sally: Sanırım, evet. (Başıyla onaylar.)

E: Bilmiyor musun?

Sally: Öyle olduğuna inanıyorum. (Başıyla onaylar.)

E: Sadece bir inanç mı?

Sally: Evet.

E: İnanç ama gerçeklik değil, öyle mi?

Sally: Aynı sayılır.

E: (İnanamayan bir tavırla) Ne yani? İnançla gerçek aynı şey mi?

Sally: Bazen.

E: Bazen. Bu transa girmiş olmanla ilgili inancın, bir inanç mı, yoksa gerçek mi? (Sally güler ve boğazını temizler. Mahcup görünmektedir.)

E: Kendi içinde ikilem yaşıyor.

Z: Evet. Daha önce transa girip girmediğini sordun. Sözel seviyede, "sanırım" diyor ama beden diliyle başıyla onaylıyor ve onay belli ediyor.

E: Bu içsel tepki. Sana bir örnek vereyim.

Psikiyatri Koğuşu'nda çalışırken, hastalarımın ikisinin geldiğini öğrendim. Onları henüz görmemiştim. Öğrencilerim geldiğinde, "C ve D koğuşlarında iki yeni hastamız var," dedim, "haydi gidip onları görelim." Bastonumu gizledim. Beyaz giysiler giymiştim. Kapıyı biraz araladım. Hasta başını kaldırıp bana baktı ve "Beyaz önlük giymişsin," dedi. "Beyaz Saray, Washington'da; Mexico City, Meksika'nın başkenti." Bunu sen biliyorsun. Ben de biliyorum. Tom, Dick, Harry, bütün ülke, hatta bütün dünya biliyor. Bunlar harici şeylerdir.

Bir sonraki hasta, "Beyaz önlük giymişsin," dedi. "Cripple Creek, Colorado'da." (Bu arada bastonumu görmüyordu.) "Dün yolda bir yılan gördüm." Bu ise içseldir. Şimdi bir kitap alıp bakmak ve yılanı gördüğünü söylediği yere gitmek zorundaydım. Yılanın izini görebilirdim. Bunu yaptım; ağabeyi beni oraya götürdü ve bütün bu iş 16 saatimi aldı.

O hasta, Colorado'daki Cripple Creek'in ilk zamanlarıyla ilgili bir kitap okuyordu. Cripple Creek'te madenciler vardı. Kitap, madencilerin servet kazanamadığından söz ediyordu. Kumar oynamışlardı. Çinli çamaşırcı ise köle gibi çalışmış ve bir servet edinmişti.

Önlüğümü giyişimin 2. günüydü. Bir çamaşır meselesiydi. Bu da içsel bir takdirdir.

Peki yoldaki yılanın izini kontrol etmek ne anlama geliyordu? Bir kitap alıp okudum. Cripple Creek'e giden yol, yılan gibi kıvrılıyordu. Bu da içseldir.

Denekler üzerinde çalışırken, içsel ve dışsal mesajları sürekli kullanırım.

Z: Yani onları sürekli içsel, dışsal, içsel, dışsal olarak odaklar mısın?

E: Hayır, döngü gibi değil. Zaman zaman değiştiririm.

Z: Bu da bilinçli düşünce kalıplarını bozar.

E: Evet. Dolayısıyla yeni bir kalıp başlar.

Z: Bir an için başlangıca geri dönelim. Daha önce transa girip girmediğini sordun. Sen bu soruyu sorduğunda, Sally içsel bir bağlantı kurmak zorunda. Daha önce burada bulunup bulunmadığını düşünmek zorunda. "Sanırım, evet," diyor ve başıyla onaylıyor. Sonra sen, tavrının yeterince kesin olmadığını söylüyorsun. Sonra "inanmak" ve "gerçeklik" kelimeleriyle oynuyorsun.

Herhangi bir şekilde sözel seviyede tutarlı olmaya niyeti yok. Sözel seviyede kendisini öğrenci konumuna koymana izin vermiyor. Sözel olarak kesinlikle "aşağı taraf" olmak istemiyor. Ama beden dilinde, daha olumlu cevap veriyor.

E: Evet, öyle. Yaptığı şey bu. Bak. (Erickson, masanın üzerinden bir şey alır ve bir an için kendi göğsüne doğru tutar. Sonra masanın üzerine, kenara yakın bir yere koyar.) Sanırım onu oraya benim koyduğumu söylersin.

Z: Sanırım. (Güler.)

E: Gördüğün gibi, şu anda bir şey yapmıyorum ama yaptım.

Z: Evet.

E: Onun yaptığı da buydu.

Z: Evet. Bu arada "inanmak" ve "gerçeklik" kelimelerinin anlamları arasında içsel bir bağlantı kurmak zorunda kalıyor.

E: Anlamalarını eşit tuttuğunu düşünmen için geri çekiliyor.

Z: Evet. Kararsızlık konusunda kararlı olduğu açık.

E: Hı-hım.

Sally: Fark eder mi? (Herkes güler.)

E: Bu da başka bir soru. Benim sorum, transa girmiş olmanla ilgili inancın, bir inanç mı, yoksa gerçek mi?

Sally: Hayır. Hem inanç hem de gerçek. (Başını iki yana sallar.)

E: Yani hem gerçek olabilecek bir inanç, hem de gerçek olmama olasılığı var, öyle mi? Yani aynı zamanda bir gerçek, ha? Hangisi? (Sally güler.)

Sally: Bunu gerçekten bilmiyorum.

E: Bunu söylemen neden bu kadar uzun sürdü? (Sally güler.)

Z: Bu kullandığı ilk belirgin ifadeydi. Bunu yaptığında, sen de gerilimi biraz azalttın.

E: Boyun eğdi.

Z: Evet, boyun eğdi. Yani şaşırtmaca kullanarak kendisini daha da rahatsız hissetmesini sağladın.

E: Bundan kaçmak zorunda kaldı.

Z: Kaçabilmesinin tek yolu da belirgin konuşmaktı. Sözel seviyede kararlı olmasını gerektirecek bir durum yarattın.

E: Evet; boyun eğmiş şekilde.

Z: Böylece o "aşağı taraf" olacaktı.

E: Hı-hım.

Sally: Ben de bilmiyorum ki!

E: Rahat mısın?

Sally: Ah, kendimi daha iyi hissediyorum, evet. (Alçak sesle konuşur.) Umarım buradakiler aniden girişimden rahatsız olmamışlardır.

E: Biraz mahcupsun sanırım.

Sally: Arkada otursam kendimi daha rahat hissedirdim ama...

E: Yani gözden uzakta.

Sally: Gözden uzakta mı? Şey, belki.

Z: Burada "Umarım buradakiler aniden girişimden rahatsız olmamışlardır," diyor. Geç gelişle ilgili insanların rahatsız olmamasını umduğunu ikinci kez ifade ediyor. Ertesi gün, kazayla yine gecikiyor. Çok inatçı.

E: Ve bunu haklı çıkarıyor.

Z: Evet, görebiliyorum. Ertesi gün de geç gelerek, birinci gün geç gelmesini haklı çıkarıyor.

E: Evet.

Z: Bu noktada, insanların onun aniden içeri girmesinden rahatsız olmadıklarını umduğunu söylüyor. Ama geç gelerek yine insanları rahatsız etmekle, kendini haklı çıkarıyor. Bu da başka bir çelişki.

Ayrıca, ifade ettiği başka çelişkiler de var. Burada Sally çok çekingen konuşuyor; sanki insanların dikkatini üzerine çekmek istemiyormuş gibi bir hali var ama öte yandan, geç geldiği için dikkatleri üzerine çekiyor. Giyim tarzında da çelişkiler var. Oldukça açık ve seksi bir büstiyer giymiş ama bu seksapelinin üzerine bir bluz geçirerek örtmüş.

Vurgulamak ve fikrini almak istediğim bir çelişki daha var. Bir yetişkin ve küçük bir kız çocuğu olmak arasındaki bu çelişkiye ne diyeceksin?

E: "A dillar, a dollar" tekerlemesi onu çocuklaştırdı.

Z: Büyümeyle ilgili içsel bir bağlantı kurmasını sağladın. Tamam.

E: Küçük çocuklar nerede oturmayı severler? Odanın arka tarafında.

Z: Yani küçük kız özelliklerini mi vurguluyordu?

E: Evet.

E: Nedir o?

Sally: Önemsizlik.

E: Yani önemli olmaktan ya da göze batmaktan hoşlanmıyorsun, öyle mi?

Sally: Ah, Tanrım. (Güler ve yine mahcup olur. Boğazını temizlerken, sol elini ağzına kapatır.) Hayır... ben... şey... hayır...

E: Önemsizlik ne demek şimdi?

Z: Fark edilmemek.

E: Başka?

Z: Bilmiyorum.

E: Masamda önemsiz bir şey var.

Z: Evet, ortada.

E: Adlandır.

Z: Şey, ahşap kuş oymasına ve elma bebeğe bakıyordum. (Erickson'un masasında, elmadan oyulmuş ve üzerine mor renkli takım elbise giydirilmiş bir bebek vardır.)

E: Bu kalem de son derece önemsiz. O da ön tarafta. (Masasının üzerinde duran bir düzine kalemi işaret eder.) Üstelik küçük olmak.

Z: Küçük olmak, önemsiz olmak.

E: Büyük olmak, önemli olmak. Ben onu "a dillar, a dollar" tekerlemesiyle böldüğümde "küçük kızdı". Bu onu bölmekten ikinci bahsedişim.

Z: Doğru.

E: "A dillar, a dollar" tekerlemesi küçüklüğünde sürdürdüğünü okul öğrencisi rolünü hatırlatıyor. Ertesi gün geri geldiğinde, yine o "küçük" rolü sürdürüyor.

E: Şu anda sana yaptığım şeyden hoşlanmıyor musun?

Sally: Şey... hayır. Duygularım karışık. İlgi odağı olmaktan memnunluk duyuyorum ama söylediğiniz şeyler beni meraklandırıyor ve kafamı karıştırıyor.

E: Ve Allahın belası durmamı çok isterdin. (Herkes güler.)

Sally: Karmaşık duygular içindeyim (başıyla onaylar). Sadece sizinle konuşuyor olsaydım ve aniden böyle girmeseydim...

E: Küçük bir çocukla konuşurken argo kullanırsan, (Allahın belası) kendinin büyük, onun da küçük olduğunu hatırlatırsın.

Z: Anlıyorum. Burada açıkça onu transa sokuyorsun, bağlantılar kurduruyorsun ve böylece zaman içinde geri gitmesini sağlıyorsun. Büyük bir kız olmayı düşünen küçük bir kız olmak üzerine transını kuruyorsun. Böylece doğal süreç kendiliğinden akıyor.

E: Yani buradaki insanlardan çekiniyorsun.

Sally: Evet, şey, ben...

E: Hı-hım.

Sally: Buradaki zamanları çok değerli ve ben de çalışmayı böldüm...

Z: *Burada üçüncü kez, insanların işini böldüğünden söz ediyor. "Hı-hım," derken, onu zorluyorsun. Onun insanlarla ilgili endişesi hakkında şüphelerin olduğunu belli ediyorsun.*

E: Hı-hım.

E: (Erickson başını eğerek yere bakar.) Şimdi başka bir kesin inancı ortaya koyalım; bu inanca göre, psikoterapi sırasında hastanızı rahat hissettirmeniz gerekir.

Z: *Burada başını yere eğerek, ilk kez onunla temasını kesiyorsun. "Rahat ettirmek" kelimesini özellikle kullanıyorsun, böylece o da dinlenmek ve rahat etmek kavramlarını bağdaştırıyor.*

E: Hı-hım. Ve tartışmaya izin vermeyecek bir şekilde söylüyorum.

Z: Hayır, tartışmaya hiç gerek bırakmıyor.

E: Az önce onu utandırdım, sıkıntıya soktum ve (gruba döner) bu herhangi bir psikoterapiye başlamak için pek uygun bir yol değildir, değil mi? (Erickson, Sally'ye bakar, sağ elin bileğinden tutar ve hafifçe kaldırır.) Gözlerini kapa. (Sally ona bakar, gülümser, bakışlarını sağ eline indirir ve gözlerini kapar.)

Z: *Sen ilgini ondan çekince, o da dikkatini kaybetti. Artık doğruca onunla konuşmadığın için, rahatladı. Dolayısıyla kendi içine döndü.*

E: Dinlen ve rahat et.

Z: Evet, dinlenmek ve rahat etmekten söz ediyorsun.

E: Böylece rahat edebileceği, kendi içine dönebileceği bir boşluk yarattım. Kendimi ondan ayırabildim. Peki "rahat etmekle" ne yapacak? Devam edecek.

E: Gözlerini kapalı tut. (Erickson elini çeker ve Sally'nin eli havada asılı kalır.) Derin bir transa gir. (Erickson yine Sally'nin bileğini tutar. Sally'nin kolu hafifçe iner. Erickson genç kadının elini aşağı doğru yavaşça bastırır. Erickson yavaş ve bilinçli bir şekilde konuşmaktadır.)

Z: Şimdi, eli havada kaldı. Ama sanki sen onun elinin düştüğünü hissediyormuşsun gibi göründü. Bu yüzden kontrolü ele aldın ve elini yavaşça indirdin; böylece kontrolün hâlâ sende olduğunu vurguladın.

E: Evet. Elini indirdiğimde, onu kaldırırken kullandığım teması kullandım. (Erickson, Zeig'in kolunu tutup kaldırarak gösterir.) Dokunuşumda bir belirsizlik vardı.

Z: Böylece o da yine kendi içine dönebildi ve dikkatini toplayıp...

E: Kendi içsel boyutuyla uğraştı.

E: Kendini çok rahat, çok ama çok rahat hissediyorsun ve bu rahatlığın tadını çıkarıyorsun... çok rahatsın... bu muhteşem rahatlık duygusu dışında diğer her şeyi unutabilirsin.

E: Bu muhteşem rahatlık duygusu dışında diğer her şeyi unutabilirsin.

Z: Evet. İçeri girdiğinde, onu rahatsız hissettirdin. Gerilimi artırdın. Sonra rahatlık kavramıyla ilgili tohumlar ekmeye başladın. Sonrasında rahatlık fikriyle tekrar geri dönebilir ve gerilimi serbest bırakabilirdin.

Burada yapmaya başladığın başka bir şey daha var. Fiziksel olarak ondan uzaklaşıyorsun. Sonra kısaca, ona çok, rahatsız edecek kadar çok yaklaşıyorsun. Ona ne kadar yaklaştığını görüyorsun. Burada, hipnotik telkinler sayesinde, kendini çok rahat hissettiğini görebiliyorum. Ona gerçekten çok yakınsın ama yine de kendini rahat hissediyor.

E: Bu da içsel bir tepki.

Z: Evet. Yaklaştığında bir gerilim var ama transa girdiğinde, bedeni rahatlıyor. Bunu içindeki normal rahatsızlık duygusunu hissetmemesi için mi yapıyorsun?

E: Hayır. O noktada ses tonumu değiştirdim ve ona doğru eğildim; böylece dikkatinin sesime yönelmesini sağladım.

Z: Kendi içsel tepkisi yüzünden mi?

E: Evet. Böylece, ben nerede olursam olayım, giderek daha derine, daha derine inecek, benden uzaklaşacak ama yine de yakın kalacaktı.

Z: Yani sen ona yaklaştığında hissedebileceği rahatsızlık duygusundan uzaklaşmasından mı söz ediyorsun?

E: Hayır. Daha derin bir transa girecek ve böylece benden uzaklaşacaktı. Bu, dışsal gerçekliktir. Bu yüzden kendimi ona yaklaştırdım ve bana hâlâ yakın kalırken, gerçek dünyadan kopabildi.

Z: Evet, anlıyorum. İnsanlara yakın olmaktan duyacağı rahatsızlıkla ilgili bir şey yaptığını sanmıştım. Çünkü rahatsız edecek kadar yaklaşıyorsun ve ona rahat-

lık telkin ediyorsun. Onu insanlara yakın olduğu bir yerde bırakıyorsun ama yine de bedeni son derece rahat ve gevşek.

E: Ama onun diğerlerinden çok daha öteye gitmesini istedim. (Transla diğer kursiyerlerden daha uzağa gitmesini kastediyor. E.N.)

Z: Anlıyorum. Ve bu arada sana yaklaşmasını.

E: Bir süre sonra zihnin bedeninden ayrılmış ve boşlukta yüzmeye başlamış gibi hissedeceksin; zamanda geriye gideceksin. (Duraksar.)

E: Gerçekliği bıraktırdım ve onu zamanda geri götürdüm.

Z: Evet.

E: Artık yıl 1979 değil; hatta 1978 de değil. 1975 gelecekte kaldı. (Erickson, Sally'ye doğru eğilir.) Şimdi 1970 de gelecekte ve zaman geriye doğru akıyor.

E: "Şimdi 1975 de gelecekte..."

Z: Bunu sesinle vurguladın ve bunu yaparken daha da yaklaştın.

E: Evet.

Z: Zamanda ve uzayda nerede olursa olsun, yine seninle bağlantıda olduğunu vurguluyorsun.

E: Böylece sesimle bağlantı kuruyor.

Z: Öncelikle, küçük bir kız olma fikrini ektin. Sonra kendisini küçük bir kız olarak deneyimleyeceği şekilde hipnotik telkinlerle geri döndün. Daha önce temellerini attığın şeyi, şimdi telkinlerle geliştiriyorsun. Böylece küçük bir kız olmasını yavaş yavaş sağlıyorsun ve bunu çok küçük adımlarla yapıyorsun.

E: Yakında 1960, sonra da 1955 olacak; sonra 1953'e ulaşacaksın. Küçük bir kız olduğunu göreceksin.

E: Yıllarda geri gidiyorsun; "60, 55, 53". (Erickson, yılları sayarken başını yavaşça indirerek vurgular.)

Z: Yılları sayarken, bunu yapıyordun.

E: Bu da sesimin çıktığı yeri değiştiriyordu.

Z: O da bununla ilgili bağlantı kuruyor ve sesinin değişmesini izliyor.

E: Geleceği doğal olarak nereye koyarsın? Öteye ve ileri.

Z: Anlıyorum. Dolayısıyla geçmiş de geride ve aşağıda.

E: Bu genel bir öğrenimdir. Bunu farkında olmadan bu şekilde öğreniriz. Gelecek, ileride ve yukarıda. Geçmiş, geride ve aşağıda.

E: Küçük bir kız çocuğu olmak çok güzel.

Z: Burada bir nokta daha var. Ona "Küçük bir kız olduğunu göreceksin. Küçük bir kız çocuğu olmak çok güzel," diyorsun. Burada iki seviyede anlam yükleyebileceği şeyler söylüyorsun. Birincisinde, içsel olarak şöyle düşünebilir: "Şey, normal dünyada 'küçük bir kız çocuğu gibi' mi davranıyorum?" Diğer anlam da, zamanda hipnotik olarak geri döndürürken kullandığın küçük bir kız çocuğu olmak kavramı.

E: Zamanla ilgili konuşuyorum; bu yüzden "Gerçek dünyada nasıl görünüyorum acaba?" diye düşünecek zamanı yok. Ona rehberlik etmeyi sürdürüyorum.

E: Belki doğum günü partini ya da bir yere gitmeyi sabırsızlıkla bekliyorsun; büyükanneni ziyarete gidecek olabilirsin... belki okula gidiyorsun... Belki şu

anda sınıfta oturmuş, öğretmenini izliyor, belki okulun arka bahçesinde oyun oynuyorsun; belki de tatil-desin. (Erickson arkasına yaslanır.) Gerçekten çok güzel zaman geçiriyorsun.

E: "Gitmek", çok güçlü bir kelimedir. Hedef önemli değildir. Önemli olan duygudur; gitmek duygusu, hedef kavramını gerçek kılar.

Z: Ayrıca burada "belki" kelimesini kullanıyorsun. "Belki doğum günü partini sabırsızlıkla bekliyorsun." Sally baskın çıkmayı seven biri; bu yüzden ona tercihler sunuyorsun.

E: Ve kontrolü ele alıyor.

Z: Ama senin hipnotik çerçeven içinde.

E: Evet, ona verdiğim çerçeve içinde. Ama bu çerçeveyi kendisi analiz edemiyor.

Z: Çok hızlı gidiyor.

E: Ve belki şimdi sınıfta oturmuş, öğretmenini izliyorsun...

E: "Belki şimdiiii sınıfta oturmuş..." "Şimdi" şimdiki zamanla ilgilidir ve bunu vurguluyorum. Uzun bir şimdidi. "Ve şimdiiii..." O "şimdi" içinde düşünebilecek çok şey var ama sadece "şimdi" ile sınırlı.(Erickson zamanı genişletiyor. Time expansion denilen bir trans fenomeni. E.N.)

Z: Dolayısıyla geçmişe dönüyor ve geçmiş, "şu an" haline geliyor.

E: Evet. Uzatılmış bir "şu an." Sürekli bir "şu an." Bugünle ilgili "şimdi" diye düşünürsün ve aslında bütün gündür. Bugünün herhangi bir parçasını "geçmiş" olarak düşünmezsin. Ben de "şimdiii..." diyerek, ona "şimdi"nin sürekliliğini veriyorum.

Z: Böylece onu zamanın dışına çıkartıyorsun. Bu çok komik, çünkü insanlara senin çalışmalarını ve hipnoz tekniklerini açıklarken, iyi bir gözlemcinin ve iyi bir dinleyicinin, olan bitenlerin sadece %50'lik kısmını kaçıracaklarını söylüyorum. Şimdi ben buradayım ve diğer %50'yi kaçıyorum.

Z: Ayrıca kesin bir ifade var. "Gerçekten çok güzel zaman geçiriyorsun."

E: "Çok güzel zaman geçirmek" ne anlama geliyor?

Z: Kendisi için "şimdi" olan geçmişte, çok güzel zaman geçiriyor.

E: "Çok güzel zaman geçiriyorsun," ifadesi, zamanı tanımlamaz. Kağıt oynamak, ip atlamak, tahterevallide sallanmak olabilir. Ama önemli olan "şimdiiii..." güzel zaman geçiriyor olması.

Z: Yani kendisi tanımlamak zorunda.

E: Kendisi tanımlamak ama "şimdi"de düşünerek yapmak zorunda.

Z: Bu da hipnoz.

E: Evet ve okul zamanları.

E: Bir gün büyüyecek olan küçük bir kız çocuğu olmanın tadını çıkarmanı istiyorum. (Erickson, Sally'ye doğru eğilir.) Belki büyüdüğünde hayatın nasıl olacağını merak ediyorsun. Büyüdüğünde ne yapacağını merak ediyorsun. Liseden hoşlanıp hoşlanmayacağını merak ediyorum. Sen de aynı şeyi merak ediyor olabilirsin.

E: "Büyüdüğünde." (Erickson melodili bir sesle konuşur.)

Z: Yani şimdi "aşağıda" olduğunu ve gelecekte "yukarı" çıkacağını vurgulamak için sesini kullanıyorsun. Ses

tonun, küçük bir kız çocuğuyla konuşurken kullanılabilecek türden bir ton; böylece entonasyon sayesinde ek telkinler sunuyorsun.

E: Evet.

Z: Ayrıca, bağlantı yaratıyorsun. "Liseden hoşlanıp hoşlanmayacağını merak ediyorum. Sen de aynı şeyi merak ediyor olabilirsin."

E: Sesim seninle birlikte her yere gidiyor ve annenin, babanın, öğretmenlerinin, arkadaşlarının, rüzgarın ve yağmurun sesi oluyor.

Z: İşte bu çok güzeldi. "Annenin, babanın, öğretmenlerinin, arkadaşlarının, rüzgarın ve yağmurun sesi." Çok rahatlatıcı ve her şeyi kapsıyor. Çok fazla olasılığı içinde barındırıyor; yetişkinler, süper ego, oyun arkadaşları, ego, küçük bir kız için önemli olabilecek insanlar; üstelik rüzgar, yağmur... bu da ide ve ilkel duyguları kapsıyor.

E: Son derece geniş. Benim hakkımda bilmediğin bir şey Jeff. Babam çok yoksuldu. Okumayı çok çabuk öğrendim ve kısaltılmamış bir sözlüğü baştan sona okudum. Onu okuyarak saatler geçirdim. İlkokuldayken, bana zeka testi yaptılar; öğretmenlerim kullandığım kelimeler karşısında şaşkınlıklarını gizleyemezlerdi.

Montana'dayken, bir akşam bir doktorun evine girdim, bir nesneyi elime aldım ve merakla ona baktım. "Bunun ne olduğunu biliyor musun?" diye sordu. "Evet, fildişinden yapılmış bir narwhal." "Bunu nereden biliyorsun?" dedi hayretle. "Bunu bana büyükbabam vermişti ve şimdiye kadar ne olduğunu anlayabilen tek kişi çıkmadı."

Eşyaları ve yapıldıkları malzemeleri, sözlükte aynı anda görüyordum. Kısaltılmamış bir sözlüğü baştan sona okumak ve bunu üçüncü sınıfı bile bitirmeden önce yapmış olmak, bana kelimelerin anlamları hakkında inanılmaz bir bilgi kaynağı sunuyordu.

Z: Pekala. Ona söylediğin bu son sözde, psikanaliz terimleriyle konuşursak, süper egonun fonksiyonlarından söz ediyorsun; ebeveynler ve öğretmenler. Sonra egoya geçiyorsun; oyun arkadaşları. Sonra da ide geliyor; rüzgar ve yağmur. Bunu sırayla yapıyorsun. Bunu yukarıdan aşağı inerek yapıyorsun ve bir tür kapsam yaratıyorsun. Başka zamanlarda, sesinin değişebildiğini ifade ettiğini duydum ama bunu söylediğini hiç duymamıştım; üstelik rüzgar ve yağmura dönüşmesi ilginç.

E: Bunu sık sık yaparım. Küçükken rüzgarın sesi sana nasıl gelirdi?

Z: Ah, bilmiyorum. Belki ıslık.

E: (Erickson parmaklarını masasının üzerinde tıklattır.) Bunun, masanın üzerine vurarak çıkardığım bir ses olduğunu kolayca anlayabilirsin. Rüzgar ses çıkarır ve kaynağını hiçbir yerde göremezsin. Bu harika bir şeydir. Rüzgarın sesi.

Z: Oradadır ama değildir.

E: Oradadır ama hiçbir yerden gelmez; yine de oradadır.

Z: Böylece senin sesinle ilgili de aynı bağlantıyı kurabilirdi.

E: Evet. Ve yağmur damlaları. Onları, altında durduğun ağacın yapraklarına çarparken duyarsın. Ağacın üst dallarına düşerken çıkardıkları sesi duyarsın. Çatıya düşerken seslerini duyarsın. Her yerde-

dirler. Sen de sesin kaynağını bulmak için uğraşır durursun, çünkü çocuklukta bu çok önemlidir.

Z: Hiçbir yerden geliyor ama her yerde duyuluyor.

E: Bütün çocuklar buna hayret eder ve merak duyar. İki yaşında bir çocuğu, rüzgarın sesini dinlerken izle; yüzünde inanılmaz bir hayret ifadesi vardır. Bilinçli öğrenimine göre, sesin çıkması için bir nesne gerekir. Şimdiyse nesne olmadan bir ses duymaktadır.

Z: Peki ebeveynler, öğretmenler, oyun arkadaşları, rüzgar ve yağmur sıralamasıyla ilgili bir şey söyleyebilir misin?

E: Her şeyi kapsayacak hale getiriyorsun. Ebeveynler ve öğretmenlerle ilgili duygusal bağlantılar kurdurup, bunu giderek aşağı seviyelere indiriyorsun.

Z: Yani daha ilkel ve temel duygulara.

E: Evet. Çünkü denegin bu temel duyguları kullanır.

Z: Pekala, "Belki de tatildesin," gibi ifadeler kullandığın noktayla ilgili tartışmamız bölündü. Küçük bir kız çocuğu olmakla ilgili içsel bağlantılarını seçebilirdi. Sonra sesinin her yerde onunla birlikte olacağını söyledin. Ardından, seçimlerini yapabileceği bağlantılara onu geri getirdin. Dolayısıyla asıl önemli olan "Sesim her yerde seninle birlikte" ifadesi vurgulandı.

E: Hı-hım.

E: Belki bahçede çiçek topluyorsun. Büyüdüğünde bir sürü insanla tanışacak ve onlara küçük bir kızken hayatının ne kadar güzel olduğunu anlatacaksın. Kendini daha rahat hissettikçe, giderek daha çok küçük bir kız çocuğu oluyorsun; çünkü sen küçük bir kız çocuğusun.

E: Başımı eğmeye devam ediyorum ve "Küçük bir kız çocuğusun," ifadesini vurguluyorum.

Z: Yine, sesinin yerini değiştirerek telkinini güçlendiriyorsun.

E: (Melodik bir sesle.) "Büyüdüğünde bir sürü insanla tanışacaksın."

Z: Yani büyüdüğünde. Dolayısıyla...

E: Bir gün büyüyeceğini ve bunu o zaman yapabileceğini vurguluyorum.

Z: Bunu sesinin melodisiyle veriyorsun. "Büyüdüğünde," derken, yerinde doğrulup oturuyorsun ve bu da yine bilinçli uyanık seviyeyle ilgili; yine sesinin yerini değiştirerek telkinini güçlendiriyorsun.

E: Hı-hım.

E: (Melodik bir sesle.) Nerede yaşadığını bilmiyorum ama yalın ayak dolaşıyor olabilirsin. Yüzme havuzunda oturmayı, ayaklarını suya sokmayı seviyor olabilirsin; belki de yüzmek istiyorsun. (Sally hafifçe gülümser.) Şimdi en sevdiğin şekeri yemek ister misin? (Sally gülümser ve hafifçe başıyla onaylar.) İşte burada; şimdi onu ağzında hissediyorsun ve tadı hoşuna gidiyor. (Erickson, Sally'nin eline dokunur. Uzun bir süre duraksar. Sonra Erickson arkasına yaslanır.)

Z: Bu da harika. Burada reddedebileceği bazı alternatifler veriyorsun. "Yalın ayak dolaşıyor olabilirsin. Yüzme havuzunda oturmayı, ayaklarını suya sokmayı seviyor olabilirsin; belki de yüzmek istiyorsun." Sonra şu fikre geliyorsun: "Şimdi en sevdiğin şekeri yemek ister misin?"

Küçük bir kız, şeker hakkında ne öğrenir? Her küçük kız, yabancılardan şeker almamak gerektiğini bilir. Sen ona şeker isteyip istemediğini soruyorsun, "Evet," diyor. Artık bir yabancı değilsin.

E: Hı-hım.

Z: Ona şeker verirken, aklında bu sembol mü vardı?

E: Evet. Bir şey daha vardı. Küçük kızlar şekeri sever. İletişimden emin olmak istedim. Bacakların havuza sarkıtılması, yalın ayak dolaşılması; bunlar izine bağlı olmayan şeylerdir. Bunları saydıktan sonra, izin verilmeyebilecek ama lezzetli olan bir şeye yöneldim. Böylece tepkiyi vurguladım.

Z: Yani yine fikirleri birleştirdin. Bu bir "evet" seti gibi. Bir izin verilebilir fikir, sonra bir izinli fikir daha ve sonra da izin verilmeyebilecek üçüncü fikri kabul etmeye hazır hale geldi. Mükemmel. ("Yes set" terapide kişiyi hep doğrulayacağı örnekler vererek bir sonraki fikre evet diyeceği bir ruh haline sokmaktır. E.N.)

Güven fikri de var. Transta güven duygusunu nasıl oluştursun? Ona bir parça şeker ver ve alsın. Şekeri almaya karar verdiğinde, güven meselesi de kendiliğinden çözülmüş olur.

E: Hı-hım. Freud bir de bu iletişimin kurulmasının üç ay aldığını söyler.

Z: Mükemmeldi. Böylece şekeri ağzında hissetmesini sağladın.

E: Bir şey daha; kişi herhangi bir yaşta bacaklarını havuza sokabilir. Ama yalın ayak dolaşmak, yaşı tanımlar. Bunların hepsi çocuklukla ilgilidir. Bacaklarını havuza sokmak, aynı zamanda yetişkinlerin da yaptığı bir şeydir. Dolayısıyla yetişkinlik duygusunu kay-

betmeyecektir. Yalın ayak dolaşmak aslında bir tercümedir; bu ifade kullanıldığı için, bacaklarını çocukluğuna uzatması anlamını çağırıştırır. Şekere gelince...

Z: Her şeyi daha içsel ve daha çocuksu yapıyor.

E: Hı-hım. Çünkü nereden olduğumdan her zaman emin olamam. Ama nasıl oynayacağımı biliyorum. Kelimelerin birden fazla anlamı vardır. Geleceğin "yukarı ve ileri", geçmişin "geri ve aşağı" anlamına geldiğini öğrenmen güzel bir şey. Ama gerçekte bunu ne kadar süredir bildiğini düşünsene.

E: Şimdi büyük bir kız olduğunda, yabancılara küçük bir kız çocuğuyken yediğin şekeri anlatacaksın.

E: Roxie'nin (Erickson'un kızı) ve kucagımda Laurel (Roxie'nin minik kızı; güçlü ağlayışı yüzünden ona "Gıcırtı" diyorlar) ile benim ve baykuşun resmini sen çekmiştin. (Erickson'un elinde, Laurel'e hediye olarak verdiği, tahtadan oyulmuş küçük bir baykuş vardır.) Ölümümünden uzun zaman sonra o bu resme baktığında, sence ne kadar gerçek görünecek? Baykuş, o resme müthiş bir anlam yüklüyor. Bakan kişiye insanlık, nezaket, düşüncelilik duygusu veriyor. Çok basit bir şey. Bu küçük bir baykuş ve kendisi nispeten daha büyük bir kız. Baykuş burada, aşağıda. Kendisi burada, yukarıda. (Erickson, sol elinde çocuğu ve diğer eliyle Laurel'den daha aşağıda bir seviyede baykuşu tutarken görüldüğü fotoğrafı işaret eder.)

E: 16 yaşındayken bu resme baktığında, baykuşun küçüklüğünü ve bebeğin büyüklüğünü görecek. Bu, lise-deki büyüklük duygularını ve küçük bir bebeğin anılarını birleştirecek. Bütün bu anıların, farkına bile

varılmadan nasıl birleştirildiğini görüyor musun?

Z: Bu çok güzel bir sembolizm. Dolayısıyla, şekeri düşündüğünde...

E: Bunu hatırlayacak. Şekeri düşünecek ve beni gördüğünde, beni şekerle bağdaştıracak.

Z: Bu da güven ve rahatlık duygularının çözümlenmesini sağlıyor.

E: Uzun bir süreklilik. Bu resim uzun bir sürekliliktir... baykuş ve Laurel.

Z: Sally'ye karşı da çok naziksin. Düşünceli davranmak için özellikle çaba harcıyorsun.

E: Lance'in karısı (Erickson'un oğlu) nasıl tepki verdi? Nişanlandıklarında, kız ondan kendisine bir resmini vermesini istedi. Lance de ona yerde çıplak yatarken benim çektiğim fotoğrafını verdi.

Z: Bebekken mi?

E: Bebekken. O zamandan sonra Lance'e karşı sevgisi daha da güçlendi.

Z: Sally ile burada yaptığın şey de çok güzel.

E: Öğreneceğin çok şey var. Bir sürü şey öğreneceksin. Şimdi sana bunlardan birini göstereceğim. Elini tutacağım. (Erickson, Sally'nin eline dokunur.) Kaldıracağım. Elini omzuna koyacağım. (Erickson, Sally'nin elini yavaşça kaldırır ve omzuna koyar.) İşte burası. Kolun artık felçli; artık kolunu oynatamıyorsun. Ben sana kıpırdatmanı söyleyene kadar, kolunu kıpırdatamayacaksın. Büyüdüğünde, büyük bir kız olduğunda bile kolunu kıpırdatamayacaksın. Ben sana yapmanı söyleyene kadar, sol elini ve kolunu kıpırdatamayacaksın.

E: Burada ne yapıyorum?

Z: Benim kurduğum bağlantı şu oldu: Elini, ona ağırlık yapacak şekilde omzunun üzerine koymadın. Kolunun yan tarafındaydı. Rahatlatıcıydı, çünkü daha rahat bir pozisyondu. Kendini bir arada tutuyordu. Bir an sonra başından yukarısını uyandırırıyorsun ve o pozisyonda kalmaya devam ediyor.

E: Vücudunu felç ediyorum. Onun kelime dağarcığında, felç kötü bir kelime. Ben aksini söyleyene kadar o şekilde kalacak. Kötü olan her neyse, ben yok edebilirim, çünkü bir doktorem.

Z: Dolayısıyla sembol bir seviye daha derinleşiyor. Önce rahatlık sembolü vardı. Sonra rahatsızlıkla bir bağlantı kuruldu; felçle ilgili olumsuz bir duygu ama sen kaldırdığında, yok olacak. Anlıyorum.

E: Bir kısmını kaldırıyorum.

Z: Bir kısmını kaldırırsan...

E: Eğer daktiloda bir harf yazabiliyorsam, ikinciye de yazabilirim demektir.

Z: Ayrıca, "felçli", yetişkinlerin dünyasına ait bir kelimedir. Çocuksu değildir.

E: Hayır.

Bugün televizyonda birini izliyordum. "Michigan aksanıyla konuşuyor," diye düşündüm. Kimse sana aksanları tanımakla ilgili bir kurs vermez ama tanımayı öğrenirsin. Ayırdığını fark etmezsin ama tanır ve birbirlerinden ayırırın. Bunu öğreniriz ve felç gibi, bu da yayılır. Michigan'dan Wisconsin'e, New York'a. Peki aksan bilgisi ne işe yarar?

Z: Aksan bilgisi yayılır; felç de yayılır.

E: Yurt dışına çıktığından beri aksanlarla ilgili bilginin ne kadar geliştiğini fark ettin mi?

Z: Ah, evet, Alman aksanını duymak çok ilginçti.

E: Evet, duymak. Ve duyduğunu bilinçli olarak bilmek.

Z: Evet.

E: Ve öğrenmeye ne zaman başladığını bile bilmiyorsun.

Z: Aksanları duymak. Pekala. Sally'nin kolunu kaldırdığında ve kolu felç olduğunda, bu bütün vücuduna yayıldı.

E: Evet. Hepimiz vücudumuzu güvenle ve iyi bir şekilde kullanmak isteriz. Güven çok genel bir kavramdır; bütün bedeni kapsar. Felç ise kötüdür ve hemen dışlanabilir.

Z: Ama rahatlık kalabilir.

E: Şimdi, her şeyden önce, vücudunun geri kalanı gidecek daha derin bir uykuya dalarken, boynundan yukarısı uyanacak... boynundan yukarısı uyanacak.

E: Boynundan yukarısı. (Erickson başını kaldırır.)

Z: Başını kaldırarak, ses tonuyla "yukarısı" kelimesini vurguladın.

Zor ama yapabilirsin. (Duraksar.) Bedeninin derin bir uykuya girmesi, kolunun felçli bir halde kaskatı kesilmesi güzel bir duygu. (Sally gülümser ve göz kapakları titrer.) Boynundan yukarısı uyansın. Kaç yaşındasın? (Duraksar. Sally gülümser.) Kaç yaşındasın?... Kaç yaşındasın?... (Erickson, Sally'ye doğru eğilir.)

Sally: (Alçak sesle.) Hmm... 34.

E: (Başıyla onaylar.) Pekala. (Erickson arkasına yaslanır.) 35 yaşındasın; neden gözlerin kapalı?

E: 35 demek istemedi. Bu yüzden gülümsedi. Çelişki kalıbına yavaş yavaş geri dönüyor.

Z: Cevabını geciktirdi ve çelişki kalıbına geri döndü. Başından yukarısı uyandığında, yine yetişkin kişiliğine dönmeye hazırды.

E: Hı-hım.

Z: Sonra tereddüt etti ve tekrar "34" dedi. Sen geri döndün ve 35 diye tekrarladın. Orada neler oluyordu?

E: Tutarlı olmak konusundaki isteksizliğine geri dönüyordu.

Z: Çünkü onu yaşıyla ilgili kesin bir ifade kullanmaya zorladın. Peki o 34 dedikten sonra, neden 35 dedin?

E: Sanırım yanlış anladım. Yanlış anlamada bir kasıt olması gerekmez.

Z: Daha sonra yaşıyla ilgili konuya geri döndün ve sanki ona seni düzeltmesi için bir şans verdin. Çok alçak sesle konuştu ve doğru duymamış olma olasılığın çok yüksek. Ama daha sonra yine aynı konuya döndüğünde, seni düzeltmek için bir şansı vardı ve bunu kesin bir ifade kullanarak yapabilirdi. Onu yanlış duymuşsan bile, son derece güzel bir şekilde işe yaramış.

E: Hataların kullanılması gerekir. Ve senin de fark etmiş olabileceğin gibi, son derece yavaş bir şekilde...

Z: Konuşurken çok yavaşsın; bu da bir anekdot aktarırken kullandığın tempodan çok farklı. Hipnoz uygularken, konuşma tarzın çok daha ölçülü.

E: Çünkü transtaki bir kişi her şeyi otomatik ve hızlı bir şekilde yapar; söze dökülemeyecek kadar hızlı.

Z: O bağlantıları kendi kafalarında kurmaları mı, yoksa söze dökmeleri mi hızlı olur?

E: Düşünceler, dilden çok daha hızlı akar. Hipnoz sırasında, ışık hızıyla hareket eden bilinçaltına dayanıyorsun. Yavaş davranarak, zamanı dikkatle değiştiriyorsun. Sana çocukluğundan beri "Benimle konuşurken yüzüme bak," denir. "Seninle konuştuğumda yüzüme bak. Sana bir soru sorduğumda, hemen cevap ver." Ama cevabın son kısmını istemezsin. Cevabın tamamını istersin. Eğer hemen cevap verirlerse, cevabın sadece son kısmını verirler. Bu yüzden, hipnoz uygularken, öncelikle zamanı esnek kullanman gerekir. O zaman seninle özgürce ve rahatça konuşabilirler. Ona yaşını sorduğumda, uzun süre düşünmek zorunda kaldı.

Z: Evet.

E: O düşünce, her zamanki çelişkili davranış kalıbına dönme mücadelesiydi.

Z: Yani bilinçaltında bile belirgin bir ifade kullanma fikrine itiraz mı ediyordu?

E: Hayır. Uyanık kalıbı hızlı ve çelişkili olacaktı. Ona yaşını sorduğumda, bu yüzden hızlı davranamadı.

Z: Anladım.

E: Yavaş hareket etti ve belirgindi. Bir kalıptan diğerine geçmek zaman alır, çünkü başı uyanıktı.

Z: Dolayısıyla çelişkili kalıba geri dönme çözümü, zaman kazanmaktı.

E: Zaman kazanmaktı.

Sally: Güzel bir duygu veriyor.

E: Pekala, sanırım gözlerin açılacak. (Sally gülümser ve gözlerini kapalı tutmaya devam eder.)

E: Bu noktada ona şüphe edebilmek için istediği kadar zaman tanıyorum.

E: Gözlerin açılacak, değil mi? (Sally boğazını temizler.)

E: Ona gözlerinin açılacağını söylediğimde, gerçekten açılacaklarını anlamaya başlıyor. Gözlerinin açılacağını yavaş yavaş öğreniyor ve bu yüzden gözlerini kırıştırıyor. Bu onun söylediklerini mutlak gerçek olarak kabul etme süreci.

Z: Bunu zihinsel işlem den geçirmek ve şüphe duymak zorunda.

E: Hayır. Bunu yeni bir davranış olarak işlem den geçirmek zorunda; her zaman alışık olduğu bilinçli davranış kalıbından farklı olarak. Bu tepkisel davranış. Normal uyanık zamanında, çelişkili halinde, "Evet, açılacaklar; hayır, açılmayacaklar," der. Bu, herhangi bir çatışma yaşamadan "evet" demesini sağladı.

E: Gözlerin açılacak ve açık kalacak. (Sally gülümser, diliyle dudaklarını ıslatır ve gözlerini açarak kırıştırır.)

E: Burada zorlandığı açıkça görülüyor.

Z: Bir zorlanma vardı.

E: Gözlerin açılması, gülümsemeyle bağdaştırıldı. Önce o gülümsemeyi defalarca prova etti.

Z: Dışarı dökülmesine izin vermeden önce.

E: Evet. Gözlerini açmadan önce defalarca gülümsedi. Sonra gözlerini açtığında, hâlâ gülümsüyordu. Ama daha önce gülümsemesi, gözlerinin açılacağına işaret etti.

Z: Kafam karıştı. Yani gülümsemesi, gözlerinin açılacağıнын işareti miydi?

E: Ve gülümseme ekledi.

Z: Güzel bir duygu.

E: Gözlerinin açılmasının başlangıcındaki güzel bir duygu. Yani, tıbbi açıdan bakarsak, bu hastanın elinde ilaçlarla gelen doktoru görmekten memnurluk duyduğu anlamına gelir. Doktor, hemşire ya da tıp teknisyeni, elinde bir şırıngayla geldiğinde, hasta kendini memnun hissetmektedir.

Z: Çünkü tedavi gördüğünü bilir.

E: Hı-hım. Ve gözlerini açacağını göstermesini sağladım. Gözlerinin kontrolünü ele alıyordum ve o buna güzel bir duyguyu ekledi.

Z: Gülümsemesi.

E: Hı-hım.

Z: Sonra gözlerini açtığında buna devam etti.

E: Dolayısıyla isteğim üzerine gözlerinin açılması bir görev değil, zevkti.

Z: Ve bu da, bir görev olmadığı için, daha fazla tutarlı davranmasını sağladı.

E: Evet, aynen öyle oldu. Herhangi bir görevi yerine getirmek zorunda olduğunda, bundan hoşlanmazsın.

Z: Özellikle Sally; çelişkili tarzıyla.

E: Hı-hım.

E: Haklıydım. (Sally doğruca karşıya bakmaktadır.) Neredesin?

Sally: Sanırım buradayım.

E: Burada mısın?

Sally: Hı-hım.

E: Peki küçük bir kızken edindiğin deneyimlerden ve anılarından ne haber? Yabancılarla anlatabileceğin şeyler var mı? (Erickson, Sally'ye doğru eğilir.)

Sally: Şey...

E: Daha yüksek sesle.

Sally: (Boğazını temizler.) Ah, ben, hatırlıyorum... bir ağaç, arka bahçe ve eee...

E: O ağaçlara tırmandın mı?

Sally: (Alçak sesle.) Hayır, hepsi küçük fidanlardı. Ah, şey, bir de ara sokak var.

E: Nerede?

Sally: Evlerin arasından uzanan bir ara sokak var. Bütün çocuklar evlerin arka bahçelerinde ve o ara sokakta oynuyorlar.

E: Kim o çocuklar?

Sally: Adları mı? Adlarını mı soruyorsunuz?

E: Evet.

Sally: Şey... eee... (Sally sağına bakar; boşluğa mı, yoksa Erickson'a mı baktığı belli değildir. Erickson ona doğru biraz daha eğilir. Sally'nin eli hâlâ omzundadır ve odadaki insanlarla görsel temasa girmemektedir.) Şey, Maria, Eileen, David ve Giuseppe'i hatırlıyorum.

E: Becky?

Sally: (Daha yüksek sesle.) Giuseppe.

E: Küçük bir kız çocuğuyken, büyüdüğünde nasıl bir kadın olacağını düşünüyordun?

Sally: Astronom ya da yazar olacağımı düşünüyordum. (Yüzünü buruşturur.)

E: Sence bunlar olacak mı?

Sally: Sanırım biri olacak. (Duraksar.)

E: Şu dostumuzun davranışıyla ilgili ne düşünüyorsun? (Katılımcılardan birini işaret eder.)

Z: Öne eğilip bakan mı?

E: Öne eğilip dinleyen.

Z: Ah, sol kulağını kullanıyor. (Katılımcı, sol kulağı Erickson'a dönük olacak şekilde başını eğmiştir.)

E: Ona "Bir kulağın diğerinden daha iyi duyuyor," dedim. Bunu kendisi de biliyordu ve benim bildiğimi anlayınca şaşırıldı.

İşte burada, ara sokakta küçük bir kız olarak yaşadıklarının bilinçaltındaki anılarıyla uğraşıyor. Bilinçle bilinçaltı arasındaki alışveriş sırasında yavaş davranıyor. Cevap vermekte de çok yavaş. Çünkü uzak geçmişten bir şeyi "şimdi"ye getirmek zaman alır.

Z: Ona büyüdüğünde ne olacağını düşündüğünü sorduğunda, bir astronom ya da yazar olacağını düşündüğünü söyledi ve "yazar" dedikten sonra yüzünü buruşturdu.

E: Yazmayı nasıl öğrendin?

Z: Egzersiz yaparak... sanırım.

E: Yazmayı şu şekilde öğrendin. (Erickson yüzünü buruşturur.)

Z: Evet, yazmaya çalışırken çocuklar her zaman bunu yapar.

E: Bütün bedenini kullanırsın.

Z: Bedenini ve ayaklarını bükersin. Yazı yazmayı öğrenirken bütün vücudunu kullanırsın, evet.

E: Hı-hım. "Yazma" kelimesini kullanırken dudağını ısırması, yazmanın yarattığı acıyı hatırladığını gösteriyordu. "T" harfini yazarken bir çizgi çektikten

sonra kalemi kaldırıp üstüne başka bir çizgi çekmenin ne kadar zor olduğunu hatırlıyorum. “i” harfini yazarken yine bir çizgi çektikten sonra kalemi kaldırıp üstüne bir nokta koymak da zordu.

Z: O halde hâlâ gruptan ayrıydı.

E: Hı-hım. “Yazma” kelimesi onu tekrar geriye fırlattı. “Astronomi”... bu yetişkinlerin dünyasına ait bir kelimedir ve başının uyanık olduğunu gösterir.

Z: Anladım; bu yüzden bedeni için herhangi bir anlam taşı mıyordu.

E: Hı-hım.

Sally: Ben... sol elimi oynatamıyorum. (Gülümser.) Bu konuda gerçekten şaşkınım. (Güler.)

E: Yani sol elin seni biraz şaşırttı mı?

E: Orada önce sol elimi oynattığımı fark ettin mi?

Z: Hayır, fark etmedim.

E: Filmi tekrar oynat.

Z: Yani göz ucuyla bunu gördüğünü mü söylüyorsun? Bu da dikkatinin koluna gitmesine neden oldu, öyle mi?

E: Kendin gör. (Kaset geri sarılıp aynı yer tekrar izlendi ve gerçekten de, Sally sol elinin felç olmasıyla ilgili sözünü söylemeden hemen önce, Erickson’un sol elini oynattığı görüldü.)

Sol elimin hareketi, düşüncesine rehberlik etti ve genellikle kimse buna dikkat etmez.

Z: Sen şimdi göstermeseydin, ben de fark etmeyecektim. Sözel seviyede de olup biten bazı şeyler var. “Sol elimi oynatamıyorum. Bu konuda gerçekten şaşkınım,” diyor. Bu bir abartı. Kendi tarzından farklı olan bir ifa-

deyi abartıyor. Sen de geri dönüp "Yani sol elin seni biraz şaşırttı mı?" diye soruyorsun. Duygunun bir kısmını ortadan kaldırıyorsun. Zıt kutbu oynuyorsun.

E: Hı-hım.

Z: Bu onun daha belirgin davranmasını sağlayabilirdi.

E: Hastanın "Hayır, elim hareket etmiyor," demesini istemezsin. "Elinin hareket etmediğini düşünüyorsun," dersin. Böylece olumsuz ifadeyi nötrlersin.

Z: Bu da daha onaylayıcı davranmasını sağlar.

E: Evet.

Z: O halde abartısından sonra durumu tersine çevirdin ve abartıyı düzelttin.

E: Abartılı durumda kalmasını istemedim. Gerçek benliğine dönmesini istedim.

Sally: Oynatamayacağımı söylediğinizi hatırlıyorum ve...

E: Bana inandın mı?

Sally: Sanırım inandım. (Gülümser.)

E: Sadece sanıyor musun? (Sally güler.)

Z: Daha önce çelişkileriyle oynamıştın; "inanmak" ve "gerçeklik" kavramlarını karşılaştırmıştın. Burada ise "sadece sanıyor musun" diyorsun ve o da gülüyor. Oyuna alışıyor. Bunu itiraf etmiyor ama bedeni gerçeği söylüyor.

E: Hı-hım.

Sally: Benim komutlarıma karşılık vermiyor.

E: O halde sanmaktan fazlası var, ha? (Sally güler.)

Sally: Evet. Ben... boynundan yukarısı uyanırken, vücudun geri kalanının uyuyor olması da çok ilginç.

E: İlginç olan ne?

Sally: Şey... boynundan aşağısı, bütün vücudun uyuyor ama sen konuşabiliyorsun; uyanık olduğunu biliyorsun ama vücudunu hissetmiyorsun. (Kahkahalar.)

E: Diğer bir deyişle, yürüyemiyorsun.

Sally: Şey, şu anda değil. (Başını iki yana sallar.)

E: Şu anda değil.

Sally: (İç çeker.) Şu anda değil.

E: Bu noktada başını iki yana sallıyor ve hemen yürümeyeceği fikrine sarılıyor. Bu yüzden hemen ani bir karar veriyor.

Z: Olumlu bir karardansa, olumsuz bir karar vermek onun için daha kolaydı. Ama olumsuz bir karar vermek, olumlu karar vermenin yarısıdır.

E: Hı-hım.

Z: Ayrıca, bütün bu süre boyunca, sadece seninle ilgileniyor. Etrafına bakmıyor.

E: O sırada yalnızdık da ondan.

E: O halde bu salondaki doğum uzmanları, nasıl anestezi yapabileceklerini öğrenmişlerdir eminim; vücut için konuşuyorum. (Erickson beklentili gözlerle Sally'ye bakar. Sally başıyla onaylar ve sonra başını iki yana sallar. Sağ tarafında boşluğa bakmaya devam etmektedir. Boğazını temizler.) 35 yaşında olup da yürüyememek nasıl bir duygu?

Sally: (Erickson'u düzeltir.) 34.

E: 34. (Gülümser.)

Z: Hatanı düzeltti ve sen de çok zarıftın. Hiçbir şekilde dengeni kaybetmedin.

E: Neden kaybedecektim ki?

Z: Bu noktada üstün taraf haline geliyor. Daha önce sana karşı mücadele etmişti.

E: Ben de onu burada üste geçirdim.

Z: Evet, yaşıyla ilgili hatanı düzeltti. Ama bunu yaparken de belirgin bir ifade kullanmak zorundaydı.

E: Her zaman teslim olabilir ve bunu yaparak kazanabilirsin.

Sally: Şu anda... şu anda kendimi iyi hissediyorum.

E: Çok iyi.

Sally: Evet.

Z: Bu noktada olumlu bir duyguyla abarttın. O “iyi” diyor ve sen “çok iyi” diye düzeltiyorsun.

E: Peki buraya ilk geldiğinde sana karşı sergilediğim şakacı tavır hoşuna gitti mi?

Sally: Muhtemelen evet.

Z: Önce olumlu duyguyu vurguluyorsun, sonra şakacı tavrına geri dönüş yapıyorsun. Ancak, bu kez şaka değildi. Aslında, ona kendini çok rahatsız hissettirdin. Bu şekilde iki fikri bir arada kullanarak, rahatsızlıkla ilgili tutumunun daha olumlu olmasını sağladın.

E: Evet.

E: Muhtemelen hoşuna gitti mi?

Sally: Evet.

E: Ya da muhtemelen hoşuna gitmedi?

Sally: Evet, bu da mümkün. (Sally güler.)

Z: Kaçamaklı bir cevap veriyor ve sen de “muhtemelen hoşuna gitti mi” diye üsteliyorsun.

E: Ama “—ti” hecesinde bir yükseliş var; “Muhtemelen gitti mi?”

Z: Yani olumlu duyguyu vurguluyorsun.

E: Hı-hım.

E: (Gülümser.) Şimdi gerçek anı geldi.

Sally: Ne? (Kahkahalar.)

E: Şimdi gerçek anı geldi.

Sally: Şey, evet, duygularım çok karışık. (Kahkahalar.)

Z: Yine kaçamak davranıyor. “Gerçek anı”nı kelime olarak asıl anlamıyla almadı. Sen de bu yüzden abartmaya başladın.

E: “Duygularım karışık,” dedin. Çok mu karışık?

Sally: Evet. Hem sevdim hem de sevmedim.

E: Çok; çok ama çok karışık mı?

Sally: Ayrım yapabileceğimden emin değilim.

Z: Şimdi diğer taraftan oynamaya başlıyorsun. Çelişkili olma eğilimini, çelişkili davranamayacağı bir saçmalıklarla abartıyorsun. Ayrım bu noktada saçma kalıyor; “çok karışık; çok ama çok karışık.”

E: Onları önlem olarak kullanıyorum.

Z: Yani onu kendi oyunuyla yeniyorsun.

E: Onu kendi oyunuyla yeniyorum, evet. Sonra da oyunu reddediyor ama seni reddetmiyor.

Z: Önce ona çelişkili davranmanın bazı etkilerini görme şansı veriyorsun; “Çok karışık; çok ama çok karışık.” Oyuncu davranıyorsun ve onu reddetmek zorunda bırakıyorsun.

E: Gelmemiş olmayı diler miydin?

Sally: Hayır, geldiğim için çok memnunum. (Alt dudaklarını ısıtır.)

E: Buraya geldin ve yürümemeyi öğrendin.

Sally: (Güler.) Evet, boynumdan altını kıpırdatamamayı öğrendim. (Başıyla onaylar.)

E: Peki şekerin tadı nasıldı?

Sally: Ah, gerçekten güzeldi ama... sanırım çok çeşitli şekerler seviyordum.

E: (Gülümser.) O halde şeker yiyordun gerçekten.

Sally: Hı-hım. (Gülümser.)

E: Kim veriyordu sana?

Sally: Siz verdiniz ya!

E: (Başıyla onaylar.) Çok cömertim, değil mi?

E: Burada çok çelişkiliydi. Şekerin tadının güzel olduğunu söylerken heyecanlıydı.

Z: Evet.

E: Bu da doğrudan kararlı bir tutumdur. Ona çelişkili ve kararlı olması için bir şans veriyorum.

Z: Bir olumlu adım daha.

Sally: Evet, çok naziktiniz. (Gülümser.)

E: Şeker hoşuna gitti mi?

Sally: Hı-hım, evet.

Z: Burada açıkça kararlı bir hale geliyor.

E: Bir kalıp öğreniyor. Yeni bir kalıp.

E: Filozoflar, gerçekliğin zihinde olduğunu söylerler. (Gülümser.) Bütün bu insanlar kim? (Sally etrafına bakınır. Erickson ona doğru biraz daha eğilir.)

Sally: Bir fikrim yok.

E: *"Bütün bu insanlar kim?" sorusunun cevabıyla ilgili hiçbir fikri yoktu. Tabi ki bir fikri vardı. "Bütün bu insanlar kim?" diye sordum. Bu da onu olumsuz bir cevap vermek zorunda bıraktı.*

Z: *Onu yine insanlarla bağlantı kurmaya zorladın.*

E: *Hı-hım.*

Z: *Ardından, "Bana onlarla ilgili gerçek fikirlerini açıkla bakalım," dedin. Bu da çok zordu. Onu insanlarla bağlantı kurmaya zorlayarak, yine ensesinden yakaladın.*

E: *Evet.*

Z: *Peki ne amaçla?*

E: *Kolu hâlâ felçli.*

Z: *Evet. Ama bedeni rahat.*

E: *Bazı insanlar hastalığı severler ve hasta olmaya devam etmek isterler; sen de onları açık ve dürüst olmaya zorlarsın. İşte o da dürüst davranıyor. Emir alabiliyor.*

Z: *Ama doğrudan cevabında çelişkili olacağını biliyorsun; yine de daha tutarlı bir cevap vermek zorunda.*

E: *Doğru. Sen de ona tutarlı cevap verebileceği güvenli bir ortam sunuyorsun. Gördün mü; çelişkili bir kalıpta, eğer onu tutarlı bir cevap vermek zorunda bırakırsan, her ne kadar genel olsa da, onu belirgin davranmaya zorlarsın. Genelden daha özele inersin ve belirginlik de felcini yavaş yavaş üzerinden alır.*

Z: *Sally'nin felcinden nasıl kurtulduğunu hatırlıyor musun?*

E: *Hayır.*

Z: *Mükemmeldi. Neler olduğunu izlediğinde sen de beğeneceksin.*

E: Bana onlarla ilgili gerçek fikirlerini açıkla bakalım.

Sally: Şey, onlar... farklı görünüyorlar.

E: Farklı görünüyorlar.

Sally: Evet, farklı görünüyorlar. (Boğazını temizler.)
Hepsi çok güzel görünüyor. Ama hepsi... birbirinden farklı görünüyor.

E: Herkes birbirinden farklı görünür. (Sally güler ve boğazını temizleyerek bir kez daha iç çeker.)

Z: *Burada onu insanlarla bağlantı kurmaya zorladın ve bu da bazı olumsuz duyguları beraberinde getirebilir. Burada onu insanlarla bağlantı kurmaya, dürüst fikrini açıkça ifade etmeye zorluyorsun ve bu da çok zor. Kararlı davranmayacak ama senin talimatlarını izliyor; dolayısıyla burada kısmi bir tutarlılık elde ediyorsun.*

Kendi çağrışımları da insanlarla ilgili olumsuz duygular taşımasına neden olabilir. İnsanlara karşı bazı olumsuz duyguları olmalı, çünkü geç geliyor ve insanları rahatsız ediyor. Bu yüzden, insanlara karşı olumsuz bir tutumu olduğunu düşünebilirsin. Ama işte burada; hipnoz altında, bir eli kolunun üzerinde, öylece oturuyor; ve sen de "Bana onlarla ilgili gerçek fikirlerini açıkla bakalım," diyorsun. Herhangi bir olumsuz şey düşünüyorsa, bunu söyleyemez; ayrıca hipnoz ve rahat pozisyonu sayesinde bazı olumsuz duygulardan arınmış durumda.

E: Hi-hım.

Z: *Ve sana odaklanmış halini, diğerleriyle bağlantı kurması için zorlayarak bozuyorsun. Niçin?*

E: *Çünkü dikkati ona dönmek zorunda. Doktor bekleme salonundan ya da hasta odasından çıktığında, odak*

tekrar hastaya döner. Bunu gerçek bir durum haline getirmek zorundasın.

*Z: Onu grupla birleştirmek için de ilginç bir yöntem. Et-
rafına bakmak zorunda. İnsanlarla bağlantı kurmak
zorunda.*

*E: Ve dürüst düşünmek zorunda. Ben de ona bu izni
verdim.*

Z: Olumsuz düşüncelere mi?

*E: Evet. Eğer sana bir şey veririm, onu senden geri ala-
bileceğim anlamına gelir, öyle değil mi?*

Z: Öyle.

E: Ben de ona izin verdim.

E: Eileen nerede?

Sally: Bilmiyorum. Ben...

E: En son Eileen ile ilgili ne zaman düşünmüştün?

*Sally: Ah, şey... oldukça uzun bir süre önce. Ah, ben...
Maria onun kardeşiydi. Yaşı bana yakındı ve... onla-
rı hatırlıyorum; bilirsiniz. Çocukluğumdan hatırladı-
ğım insanlar ama onları nadiren düşünürüm.*

E: Evin ne edeydi?

Sally: Philadelphia'da.

E: Ve arka bahçedeydin.

Sally: Hı-hım.

E: Philadelphia'da.

Sally: Hı-hım.

E: Buraya nasıl geldin?

Sally: (Güler.) Belki de sadece... burada olmayı düşündüm.

*E: Dikkat et. Bu bay bacağını oynatıyor, şu bay ayakla-
rını oynatıyor ve bu bayanda kendi ayaklarını oynat-*

tıyor. (Salondaki insanları işaret eder.) Sen nasıl oluyor da bu kadar hareketsiz oturabiliyorsun?

Z: Burada onu daha tutarlı olmaya mı zorluyorsun?

E: Ve etrafındaki detayları fark etmeye.

Z: Böylece transı onaylıyor.

E: Philadelphia'daki arka bahçede yalnızız. "Buraya nasıl geldin?" "Buraya" kelimesi son derece belirgin. Philadelphia'daki arka bahçe, son derece belirsiz. Sence Philadelphia'da kaç tane arka bahçe vardır?

Z: Evet. Üstelik kaç gün?

E: Ama "buraya" kelimesi son derece belirgin. Gördüğün gibi, genel ve belirgin fikirleri birleştiriyorum.

Z: Böylece ona daha belirgin davranma şansı veriyorsun.

E: Evet.

Sally: Sanırım bu konuda bir şey söylemiştiniz...

E: Hep benim dediklerimi mi yaparsın?

Sally: (Başını iki yana sallar.) Aslında başkalarından emir almak benim için sıra dışı...

E: (Araya girer.) Ve sen de sıra dışı bir kızsın, öyle mi?

Sally: Hayır, sadece başkalarından emir almak benim için sıra dışı bir durum.

Z: "Sıra dışı" kelimesini vurguladın ve yeniden tanımladın. Sıra dışı kelimesini, olumsuz bir duyguyla birleştirerek söylüyor; "Başkalarından emir almak benim için sıra dışı..." Sonra sen "Ve sen de sıra dışı bir kızsın," diyorsun; böylece olumlu bir duyguyla bağdaştırıyorsun. "Başkalarından emir almak benim için sıra dışı bir durum," diyerek sözel olarak reddediyor.

E: Ama "sen de sıra dışı bir kızsın" ifadesi hatırlanır.

Z: Anlıyorum. Bilinçaltında bunu hatırlıyor.

E: Evet ve duygusal açıdan tatmin oluyor.

Sally: Asla emirlere uymam.

E: Asla?

Sally: Şey, asla diyemem; nadiren. (Gülümser.)

E: Asla emirleri dinlemediğinden emin misin?

Sally: Hayır, sanırım az önce bunu yaptım. (Güler ve boğazını temizler.)

E: Komik telkinleri mi izlersin yani?

Sally: (Güler.) Şey, sanırım hareket edebilirim.

E: "Emirlere uymam"; cevabına dikkat et.

Z: Kolu hakkında düşünmeye başlıyor ve bu da çok belirgin bir içsel düşünceyi ortaya koyuyor. Sen çok genel davranıyordun. Herhangi geçmiş bir telkine cevap verebilirdi.

E: Tuzağa düşmüştü. İçsel ve belirgin bir şekilde felciyle ilgili düşünmeye zorlanmıştı.

Z: Senin genel yaklaşımın da onu belirgin olmaya zorladı.

Sally: Sanırım hareket edebilirim.

E: Eee?

Sally: Muhtemelen karar veririm hareket edebilirim.

E: "Muhtemelen hareket edebilirim," dedi.

E: Etrafındaki insanlara bakarken, sence senden sonra transa girecek kişi kim olacak? Hepsine tek tek iyice bak.

Z: Bu çok ilginç. Neden odadaki herkesle bağlantı kur-

masını ve kendisinden sonra kimin transa gireceğine karar vermesini sağlıyorsun?

E: İnsanlarla ilgili düşünmek zorunda kalıyor.

Z: Bu da onu gruba katıyor.

Sally: (Salondakilere bakınır.) Hmm... sanırım şu parmağında yüzük olan bayan olabilir. (Anna'yı işaret eder.)

E: Hangisi?

Sally: (Alçak sesle.) Hmm... sol elinin parmağında yüzük olan ve yüzü bize dönük oturan bayan. Gözlüklerini başına takmış. (Erickson iyice eğilir.)

E: Başka?

Sally: Başka mı? Sanırım benden sonra transa girecek kişi o olacak.

E: Birini gözden kaçırmadığından emin misin?

Sally: Şey, bu hissi yakaladığım birkaç kişi daha vardı; belki onun yanındaki bay.

E: "Bu hissi yakaladım." Bu daha belirgin bir cevaptı.

E: Başka?

Sally: Evet, başka biri daha.

E: Hmm?

Sally: Başka herhangi biri. (Gülümser.)

E: Peki senin solunda oturan kıza ne dersin? (Rosa'yı işaret eder.)

Sally: Evet.

Z: Burası çok güzel bir nokta. Rosa'ya bak. Senden uzağa eğiliyor ve kollarını göğsünde kavuşturup bacak bacak üstüne atıyor. Ama vücut dili açıkça direnç ifade etmesine karşın, Sally'ye Rosa'yı seçmesini öneriyorsun.

E: Sence bacaklarını indirmesi ve transa girmesi ne kadar sürer? (Rosa kollarını göğsünde kavuşturmuş ve bacak bacak üstüne atmıştır. Yeşil koltuğun diğer tarafında, Erickson'un karşısında oturmaktadır.)

Sally: Çok uzun sürmez.

E: Pekala, izle bakalım. (Rosa bacağına indirmez. Erickson'a bakar, sonra bakışlarını indirir. Başını tekrar kaldırır ve salondaki diğerlerine bakarak gülümser.)

Rosa: Bacağıma indirmek istemiyorum. (Rosa omuz silker.)

E: Sally kendisini "Çok uzun sürmez" ifadesine bağlıyor; Rosa dikkatle ve açıkça direnç gösteriyor. Ama asıl Sally'nin kararlılığı çok uzun sürmüyor.

Z: Bir hata yaptığını mı düşünüyor?

E: Evet. Bazı insanlar hata yapmaya katlanamazlar. Bir hata yaptı ve şimdi altından kalkmaya çalışıyor.

Z: "Çok uzun sürmez," diyerek bir hata yaptı ve şimdi de bu hatayla yaşamak zorunda.

E: Evet ve bu da son derece eğitici.

E: Sana rahatsız olmanı söylemedim ki. Kimse sana rahatsız olmanı söylemedi. (Rosa başıyla onaylar.) Sadece yanımda oturan bu kıza, senin bacağına indirmenin, gözlerini kapamanın ve transa girmenin ne kadar süreceğini düşündüğünü sordum. (Rosa başıyla onaylar. Duraksar. Erickson beklentili bir ifadeyle ona bakmaya devam eder.)

Z: Böylece odağı değiştiriyorsun ve Rosa'dan tekrar Sally'ye dönüyorsun. Sally dikkate aç. Sally'ye çok fazla ilgi gösterdin ve şimdi de ilgini geri çekiyorsun.

Sen Rosa ile çalışırken, o ilgiyi tekrar alması mümkün değil.

E: Evet ama Sally kendi adına bir karar verdi, bir hata yaptı ve şimdi o hataya katlanmak zorunda.

E: (Hemen solunda oturan Sally ile konuşur.) Onu izle. (Duraksar. Rosa gözlerini kapayıp açar.) Gözlerini kapayıp tekrar açtı. Sence gözlerini kapaması ve kapalı tutması ne kadar sürer? (Duraksar. Erickson, Rosa'ya bakar.

Z: İlginç bir ifadeydi: "Sence gözlerini kapaması ve kapalı tutması ne kadar sürer?" Sence kelimesini özellikle mi kullandın?

E: Evet ama durumun dışında kalmıştı ve onu tekrar bir şekilde içeri almam gerekiyordu.

Z: Rosa mı?

E: Hayır, Sally. Sally dışarıda kalmıştı.

Z: Evet. Sally'yi, Rosa'yı izlemeye mecbur ederek tekrar olaya kattın.

E: Sally'nin ilk sözü, "Rosa'nın gözlerini kapaması çok uzun sürmez" şeklindeydi. Bu yüzden ben de onu geri getirdim.

Z: Akıllıca. Böylece zaman etkenini anlayacak, hatasının farkına varacak ve hata yaparak da yaşayabileceğini anlayacak. Hata yapmaktan kaçındığı için karsız ve çelişkili davranıyor. Dolayısıyla, Sally'nin kişiliğiyle çalışırken onun kalıbını esnetmeye, kararlı davranmasına ve hata yapmasına, sonrasında da kendisini iyi hissetmesine izin verecek hale getirmeye uğraşıyorsun.

E: Tıp fakültesindeyken, arkadaşlarım bana kızardı. Bir hasta ölmek üzereyken, bütün sınıf fiziksel müdahalede bulunmak için sıraya girerdi. Hastaya daha sonrasında otopsi uygulanırdı. Bütün öğrenciler, doğru teşhiste bulunmuş olduklarını umarak otopsi bölümüne inerdi. Ben yanlış teşhiste bulunmuş olmayı umduğum için kızarlardı.

Z: Anlayamadım.

E: Yanlış teşhiste bulunmuş olmayı umardım, çünkü eğer öyleyse, öğrenecek daha çok şeyim var demekti. Doğru teşhis koyduysam, daha fazla öğrenecek bir şeyim kalmamış demekti ve arkadaşlarım bunu anlamıyordu. Ben de Sally'nin kararlı davranmasını, hata yaparak öğrenmesini sağlamayı amaçladım. Sonra da onu tekrar olayın içine geri çektim.

Z: Anladım. Bu konuda bir şey daha. Rosa'yı zorluyorsun ve o da bir süre sonra gözlerini kapıyor. Bu uzun zaman alıyor, çünkü Rosa daha başlangıçtan itibaren direnç gösteriyor. Bunu yapacağını, sen başından beri biliyordun. Direnç göstereceğini bildiğin için de hiç acele etmedin.

E: Acele etmedim ve ona karşı oynadım.

Z: Evet.

E: Sally olumlu olmayı, Rosa da direnmemeyi öğrenecekti.

YORUMLARIN İKİNCİ GÜNÜ (2/3/1980)

Z: En son Sally'yi transtan çıkarıyordun ve Rosa'yı transa sokuyordun. Sally'nin bir hatayı deneyimlemesine izin verdiğini söylemiştin. Bir hata yapabilir ve bununla yaşayabilirdi. Sally, Rosa'nın kendisin-

den sonra transa girecek kişi olabileceğini ve bunu kolayca yapabileceğini söylemişti ama Rosa direnç göstermişti. Bu son bölüme bir kez daha bakalım.

Rosa: Bacağımı indirmek istemiyorum. (Rosa omuz silker.)

E: Sana rahatsız olmanı söylemedim ki. Kimse sana rahatsız olmanı söylemedi. (Rosa başıyla onaylar.) Sadece yanımda oturan bu kıza, senin bacağını indirmenin, gözlerini kapamanın ve transa girmenin ne kadar süreceğini düşündüğünü sordum. (Rosa başıyla onaylar. Duraksar. Erickson beklentili bir ifadeyle ona bakmaya devam eder. Hemen solunda oturan Sally ile konuşur.) Onu izle.

Z: *Rosa'yı rahatlatmak için dolaylı yoldan baskı yapıyordun. Bunu yaptığında, ortada olan Sally farkındalığını kaybetti. Sen de Sally'yi geri dönmeye ve iki nedenle Rosa'yı izlemeye zorladın: Birincisi, Sally hata yaptığını görmeliydi ve gerçekten farkına varmalıydı; ikincisi, bu Rosa'nın üzerine daha fazla baskı yükledi ve onu cevap vermeye zorladı.*

E: Evet.

Z: *Ama Rosa hâlâ bacağını indirmede ve kollarını çözmedi. Burada ilginç bir irade savaşı var, çünkü seni inkar etmiyor. Rosa gözlerini kapayacak ama gözlerini kapamak ve bacağını indirmek konusunda çok fazla direnç gösteriyor. Bu neredeyse bir savaşa dönüştü ve senin beklentilerini yerine getirmek, telkinlerine açık olmak için rahat etmesi gerek.*

E: *Ama asıl önemli olan şey, bu bir savaş olmasına karşın, Rosa bunun bir savaş olduğunun ne kadar farkında?*

Z: Ne kadar farkında? Bence bir savaş olduğunun kesinlikle farkında.

E: Evet ama ben ne kadar savaşıyorum?

Z: Sen savaşıyorsun. Her şeyi dolaylı yoldan yapıyorsun. Sadece Sally ile konuşuyorsun. Ama Rosa'ya bakıyorsun ve ona karşı tutumun beklenti yansıtıyor.

E: Sesimi Rosa'ya yöneltiyorum.

E: Gözlerini kapayıp tekrar açtı. Sence gözlerini kapaması ve kapalı tutması ne kadar sürer? (Duraksar. Erickson, Rosa'ya bakar.)

Z: Önceki gün, Rosa'nın dikkatini özellikle gözlerini kapamaya yönelttiğinden söz etmiştik.

E: Evet, bunu Sally'ye söyleyerek yapıyorum. Biri doğrudan seninle konuştuğunda, direnç gösterebilirsin ama bunu dolaylı olarak yaptığında ve başka birine söylediğinde, nasıl ve neye karşı direnç göstereceksin ki? Böylece rekabeti ortadan kaldırıyorsun.

Z: Evet.

E: Pekala. Seyirci önünde çekişmeli bir konuda konuşma yaparken, çok dikkatli olman gerekir. Eğer rakip fikri savunan bir seyirciyle göz göze gelirsen, dikkatin dağılır, bir kelimeyi yanlış telaffuz edersin ve o da "Ben bundan daha iyisini yapabilirim," diye düşünür. Dolayısıyla kendisini üstün hisseder. Ama bunun sadece bir kelimeyle sınırlı olduğunu anlamaz.

Z: Dolayısıyla konuyla değil, biçimle rekabet eder.

E: Hı-hım.

Z: Bu da duyguları özümsemek sembolünü vermek fikrinin farklı bir biçimi. Örneğin; çocuğunu kaybeden bir kadına ağaç diktirdiğini hatırlıyorum. Sembol,

duyguyu kendi içine çeker. Burada da dikkati başka tarafa çekiyorsun ve bu da karşındakinin duygularını topluyor.

E: Düşmanlığı kelimeye yüklüyorsun ve onlara kendilerini iyi hissettiriyorsun.

Z: Üstünlük duygusu.

E: Hı-hım. Bu, mutluluk olarak algılanan bir mutluluk ama mutluluğun neden kaynaklandığını bilmiyorlar.

Z: Üstünlük duygusu olarak tanımlanamaz mı?

E: Konu bağlamında tanımlanamaz. Sadece senden memnun kalmışlardır.

Z: Hata yaptığın için.

E: Chicago'da eğitim veren bir Adlerian ile tartışmaya girmiştım. İstemiyordum. İtiraz ettim. Korktuğumu düşündü. Kelimeleri yanlış söylemek de dahil olmak üzere her türlü yanıltma tekniklerini kullandım ve o da benim yanlışlarımı düzeltirken, bana karşı daha sempatik davranmaya başladı.

Uzun süredir Chicago'daki okulda baskın pozisyondaydı. Adler hakkında benden daha fazla bilgisi vardı. Bunu sürekli önüne koymaya devam ettim ve sonunda ağlamaya başladı.

Z: Neden ağladı?

E: Söylediklerimden memnurluk duyuyordu ama gerçekte bunun yanlış kelimelerimi düzeltmekten kaynaklandığının farkında değildi. Öne sürdüğüm noktalarla aynı fikirde olduğunu fark etmeye başladı. Benimle aynı fikirde olmak istemiyordu; tartışmak istiyordu.

E: (Rosa gözlerini kırptırır.) Gözlerini açık tutmakta giderek daha çok zorlanıyor. (Rosa gözlerini kapar,

dudağını ısırır ve sonra gözlerini tekrar açar. Duraksar. Sally gözlerini kapar.)

E: Umutsuzca direniyor.

Z: Bunu insanlara gösterdiğimde, onun üzerine çok fazla baskı yüklediğin için endişelendiler. Ama sözel olmayan boyutta çabucak seninle iş birliği yapıyor. Gözlerini kapayıp açıyor.

E: Evet; seyredenler kızıyor, çünkü çekilmek istiyorlar ve onunla özdeşleşemiyorlar, çünkü Rosa geri çekilmek istemiyor.

Z: Hayır, istemiyor.

E: Bir zafer umuyor ama kimin kazanacağını pek umursamıyor. Birinin kazanmasını istiyor ve "Kazanmak istiyorum," demesine izin verilmiyor; çünkü gözleri kapalı ve ellerini hareket ettiriyor. Bana bakmaya devam ediyor. Başarmak istiyor ama başarıyı tanımlamıyor. Ama ben kendi başarımla olduğumu biliyorum. Başarıya ulaşılan kadar orada kalmak istiyor.

E: Benimle oynamaya çalışıyor ama kaybetmek üzere. (Duraksar.) Ve transa girmeye ne kadar yaklaştığının farkında bile değil. Gözlerini kapa, şimdi. Gözlerini kapalı tut, şimdi.

E: Akıldan çıkarmamak gereken başka bir şey daha var. Hastalar sana yardım almak için gelirler. Yardıma direnebilirler ama kazanmanı umutsuzca isterler. Rosa da bilgi edinmek istiyor ama bunun tek yolunun, benim kazanmam olduğunu biliyor. Bu yüzden kazanmak ve öğrenmek istekleri arasında sıkışmış durumda.

Z: Evet. Bu mücadeleye devam etmesine izin vermen çok güzel. Burada bir incelik var. Ona bazı sınırlar veriyorsun, böylece kaybederken aslında kazanıyor.

E: Doğru.

Z: Burada dolaylı yorumlarda bulunuyorsun; "Benimle oynamaya çalışıyor ama kaybetmek üzere ve transa girmeye ne kadar yaklaştığının farkında bile değil." Sonra ona bakıyorsun ve doğrudan konuşuyorsun: "Gözlerini kapa, şimdi. Gözlerini kapalı tut, şimdi." Ama gözlerini hemen kapamayacağını sen de biliyorsun. Yine de ona fırsat veriyorsun...

E: İsteddiği zaman hareket etmesi için. Böylece gözlerini kapayıp kapamamak arasında değil, zamanı konusunda seçim yapıyor. Ben bekleyebilirim.

Z: Evet. Ayrıca, bu noktada eğer ürkerse, sen kazanamayabilirsin. Bu da ona daha sonra senin tarafına geçmek konusunda daha güçlü bir dürtü verir.

E: Hı-hım.

E: (Rosa gözlerini kırptırır ve bu kez daha uzun süre kapalı tutar.) İşte, sorun değil; istediğin kadar bekleyebilirsin. (Rosa yine gözlerini kırptırır.) Ama gözlerini kapayacaksın. (Duraksar. Rosa gözlerini kapar, tekrar açar, tekrar kapar ve yine açar.) Kapana-caklarını biliyorsun. Açık tutmak için büyük çaba harcıyorsun ve neden seni seçtiğimi bilmiyorsun. (Rosa gözlerini kapar ve açar, kapar ve açar.) İşte böyle. (Rosa gözlerini kapar ve bu kez gözleri kapalı kalır.)

Z: Ve gözleri kapandı.

E: "İşte böyle." (Alçak sesle.) "İşte böyle."

Z: Anladım. Sesinde rahatlatıcı bir ton var.

E: Rahatlatıcı bir ton, evet.

Z: Bütün bu süre boyunca bakışları hep senin üzerindeydi. Göz ucuyla gördüğü şeylere hiç aldırmadı. Sadece sana odaklandı.

E: Ve ses tonum herhangi bir zafer yansıtmıyor.

Z: Anlıyorum. Sadece onu rahatlatıyorsun.

E: Eğer bunu zafer yansıtan bir ses tonuyla söyleseydim, gözlerini hemen tekrar açardı.

Z: Evet.

E: Bu yüzden rahatlatıcı bir tonla söyledim.

Z: Dolayısıyla, sonuçta zaten o kazanıyor.

E: Rahatlığı da kazanıyor. Şimdi tamamen yeni bir hedefi var; rahatlık.

Z: Yani bunun da Erickson'un kazandığı ama ödülü hastanın aldığı vakalardan biri olduğunu söyleyebiliriz. Sonunda gözlerini kapıyor ve bir daha açmıyor. "Seni seçmem konusunda ne düşünüyorsun?" diye soruyorsun. Bununla üzerindeki gerilimi biraz azaltıyorsun. Neden?

E: Ona direnmek için daha geniş bir alan sunuyorum.

Z: Onu neden seçtiğin konusunda bir sürü şey düşünebilir.

E: Hiçbiri de doğru olmaz.

Z: Peki neden bunu yapıyorsun?

E: Direncinin gücünü azaltmak için.

Z: Dirençle başa çıkmak için ne kadar güzel bir yöntem! Sadece yaymasını sağlıyorsun ve böylece direnç zayıflıyor.

E: Etkisiz hale geliyor.

Z: Başka bir şey; sana bakıyordu ve dikkati sadece sana

odaklanmıştı. Çok hareket ediyordu. Davranışları hareketsiz değildi ama hipnozun odaklanmış dikkat olduğu düşünülürse, aslında çoktan transa girmişti bile.

*E: O hareketlilik, Rosa'yı transta olmadığına inandırıyor-
du. Yaptığın her hareketin seni inandırdığını düşünür-
sen, kendine sürekli aynı şeyi söylersin: "Bu önceki ha-
reket beni inandırmadı. Bu da inandırmadı; bu da."*

Z: Bu yüzden, kendisini inandırmak için sürekli hareket ediyor.

*E: Ve her seferinde de kaybediyor. Jeff; tanıdığım insan-
lar arasında, hipnoz sırasında hem bende hem de
hastanın içinde olup bitenleri anlamak için çaba
harcadığını gördüğüm ilk kişi sensin. "Rahatlık" ke-
limesini görmek istiyorsun ama aynı zamanda onun
davranışlarındaki rahatsızlığı da görmeye çalışıyor-
sun. Hareket etme şekli, kendisini inandırmak için
değil. Sadece inancını zayıflatıyor.*

*Z: Erickson terapisi üzerine workshop düzenlediğimde,
ilk bölümde Erickson teşhis tarzını açıklarım. Bu
farklı türde bir teşhistir; örneğin: Kişinin dikkatini
belli etme tarzını nasıl teşhis ediyorsun? Cevap ver-
me tarzını nasıl teşhis ediyorsun? İletişim tarzını, ke-
limeleri kullanma tarzını nasıl teşhis ediyorsun? Bu
psikiyatrik bir teşhis değil, içsel ve kişiler arası et-
kenleri anlamayı da içeren bir teşhis.*

*Bu teşhisten yola çıkarak, telkinlerini kişinin teş-
hisine dayandırarak nasıl oluşturduğunu anlatıyo-
rum. Örneğin; çöpü dışarı çıkarma fikrini kullanıyo-
rum. İçe dönük bir kişi için çöpü dışarı çıkarma ifa-
desinin taşıdığı anlam, dışa dönük bir kişi için taşı-
dığı anlamdan farklıdır. Kişinin "baskın" ya da*

“aşağı” türde biri olmasına bağlı bir şekilde, her vakada verdiği telkinler birbirlerinden farklı oluyor. Bence bu insanlar için çok yararlı, çünkü bazıları senin tekniğini vurguluyorlar ve yaptığın şeylerin kişilik teşhisinden kaynaklandığını görmüyorlar.

E: Denek üzerindeki etki.

Z: Telkinlerini verme şeklin, denegın içinde olup bitenlere dayanıyor. Farklı türde bir teşhis kullanıyorsun.

E: Burada düşünülmesi gereken başka bir konu var: Hepimiz konuşmayı nasıl öğreniriz? Uzun ama çok uzun süreler boyunca bir sürü hata yaparak. Gramer ve telaffuz konusunda hepimizin hatalarla dolu geçmişlerimiz vardır. Hatalardan öğrenme literatürümüz çok geniştir. Bilerek bir hata yaparsın, kendi geçmişlerindeki hatalara ulaşırsın. Ve onları düzeltme ihtiyacına ulaşırsın... sonra da çözüm sunarsın.

Z: Bunu yaparken de aynı zamanda eski hataları yeniden canlandırırıyorsun...

E: Yeni düşüncelere açık bir şekilde.

Z: Daha genç oldukları zamanlar.

E: Evet. “Anne, biyini göydüm.” Anne de düzeltir: “Biri ni gördün.” Çocuk minnet duyar. Dolayısıyla bir kelimayı yanlış söylediğimde ve düzeltmelerine izin verdiğimde, eski referans çerçevesi tekrar kendini gösterir. Onlara minnet ve huzur duygusu verir; ama kendileri bunu tanımlayamazlar. Sen de hemen başka bir şeye geçersin.

Şimdi, örneğın, balayına çıktığımızda, Betty arabayı kullanamıyordu. Eyaletler arası yolda yalnızdık. Arabaya bir arı girdi ve Betty’yi dizinden soktu. Betty bacağına bir şaplak attı, arıyı öldürdü ve alıp pence-

reden dışarı attı. Arabayı yolun kenarına çektim, durdum ve karıma dönerek şöyle dedim: "Benim yerime seni sokmasına çok sevindim."

Z: *Anlamadım.*

E: *Ciddiydim. Yüzünde dehşet ifadesi belirdi. Çünkü daha önce bir kez beni de arı sokmuştu. Üç gün boyunca baygın yatmıştım. Bu bilgiyi ona açıkladığımda, kendisini arı soktuğu için yeni evlendiği kocasının mutlu olmasından duyduğu korku, yerini kendisi ısırıldığı için duyduğu mutluluğa bıraktı.*

Z: *Yani seni korumuştun.*

E: *Hı-hım. Yeni kocası, Betty zarar gördüğü için memnun olmuştu ve Betty buna minnettardı. Herhangi bir şekilde bize bir arı yaklaştığında, hâlâ benim için çok korkar. Ben bu sözü söylediğimde, elbette ki çok korkmuştu. Son derece ezici bir duyguydu. Hemen arkasından, aynı derecede güçlü başka bir duygu geldi. İkisi de tüm ezicilikleriyle kendini hissettirmişti.*

Z: *Önce olumsuz bir duygu oluşturup, sonra bunu olumlu bir duyguya çevirmek çok güzel bir teknik.*

E: *Derin bir uykudayken eğer beni sivrisinek sokarsa, korkunç bir mide bulantısı ve alerjik tepkiyle ayağa fırlarım. Bir saat boyunca sıcak banyoda kalmam gerekir. Bu yüzden, yatak odamızda sivrisinek görürse, o sivrisineğin bana ne yapabileceğini bilir ve hemen aerosol şişesi ve sineklikle işe koyulur.*

Z: *Yani hastanın ya da denneğin koruyuculuk duygusunu harekete geçiriyor ve bu duyguyu kendine yönlendiriyorsun.*

E: *Kesinlikle. Elbette ki Betty arı tarafından sokulmak istemiyordu ama onun için bu durum, normal bir in-*

sanın normal bir sivrisinek tarafından sokulmasından farklı bir şey değildi.

Z: *Sonrasında yarattığın duygu sayesinde, arı sokmasıyla ilgili hissettiği tüm duygular kayboldu.*

E: *Kendim sokulmadığım için mutlu olmamın verdiği korkunun yerini, sonrasında ben yanında baygın yatarken ve o da araba kullanmayı bilmezken, ıssız bir yolun ortasında tek başına kalmadığı için duyduğu mutluluk aldı. Bu onun için inanılmayacak kadar zor bir durum olabilirdi.*

Z: *Ayrıca, sen bunu yaparken, aslında Betty'yi koruyordun. Arı soktuğu için fazla endişelenmemesini sağlıyordun.*

E: *Hayır. Önce gerçekten rahatlamıştım. Ama sonra durumun ona nasıl görüldüğünü fark ettim. Dolayısıyla onu rahatlatmak istedim. Önce, son derece ağır bir olumsuz duygu vardı; sonra aynı derecede şiddetli bir olumlu duyguyla yer değiştirdi.*

Z: *Şimdi... hipnoza geri dönersek...*

E: *Rosa kaybediyor ama bu ona rahatlık veriyor.*

Z: *Evet. Dolayısıyla başlangıçta olumsuz bir duygu var ama sonra bunun yerini olumlu bir duygu alıyor.*

E: *Kaybettiği ve kaybetmekle ilgili olumsuz duygular taşıdığı için, daha sonra rahatlatıcı etkim daha da güçlü oluyor.*

Z: *Bunu "İşte böyle," diyerek başarıyorsun.*

E: *Genel hipnoz eğitiminde, sana dirençten kaçınmanı söylerler.*

Z: *Evet.*

E: *Bunu kullan.*

Z: *Evet. Direnci saptırmak ve sonra da hiç kalmayana*

kadar zayıflayacak şekilde yaymak fikrini çok sevdim. Bu benim için yeni bir fikir ama çok sevdim.

Rosa inatçıydı. Bu, Sally'nin inatçılığından farklı bir şeydi. Rosa'nın direnç tarzıyla Sally'nin direnç tarzı arasında bir ayırım yapabilir misin?

E: Rosa kişiye direniyor; Sally ise "benim fikrim, senin fikrin" şeklinde direniyor.

Z: Yani Rosa'nınki daha doğrudan bir çatışma ve Sally'ninki herhangi bir şeyle ilgili çatışma.

E: Evet. Şimdi, Rosa kişi olarak kendini bana karşı savunuyor.

Z: Bu çok güzel. Farkı sevdim.

E: İşte bu kadar. Görmenizi istediğim şey, benimle ne kadar iş birliği yapacağıydı. Şimdi, hastalar direnirler, direnirler, direnirler. Onun da direneceğini ve direnç için güzel bir örnek sunacağını düşündüm.

E: "Hastalar direnirler," dedim ve o da yine direndi.

Z: Vücudunu ne zaman hareket ettirdi?

E: Hı-hım. Evet. Bu onu daha da rahat hissettirmek içindi.

Z: Ayrıca sana daha da yaklaşıyor. Sana yaklaşıyor ve kolunu koltuğa dayadığında kendini daha rahat hissediyor. Üstelik bunu sen "direnç" kelimesini söylediğinde yapıyor.

E: Evet.

Z: Sonuçta olumlu yönde direnebilirsin.

E: Şimdi "direnç" kelimesi onun için yeni bir anlam taşıyor. Artık rahatlık anlamına geliyor ve ben de direnmesine izin veriyorum.

Z: *Daha önce ya doğrudan onunla ya da dolaylı olarak onun hakkında konuşuyordun ama gözlerini kapadığında, ondan uzaklaştın ve ses tonunu değiştirerek tekrar gruba döndün. Neden?*

E: *Rahatlığın tadını çıkarmasını istedim. Bu onun rahatlığıydı ve tadını çıkarmalıydı. Uzaklaştım ve ona saygı duydum. O noktada benden uzaklaştı ve direnç rahatlığını sınıdı. Hâlâ rahatlığın tadını çıkarıyor. Diğer bir deyişle, rahatlık ona ait.*

E: Kendisi henüz bunun farkında değil ama bacağına da indirecek. Ama bunu yapmak zorunda olmadığını kanıtlamaya çalışıyor. Bu sorun değil. Hastalarla uğraşırken, daima bir şeye dayanmak istediklerini görürsünüz. Bir terapist olarak buna izin vermeniz gerekir. (Duraksar. Rosa oturduğu yerde kıpırdanır ve öne eğilir ama bir bacağı hâlâ diğerinin üzerindedir.)

E: *“Daima bir şeye dayanmak istediklerini görürsünüz.” Benim iznim dahilinde, bacağına hâlâ diğerinin üstünde tutuyor. Çünkü daima bir şeye dayanmak istersin. Örneğin; şu mermer, şu bebek ve şu kamyon var. Onlar senin ama bu benim.*

Z: *Bu tutumu çocuklukta da görürüz.*

E: *Çocukken sana oyuncaklarını paylaşman söylenir ama bu benim dersin. Doğulu bir kız olan Kim (Dr. Erickson’un evlatlık kızıdır), binlerce kuşaktan beri süregelen Vietnam düşünce yapısına sahip. Kim’in, Betty Alice’in önemli olduğunu düşündüğü bir şeyi Betty Alice’e öğretmesi bir yılını aldı. (Kim, dokuz aylıkken Betty Alice tarafından evlat edinilmiştir.) İki yaşındaki Kim ona şunu öğretti: “Şunlar David’in o-*

yuncakları; şunlarla sadece David oynayabilir. Onlar Michael'ın oyuncakları; onlarla sadece Michael oynayabilir. Bunlar benim oyuncaklarım; bunlarla sadece ben oynayabilirim. Bunlar da bizim oyuncaklarımız ve hepimiz oynayabiliriz." Vietnamlılar, binlerce kuşaktır hep "Bu toprak parçası benim," demiştir. O toprak parçasını kuşaklar boyunca hep aynı şekilde ekip biçmişlerdir.

Z: Yani irksal bilinçten mi söz ediyorsun?

E: Milyarlarca farklı uyarıcıya tepki verecek binlerce beyin hücremiz vardır ve beyin hücreleri son derece uzmanlaşmış durumdadır. Kuşaklar boyunca hep aynı beyin hücrelerini kullanan insanların soyundan geldiğinde, bebekken aldığın tüm sinyaller seni o odak etrafında biçimlendirir. Yahudiler'i ele alalım. Binlerce yıl boyunca hep zulüm gördüler. Yahudiler kendi aralarında kavga edebilirler ve bunu yaparken çok sert davranabilirler. Ama başka milliyetten biri kavgaya karıştığında, birleşir ve ortak düşmana karşı savaşır.

Z: Evet.

E: Bu doğru değil mi?

Z: Evet.

E: Norveçliler kuşaklar boyunca denizci ve kaşifti; böylece tüm dünyaya yayıldılar. Yunanlılar, kuşaklar boyunca hep Yunanlı idi ve Amerika'ya geldiklerinde, büyük bir koloni oluşturdular. Dördüncü kuşak Yunanlılar bile hâlâ kendi dillerini konuşuyorlar. Bölünmüyorlar. Birlikte kalıyorlar. Lübnanlı bir koloni, Lübnanlı bir kolonidir. Suriyeli bir koloni, Suriyeli bir kolonidir. Ama Norveçliler her yere yayıldılar.

Amerikalılar her yere yayıldılar. Benzer beyin hücreleriyle doğduğumuzda, davranışlarımızda belli bir özgünlük oluyor.

Dün Polonyalı bir Yahudi ile konuştum; çok zeki bir adamdı. Ciddi bir acısı vardı. Dün iki saat boyunca benimle konuştu. "Ben ne yanlış yaptım ki Amerika'da doğan çocuklarım, Polonya geleneklerine saygı duymuyorlar?" diye soruyordu. Anlayabildiği tek şey, eski Polonya gelenekleriydi. Kendisi kasap; oğlu ise nükleer fizikçi. Yaşlı adamın kalbi kırık. Oğlunun bir kasap olması gerektiğini düşünüyor. Anneleri iyi bir ev kadını. Kızı kariyer sahibi olmak istiyor. "Ben ne hata yaptım ki çocuklarım yanlış yönlerde saptılar?" diye sorup duruyor.

Bazı kültürlerde, aileye bir toprak parçası verilir; diyelim ki bu toprak bundan bin yıl önce verildi. Hâlâ o toprak parçasını ekip biçmeye çalışıyorlar ve bu arada yoksulluktan kıvranıyorlar.

Z: Kültürel farklılıklar, bireylerin dokusuna işliyor.

E: O kadar ki dolaylı olarak çocuğu doğal tepkilerinden uzaklaştırıyorsun. Rosa'ya gelince; onun kadın-erkek ilişkileriyle ilgili kendi düşünceleri var.

Z: Yani İtalyan olmasından söz ediyorsun.

E: Doğru.

Yakın bir arkadaşım, Milwaukee'de iyi bir kariyere sahipti. Hastalarından biri, sonunda bunalım geçiren bir İtalyan'dı ve arkadaşşıma şöyle demiş: "Karım ile birlikte eski ülkeden buraya geldim. Eve her döndüğümde, bütün gün boyunca dedikodu yaptığını görüyorum. Kendi yemeğimi hazırlamak zorunda kalıyorum. Kendi çamaşırlarımı yıkıyorum. Bütün ev işle-

rini ben yapıyorum.” “İtalya'nın neresindensiniz?” diye sormuş arkadaşım. Adam belli bir yer adı söylemiş. “Karınız nereden?” Adam yine bir yer adı söylemiş. “Sizin geldiğiniz yerde, eşinize nazik davranmanız öğretiliyor,” demiş arkadaşım. “Karınızın geldiği yerde ise, kadınlara kocası kendisini seviyorsa, dövmesi gerektiği öğretilir. Eve döndüğünüzde eğer akşam yemeğiniz hazır değilse, karınızı iyice dövün ve ‘Eve geldiğimde yemeğimi hazır istiyorum,’ deyin.” Bu en iyi sonucu getirmiş; çünkü kadın çocukluğundan itibaren erkeğin karısını dövmesinin sevgi ifadesi olduğunu öğrenmiş.

Rosa'ya gelince; kendisini erkeklerden uzak tutan bir kişiliği var. Bunun meydan okumakla ilgisi var; bu düşünceye göre erkekler güçlü olduğunu kanıtlamalıdır. Yani sen de kanıtlamalısın.

Z: *Sanırım Carl Whitaker herhangi bir terapinin kavgayla başlaması ve terapistin kavgaya hazır olması gerektiğini, aksi taktirde psikoterapinin yapılamayacağını söylemişti. Yani hasta gelir ve senin gücünü sınar.*

E: *Doğru güce sahip olup olmadığını bilmek ister ve bu da kavgaya anlamına gelir. Olman gerektiği gibi sıcak ve nazik misin, yoksa olman gerektiği gibi güçlü ve kavgacı mısın?*

Z: *Hipnoza geri dönelim. Rosa ile ilgili son yaptığın şey, direnç hakkında konuşmaktı. Direnç hakkında konuşuyorsun ve bacağına indireceğini söylüyorsun. Ayrıca, bir şeye dayanması gerektiğini de vurguluyorsun. Onun dayanabileceği şey ise, bacağına indirmemek.*

E: Hasta sizin köleniz değildir. Siz ona yardım etmeye çalışırsınız. Ondan bir şeyler yapmasını istersiniz ve unutmamanız gereken bir şey vardır: Herkes “Ben kimsenin kölesi değilim; başkalarının söylediğini yapmak zorunda değilim,” diye şartlanarak büyür. Ve siz de hipnozu, hastanın kendi adına bir şeyler yapabileceğini göstermek için kullanırsınız. Kendi isteklerine karşı gelen şeyler olsa bile. (Rosa gözlerini açar. Sally öksürür. Erickson, Rosa’ya döner.) Şimdi, seni seçmem konusunda kendini nasıl hissediyorsun?

Rosa: Sadece söylediklerinize direnip direnemeyeceğimi görmek istedim.

E: Evet. (Sally öksürür.)

Z: *İşte Sally; burada öksürmeye başlıyor. Bu çok ilginç, çünkü öksürmeye başladığında ne olduğunu göreceksin. Uzun bir süre ilgin Sally’den kaymıştı. Rosa’ya “Seni seçmemle ilgili ne düşünüyorsun?” diye soruyordun.*

E: *Bir daha göster. Rosa’nın avucunu bana çevirmesine dikkat et. Eli bana doğru açık. (Bant başa sarılı ve tekrar izlenir.)*

Z: *Geri çekildi ve sonra tekrar yaklaştı.*

E: *Açık elle.*

Z: *Evet; alma beklentisiyle.*

E: *Hı-hım.*

Rosa: Yani, bacağımlı indirecektim. (Bacağımlı indirir, sonra tekrar bacak bacak üstüne atar. Sally gülmekte ve öksürmektedir. Erickson duraksar.)

E: Ve ben de sana, bacağımlı indireceğini söyledim.

Rosa: Hmm?

E: Dedim ki ben de sana bacağına indireceğini söyledim.
Rosa: Evet, bunu yapabilirim.

Sally: (Öksürür. Öksürmenin şiddetiyle, sol kolunu oynatır. Baylardan biri ona bir naneli şeker verir ve Sally şekeri ağzına atar. Sonra kollarını açar ve Erickson'a bakarak omuz silker.) Bana öksüreceğimi söylemiş miydiniz? (Güler ve Erickson'un omzuna dokunur; sonra tekrar öksürür.)

E: Kendisine ait olan öksürüğü kullanıyor.

Z: Evet. Sana bunu bu şekilde gösteriyor. Öksürük tabletini alıyor ve sana doğru omuz silkiyor. Bu öksürüğü, felçli kolunu kurtarmak için kullandı. Bir semptom geliştirdiğini biliyordu. Akıllı bir kadın ve bunun kesinlikle farkında. Kolunu kurtarmak için bilinçli olarak semptom geliştiriyor.

E: Çok güzel bir taktikti.

Z: Evet; kesinlikle öyleydi.

E: Bu sizce de güzel bir isyan değil miydi? (Sally öksürür ve elini ağzına kapatır.) Zekice, güzel bir hileyle kontrolünü geri aldı... tabii sol elini de.

Z: Çok güzeldi. "Zekice, güzel bir hileyle kontrolünü geri aldı," diyorsun ve hafifçe duraksıyorsun.

E: Onaylıyorum.

Z: Onaylıyorsun.

E: Ona onaylandığını hissettiriyorum.

Sally: (Sally güler ve başıyla onaylar.) Semptom geliştirdim.

E: O felçli koldan kurtuldun ve bunu öksürerek yaptın.

(Sally başıyla onaylar ve öksürür.) Ve işe yaradı, değil mi? (Sally güler ve öksürür.) Gerçekten de köle değilsin.

Sally: Sanırım değilim.

E: Sol elini havada tutmaktan yorulduğun için aşağı indirmek üzere bir yol bulmak zorundaydın; sadece yeterince öksür... (Sally güler.) ...ve kolun aşağı insin. (Sally iç çeker ve gülmeye devam eder.)

Christine: Şu kolunu havada tutmaktan yorulmak konusunda bir şey sorabilir miyim? Kişi hipnozdayken ne kadar tuhaf bir şekilde dursa da, yorgunluk hissetmez sanıyordum. Bu yanlış bir düşünce mi? Kolun gerçekten yoruldu mu? Yani havada tuttuğun için? Yoksa kolunu havada tutarken yorulduğunu hissedecek kadar uyanık mıydın?

Sally: Ah, şey, ben... sanırım bunu tuhaf bir duygu ve bir tür... gerilim olarak açıklayabilirim. Ama... muhtemelen... orada çok daha uzun süre öylece oturabilirdim.

Christine: Öyle mi?

Sally: Öyle olduğunu hissettim. Evet... orada daha uzun süre oturabilirdim... Bu biraz tuhaf, elbette... ben...

E: Orada daha uzun süre oturabilirdi.

Z: Evet, oturabilirdi. Dikkati Sally'den uzaklaştırdın. Sally bu çelişkiyi zaten sergilemişti; ilgi istiyordu ama odanın arka tarafında oturmayı tercih ediyordu. Sen de Rosa ile uğraşırken dikkatini ondan uzaklaştırdın ve Sally felçli koluyla orada kalakaldı. Kolunu kurtarmak için bir semptom geliştirdi; böylece senin dikkatini de tekrar kendi üzerine çekti.

E: Ayrıca sağ elini kullandığını da gösterdi.

Z: Bunu fark etmemiştim. Ne yaptı?

E: Sol elini kurtardıktan sonra, ağzını kapamak için sağ elini kullanmaya devam etti.

Z: Hı-hım.

E: Dolayısıyla yaptığı şey gerçekte sol elini kurtarmaktı, çünkü ağzını sağ eliyle kapaması onun için daha doğaldı.

Z: Yani aslında sağ elini kullanırken, ağzını kapamak için sol elini kurtardı; oysa yapması gereken tek şey, ağzını hemen sağ eliyle kapamaktı.

E: Sally güzel bir analiz örneği gösteriyor.

Z: Ve kesinlikle farkındaydı. Sally o semptomu geliştirdiğinin farkındaydı ama onun için fark etmedi. Bilinçli farkındalığı önemli değildi.

E: Doğru.

Z: Hemen sonrasında, Christine bir soru sordu. Sally, hissettiklerini anlatarak Christine ile konuşmaya başladı. Dolayısıyla bir açıdan kontrolü ele aldılar ama sen buna izin vermedin. Sally'nin Christine'e cevap vermesini engelledin ve dikkati yine kendi üzerine çektin.

E: (Erickson araya girer ve Rosa'ya döner.) Adın Carol, değil mi?

Rosa: Ne?

E: Adın Carol.

Rosa: Adım mı? Hayır.

E: Adın ne peki?

Rosa: Adımı mı bilmek istiyorsunuz? (Erickson başıyla onaylar.) Rosa.

E: (Şüpheli bir tavırla) Rosa mı?

Rosa: Evet. Rose gibi.

Z: *Şimdi tekrar Rosa'ya dönüyorsun ve böylece Sally'nin semptomla ilgiyi kendi üzerine çekmesine izin vermiyorsun. Rosa ile çalışmana geri dönüyorsun.*

E: *Ve durumun kontrolünü kendi elime alıyorum. Sally ve Christine bunu yapmak istiyorlar. Bunu, Christine'in benim kontrolde olduğumu anlamasına izin vermeden yapıyorum.*

E: Pekala. Şimdi... Rose'un direnç göstermesini sağladım.

Z: *Ve daha yakınlaştı.*

E: Evet.

Z: *Söyleyeceklerinle ilgileniyor.*

E: *"Direnç" kelimesi artık onun için yeni bir anlam taşıyor.*

Z: *Daha önce sen "direnç" kelimesini kullandığında durduğu pozisyona geri dönüyor. Bu bir onaylama.*

E: Ve Rose da direnç konusunda mükemmel bir örnek sergiledi. Rose direnç gösterdi ama aynı zamanda emri dinledi de, çünkü gözleri kapandı. Senin adın nedir? (Sally'ye döner.)

Sally: Sally.

E: Sally. Burada Rose'un dirence bir örnek sunmasını sağlıyordum ve o benim komutlarıma uyarken, (Sally gülümser) Sally öksürmeye başladı ve böylelikle kendini hipnozdan kurtararak, o da bir direnç örneği sergiledi.

E: *Öne eğiliyor.*

Z: *Yine "direnç" kelimesini kullandığın zaman. Bunu*

söylediğinde öne eğildi ve rahat bir pozisyona girdi. Bu harika.

E: Kelimeyi hazmetmek için zamanı vardı.

Z: Evet. Bu da onu bilinçaltında cevap verecek hale getirdi. Şartlandı. Sen “direnç” dedin ve o da daha rahat bir oturuşa geçti.

E: (Rosa'ya döner.) Ve Sally'ye kolunu kurtarması için bir örnek sunmuş oldun.

Rosa: Şey, gözlerimi kapadım, çünkü o noktada bunu yapmamın daha kolay olacağını düşündüm. Aksi taktirde bana kapamamı söylemeye devam edecektiniz; ben de, “pekala”, dedim, “gözlerimi kapayacağım ve böylece Dr. Erickson bana gözlerimi kapamamı söylemeyi bırakacak.”

Z: Burada Rosa'yı tebrik ediyorsun. “Sally'ye kolunu kurtarması için bir örnek sunmuş oldun,” diyorsun. Rosa'yı neden tebrik ediyorsun?

E: Mümkün olan her yerde hakkını vermek gerekir. Rosa'ya “direnç” dedim ve Sally bu avantajı kullandı. Ben Rosa'yı tebrik ederken, Sally de bunun bir kısmını kendi üzerine aldı.

Z: Sally bir kısmını üzerine aldı. Çok güzel. Bu da aralarında bir bağ oluşturdu.

E: Hı-hım. Sen gözlerini kapadın ama Sally senin direnç örneğini izledi. Bunu öksürerek, dolaylı yoldan yaptı. (Sally gülümser.) Akıllı kız. (Sally öksürür ve boğazını temizler.)

(Sally'ye döner.) Şimdi, bacaklarını nasıl kurtaracaksın bakalım? (Sally güler.)

Sally: Sadece komut vereceğim. (Erickson bekler.) Pekala, izleyin. (Sally bacaklarını kıpırdatmadan önce etrafına bakınır. Erickson onun bacaklarına bakar ve bekler.)

E: Çocuksu olmasa da, bu oldukça eğlenceli bir andı.

Z: Evet; oyun haline geldi.

E: Benimle.

Z: Seninle oynuyor.

E: Evet. Bu, benimle paylaştığı bir eğlence. İkimiz de eğleniyoruz.

Z: Yani onun da mı direncine olumlu bir duygu ekliyorsun?

E: Benimle paylaştığı şeye olumlu bir duygu ekliyorum.

Z: Evet. Ama o hareket etmeden önce; bu yüzden olumsuz bir duygu da alabilir. Ama semptomundan dolayı herhangi bir olumsuz duygu yaşamasına izin vermedin. Akıllı olduğu için onu tebrik ettin. Şimdi bacaklarını nasıl oynatacağını soruyorsun; böylece transı ve kontrolün sende olduğunu yine onaylıyorsun ama oyuncu bir tavırla.

E: İkimiz de hoşlanıyoruz. Bu güzel bir şey.

Z: Bunu yaparken öğrettiğin başka bir şey var mı?

E: İletişim uyumunu koruyorum.

E: Ne yaptı? Önce görsel ipuçlarını topladı. Ayağını koymak için başka bir yer seçti.

Z: Bacaklarını hareket ettirmeden önce bakmak zorunda kaldı. Başka bir duyusal süreçten geçti.

E: Evet. Kendi duyusal sürecinden. "Görsel" kelimesini ben kullandım ve o da görsel hareket etti.

Z: Yani yine bir ayrıma işaret ediyordun.

E: Hı-hım. Böylece ayrımı kendi kontrolüm altında tutuyorum. Benim kontrolüm altındaydı ama iş birliği yapıyorduk. Durumu kontrolüm altında tutmama yardım ediyordu.

E: Kaslarının tepki vermesini sağlamak için de başka bir duyuşal proses izledi. (Sally'ye döner.) Peki nasıl ayağa kalkacaksın?

Sally: Sadece kalkacağım işte. (Sally önce yere bakar, güler, sonra kendini zorlar ve ayağa kalkar.)

E: Normalde de bu kadar çaba harcaman gerekiyor mu?

E: Dikkatini tekrar kaslarına veriyor.

Z: Evet ama bunu yavaş yapıyor ve yine transı onaylıyor. Bu noktada tekrar şekeri hatırlatıyorsun. Trans-ta onu çocukluğuna döndürdüğünde, Sally'ye şeker vermiştin. Benzerlik oluşturmak ve güven sağlamak için bir semboldü.

E: (Sally öksürür ve yine boğazını temizler.) Şeker yediğinden emin misin?

Sally: Az önce, evet. Yoksa daha öncesini mi soruyorsunuz?

E: Daha önce.

Sally: Şey, evet. Ama bunun telkin olduğunu hatırladım.

E: (Sally'ye doğru eğilir.) Şimdi tamamen uyanık mısın sence?

Z: "Şimdi tamamen uyanık mısın sence?" Bu bir sonraki transın girişi. Şekerden söz ettin; bu dikkatini önceki transa odaklamasını sağladı. Böylece bir sonraki transa geçiş aşamasını hazırladın. Bu da çok gü-

zel, çünkü hatırlarsan, şüpheliydi. Çok kararsız ve çelişkiliydi; sen de şimdi şüphelerini olumlu bir yöne çevirmesine izin veriyorsun.

Sally: (Güler.) Evet, sanırım şimdi oldukça uyanığım.

E: *Oldukça uyanık, ha? Uyanık mısın?*

F: *Bana biraz daha yaklaştı.*

Z: *Sally o noktada sana biraz daha yaklaştı. Sonra “oldukça uyanık” ifadesini kullandı. Onunla yüzleştin ve doğrudan tanımlamasını istedin: “Uyanık mısın?” O da “Evet” dedi. “Emin misin?” diye sordun. Doğal alışkanlığı şüphe duymak ama sen, şüphelerini olumlu bir yöne yönlendireceği şekilde durumu ayarladın.*

Sally: Evet, uyanığım.

E: Bundan emin misin?

Sally: (Güler.) Evet.

E: (Sally'nin sol elini yavaşça kaldırır. Sally ellerini birleştirmiştir ama Erickson sol elini bileğinden tutar ve havaya kaldırır.)

Sally: Bana aitmiş gibi hissetmiyorum.

E: Ne?

Sally: Bana aitmiş gibi hissetmiyorum... bunu yaptığınız zaman yani. (Erickson, Sally'nin kolunu tuhaf bir açıyla havaya kaldırır. Güler. Sally de güler.)

E: Şimdi uyanık olduğundan daha az eminsin sanırım.

E: *“Bana aitmiş gibi hissetmiyorum.” Teması sürdürdüm; düşünmek için zaman kazandı. “Bana ait değil.” (Erickson video cihazını işaret eder.) Bu sana ait.*

Z: *Keşke öyle olsaydı ama değil.*

E: Ne olduğunu görüyor musun; hemen zıt bir düşünce devreye giriyor.

Z: Evet. (Güler.) Peki ya bana ait olsaydı?

E: Bunu sormakta neden geciktin?

Z: (Güler.) İleri geri gidip geliyordum. Düşünmemek elimde değil. Pekala. Önce uyanık olduğunu kesin olarak ifade etmesini sağladın; sesinde biraz sert bir tonla onu belirgin olmaya zorladın. Sonra ilk transı belli etmek için yaptığın gibi kollarını sen kaldırdın. “Şimdi uyanık olduğundan daha az eminsin sanırım,” dedin. Alışkanlık olarak, yine o kararsız ifadeleri kullanıyordu. “Daha az emin,” diyorsun; o da uyanık olduğundan daha az emin olduğunu söylemek zorunda kalıyor.

Sally: (Gülümser.) Evet, daha az eminim. Sağ kolumun ağırlığını hissetmiyorum; sağ kolum hissizleşmiş gibi.)

E: Demek ağırlık hissetmiyorsun. (Christine’e döner.) Bu da sorunu cevaplıyor, değil mi?

E: Rosa sol elini yüzüne kaldırıyor.

Z: Modelliyor.

E: Rosa sol elini yüzüne kaldırdı.

Z: Rosa, Sally’yi mi modelliyordu?

E: Hı-hım. Ve elini aşağı indirebileceğini göstermek istiyordu.

Z: Yani aynı anda hem modelliyor hem de direniyordu. Deneyimi yaşamak istiyordu. Araştırmak ve bilinçaltı seviyede bunun nasıl bir deneyim olduğunu öğrenmek istiyordu.

E: Ama, önce, sol elini farkında olmadan kaldırdı. Ama aşağı indirirken hissetti. Geri sar ve tekrar izle. (Bant geri sarılır ve tekrar izlenir.)

E: (Sally'ye bakar.) Kolunu orada tutabilir misin, yoksa yüzüne doğru mu kalkacak? (Erickson kendi sol elini yüzüne doğru götürür.)

Z: Sanırım bu cümleyi söylerken ses tonun değişti; "Kolunu orada tutabilir misin?" Sol elinle hareketi modelliyorsun ama sanırım asıl cevap verdiği şey ses tonun. Yine de bir seçeneği vardı. Görsel olmaktan çok, sözel odaklıydı; bu yüzden ses tonuna tepki verdi.

E: Deneği tekrar, tekrar, tekrar gözlemlemek işte bu yüzden önemli.

Z: Bana bunu hatırlat.

E: Rosa'nın bir yönde kalkıp, başka bir yönde aşağı inen sağ kolunu görmedin.

Sally: Hmm... Sanırım burada tutabilirim.

E: İzleyin. Sanırım yukarı doğru hareket edecek.

Sally: Hayır. (Başını iki yana sallar.)

Z: Kalkacağını söylüyorsun. Yine kontrolü ele alıyorsun ve yön veriyorsun.

E: Küçük silkmeler halinde yüzüne doğru yükselecek. (Duraksar. Sally boş gözlerle karşıya bakar, sonra bakışlarını Erickson'a çevirir. Başını iki yana sallar.) Belki o silkinmeyi hissediyorsundur. Geliyor. (Sally eline bakar.) Gördün mü?

Sally: Siz söylediğinizde, hissediyorum.

E: Hmm?

Sally: Siz silkinmeden söz ettiğinizde, hissediyorum.

E: Ama hepsini hissetmiyorsun.

Sally: Hmm. (Erickson kendi parmaklarını Sally'nin elinin üzerine koyar ve kolunu kesik kesik hareketlerle yavaşça aşağı doğru bastırır. Sonra kendi elini çeker.)

E: Elini çok yavaşça aşağı bastırdım.

Z: Evet; o da direndi.

E: Elini bastırdım ve sonra bıraktım. Eli benimkiyle birlikte aşağı indi.

Z: Yani sözel olmayan seviyede yine kontrolü sana bıraktığını belli ediyor.

E: Aşağı inmemesi için direndin, değil mi?

Z: Elini indirmemek için direndi ve "direnç" kelimesine yeni bir anlam yükledi. Elini indirmeye direndi.

E: Ama benimle ilişkisini sürdürüyordu.

Z: Senin tanımladığın şekilde. Senin kontrolünde.

Sally: Hı-hım.

E: Neden?

Sally: O şekilde rahattım. (Kahkahalar.)

E: (Gülümser.) O şekilde rahattın... o şekilde.

Z: Onunla transı bitirdin; ikincisini bitirdin ve Golden Drumstick hikayesini anlatmaya başladın. Hikayenin konusu, zor durumları aşıp kazanan biri olarak ortaya çıkmakla ilgiliydi. Aslında Sally'yi konu aldın ve aynı zor deneyimleri ona yaşattın. Sonra Sally'nin başına gelenlerle örtüşecek ama olumlu

sonla biten bir anekdot aktardın; dünyada daha esnek, daha etkili olmakla ilgiliydi.

Peki; neden Sally'nin ikinci transında bu koldaki seğirme öğesini kullandın?

E: Orada çok yönlü amaçlarım vardı. Bütün bir grupla çalışıyordum, Sally'yi örnek olarak kullanıyordum ve Sally'nin kişiliğine uyarken aynı zamanda grubu da tatmin edecek bir hikayeye ihtiyacım vardı.

Z: Evet. Böylece aynı zamanda gruba da öğretebilirdin. Bunu çok güzel yaptın. Bir prensibi açıkladın, bir hikayeye örnekledin ve aynı şeyi odada da yaptın. Ama bu ikinci transa neden gerek duydun?

E: Sana bir hikaye anlatayım. İngiltere genç bir adam, yaşlı adamların üye olduğu bir kulübe gitti. Oradaki yaşlı beylerden biriyle sohbete koyuldu. "Hiç dağa tırmandınız mı?" diye sordu genç adam. "Evet, bir defa," diye cevap verdi yaşlı adam. Başka bir konuya geçtiler. "Hiç yurt dışına çıktınız mı?" diye sordu genç adam. "Evet, bir defa," diye cevap verdi yaşlı adam. O sırada yaşlı adamın oğlu odaya girdi. Yaşlı adam onu genç dostuyla tanıştırdı ve "Bu benim oğlum," dedi. Genç adam şaşırdı: "Tek oğlunuz mu var?"

Bunun bir kereye mahsus bir şey olmasını istemedim. İkinci bir transa girdiğinde, üçüncüye, dördüncüye, beşinciye girebilirsin ve bu bilgi "Önümüzdeki on yıl boyunca transa girebilirim," düşüncesiyle devam eder.

Z: Geleceğe. Anladım.

Şimdi, açıklamayı istediğim bir şey daha var. Burada Sally ve Rosa ile mükemmel bir çalışma ortaya koyuyorsun. Hiçbir şeyi kaçırmıyorsun. Çok kesin bir

şekilde onlarla ilgileniyorsun. Sonra, hikayelerini anlattığında ve eğitici anekdotlarını aktardığında, insanlar genellikle bu kesinliği göremiyorlar. Kısa bir hikaye anlatıyorsun ve aniden çözüm ortaya çıkıyor. Ama o tutarlı manevrandan önce olup bitenleri insanlar anlamıyor. Prensiplerini de çok fazla vurgulamıyorsun. Eğer insanlar bir şey alırsa, alıyorlar; almazlarsa, almıyorlar.

E: İnsanlar tembel olabilir. Kesin bir şekilde öğretmeye başlarsam, onları sıkarım.

Bu eğitim seminerini gören insanlar, ne kadar şeyi gözden kaçırdıklarını kolayca görebilirler. Çünkü her şeyi gördüklerini sanıyorlar.

Dr. R.'ın bir ay sonra metinle geri geldiğini biliyorum. Diyelim sayfa sekizdeki belli bir kelimeyi yorumladım. Sonra 16. sayfaya geçtim; orada sayfa sekizdekinin uzantısı gibi görünen başka bir kelimeyi yorumladım. "Uyduruyor musun?" diye sordu. "Hayır," dedim. "Önceki kopyaya geri dönelim istersen." Sonra ona belli bir kelimenin yorumunun hafifçe değiştirilmesinin, sekiz sayfa sonraki başka bir kelimenin yorumu olabileceğini açıkladım. -

İki ay kadar sonra, elinde orijinal kopyayla geldi ve bana tekrar yorumlattı. Bir sekretere yazdırdı ve ilk yorumumla karşılaştırdı. İki seferinde de ona aynı yorumu verdiğimi gördü. Dr. R., detaylar konusunda iyi bir eğitim almıştı ama detaylara ondan daha fazla dikkatimi verebileceğimi bilmiyordu.

İnsanlar çok fazla şeye önyargılı yaklaşıyorlar. Dr. R. ve karısı beni ilk kez görmeye geldiklerinde, karısı sandalet giymişti; o kadar... ayağında çorap

yoktu. Beni karısıyla tanıştırdı ve kadını odadan çıkardım. "Ne kadar süredir evlisiniz?" diye sordum. "On beş yıldır," dedi. "Ve bana gözlem yapmayı öğrenmek için geldiniz, öyle mi?" dedim. "Evet." "Pekala, 15 yıldır evlisiniz," dedim, "karınızın ayak tırnakları perdeli mi?" "Hayır," dedi. "Perdeli," dedim, "onu tekrar içeri çağırdığımda, ayaklarına bakmayın. Aynı soruyu ona da soracağım." Kadın geri geldiğinde, aynı soruları ona da yönelttim; sonra ayak tırnaklarının perdeli olup olmadığını sordum. "Hayır," dedi. "Emin misiniz?" diye sordum. "Evet." "Kocanız da emin," dedim, "şimdi bir bakalım." İki ayağının da ikinci ve üçüncü tırnakları perdeliydi.

Z: Önlerinde olanı bile göremiyorlar.

THE MILTON H.ERICKSON INSTITUTE OF ISTANBUL

**The Milton H. Erickson Foundation Inc. USA'nın
Türkiye'deki ilk ve tek temsilciliğidir.**

Faliyetler:

- **Erickson Hipnoterapi Semineri**
 - **Temel Eğitim**
 - **Intermediate**
 - **Advanced**

düzeylerinde ayrı ayrı düzenlenmektedir.

- **Bireysel Gelişim ve sorunlara yönelik uygulamalar**
- **Araştırma ve geliştirme**

Yöneticiler:

- **Tamer Dövücü**
- **Dr. Arzu Tatlı**
- **Dr. Hakan Bilgen**

Bilgi almak ve ulaşmak için;

Tel: 0216 345 3170 - 0216 327 8290

Faks: 0216 325 8277

e-mail: info@nlpdeğişim.com

Web: www.nlpdeğişim.com



ürkiye yıllardır kültürel zenginliklerin bir cenneti ve medeniyetin beşiğidir. Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk'ün bu geleneği yerleştirmesi ve çağdaşlaşmaya önayak olması uzun zaman aldı.

Psikoterapinin (Ruhsal Tedavi) ortaya çıkışı ise çok eskilere dayanmaz. Sigmund Freud'un ilk kez tıbbın psikolojik yönüyle ilgilenmesiyle 1885'te ortaya çıkmıştır. Psikolojinin ilk 60 yılı, Freudyen psikanalitik geleneğin etkisinde kalmıştır.

İkinci Dünya Savaşından sonra, psikoterapi ilk olarak Amerika Birleşik Devletleri'nde adını duyurmuştur. İşlerinde Humanistic Terapi ve Systemic Terapi (ailevi yaklaşımlar) ve Davranış Terapileri üzerinde çalışan psikodinamik okullardan keskin hatlarıyla ayrılan farklı yönlerde eğilimler bulunmaktaydı. Daha yakın geçmişte, göze çarpan eğilim Bilmeye ve Kavramaya ait terapidir. (Cognitive Terapi) Bu yaklaşımların her birinin başlangıçtan itibaren hep destekleyenleri olmuştur.

1901 - 1980 yılları arasında yaşayan Milton Erickson farklı bir geleneği temsil eder. Her ne kadar daha öncek terapi okullarının çoğu psikolojik problemlerin alt yapılarını anlamaya yönelik olsa da, Erickson kendi geleneklerini yarattı ve zamanın gereksinimlerine uygun hale getirdi.

—Jeffrey K. Zeig, Ph.D., Director
The Milton Erickson Foundatio

DENİZYILDIZI ÖYKÜSÜ

Bir adam okyanus sahilinde yürüyüş yaparken, denize telaşla bir şeyler atan birine rastlar. Biraz daha yaklaşınca bu kişinin, sahile vurmuş denizyıldızlarını denize attığını farkederek ve "Niçin bu denizyıldızlarını denize atıyorsunuz?" diye sorar. Topladıklarını hızla denize atmaya devam eden kişi, "Yaşamaları için" yanıtını verince, adama şaşkınlıkla "İyi ama burada binlerce denizyıldızı var. Hepsini atmanıza imkan yok. Sizin bunları denize atmanız neyi değiştirecek ki?" der. Yerden bir denizyıldızı daha alıp denize atan kişi, "Bak onun için çok şey değişti," karşılığını verir.

BEYAZ YAYINLARI "Kıyıya Vurmuş Her şeyi" yaşatmayı.

BEYAZ YAYINLARI

Tel : 0 (212) 522 38 68 - 69

Faks: 0 (212) 522 38 70

Web : www.beyazyayinlari.com

ISBN: 975-599-097-6



9 789755 990972

