# WATKİNS’İN SESSİZ DIŞAVURUMU

D. Corydon Hammond, PhD

Utah Universitesi, Tıp Fakültesi

Gösterge: Bu bir sembolik hayali dışavurum tekniği tipidir. Çok güçlü kızgınlık ve öfke hisseden danışanlar için oluşturulmuştur. İdeal olarak ofis ortamında uygulanmaya uygundur çünkü duyguların ifade edilmesi içseldir ve böylece sesli katarsis (duygusal boşalma) için çevresel seslerden kaçınılmış olur. Bu tekniğin, özellikle ebeveynlere, eşlere, eski eşlere, işverenlere ve suistimalcilere yönelik öfkeyle başa çıkmada, ve benlik-hipnozunda olan premenstural sendromlu kadınlarda değeri kanıtlanmıştır. Bu teknik, son vakada, menstrual dönemin luteal safhasındaki kadının şiddetli duygularının boşaltılması için bir yol ve benlik kontrolünün araçlarını sağlar. Fakat, şu unutulmamalıdır ki, bazı vakalarda (özellikle suistimal ve çoklu-kişilik bozukluklarında) çok daha açık davranışsal dışavurum gerekir.

 Hipnoz edilmiş hastanın terapistle birlikte ağaçlı bir yolda yürüdüğünü hayal etmesi sağlayınız. Trans derinleştikçe manzaradan keyif alacağınız biçimde hayali ayrıntılandırınız. Yürüdükçe, yüksek bir kayaya doğru yaklaşıyorsunuz. Kaya yosun ve pisliklerle kaplı. Yakında yerde bir çekiç var. Hastanın sopayı görebildiğinde başını sallamasını ve eğilip onu almasını sağlayınız. Kayanın belirli bir insana karşı veya travmatik bir olaya karşı hissedilen duyguları temsil ettiğini, ve bütün engellenmişlik ve kızgınlık duygularını sembolize ettiğini, bütün bunların bu taş yığınının etrafını sardığını söyleyin. Bazı hastalar bu taş yığını yerine bir insan heykeli hayal etmek isteyebilirler.

 “ Bir an sizden bu çekiçle vurmanızı istiyorum, olabildiğince vurun, yoruluncaya kadar olanca gücünüzle vurmaya devam edin. Devam edemeyecek kadar bitkin düşüp yorulduğunuzda, ‘evet’ parmağınızı kaldırarak bana işaret verin. Bu ofiste duyamayacak bile olsanız, bağırabilir ve çığlık atabilirsiniz, kayanın yanındaki bu yerde istediğiniz her şeyi söyleyebilirsiniz. Emin ol ki bizi bu ağaçlıkların arasında kimse rahatsız edemez. Kendini bu dağda, o kayaya vurmaya, çığlık atmaya, istediğin her şeyi söylemeye özgür hissedebilirsin, hiç kimse seni duymayacak. Daha önceden sadece içinde olan veya daha önceden her zaman söylemeyi istediğin şeyleri haykırabilirsin, o çekici kayaya sallarken. Ve her vurduğunda onun bir parçası kırılacak ve ufalanacak.”

 Hastayı şu şekilde uyarın: “kaya tamamen parçalanıncaya kadar vurmaya devam et. Ve işte o zaman tamamen bitkin düşeceksiniz ve yorulacaksınız. Ve hissettiğiniz bütün o şeylerin yok olduğunu göreceksiniz“. Tipik olarak hastayı üç, dört dakika veya daha fazla devam etmesi için yönlendirebilirsiniz. Periodik olarak hastayı sözel olarak cesaretlendirebilirsiniz. Mesela “hadi, tekrar vur, daha hızlı” “Devam et, hepsi parçalanıncaya kadar. Artık daha fazla bunları içinde tutmak zorunda değilsin.” “daha fazla, daha fazla, daha fazla, devam et, sakın bırakma. Sadece o kayaya vurmaya devam et, ne istiyorsan söyle, haykır, çok çok yorulana kadar devam et. Ve sonra ‘evet’ parmağını kaldır. Fakat bütün kayayı parçalayana kadar ve gerçekten yorulana kadar durma.” Bu sözleri söylerken ses tonunuzun şiddetine ve öfkeyi yansıtmasına dikkat etmelisiniz.

 Ara sıra, özellikle çekingen hastalar veya kontrolü kaybetmekten korkan kişiler kayaya vurmakta duraksayabilir. Tereddütlerini gösterirler. Bazı vakalarda hastaların, vurmaya kayanın arkasına geçip kenarlarından başladıklarını hayal etmelerini sağlayabilirsiniz. Diğer bir seçenek hastayı çözerek kendisine benzeyen kişiyi görmesini, bağırmasını ve çığlık atmasını ve kayaya vurmasını sağlamaktır.

 Daha sonra hastanın büyük çekici attığını varsayın. Ve birlikte, küçük yolda vahşi çiçeklerin ve güzel çimenlerin arasından yürüyün. Güneş parlamaktadır ve çok hafif bir esinti vardır. Yakınınızda çok güzel ağaçların olduğunu ve altında yumuşak yeşil çimenlerin olduğunu tarif edin. Hastanızın çimenlerin üzerinde uzandığını ve huzurlu bir şekilde gökyüzünde salınan bulutları izlediğini, sizin de onun hemen yanında oturduğunuzu söyleyin.

 Şimdi belki hastaya şöyle diyebilirsiniz: “Bugüne devam etmeden önce, kendin hakkında bazı olumlu şeyleri benimle paylaşmaya eğilimli olman gerekiyor.” (Bu hastanın çerçeveyi değiştirmesini ve kendisi hakkında olumlu şeyleri algılamasını gerektiriyor). Eğer bir tereddüt sezilirse, ısrar edin. Daha sonra özellikle hasta bu kinestik, düşünceye dayalı imajlara yanıt verir hale geldiğinde şöyle söylenebilir: “Senden ayak parmaklarına çok dikkatli bir biçimde bakmanı istiyorum. Bazı ilginç şeyler olacak. Bir anda ayak parmaklarında sıcak, parlak, karıncalanmaya benzeyen bir şey fark edeceksin. Bu hissi fark ettiğinde ‘evet’ parmağını kaldırarak bana haber ver (veya alternatif olarak başını salla denilebilir). (İşaretten sonra): Güzel. Ve bu duyumun ayaklarına doğru nasıl yayıldığını fark ediyor musun? Bu his tüm ayak bileğine yayıldığında bana tekrar işaret et.” Bu şekilde, bu his dizlere, kalçaya, gövdeye, kollara, omuzlara ve oradan da başa yayılıncaya kadar devam edilir.

 Hoş, sıcak, karıncalanmaya benzeyen bu duyum bütün vücuda yayıldıktan sonra, Watkins’in modeline uygun olarak terapist belki şöyle diyebilir: “ Bu hoş duygular senin kendin hakkındaki olumlu hislerinden geliyor, senin içsel kaynaklarından ve sorunlarını çözebileceğine dair inancından geliyor.” (Hasta hakkında sadece doğru olduğunu bildiğiniz şeyleri söylemeye dikkat ediniz).

“Ve şimdi bu sıcak, parlayan, karıncalanmaya benzeyen duyumlar güçlü olarak bile hissedilebilir ve sen bunu güçlü olarak hissettiğin zaman beni tekrar arayabilirsin. (Durdur). Bu doğru. Şimdi bu eklenen duyumlar senin sahip olduğun başka bir kaynağı sembolize ediyor. Bu benden ve benim sana olan inancımdan, benim senin sorunlarını çözmek için ihtiyaç duyduğun güçlere ve kaynaklara zaten sahip olduğunu bilmemden gelen enerjiyi temsil ediyor (bu noktayı söylerken dürüst olmalısınız). Ve bu enerji seninle olan ilişkimizde benim tarafımı temsil ediyor, senin bulunmak istediğin yer için seninle birlikte çalışan bir ortak gibi. Benim seni önemseyişimi, sana saygımı ve sana ve senin bilinçaltı zihnindeki kaynaklara olan inancımı temsil ediyor. Ve bunu, vücudunu saran o olumlu, güçlü enerjiyi hissetmek için kendine izin verebilirsin.”

Hastayı uyandırırken, bu karıncalanma hissinin büyük olasılıkla kaybolacağını, ama hissedilen sıcaklığın kalacağını söyleyin.

Uyarlama: Watkins, H.H. (1980=. The salient abreaction. International Journal of Clinical & Experimental Hypnosis, 28, 101-113.