# 6Buyurgan İletişim ve İlişki Dinamikleri:Etkileşimsel Bir Bakış Açısı

JEFFREY K.ZEIG

### Milton H. Erickson Vakfı, Phoenix, AZ, USA

Çeviren: Dr. Vesile Altınyazar

Erickson’nun terapötik iletişimi, büyük oranda, hastanın çağrışımlarına dolaylı kılavuzluk yapmaya dayanmaktaydı. Bu çok kademeli serpiştirme tekniğini uygularken, Erickson (1966) bir kademede her gün sık olan olgular hakkında konuşabilmekteyken -domates bitkisinin bir tohumdan büyümesi- diğer defasında sıkıntıyı kontrol etmek için dolaylı telkinleri serpiştirirdi. Bu örtük mesajlar, hastanın davranışlarını daha etkili olarak harekete geçirmek için, anıları ve deneysel öğrenilmiş çağrışımları yeterince uyarmak için uygundu.

Davranışları harekete geçiren çağrışımlar vasıtasıyla, bu ideodinamik etki, hipnozu uygulayan kişi tarafından iyi bilinir. Her birimiz günlük hayatımızda ideodinamik aktiviteyi deneyimleşmişizdir; örneğin, özellikle birisi yemek veya tabaktan bahsederken kendimizi tükürük salgılarken bulmamız gibi. İdeodinamik etkilerin sağlanması hipnoterapistin anahtar görevlerinden biridir. Erickson, hastanın kendi kendine başlattığı daha istenen davranışları yaratabilen yapıcı çağrışımlarını uyarmak için, transın hem içinde ve hem de dışında çok kademeli iletişimi kullanırdı.

**ÇOK KADEMELİ İLETİŞİM**

Pek çok kuramcı çok kademeli iletişimi anlamamız için katkıda bulunmuştur. Bateson (Bateson & Ruesch, 1951) tüm iletişimlerin ikili doğasını tanımlamak yoluyla kılavuzluk etmiştir. Bilgi iletilirken bile eşzamanlı, fakat örtük, bir mesaj yayınlanır, ‘Bu bilgi ile ilgili bir şeyler yap’. Bu emir kurnaz bir gereklilik formunu alabilir, örneğin ‘ Öğren!, Değerini bil!, Yararlan!, veya “Daha yakına ilerle!”

Berne (1966), Transaksiyonal Analizi geliştirirken, her iletişimin bir sosyal düzey ve bir de psikolojik düzeyi içerdiğini ileri sürdü. Bunun klişe örneği Lothario’nun sözleridir,

‘Gel ve gravür yapışımı gör’. Sosyal düzeyde güzel sanatlarla samimi bir ilgi görünmekte; ancak bu iletişimin psikolojik düzeyi ise bütünüyle bazı başka şeyleri düşündürür. Berne için, iletişimin sonucu psikolojik düzeyde belirlenmektedir.

Chomsky (Bandler & Grinde, 1975) her şeye rağmen iletişimin ikili doğasına diğer bir çeşitlilik önerdi; her iletişimin hem yüzeysel bir yapı, hem de derin bir yapıdan oluştuğunu ileri sürdü. Çoğu kez, yüzeysel yapının çok sayıda dönüşümleri alttaki aynı derin yapıyı paylaşabilirler. Derin yapıyı deşifre etmek alıcının görevidir.

Sonuç olarak, Watzlawick (1985) iletişimin hem belirttiği, hem de çağrıştırdığı anlamı içerdiğini, hem bildiren, hem de emredici olduğunu ileri sürdü. Ericksonian terapistlerin çalışmalarında en ilgi çekici ve elverişli buldukları görünüm budur.

**BUYURGAN İLETİŞİM**

Erickson buyurgan dilin uzmanıdır. Esasında, onun terapi stili ve özellikle hipnoz, buyurgan dile duyarlılık oluşturmakla karakterize edilebilir. Erickson’un çalışmalarına Watzlawick’in fikirlerinin uygulanması, tipik bir indüksiyonda, aktif hale gelen mekanizmalar için kullanışlı bir iç görüyü oluşturdu. Bunun iyi bir örneği Erickson’un iyi bilinen erken öğrenme indüksiyon serisidir (Erickson & Rossi, 1979). İndüksiyonun dikkatli incelenmesi, bildiren düzeyi (bir çocuğun alfabeyi yazmayı öğrenmesi nasılsa) ve buyurgan düzeyi (Erickson’un hastaya yöneltilen hipnoz konusundaki öğretileriyle ilgilidir) gösterir. Bu, Tablo 6.1’de gösterilmiştir.

Okuyucu Tablo 6.1’de gönderilen mesajın kesin olarak alınan mesaj olmadığına dikkat etmelidir. İletişimin etkisine onun yapısının akıllılığına göre değil, onun oluşturduğu cevaba göre karar verilmelidir. Erickson indüksiyonunda komuta cevabı geliştirmeye çalışırdı. Eğer hasta Onun yöntemlerine cevap vermezse, O duyarlılığını harekete geçirerek tekniğini değiştirmekteydi.

Erken öğrenme indüksiyon setinde yer alan, alıcının cevap verebileceği örtük mesajları düşünelim. Genel komut olan ‘Transa gir’ sözsüz olarak sunulur. Erickson bu emri sesinin tonunu ve mevzisini değiştirerek sunardı. Yere bakarak ‘hipnotik stilde’ konuştuğu zaman Erickson ‘transa girme zamanının şimdi’ olduğunu belirtirdi. Transa geçmedeki zorlukla, yazmayı öğrenmedeki zorluğun ilişkili olabileceği, yazmayı öğrenmedeki zorluğa ima, paralel bir iletişimdir. Başta yazmayı öğrenmek zordu; şimdi o ikincil yapıdadır. Paralel olarak, aynısı trans için de doğru olabilir.

Çocuğun ‘T’yi noktalayıp noktalamayacağı veya ‘i’yi çaprazlayıp çaprazlamayacağı sorusu hastayı şaşırtabilir. Şaşkınlık her hipnoz indüksiyonunun bir parçasıdır (Haley, 1963) ve bilinçli setler için kullanılır (Erickson & Rossi,1979). Erickson ‘ Bir ‘n’ ve bir ‘m’de kaç tane tümsek var?’ sorusunu

**BUYURGAN İLETİŞİM**

**Tablo 6.1** Erken öğrenme indüksiyon serisi

Bildirici düzey-Buyurucu düzey

Bildirici düzey 1. Erickson yere bakar, sesini yumuşatır, ve temposunu yavaşlatır

Buyurucu düzey 1 Transa gir!

Bildirici düzey 2. Uzun zaman önce olan bazı şeyleri sana hatırlatacağım…

Buyurucu düzey 2 Hatırla!

Bildirici düzey 3. ‘…alfabenin harflerini yazmayı ilk öğrendiğin zaman, o korkunç zor bir görülebilir fakat onun görevdi doğası ikincil yapıda olacaktır!

Buyurucu düzey 3. Hipnoz başlangıçta zor

Bildirici düzey 4 ‘t’ yi noktaladın mı ve ‘i’ yi çaprazladın mı?

Buyurucu düzey 4 Şaşkınlaş!

Bildirici düzey 5 Bir ‘n’ ve bir ‘m’de kaç tane tümsek var?

Buyurucu düzeyler 5. Hafızana dal! Olayların sırası karışabilir ve şaşırtıcı olabilir.

Bildirici düzey 6. Farkına varmamış olmana rağmen, yavaşça ve kadameli olarak beyin hücrelerinin bir farkında olmadığın kalıcı yerinde ve kalıcı olarak depolanmış bu bilgilerin olacak.harflerin zihinsel görüntülerin oluşturdun.

Buyurucu düzey 6 Bu deneyimin bir sonucu Gözünde canlandır.

Bildirici Düzey 7 ‘Ve ben seninle konuşmaktayken, kalp atım hızın değişti, kan basıncın değişti motortonusun değişti…’

Buyurucu düzey 7 Doğrudan cevap veriyorsun Hipnotik modeli gösteriyorsun!

sorduğu zaman; O nazikçe uyarıyı ‘hatırla’dan ‘hafızana dal’a değiştirirdi. Bunu konuşma zamanında geçmişten geleceğe ustaca bir geçiş ile başarırdı. Başlangıçta geçmiş hakkında konuşurdu, örneğin ‘o zor bir görevdi’ ve ‘t yi noktaladın mı?’. Eğer hasta çocukluk öğrenme işlemi anımsadıysa ‘burada kaç tane tümsek var’ gibi, aniden şimdiki zamanda konuşmaya başlardı. Sonraki komutlar hastaya hipnotik öğrenmenin, yazmayı öğrenme ile benzer bir tarzda kademeli fakat kalıcı olabildiğini örtük bir şekilde hatırlatılmasıydı. Hasta görsel şekilleri geliştirmeye de teşvik edilir.

Daha sonra Erickson fizyolojik değişimlerin görülmesini onaylar, böylece hastanın trans ve hipnotik etkiler deneyim­lemesini doğrulardı. Onaylama, indüksiyonda hastanın içine almaya başlaması gibi görülen değişikliklerin, basit doğrulayıcı cümlelerle geri yansıtılması işlemidir, örneğin ‘seninle konuşurken kalp atış hızın değişmiştir…’ Hastaya verilen komut; ‘Cevap veriyorsun’, ‘ Doğru olarak cevap veriyorsun!,’ ‘Hipnotik modelleri gösteriyorsun!’.

Lütfen yukarıdaki komutları, ifadeler veya sorulardan çok, üzerinde durularak yazılmış ünlem noktaları olarak dikkate alın. Komutlar kendi yapıları gereği, kurnaz buyruklardır. Uyarıların dikkatli kullanımı, hastanın yakınmasına paraleldir, çünkü hastalar geleneksel olarak kendi öykülerini terapistlere hem açık, hem de örtük ünlem noktalarıyla anlatırlar, örneğin; ‘Depresyondayım! Problemlerime yardım et!’, ‘ Çaresizim!’. Dolaylı komutlar sayesinde ve buyurucu iletişim vasıtasıyla terapist, ateşe ateşle savaşır. Bütün hastalara iletilmesi gerekli olan ilkel komuttur ‘ihtiyacın olan değişim veya başa çıkma kaynağını içinde bulabilirsindir’. (Değişim temel prensipleri konusunda daha fazla bilgi için, bkz. Zeig, 1988a)

Sadece verilen komutlar terapi değildir. Terapist öncelikle önerilen komutlara hassasiyeti sağlamalı ve yerleştirmelidir. Örneğin, trans sırasında bir kolu havaya kaldırmayı sağlama girişiminde, terapist hastaya ‘kolunu kaldır’ emrini verebilir. Ancak, eğer hasta cevap verse bile, bu hipnozun oluştuğunun garantisi değildir. Diğer taraftan, eğer terapist hastaya takip eden cümleyi söylerse; ‘Ben, senin elinin altındaki bir yolda olduğunu canlandırmanı istiyorum, hipnoz bir yukarı yükseliş deneyimidir. Bu yol senin için doğrudur’ ve hasta ayrılmış bir tarzda sağ elini kaldırırsa, komut anlaşılmış ve alınmış olur. Buyurgan iletişimin kullanımı sayesinde ayrılmış cevap toplandığı için , hipnotik hassasiyetin varlığı tahmin edilebilir. Hastanın, terapistin dolaylı olarak söylediklerini işitebilme ve cevap verebilmesi kadar, terapötik değişimi terapistin sözleri ve bilgisi ilerletmez (Zeig, 1985a).

Hipnotik indüksiyon aslında komutlara ayrılmış hassasiyetin oluşturulmasıdır. İndüksiyon sırasında terapist, komutlara hastanın vereceği cevabı en üst düzeyde oluşturur. Bir kez hasta komutlara tutarlı bir şekilde cevap verdi mi, hasta etkin bir iletişimle terapiste ‘Tamam ben sizin etkinize açığım’ mesajını gönderir. Bu noktada,yapıcı bilinçsizliğe kapı açılır ve tedavi fazı başlayabilir. Sonraki hipnoterapötik komutlar, yapıcı bilinçsizliğin kaynaklarına ulaşır (Zeig, 1985a, 1988b) . Hipnotik indüksiyonla uyarılara karşı hassasiyet bir kere geliştirildiği zaman, daha sonra uyarıcıdan gelen zengin terapötik iletişim, daha etkili davranışları harekete geçiren yapıcı çağrışımların oluşturulmasında hastaya yardımcı olması için kullanılabilir.

Komutlar yalnız başına terapötik değildir. Tekrar, komutların yapısı ilginç olabilmekle birlikte, hipnoterapiye başlayabilmeden önce indüksiyon sırasında komutlara cevabın oluşturulması gereklidir. Komutlara daha fazla duyarlılıkla terapinin daha etkili olması sağlanabilir. Daha önce tartıştığım gibi, ‘hipnoterapinin başarısı, genellikle hastada gelişen asgari işaretlere (komutlara) hassasiyetin derecesi ile orantılıdır’ (Zeig, 1988b, s.358).

İletişim sadece komutların altında yatanları içermez, ilişki hakkındaki örtük mesajlara da sahiptirler.

TAMAMLAYICIYA KARŞI SİMETRİK İLİŞKİLER

Bateson’un çalışmaları üzerine inşa edilen, etkileşimlerin iki modelden birini takip etme eğiliminde olduğunu Watzlawick, Beavin ve Jackson (1967) tanımladı: simetri veya tamamlayıcı. Simetrik etkileşim

eşitlikle ve farklılığın en aza indirgenmesi ile karakterize edilmiştir. Potansiyel patoloji simetride kızgınlık olarak ve/veya tamamlayıcıda sertlik olarak görülebilir. Bir tamamlayıcı ilişkide bir katılımcı üstün veya ‘özel bir üstünlüğü olan’ pozisyonda ve diğeri uyan, ‘bir aşağıda olan’ pozisyondadır’ (s.68-70). Tamamlayıcı ilişki simetrikten çok daha sık olduğu için, önce onu tanımlayacağız.

**TAMAMLAYICI İLİŞKİLER**

Haley’e (1963) göre tamamlayıcı ilişki farklı tip davranışları değiş tokuş eden iki insanı kapsar. Biri verir ve diğeri alır. Biri öğretir ve diğeri öğrenir (s.111). Bir üstte olan kişi sorumluluğu alır, kendi içsel referanslarına göre kararlar verir. Bir altta olan kişi, diğer taraftan, harekete geçmeden önce çevresindeki işaretleri izler. Kararları, dışsal bilgileri temel alır, sıklıkla bir üstte olan kişinin açık ve örtük emirlerini cevaplar. Bu özelliklerin gözlenebilir belirtileri; bir üstte olan bireylerin daha cesur tutumları ve daha sabit göz kontağına zıt olarak, bir altta olan bireyin daha mütereddit tavırlarıdır.

Aslında bir üstte olan kişi, ilişkiyi tanımlar ve kontrol eder. Etkileşimin ima edilen komutu: ‘İlişkinin alacağı yönü ben belirleyeceğim… Bu ilişkide, biz eğlenmiş olacağız (öğrenmiş/samimi/vs)!’ Bir üstte olan kişi kişi komutun taleplerine cevap verir.

 İdeal olarak, ortama göre iki rolden biri alınır; sosyal olarak etkili bir varlık olabilmek için esneklik yararlıdır. Örneğin, bir okul öğretmeni gün boyu sınıfta bir bir üstte olan pozisyonu üstlenebilir, fakat akşam olurken yeni bir durumda bir altta olan haline bilinçsiz olarak geçebilir.

Biz bir rolden diğerine bu geçmeyi özel olarak öğrenmiyoruz. İlişkide üstleneceğimiz pozisyonu ne alışılagelmiş bir şekilde tartışıyoruz ne de görüşüyoruz. Bir karşılaşmanın saniyeleri içinde belirlenen açığa vurulmamış kişiler arası bir sözleşmeye girerek, daha çok, bir pozisyonu veya diğerini otomatik olarak benimsiyoruz. Çiftler hızlı olarak tamamlayıcı rollere yerleşirler, fakat içeriğe göre rollerini değiştirebilirler. Örneğin, bir partner, sosyal alanda genellikle bir üstte olurken, diğeri mali konularda otoriter olabilir. Tamamlayıcı roller ortam tarafından değiştirilebilmelerine rağmen, göreceli olarak sabit olma eğilimindedirler.

Esnek olamayan bir insan, durumun getirdiği gereksinimlere göre ister bir üstte veya ister bir altta olan rolleri üstlensin, özellikle eğer tüm koşullarda bir rolü üstlenmesi katı bir alışkanlıksa, zorluklar yaşayabilir. Bir birey özel bir pozisyonu devam ettirmekte ısrar ettiği zaman değişimi elde etmek engellenir veya imkansız bile olabilir. Esnek olmayan bayan veya bay, etkili bir üstte olan kişi değişimi sağlama konusunda genellikle başarısız olur. En sert bir üstte olan bireyler pozisyonlarına açık meydan okumaları savuşturmak için becerikli manevralar geliştirmişlerdir.

Aksine, bazı insanlar one-down olmakta ısrarcıdır, kendilerini diğerlerinin duyarsızlıklarının veya abartılmış kusurlarının cefakar kurbanları olarak sunarlar. Bu hipotetik değişimin altındaki dinamikler dikkat çekicidir:

Erkek Torun: Nine, ne yapıyorsun?

Nine: Oh, yalnızım.

Erkek Torun: Neden dışarı çıkıp bazı insanlarla buluşmuyorsun?

Nine: Oh, kemiklerim ağrıyor ve merdivenler inmek yürümek için çok uzak.

Erkek Torun: Neden bazı insanları aramıyorsun ve onları davet etmiyorsun?

Nine: Yapardım ama ev öyle kirli ki ve benim temizleyecek halim yok.

Erkek Torun: Neden insanları arayıp sadece telefonda konuşmuyorsun?

Nine: Yapardım ama iyi işitemiyorum, niçin onları rahatsız edeyim?

Nine kendini açık bir şekilde bir altta olan rolünde sunarken, bununla birlikte bir üstte olan kişi gibi aynı yolla fazlaca ilişkiyi yönlendiriyor ve kontrol ediyor. Bateson bu pozisyonu meta tamamlayıcı (Haley, 1963) olarak tanımlıyor. Bir meta tamamlayıcıya bağlanma bir altta olan bireyin, bir üstte olan durumuna girdiğinde ortaya çıkar. Bu bireyler kendi kendilerini bir üstte olarak deneyimlemedikleri için bu durum bir bağlanmadır. Tüm semptomlar bazı derecelerde meta tamamlayıcıya bağlanmalardır. Geleneksel psikiyatrik terminolojide, bu süreç ‘ikincil kazanç’ olarak bilinir.

Terapötik değişimin oluştuğunun görülmediği hastalarda sekonder kazancın tartışıldığı, one-up durumların olduğu doğrudur. Üniversitede stajımın sırasında, mağazalarda tehlikeye girmekten korkan bir kadını tedavi ettim. Kadın kendini one-down yapmaktan korkuyordu, fakat ailenin alışverişini yapmaktan kendini durumu koruduğu için, bu görevi kocası üzerine olmak zorunda kalmıştı, kadın evlilik ilişkisinde kontrolün bir yöntemini kazanmıştı, ve en azından bu konuda, partnerini sınırlamıştı. İkincil kazançları konusunda kadını yüzleştirdiğimde ‘Ben kontrol etmek istemiyorum. Ben sadece alışveriş yapabilmeyi istiyorum’ şeklinde cevapladı.

One-up kişi sadece kontrol etmez, ilişkiyi tanımlar da, fakat one-down kişinin işlevsel veya adaptasyonda sorunlu olabildiği rollere de sebep olur. One-down kişi için izin verilen rollere şehit veya yardımcı, budala veya etkisiz olmak dahil olabilir. One-up pozisyonu üzerine almakla, klinisyen terapiyi yönlendirebilir ve efektif roller sağlar.

**SİMETRİK İLİŞKİLER**

Bazı insanlar ilişkilerinde eşit bir durum için katı bir şekilde ısrarcılardır. Böyle simetrik bir ilişki, bununla beraber, gergin ve problemli olabilir. Eğer biri baskın olacak veya bir üstte olan durumunaa ulaşacak olursa, grupların çözülme eğiliminde olması gibi, etkileşimler narin ve değişken olabilir. Aşağıdaki hayali diyalogu inceleyin:

A Kişisi: Erickson’un çalışmalarını okuyorum.

B Kişisi: Güzel, ben de Erickson’u inceliyorum.

A Kişisi: Şaşkınlık tekniğini geliştirmesinin Erickson’un hipnoza en önemli katkısı olduğunu anladım.

B Kişisi: Fakat benim Erickson’u anlayışıma göre, O’nun en önemli katkısı araya serpiştirme tekniğidir.

A Kişisi: Jay Haley şaşırtmanın her hipnoz indüksiyonunun bir parçası olduğunu söylüyor…

Veya buzdolabının kapısında her birine ne kadar para harcandığının listesini ele alan bir çift düşünün. Haftanın sonunda dürüstçe bir değişimi sağlamak için her şeyin çetelesini tutarlar. Bu çift arasındaki olası çatışmalı konuşma şu şekilde seslendirilebilir:

Erkek: Pekala, geçen sefer dışarı çıktık, sen filme karar verdin ve ben akşam yemeğine nereye gideceğimize. Öyleyse bu defa, sen nereye akşam yemeğine gideceğimize karar verirsin, ben de filme karar vereceğim.

Kadın: Bu konuda emin misin? Senin hem filme, hem de akşam yemeğine karar vereceğini sanmıştım, şimdi sıra bende.

Bu tip ilişki çatışmalar ve sık uyuşmazlıklarla beraber, değişken olabilir. İlişkinin pek çok yönü müzakereye açık olduğu için, mücadele yaygın olur, hayatın günlük detaylarına yayılır.

Simetride gerginlik üç yoldan biri ile sonlanabilir:

1. Bir kişinin bir üst, diğerinin bir altta olması yoluyla tamamlayıcı bir ilişkide kendi kendine çözülme.

2. Bir patlama ile ilişkinin kopması, katılımcıların farklı yönlere gitmesi. Evlilik ilişkisinde patlamalar bazen fiziksel şiddeti de arttırır.

3. Çatışmanın sadece belli bir düzeye yükselmesine izin veren bir ‘otoritenin

girişimiyle. Otorite sözsüz basit bir jest olabilir, örneğin birinin başını kaşıması veya kaş çatması. Otorite bir kez aktive oldu mu, gerilim azalır ve katılımcılar simetrinin başlangıç düzeyine geri dönerler.

Yüksek güçleri olan iki birey arasındaki işlevsel bir ilişki neredeyse her zaman bir otorite içerir, bilinçli olarak tanımlanamamasına rağmen, otoritenin varlığı bilinç dışı, anlaşılan,

gözlenebilir davranışlar aracılığıyla açığa çıkar. Örneğin bir partner simetrik bir gerginlik başlayıp ciddi bir iletişim kopması yaklaştığı noktada hemen bir sigara yakabilir.

Çoğu terapist, aslında sürekli kavga eden bir çiftle karşılaştığında bazen patlayıcı olan bu simetrik ilişkilerde çiftlerle çalışmakta zorlanmaktadır. Anlaşılması zor bir güç mücadelesindeki bir çifte verilen herhangi bir öneri, genellikle sağır kulaklar tarafından işitilir. Çiftlerden biri şöyle cevap gelebilir: ‘Güç mücadelesi mi? Ben güç mücadelesi içinde değilim. O güç mücadelesi içinde olabilir, fakat ben değilim!’. Daha sonra terapist çiftlerden biriyle gergin bir simetrik ilişki içinde karmakarışık bir durumda kalabilir.

**ARAYA GİRME STRATEJİLERİ**

Madeson (1894) bozulmuş aile hiyerarşisini değiştiren stratejik terapinin, semptomları ortadan kaldırabileceğini gösterdi. Başlıca bilinçli, sözel düzeyde görülmeyen fakat ekstra sözel düzeyde olan düello nedeniyle, samimi tartışmaların ilişki güç dinamiklerini değiştirmede genellikle çok az değeri vardır. İnsanlar bir diğerine ‘iyi, bu durumda, ben bir üst veya bir altta oluyorum’ demez. Sözsüz davranışlar, örneğin tavırlar, ton ve duruş karşılaşmanın ilk birkaç dakikası içinde bu rollerin sinyalini verir.

Sonuç olarak, psikoterapi, problemin oluştuğu deneyim düzeyinde etkili olmalıdır. Eğer bir problem sözel düzeyde gelişmişse, tartışarak çözülebilir. Eğer problem ekstra sözel düzeyde gelişmişse, terapi ekstra sözel yönelimli olmalıdır. Problemlerin çoğu bilinç öncesi çağrışımlar düzeyinde oluştuğu için, ‘sağ yarıküre’ yöntemleri, örneğin yeni çağrışım modelleri oluşturmak ve eski katı alışkanlıkları gidermek için görevler ve yöntemleri, bozulmuş güç balanslı vakalarda en etkili psikoterapötik tekniklerdir.

Nadir Terapi (Uncommon Therapy, Haley, 1973) kitabında yer alan sert tamamlayıcı bir ilişkideki çiftten oluşan vakayı ele alalım. Kızgın bir şekilde kadın kocasının uyumsuzluğundan, kadını hem ailesine ve hem de aile işine karşı zor durumda bırakmasından yakınır. Erickson kadına bir öneride bulunur. Kadının biraz dinlenmeyi hak ettiğini, aynı fikirde olmayı istemiş olacağı yorumunu yapar. Daha sonra kocasına ‘otuz dakikada çok fazla zarar verebilmesinin muhtemel olmadığını’ göstermek için kadına işe 30 dakika geç gitmesini önerir. Kadın talimat verilen geç vakitte gider ve kendisinin yokluğunda kocasının uyumlu bir çalışması olduğunu keşfeder. Zamanla kadın işe daha geç ve daha geç gider ve ilişki düzelir. Problemli hiyerarşileri tekrar düzenlemede direktif görevlerin kullanımı Madanes (1984) tarafında ayrıntılı olarak incelenmiştir.

Erickson tamamlayıcı ve simetrik stillere hemen uyum sağlardı ve davranışların uyumsuz modellerini bozmak için stratejik görevler, şakalar ve şaşırtma tekniklerini kullanırdı. Erickson hastalarıyla olan ilişkisinde uyumlu bir şekilde bir üst pozisyondaydı, çünkü O, terapötik ilişkinin kontrolünde olmasının, klinisyen için zorunluluk olduğunu düşünmektedir.

**TERAPİSTİN ROLÜ**

Terapistin ana hedeflerinden biri, daha etkili rolleri oluşturmaktır. Sonuçta, klinisyen-hasta ilişkisinin kendi başına güç dinamiklerinin akılda tutulması, katı güç dinamik stillerinin tanısını koymada önemlidir. Değişime neden olmak için, terapist bir üstte olmalıdır. Eğer hasta bir üstte ise terapi başarılı olmayacaktır. Sağ yarıküre teknikleri davranış setlerinin bırakılmasında beklenmedik bir şekilde çalıştıkları için değerlidirler. Terapistin esnek olmamaktaki ısrarı, önceden takdir edilen değişim beklentileriyle hastaya bir üstte olan pozisyonun bırakılması terapötik etkinliği bozabilir. Eğer hasta devamlı olarak bir üstte ise, değişim ilerlemeyeceği için terapi sonlandırılmalıdır.

Terapist için bir Machiavellian duruşu tanıtmıyorum. Terapistin işi değişimi sağlamak için hastanın lehine çalışmaktır. Bu sadece bir üstte olan pozisyon üstlenilerek terapistin kontrolü, tanımlamaları ve farklı rollere ikna etmeleri ile başarılabilir.

**SONUÇ**

İletişimin buyurgan doğasının gerçek kelimeler ve terapistin davranışları değil, hastanın değişim için eksen uyaranını sağlamak olduğu akılda tutulmalıdır. Terapist, hastanın cevap vereceği örtük mesajların anlamını geliştirmeye çalışmalıdır.

**TEŞEKKÜRLER**

Yazar bu bölümün hazırlanmasında Brent Geary, PhD, ve Jean M. Emery, MA, MFA’ya teşekkür etmek istemektedir.

REFERANSLAR

Handler, R. & Grinder, J. (1975). *The Structure of Magic,* Vol. 1. Palo Alto, CA: Science and behavior Books.

Batcson, G. & Rucsch, J. (1951). *Communication: The Social Matrix of Psychiatry.* New York: W. W. Norton.

Berne, E. (1966). *Principles of Group Treatment.* New York: Grove Press. Erickson, M. H. (1966). The intcrspersal technique for symptom correction and pain control. *Am. J. din. Hypn.* 8, 198-209.

Erickson, M. II. & Rossi, E. L. (1979). *Hypnotherapy: An Exploratory Casebook.* New York: Irvington.

Fisch, R., Wcakland, H. H. & Segal, L. (1982). *The Tacfics of Change: Doing Therapy Briefly.* San Francisco: Jossey-Bass.

Haley, J. (1963). *Strategies of Psychotherapy.* New York: Grime & Stratton.

Haley, J. (1973). *Uncommon Therapy.* New York: W. W. Norton.

Madanes, C, (1984). Behind the One Way Mirror: Advances in the Practice of Strategic *Therapy.* San Francisco: Jossey-Bass. Watzlawick, P., Bcavin, J. H. & Jackson, D. (1967). *Pragmatics of Human Communication.*

New York: W. W. Norton. Watzlawick, P., Wcakland, J. & Fisch, R. (1974). *Change: Principles of Problem Formation and Problem Resolution.* New York: W. W. Norton.

Watzlawick, P. (1985). Hypnotherapy without trance. In J. K. Zeig (Ed.), *Ericksonian Psychotherapy,* Vol. 1: *Structures.* New York: Brunncr/Mazcl.

Yapko, M. D. (1985). The Erickson hook: Values in Ericksonian approaches. In J. K. Zeig (Ed.), *Ericksonian Psychotherapy, l:Vol 1: Structures.* New York: Brunncr/Mazel.

Zeig, J. K. (1982). Ericksonian approaches to promote abstinence from cigarette smoking. In J. K. Zeig (Ed,), Ericksonian Approaches to Hypnosis and Psychotherapy. New York: Brunncr/Mazel.

Zeig, J. K. (1985a). Experiencing Erickson: An Introduction to the Man and his Work. New York: Brunncr/Mazel.

Zeig, J. K. (1985b). Ethical issues in Ericksonian hypnosis: Informed consent and training standards. In J. K. Zeig (Ed.), *Ericksonian Psychotherapy,* Vol. 1: *Structures.* New York: Brunner/Mazcl.

Zeig, J. K. (1988a). The grammar of change. *Int. J. Eclectic Psychother.,* 7(4), 410-414.

Zeig, J. K. (1988b). An Ericksonian phenomenological approach to therapeutic hypnotic induction and symptom utilization. In J. K. Zeig & Stephen Lankton (Eds), *Developing*