

Psikiyatride Metafor Kullanımı

Nergis LAPSEKİLİ¹, Zekeriya YELBOĞA²

¹Uzm. Dr. GATA Psikiyatri A.B.D. Ankara

²Yrd. Doç. Dr. Cumhuriyet Üniversitesi Psikiyatri A.B.D. Sivas

Özet

Sözbilimde “bir kelimenin yeni bir anlama aktarılması” anlamına gelen, kelime anlamı ise “aktarmak” olan metafor, görünürde ilişkili olmayan temaları direk olarak kıyaslama dilidir. Örtük bir kıyaslama yapmak amacıyla, normal olarak genelde bir şeye işaret eden bir kelime ya da cümlenin başka bir şeye işaret etmek için kullanıldığı konuşma örneğidir. İnsanoğlu, aslında metaforları birbirleriyle iletişimde düzenli olarak çok eskilerden beri kullanmaktadır: masallar, fıkralar, atasözleri, her biri birer metafor örneğidir. Durum böyle olunca; konuşmanın bu şeklini psikoterapi dediğimiz iletişim sürecinde kullanıyor olmak son derece anlaşılır hale gelmekte. Bu bağlamda; ayrıntılı olarak tasarlanmış metaforik anlamlı öyküler kullanılabileceği gibi anekdotlar, teşbih, mecaz ve deyişler, bazı objeler, ilişkiler de metafor olarak kullanılabilir. Uygun bir şekilde oluşturulduğunda ve anlatıldığında, öyküler genellikle bir noktanın direk gösterilmesinden çok daha ilginç olarak algılanırlar. Tabi ki; sıkıcı öyküler oluşturulması ya da iyi öykülerin sıkıcı bir şekilde anlatılması da mümkündür. Fakat; doğru bağlamda anlatılan, iyi kurgulanmış ve iyi anlatılan öyküler, kişilerin etrafındaki şeyleri daha önce düşünmedikleri bir biçimde değerlendirmesi için onlara ilham verir. Öyküler, konulara dolaylı olarak değindiklerinden ve değişen derecelerde örtük anlamları olduğundan, direk cümlelere göre daha az tehdit edici ve daha az yüzleştiricidir. Dinleyici, eğer o an örtük anlam onun için kabul edilebilir değilse, öyküyü görünür anlamıyla anlamakta özgürdür ve böyle bir sonuç, varolan terapist-hasta işbirliğine de zarar vermez. Problemlere alternatif çözümler sunmak, insanlara kendilerine dışarıdan bakma şansı vermek, motivasyonu arttırmak, mevcut problemleri tekrar tanımlamak ve farklı bir çerçeveden bakmak, kişilere kendi kaynaklarını hatırlatmak gibi metafor kullanımının daha birçok tedavide terapistin işini kolaylaştıran ve elini kuvvetlendiren yanı vardır. Bu yazıda, metaforun ne olduğu ve ne işe yaradığı, çeşitli metafor örnekleri üzerinden gözden geçirilecektir. **(Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi 2014; 3: 116-125)**

Anahtar Kelimeler: Metafor, Terapi, İletişim.

Abstract

Metaphor in Psychotherapy

A metaphor is a figure of speech in which a word or phrase is applied to an object or an action that it does not literally denote in order to imply a resemblance. Metaphor has been an essential feature of human communication from time immemorial: fairy tales, parables, proverbs are all examples of metaphor. Human beings regularly use metaphors to communicate with each other, so it is reasonable to expect this figure of speech to have a place in the process of communication we call psychotherapy. As well as carefully planned and developed major metaphoric stories to achieve specific therapeutic goals, anecdotes, similes, analogies, parables and other brief metaphorical statements, relationship metaphors, tasks with metaphorical meanings, objects can be used with their metaphorical meaning in psychotherapy. Stories when properly constructed and told, are usually more interesting than straight expositions of the points one wishes to make. Of course it is possible to construct boring stories or to tell good stories in a boring way. But well thought out and well narrated stories, told in the right context can inspire people to undertake tasks and think about things they would not have considered before. Stories, because they deal indirectly with issues and have meanings that are in varying degrees veiled, tend to be less threatening and confronting than direct statements. Listeners are free to take stories at their face value, if their implicit meaning is unacceptable to them at the time. And this result will not damage the existing therapist-client rapport. Suggesting solutions to problems, helping people to recognize themselves, increasing motivation, reframing and redefining problems, reminding subjects of their own resources are all the benefits of clinical uses of metaphors in psychotherapy. In this text, the description of metaphor and usage of metaphor in psychotherapy will be reviewed with samples. **(Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy and Research 2014; 3: 116-125)**

Key Words: Metaphor, Therapy, Communication.

GİRİŞ

Söz biliminde “bir kelimenin yeni bir anlama aktarılması” anlamına gelen, kelime anlamı ise “aktarmak” olan metafor, görünürde ilişkili olmayan temaları direk olarak kıyaslama dilidir. Örtük bir kıyaslama yapmak amacıyla, normal olarak/genelde bir şeye işaret eden bir kelime ya da cümlenin başka bir şeye işaret etmek için kullanıldığı konuşma örneğidir (Hanks 1979). Örneğin, vadilerden ve dağlardan geçerek okyanusa ulaşan bir nehrin seyrini bir kişinin mutluluğa ulaşmadan önceki zorluklar ve engelleri aştığı şeklindeki hayatının seyrine benzetmek gibi.

İnsanoğlu, aslında metaforları birbirleriyle iletişimde düzenli olarak çok eskilerden beri kullanmaktadır. “Gerçi oğul, o manadır, bunlar suret, fakat anlayışa yaklaştırmak için lazım bu. Kederi dikene benzetirler, dikenin kendisi değildir, bu benzetiş, ancak uyandırmak, anlatmak içindir. Katı gönüle taş derler. Gönlün taşla münasebeti yoktur, fakat bir örnektir verirler işte. Düşünce de onun tıpkısı olmaz. Fakat “öyle değildir” deme de, ayıbı benzetişe, anlatışa ver” derken Mesnevi’de Mevlana’nın anlattığı metafor tanımının ta kendisidir aslında.

Masallar da, belki de ilk kullanılan ve en güzel metafor örnekleridir: “Parayı Veren Dündüğü Çalar”, “Ye Kürküm Ye” gibi Nasrettin Hoca masalları ya da “Leylek ile Tilki”, “Kaplumbağa ve Tavşan” gibi La Fontaine masalları. Fıkraların çoğu metaforik olarak bir durumu anlatmaktadırlar. Yine atasözleri, kısa ve öz olarak bir noktaya dikkat çekmenin en güzel metaforik yoludur. “Ayağımı yorganına göre uzat” veya “damlaya damlaya göl olur” veya “elden gelen öğün olmaz, o da vaktinde bulunmaz” demek, bu mesajı vermenin didaktik yolundan çok daha kısa ve çok daha az rahatsız edici olacaktır. Durum böyle olunca; konuşmanın bu şeklini psikoterapi dediğimiz iletişim şeklinde de kullanıyor olmak son derece anlaşılır hale gelmekte.

Terapi bağlamında değerlendirildiğinde; kendisine anlatılan metafordan öyküyü şekillendiren ve bu öyküden öğrenilecek dersi (eğer bir ders alırsa) belirleyen hastanın kendisidir. Metafor, hastaya, elinde paleti olan bir ressam olarak, kesitsel bir zamanda, kendi resmini çizme şansı verir. Hastanın, problem olarak algıladığı şeyi dışsallaştırılmasına ve kendi hayatının tamamı ya da bir kesiti ile ilgili olarak bir öykü oluşturmasına olanak sağlar. Metaforlar, düşünce ve duygu arasında güçlü köprülerdir.

Metafor Kullanımının Nörobiyolojik Boyutu

Metaforlar, beyinde belirli nöral sistemleri aktive

ederler. Hangi nöral sistemlerin aktive olduğu ve lateralizasyon olup olmadığına dair ise çok çalışma yapılmış olmakla birlikte; sonuçlar oldukça farklılık göstermektedir (Dietrich ve Kanso 2010, Lee ve Dapretto 2006, Mashal ve ark. 2007, Rapp ve ark. 2004, Shibata ve ark. 2007).

Vartanian’ın yaptığı metaanaliz çalışmasında (2012); analogi ve metafor kullanımında aktive olan beyin bölgelerini araştıran çalışmaların metanalizi yapılmıştır. Bu çalışmada amaç; analogi ve metafor kullanımında ayrı ayrı aktive olan ve her ikisinde de aktive olan bölgeleri belirlemektir. Bu amaçla 10 metafor ve 10 analogi çalışmasının metanalizi yapılmış ve son olarak da bu 20 çalışmanın birlikte metaanalizi yapılmıştır.

10 metafor çalışmasının metaanalizi, başlıca üç alanda aktivite artışına işaret etmektedir: sol dorsolateral prefrontal korteks (DLPFC), temporal pol ve singulat girus. Sol temporal polün anlama fonksiyonunda iyi tanımlanmış bir rolü vardır. DLPFC ise işleyen bellek sisteminin anahtar parçasıdır. Bu iki bölgenin birlikte aktivasyonu; metafor işlemlenmesinde, özellikle işleyen bellek ve anlama (text comprehension) fonksiyonlarının en önemli bilişsel süreçler olduğu hipotezini desteklemektedir.

20 çalışmanın tümünü kapsayan metanalizde ise; 1) Sol; DLPFC, anterior singulat korteks (ACC), temporal pol ve supramarjinal girus ve 2)Sağ; DLPFC, ventrolateral prefrontal korteks (VLPFC) ve visüel korteksin aktivasyon artışı gösterilmiştir. Sonuç olarak; DLPFC, singulat girus ve temporal poldeki aktivasyon, metaforun işlemlenmesinin işleyen bellek, dikkat ve anlama süreçlerini gerektirdiği varsayımı ile uyumludur.

Metafor, “somut anlamlar dünyasından” bir kavramı alır ve “soyut anlamlar dünyasındaki” bir kavramı temsil etmek için bunu kullanır. Metaforun anlaşılabilmesi sürecinde hemisferik farklılıkları açıklayabilmek için araştırmacılar, farklı hipotezler öne sürmüşlerdir. Bu hipotezler:

1. Açık anlama karşı saklı anlam hipotezi (Fine versus coarse hypothesis) (1998, Jung-Beeman 2005): Her iki hemisfer de anlamsal algı (semantic access), birleştirme (integration) ve seçme (selection) sürecine katılır. Sol hemisfer; kelimelerin başlıca anlamları (central word meanings) ve yakın ilişkili anlamsal bilgi (closely related semantic knowledge) aktivasyonu ile ilgilidir. Sağ hemisfer ise; kelimelerin alternatif anlamlarının ve uzaktan ilişkili (distantly related) kavramların anlaşılabilmesinden sorumludur. Bu fark; metaforik ve yalın(literal)

dillerde farklı hemisferik mekanizmaların rol oynadığına işaret etmektedir. Kişi, yalın dili anladığında; bundan daha çok sol hemisfer sorumludur; çünkü anlam baskındır ve bağlamsal olarak ilişkilidir. Kişi; metaforik dili anladığında; sağ hemisfer daha önemli bir rol oynar. Çünkü; metaforun sembolik anlamının anlaşılabilmesi, çok daha geniş bir anlam sahasında birbiriyle kabaca bağlantılı (loosely related) kavramların aktivasyonunu gerektirir.

2. Aşamalı belirginlik hipotezi (Graded salience hypothesis) (Beeman 1998, Jung ve Beeman 2005): Bir kelime ya da ifadenin anlamına, eğer mental veri sözlüğünden direkt erişilebiliyorsa, o kelimenin anlamı belirgindir. Anlaşılabilmesi için birleştirme ve yorum süreçleri gerekiyorsa kelimenin anlamı belirgin değildir. Belirgin anlam, belirgin olmayan anlamdan önce işlenir ve bundan başlıca sol beyin sorumludur. Belirgin olmayan anlamın işlenmesi için ise başlıca sorumlu olan sağ beyindir. Bu hipoteze göre; sağ hemisfer katılımını belirleyen anlamın sembolik olmasından çok, ifadenin belirgin olup olmadığıdır. Klasik metaforlar; belirgin olduğundan bunların anlaşılabilmesinde dominant olan sol beyin iken; yeni metaforların anlaşılmasında dominant olan sağ beyindir.

Yang'ın yaptığı metaanalizde (2014); metaforik anlam ve yalın anlamın anlaşılmasında sağ hemisfer katılımında farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Sonuçta, metaforik ve yalın ifadelerin anlaşılmasında, sağ ve sol beyin arasında farklılık olduğu ve metaforik anlamın anlaşılmasında özellikle sağ frontotemporal bölgenin önemli olduğu sonucuna varılmıştır.

Metaforlar terapide ne şekilde işimize yararlar

- 1) Uygun bir şekilde oluşturulduğunda ve anlatıldığında, öyküler genellikle bir noktanın direkt gösterilmesinden çok daha ilginç olarak algılanırlar. Tabi ki; sıkıcı öyküler oluşturulması ya da iyi öykülerin sıkıcı bir şekilde anlatılması da mümkündür. Fakat; doğru bağlamda anlatılan, iyi kurgulanmış ve iyi anlatılan öyküler, kişilerin etrafındaki şeyleri daha önce düşünmedikleri bir biçimde değerlendirmesi için onlara ilham verir.
- 2) Bazı önemli noktalara işaret etmek: Terapide bazı şeyleri didaktik olarak aktarmak, sosyal ya da ahlaki kuralları dikte etmek şeklinde algılanabilir ve bu tarz, hasta tarafından genellikle kabul görmez; aktarılan içerik reddedilir. Fakat bir metafor şeklinde-örneğin bir öykünün içinde; özellikle de farklı bir bağlam ve

farklı bir zaman diliminde yaşamış olan biri ile ilgili bir öykünün içinde-anlatıldığında bu, dinleyiciyi tehdit etmez. Öyküler, konulara dolaylı olarak değindiklerinden ve değişen derecelerde örtük anlamları olduğundan, direkt cümlelere göre daha az tehdit edicidir ve daha az yüzleştiricidir. İnsanlar günlük hayatta birbirlerine birçok şeyi direkt olarak ifade ederler ve tabi ki bunların tümü tehdit edici değildir. Ancak öyküler kastedilen şeyi çok yumuşak bir biçimde ifade eder. Dinleyici, eğer o an için örtük anlam onun için kabul edilebilir değilse, öyküyü görünür anlamıyla anlamakta özgürdür.

- 3) İnsanlar, öyküleri kendi amaçları için kendi bildikleri şekilde kullanmakta özgürdürler. Tabi ki, terapist, anlatılan bir öykünün ya da kullanılmış olan diğer bir metaforun, hasta tarafından kullanılıp kullanılmadığından ya da ne şekilde kullanıldığından emin olamaz. Eğer öykü görünür anlamıyla anlaşıldı ise, hiçbir şey kaybedilmiş değildir aslında. Diğer yandan, eğer terapist aktarmak istediği düşüncüyü direkt olarak ifade ederse, hastanın buna itiraz etme, reddetme olasılığı vardır ve böyle bir sonuç, var olan terapist-hasta işbirliğine zarar verir.
- 4) Problemlere alternatif çözümler sunmak: Hastalar, özellikle kendilerinin haklı olduğunu ve yanlış bir şey yapmamış olduklarını ispat etmeye çalıştıkları durumlarda, yapmış oldukları davranıştan farklı seçeneklerin de olabileceğini duymayı istemezler. Böyle bir durumda metafor kullanımı-özellikle de ilgi çekecek şekilde, merak uyandıracak şekilde, sözel olmayan anlatım birleşenlerine de dikkat edilerek anlatıldığında-çok işe yarayabilir. Şöyle bir metafor "araba kullanmayı biliyor musunuz? Böyle bir durumda ne yapmayı seçerdiniz?" şeklinde bir girizgahla hastaya sunulabilir (hatta imkan varsa bir tahtaya ya da kağıda çizmek suretiyle somutlaştırılarak): siz arabanızın direksiyonundasınız. Emniyet kemeriniz takılı, hız kurallarına uyuyorsunuz, kendi şeridinizde gidiyorsunuz, alkollü araba kullanmıyorsunuz, yorgun veya uykulu bile değilsiniz ve karşıdan bir kamyon son derece hızlı bir şekilde size doğru geliyor. Ne yaparsınız?". Bazen haklı da olsak geri çekilmemiz gerektiğini terapist-hasta işbirliğine zarar vermeden hastaya anlatabilmenin çok güzel bir yoludur.
- 5) İnsanlara kendilerine dışarıdan bakma şansı verir. İnsanlar, içinde buldukları durumlarda kendi davranışlarının ya da tepkilerinin nasıl

göründüğünü; benzer durumlarda aynı şekilde davranan kimselerle ilgili öyküleri dinleyerek fark edebilirler.

- 6) Fikir aktarmak ve motivasyonu arttırmak: Motivasyonu yetersiz ya da problemlerinin üstesinden gelemeyeceğini düşünen hastalarda motivasyon arttırmanın en iyi yollarından biri, benzer durumların üstesinden gelmiş kimselerin öykülerini anlatmaktır. Benzer şekilde, terapistin hasta tarafından değerlendirilmesini istediği herhangi bir nokta bu şekilde hastanın bakış açısına sokulabilir.
- 7) Mevcut problemleri tekrar tanımlama ve farklı bir çerçeveden bakma: Terapinin varmak istediği nokta zaten hastanın olaylara farklı bir pencereden bakabilmesidir. Terapi başarı ile sonuçlandı diyebilmemizin olmazsa olmaz şartı, hastanın farklı bir bakış açısı kazanabilmesidir. Bu bağlamda, örneğin, yoğun anksiyete yaşayan ve bundan kurtulmak için bize başvuran hastaya; “anksiyete gerekli ve faydalı bir şeydir, çoğu durumda başarıya ulaşmamıza ya da tehlikeli bir durumdan sakınmamıza yarar” demek hasta için çok kabul edilebilir olmayabilirken anksiyeteyi bir yangın alarmına benzetip, bunun faydalarını ve gereksiz çalıştığında neler olabileceğini anlatmak metafor kullanmak tır ve hasta için çok daha anlaşılır ve kabul edilebilir olacaktır.
- 8) Ego-güçlendirme (Ego-building): Etrafındaki gerçek dünyayla başa çıkmakta güçlük çeken kimselere, diğer insanların bunu yapmayı nasıl öğrendiklerine dair öyküler anlatılabilir.
- 9) İletişimin bir yolu olarak modelleme: Metafor kullanımıyla ilgili usta olduğu söylenen hipnoterapist Milton Erickson bunu şöyle ifade etmiştir: “eğer birinin size kardeşini anlatmasını istiyorsanız, önce siz ona kendi kardeşinizi anlatmalısınız” (if you want a man to tell you about his brother, you should tell him about yours”) (Zeig 1980).
- 10) Kişilere kendi kaynaklarını hatırlatmak: İnsanlara farkında olduklarından çok daha fazla bireysel kaynağa sahip olduklarını anlatmak için depo/yüklük/kiler metaforu kullanılabilir. Bu metafor, metafor örnekleri bölümünde anlatılmıştır.

Terapötik metaforların sınıflandırılması

Psikoterapide kullanılan metaforlar 7 ana başlıkta toplanabilir (Barker 1985):

1. Klinik durumla ilgili oluşturulmuş ayrıntılı öyküler: Majör metaforik öyküler, belirlenmiş

olan hedefe yönelik olarak dikkatlice planlanır ve geliştirilirler. Öykünün içeriği kadar, hangi kelime ya da cümlelerin vurgulandığı gibi anlatımın sözel olmayan bileşeni de tabii ki çok önemlidir. Ayrıca, öyküler, gerçek yaşam durumlarına çok fazla benzediğinde, hasta benzerlikleri bilinçli olarak fark edecek ve öykünün temel düşüncesine ve metaforik olarak değinilen noktalara itiraz edecektir. Metafor kullanılmasının başlıca nedeni, iletilmek istenen bakış açısını “kılık değiştirerek” sunmaktır. Özellikle uzun ve karmaşık öykülerde, metaforun zamanlaması da içeriği kadar önemlidir.

2. Özel, sınırlı hedefleri hedefleyen anekdotlar ve kısa öyküler: Bir anekdotun metafor olarak kullanılması planlandıysa; bu, uzun ve ayrıntılı metaforik öyküler gibi dikkatli bir hazırlık gerektirmez. Bir anekdot, basit bir şekilde belli bir noktayı betimler ya da oraya vurgu yapar. Hepimizin, bazı şeyleri metaforik olarak anlatmak için kullanabileceğimiz kendi deneyimlerimiz de vardır mutlaka.
3. Belli noktaları tanımlayan/gösteren, teşbih, mecaz ve kısa deyişler: Hayatın birçok alanı metaforik malzeme toplama açısından zengin kaynaktır aslında; spor, askerlik, tarım, doğa, hayvanlar vb. hali hazırda kullanılmayan kaynaklar, bankaya yatırılmış paraya benzetilebilir. Çocuklar büyüdükçe, çocuklar ve ebeveynlerin almak zorunda oldukları bazı kararlar, bir bisikletten yardımcı tekerleklerin ne zaman çıkarılması gerektiğine karar vermeye benzetilebilir. Fırtınalı denizlerde giden bir gemi metaforu, hayatı kargaşa içinde olan biri için kullanılabilir. Denizlerde fırtınaların daima durulduğu, hastaya yardımcı olacak bir güvence olabilir. Örneğin, “denizde batmamak için çırpınmak mı lazım hareketsiz kalmak mı?” sıkıntıdan kurtulmak için kompulsyonlarını sürekli yerine getirerek daha çok sıkıntıya giren OKB hastası için güzel bir metafor.
4. İlişki metaforları: Hayatımızdaki birçok ilişki metaforik anlamda kullanılabilir. Bekar bir anne ve hemen hemen tamamen kontrolden çıkmış iki çocuktan oluşan bir ailede, büyük çocuğun köpeğiyle olan ilişkisi, anne ve çocuklar arasındaki ilişkiye atıf yapmak için metafor olarak kullanılabilir. Köpeğin sahibinin annesinin kontrolünden çıkmış olması gibi, köpek de sahibinin kontrolünden çıkmış. Terapist ve büyük çocuğun köpeği daha iyi kontrol etmek için yaptıkları konuşmadan anne, çocuklarını daha iyi kontrol etmek için neler yapabileceği

ile ilgili fikir alabilir. Çok etkili olabilecek diğer bir terapötik müdahale de arzu edilen davranışı seans esnasında modellemektir. Örneğin, bir babaya oğlu ile daha etkili nasıl konuşacağını anlatmak yerine, terapist çocuk ile uygun bir şekilde konuşabilir. Bu yolla, babaya oğluya istediği gibi bir ilişkisini olabilmesi için doğru iletişim kurmak amacıyla alternatif bir yol gösterilmiş olur. Terapist ve çocuk arasındaki ilişki, baba ve oğlu arasındaki ilişki için bir metafor haline gelmiş olur.

5. Metaforik anlamı olan görevler: Bu terapi seansları esnasında yapılabileceği gibi seanslar arasında hastaya ödev olarak da verilebilir. Örneğin Coppersmith(1985), geçmiş bir olayı açık olarak konuşamayan bir çiftte, bu olayı ayrı ayrı birer kağıda yazmaları ödevi verir ve daha sonra terapist aldığı bu kağıtları küçük bir kutuya koyar, sonra da çiftten bu kutuyu dışarıda toprağa gömmelerini ister. Aylardan Ocak'tır ve toprak çok serttir. Coppersmith, "donmuş toprağın" çiftin donmuş ilişkisini temsil ediyor olduğuna dikkat çeker ve bu ritüelin çok etkin olduğunu bildirmiştir. Terapi dışındaki hayatta da ritüellerin metaforik anlamları var: düğünde babanın kızını damada teslim etmesi gibi.
6. Metaforik objeler: Terapide, oldukları şeyden farklı bir şeyi temsil etmek için kullanılan objelerdir; çizim, resim, kilden modeller, oyuncaklar vb. diğer şeyleri sembolize eden ürünlerdir. Metaforik objelerin kullanımı, çocuklarla oyun terapisinin başlıca özelliğidir. Bazen çocuklar, aile bireyleri ya da yaşamlarındaki diğer insanlarla ilgili duygularını, bir oyuncak evde o kişileri temsil eden oyuncaklarla oynayarak ifade edebilirler ve bu yolla işlemleyebilirler (work through). Crowley ve Mills(1984), çalışmalarında eğer çocuk kızgın olduğunu söylüyorsa örneğin, ondan "kızgın"ı çizmesini, terapistin bunun neye benzediğini göstermesini istemişlerdir. Ya da "acı" tarif ediyorlarsa yine bunu çizmesini ve geçtikten sonra nasıl olacağını da çizerek göstermesini istemişlerdir. Bir sonraki basamak da, daha iyi olması için neye ihtiyacı olduğunu çizdirmektir. Crowley ve Mills, sanatsal metaforların bir kişinin deneyimini başka bir duyuşsal modalitede yeniden çerçevelemek istiyorsak oldukça faydalı olduklarına vurgu yapar. Bu nedenle, deneyimini duyuşsal ya da kinestetik modalitede anlatan bir çocuktan, bunu çizmesi istenebilir. Bu durumda deneyim görsel modaliteye çevrilererek, deneyime farklı bir perspektiften bakıl-

ması sağlanmış olur. Çocuk terapistlerinin, hastaları ile etkili bir iletişim kurmalarında işe yarayan bir yoldur.

Metaforun Hastaya Sunulması

Bir metaforu etkin bir biçimde sunmak için en önemli şey, hasta hekim arasındaki işbirliğinin iyi olmasıdır. Olağandışı görevleri yerine getirmek, Yunan mitolojisinden ya da bilgisayar dünyasından bir öykü dinlemek, örneğin, birçok hastanın görmeyi beklediği şey değildir. Hastanın terapist ile güvene dayalı iyi bir ilişkisi olmadığı sürece, terapistin kendilerine söylediği şeyi reddedecekler ve görevleri yerine getiremeyecekler hatta belki tedaviyi bırakacaklardır. İşbirliğinin artırılması ise hem sözel hem de sözel olmayan teknikleri gerektirir ve sözel olmayanlar aslında çok daha etkindir. Konuşma şekli ve tonlaması dahil, terapistin yaptığı ya da söylediği neredeyse her şey işbirliğinin gelişmesinde-olumlu ya da olumsuz-bir etkiye sahiptir.

Öykülerin ya da görevlerin hasta tarafından güvenli bir şekilde kabul edilmesi için dikkat edilmesi gereken bazı hususlar vardır. Tanınmış kimselerin yaşamlarıyla ilgili anekdotlar, benzetmeler ve kısa metaforik göndermeler, genellikle çok fazla sorgulanmadan kabul görürler. Diğer bir yöntem ise diğer hastalarımızın öykü ya da anekdotlarının kullanımıdır. Böyle öyküler psikoterapi ile ilgili olduğundan, hastalar kendileri ile ilgili olduğunu kabul etmeye daha hazır olurlar. Fakat bu iki ucu keskin kılıçtır. Diğerlerinin öyküsünün anlatıldığını duymak, kendi öykülerinin de başka hastalarla paylaşıldığı kaygısını uyandırabilir ve bundan kaçınmaya çalışabilirler. Bu nedenle öyküsü anlatılan hastanın farklı bir yerde, örneğin farklı bir şehirde olduğuna mutlaka vurgu yapmak gerekir.

Faydalı olabilecek bazı girizgahlar kullanılarak metafora girmek uygun olabilir: "şöyle bir şeyin ilginizi çekebileceğini düşünüyorum...", "tanıdığım birinin şöyle bir deneyimi var..." vb ya da metaforik bir görev verilecekse "...nu evde yaptığınızda sonucunun ne olabileceğini çok merak ediyorum" şeklinde. Bu ve benzeri girizgahların amacı, hastanın ilgisini çekmek ve onda merak uyandırmaktır. Buyurucu olmaktan çok merak ve ilgi yoluyla hastanın yapmayı tercih etmesi beklenir. Hastaya kendisine söyleneni dinlemek zorunda olduğu ya da kendisinden isteneğini yerine getirmek zorunda olduğunu söylemez. Bunun yerine terapist tarafından önerilen ve hasta için faydalı ve ilginç olabilecek bir şey olduğuna vurgu yapılır.

Metafor hastaya sunulurken dikkat edilmesi gereken bazı noktalar şunlardır: Öyküyü anlatmadan önce hazırlık yapmış olmak gerekir, hazırlanılarak anlatılmış bir öykü çok daha etkili olacaktır; neye vurgu yapılması gerektiğine çok dikkat etmek gerekir-metafor olarak anlatılan öykünün içinde anahtar sözcük ya da cümleler olabilir, buraları anlatırken yavaşlayarak, ses tonunu ya da ses perdesini değiştirerek vb buralara vurguyu belirginleştirmek gerekir; öyküyü ilginç bir şekilde anlatmak gerekir. Terapistin kendisi öyküyü ilginç buluyorsa bunu yapmak çok daha kolay olacaktır. Terapistin kendisini sıkıcı bulduğu öykülerden kaçınması gerekir. Anlatırken hastanın tepkilerini takip edip ona göre anlatım şeklinde değişiklikler yapmak gerekir-özellikle sözel olmayan tepkilerini; bir öykü anlatılırken verilen sözel olmayan mesajların da çok önemli olduğunu unutmamak gerekir-iyi bir anlatımda, jestler, yüz ifadeleri, ses tonu değişiklikleri vb kullanılır.

Metafor Örnekleri

- 1) Daedalus, bir Yunan prensi ve çok yetenekli bir marangozdu. Onun ortaya çıkardığı eserler tanrıların gurur kaynağıdır. Bir gün o ve oğlu Icarus Crete adasına giderler. Daedalus'un bu adada yaşamakta olan kuzeni Thesinos'un hayatı tehlikededir. Crete kralı Minos, Theseus'u yarı insan yarı boğa bir canavar olan Minotaur'a kurban etmeye karar verir ve onu Minotaur'un bulunduğu labirente atar. Daedalus, Theseus'a labirentten dışarı çıkan yolu bulmasında yardım eder. Kral, çok kızar ve Daedalus'un yakalanıp hapsedilmesini emreder. Minos, Daedalus labirentten çıksa bile adadan kaçamaması için bütün önlemleri almıştır. Adanın etrafındaki sahil şeridi tamamen kontrol altındadır. Daedalus, kral tük kara ve sahil şeridini tuttuğundan, tek kurtuluş yolunun gökyüzü olduğuna karar vermiştir. Kuşları ve kanat yapılarını gözlemlemeye başlar. Oğlu Icarus'a martıları takip etmesi ve onların kanat tüylerini toplaması görevini verir. Yeterli tüy toplandıktan sonra Daedalus son derece ustaca onları bir araya getirerek dev kuş kanatlarını andıran dört adet kanat yapar. Erimiş balmumu kullanarak, her bir kanadı tahta bir iskelete yapıştırır. Sonra da bir çift kanadı kendi kollarına, diğer çifti de oğlu Icarus'un kollarına bağlar. Günlerce Daedalus ve sabırsız oğlu Icarus uçma çalışmalarını yaparlar. Daedalus, akıllı olduğu kadar temkinli de bir insandır. Kendisi ve oğlu Icarus uçma konusunda yeterince ustalaşmadan ve kasları yolculuğu bitirebilecek kadar güçlenmeden

denizaşırı bir uçuşa girişmek istememektedir. Sonunda iki adam, uçmak konusunda neredeyse kuşlar kadar beceriye sahip olurlar. Artık Crete'den kurtulma zamanı gelmiştir. Daedalus, oğlu Icarus'a "çok yükseklerle çıkma, yoksa güneş kanatlarındaki tüyleri yakar ya da kanatlarındaki balmumu erir; çok alçaktan da uçma, denizin nemi kanatlarını uçabilmeni engelleyecek kadar ağırlaştırır. Sana öncülük edeceğim; Atina sahillerine ulaşıncaya dek arkandan gel ve beni takip et" Her ikisi de bir kuş gibi havalanırlar. Giritliler şaşkınlık içinde arkalarından bakakalırlar. Başlangıçta Icarus babasını özenle takip eder. Fakat kendine güveni arttıkça yükselmeye başlar. Daha önce hiçbir insanoğlu bu kadar yükseklerle çıkmamıştır. Yükseldikçe yükselir, güneşi daha yakından görmek ister. Bu arada yavaş yavaş kanatlarındaki balmumu erir ve kanatları dağılmaya başlar. Tüyler düşmeye başladıkça, o da alçalmaya başlar. Kanatlarını babasının kendisine öğrettiği gibi gitgide daha hızlı çırpırmaya başlar, fakat artık kanatlarında onu havada tutacak yeterli tüy kalmamıştır. Icarus, kendisine yardım etmesi için babasına seslenir, fakat artık Daedalus'un yapabileceği hiçbir şey kalmamıştır. Bir kurşun gibi aşağıya düşerek, boğulur. Daedalus, oğlunu kaybetmenin derin acısına karşın karaya çıkabilir. Ve bu acı olayın hatırası olan kanatları bir daha asla kullanmaz.

Bu öykü, bu oldukça kısaltılmış haliyle bile, sembolik anlamlarla doludur. Baba-oğul ya da ast-üst ilişkisinin yanı sıra dikkatli gözlem ve gayretli çalışmanın erdemini ve kendine fazla güvenmenin tehlikesini öğretmekte. Tüm bu noktalar, tabii ki direk olarak da vurgulanabilir fakat, metaforik olarak dile getirildiğinde daha güçlü etkisi olur ve bir kişinin neleri yapması ya da neleri yapmamasına dair söylenebilecek bir dizi uyarıdan daha çok ilgi uyandırır. Bu şekilde dolaylı olarak söylendiğinde vurgulanan bu noktalara direnç gösterilmesi olasılığı daha az olur ve anlatıcının ahlaki değerleri dikte ediyormuş gibi görülme olasılığı azalır.

- 2) Yıllardır ünlü bir keman virtüözü olmak istediğine dair hayaller kuran ve bunları bize anlatan bir kızım var. Problem şuydu ki; kızım bunu başarabilecek kadar gayretli değildi ve çalışmıyordu. Biz, ne kadar bu konuda onu uyarmaya çalışırsak, o kadar daha az çalışıyor ve gayret sarf ediyordu. Sonunda, bu konuda onu serbest bırakmaya karar verdik. Bir gün Cumhurbaşkanlığı Senfoni Orkestrası'yla solo keman çalacak olan bir genç kızla ilgili bir

haber duydu. Ne zaman ki; konsere gittik ve o genç kıızı keman çalarken gördü, çalışmakla ilgili ilham ancak o zaman geldi.

Anekdot, birçok noktaya vurgu yapmaktadır. Öncelikle, hastayla kişisel bir deneyim paylaşarak, aslında terapist, “evet çocuk yetiştirmek kolay değildir, benimde kendi zorluklarım oldu, fakat çocuk yetiştirmek işte böyle bir şey” demiş olur. Bu anekdot ayrıca, bir şeyleri başarmak için sıkı çalışmak gerektiğine vurgu yapar; ve bir şeyler yapması için insanları uyarıp durmak olmasını istediğimizin tam tersi bir sonuca yol açabilir; ve insanlar kendi başarmayı hayal ettikleri şeyleri yapmış birini duyduklarında ya da gördüklerinde bundan ilham alırlar.

- 3) Filipin kartalı, her yumurtlama sezonunda bir yumurta bırakır, bu nedenle yavrusu çok kıymetlidir. Anne kartal, büyük özenle yavru kartala bakar, düzenli olarak onu besler ta ki; kendi kendine bakabilecek kadar güçlü olana kadar. Yavru kartal büyüdükçe annenin yüz yüze kaldığı başlıca problem, genç kuşun tam olarak ne zaman kendine bakacak duruma geleceğidir. Eğer avlanma becerisini kazanmadan ya da kendisini savunabilecek duruma gelmeden önce yuvadan ayrılmasına izin verirse, yavru kuş ya açlıktan ölür ya da aç bir etçile av olur. Eğer çok fazla beklerse, avlanmayı öğrenmesi için gerekli en uygun zaman geçmiş olur. Yani, sorumluluğu genç kuşa devretmek ve ona hayatta kalmayı öğretmek hassas bir süreçtir. Pratikte kartallar genellikle hayatta kalırlar. Olması gereken her şey genç kuşa hayatta en iyi şansını tanıyacak şekilde en doğru şekliyle olur. Anne kartal, genç kuşun artık yuvadan uçabilecek kadar geliştiğini gösteren tüm işaretleri dikkatle izler. Muhtemelen yavru kartal da artık kendini savunabilecek kadar güçlendiğini hissetmektedir. Tüm bu süreçlerin tam olarak nasıl meydana geldiğini bilmiyoruz. Muhtemelen, içgüdünün çok önemli bir yeri var. Ve bize sadece bu mükemmel zamanlama ve yargılama gücünü taktir etmek kalıyor.

Hayat, doğumdan ölüme kadar uzun bir gelişme sürecidir. İnsanoğlu, muhtemelen yetişkin dünyasıyla başarılı bir şekilde baş edebilmek için çok daha fazla şey öğrenmesi gerektiğinden, diğer tüm canlı türlerine kıyasla çok daha uzun bir süre bakım verenine bağımlı olarak yaşar. Ebeveyn ve çocuk da, gelişim sürecinde, çeşitli durumlarda ve çeşitli defalar, anne kartal ve yavru kartalın vermek zorunda oldukları kararlarla yüzleşirler. Etrafımızdaki yaşam, benzer şekilde gelişim süreçleriyle ilişkilendirilebilecek kaynaklar

açısından oldukça zengindir. Hem hayvan ve hem de bitki alemi, yeni neslin bir önceki neslin yerini aldığı, büyüme ve üreme süreçleri ile karakterizedir. Çiftçilik de birçok yönüyle çocuk yetiştirmeye benzer ve tarımsal faaliyetler gelişim konusuyla ilgili metafor oluşturmak için zengin fırsatlar sağlar. Bazen işler çiftçi için çok iyi gider. Güneş gerektiği zaman gökyüzü pırlı pırlı olur ve su gerektiğinde yağmur yağar. Toprak zengindir, ekilen tohum kalitelidir, tarım aletleri aksamadan çalışmaktadır. Fakat bazen işler iyi gitmez. Hatta bazen çok kötü gider. Problem hava koşulları ile ilgili olabilir, toprakla, tohumla, tarım aletleri ile ilgili olabilir, işçiler daha fazla ücret talep ediyor olabilirler, pazarlama şartları kötü olabilir, ürün fiyatları düşmüş olabilir ya da bunların herhangi bir kombinasyonu olabilir.

- 4) İnsanlara farkında olduklarından çok daha fazla bireysel kaynağa sahip olduklarını anlatmak için depo/yüklük/kiler metaforu kullanılabilir. Bu yüklüklere o an için gerekli olmayan, küçük aletler, araç gereçler, çeşitli malzemeler depolanır. Bazı parçalar, orada çok uzun yıllar kalır ve varlığı unutulabilir. Ancak, sahipleri varlığını ve asıl amacının ne olduğunu unutsa da, onlar halen oradadır ve kullanıma hazırdır. Aslında böyle bir depo/yüklük/kiler, yıllar içinde, kullanışlı şeyler için bir depo halini alır ve sahibi burada ne çok şey için kaynak olduğunu keşfedince çok şaşırır.
- 5) Öğrencilerine hayat üzerine ders vermek kararı ile sınıfa giren profesör, hiçbir şey söylemeden, kürsünün üstüne büyükçe bir kavanoz koyar...

Ardından kavanozu tenis topları ile doldurur ve öğrencilere kavanozun dolup dolmadığını sorar... Öğrenciler, hep bir ağızdan kavanozun dolduğunu söylerler...

Bu sefer profesör içi çakıl taşı dolu olan bir torba çıkarır ve torbanın içindeki tüm çakıl taşlarını kavanoza döker...

Sonra çalkalayarak taşların tenis toplarının arasındaki boşluklara yerleşmesini sağlar...

Öğrencilerine tekrar sorar;

“Kavanoz doldu mu çocuklar?”

Öğrenciler yine “evet doldu” diye yanıtlarlar.

Profesör bu defa içi kum dolu bir torba çıkarır ve torbanın içindeki tüm kumu kavanozun içine boşaltır...

Onu çalkalar ve kumların, içi tenis topu ve çakıl taşı dolu olan kavanoza yerleşmesini sağlar...

Bir defa daha sorar öğrencilerine;

“Kavanoz doldu mu çocuklar?”

Öğrenciler bir kez daha yanıtlar;

“Evet, doldu...”

Bu sefer profesör bir öğrencisini kantine gönderip iki fincan kahve almasını rica eder... Gönüllü bir öğrenci koşarak sınıftan çıkar ve kısa bir süre sonra iki fincan kahve ile geri döner...

Öğrencisinin elinden kahveleri alan profesör bu defa bu kahveleri kavanozun içine döker ve çalkalar...

Sınıfa dönüp son kez sorar;

“Kavanoz doldu mu arkadaşlar?”

Öğrenciler biraz şaşkın dördüncü defa “evet oldu” diye cevap vermek zorunda kalırlar...

Bunun üzerine profesör içi tenis topu, çakıl taşı, kum ve kahve dolu kavanozu iki eli ile kaldırarak sınıfa gösterir ve şöyle der;

Bu kavanoz sizin hayatınızı simgeler...

Bu tenis topları hayatınızdaki önemli şeylerdir...

Aileniz, çocuklarınız, sağlığınız arkadaşlarınız ve sizin için önemli olan şeyler...

Diğer şeyleri kaybetmeniz de, bu önemli şeyler kalır ve hayatınızı doldurur...

Çakıl taşları ise daha az önemli olan diğer şeyleri temsil eder...

İşiniz, eviniz, arabanız vs...

Kum ise geriye kalan ufak şeylerdir...

Şayet kavanoza önce kum doldurursanız çakıl taşlarına ve özellikle de tenis toplarına yeterli yer kalmaz...

Aynı şey hayatımız için de geçerlidir... Vaktinizi ve enerjinizi ufak tefek şeylere harcar, israf ederseniz, önemli şeyler için vakit kalmayacaktır...

Dikkatinizi mutluluğunuz için değer taşıyan önceliklerinize çevirin...

Çocuklarınızla oynayın...

Sağlığınıza dikkat edin...

Eşinizle yemeğe çıkın...

Evinizin ihtiyaçlarını karşılayın...

Yani öncelikle tenis toplarını kavanoza yerleştirin...

Önceliklerinizi, sıraya dizmeyi iyi bilin... Gerisi hep kumdur...

Tam bu esnada bir öğrenci sorar;

“Peki, o iki fincan kahve neydi hocam?” Profesör gülerken yanıtlar:

“Bu soruyu bekliyordum... Hayatınız ne kadar dolu olursa olsun, her zaman dostlarınız ve sevdiğinizle birer fincan kahve içecek kadar yeriniz vardır... O iki fincan dostlarınızla keyifle içeceğiniz kahvedir!”

Hayatta önemli olabilecek değerleri hastaya anlatmaya çalışırken bu metafor kullanılabilir. Hasta bazen tek değer hakkında çok kaygılandığında diğer değerler arka planda kalır. Hastanın kendi değer sistemini değerlendirebilmesi ve bu anlamda kendine bakabilmesi için bu metafor kullanılabilir.

- 6) Bilge Kızılderili, torununa hayatla ilgili dersler veriyordu. Torununa “içimde bir savaş var. Bu korkunç savaş, iki kurt arasında. Biri kötü siyah kurt. O; öfke, kıskançlık, acı, pişmanlık, açgözlülük, kibir, kendine acıma, suçluluk, dargınlık, aşağılık hissi, yalanlar, sahte gurur, üstünlük ve ego. Diğeri ise iyi beyaz kurt. O; eğlence, barış, sevgi, umut, sukunet, alçakgönüllülük, kibarlık, empati, cömertlik, doğruluk, şefkat, adalet, yardımseverlik. Aynı savaş, senin içinde de devam ediyor. Ve tüm diğer insanların içinde de” dedi. Torun, bununla ilgili biraz düşündü ve dedesine şunu sordu: “Hangi kurt kazanacak?” Kızılderili reis basitçe yanıtladı: “Hangisini beslersen o kazanacak”

Hastaların düşünceleri doğrultusunda hareketlerini yönlendirdikleri (kaçınmalar, güvenlik sağlayıcı davranışlar, kompulsiyonlar vb.) durumlarda, böyle yapmalarının sonucunun ne olduğunu hastaya anlatabilmek için-bu şekilde siyah kurdu beslediğini- yukarıdaki metaforik öykü kullanılabilir.

- 7) Bir bataklığa saplandıysanız, ilk tepki boğuşmak ve dışarı çıkmak için mücadele etmek olur. Fakat, bu, bataklıkta tam olarak da yapmamanız gereken şeydir- çünkü, eğer ağırlığınızı aşağıya bedeninizin bir bölümüne verirseniz (ayaklarınız), daha derine gidersiniz. Yani, ne kadar çok mücadele ederseniz, o kadar derine batarsınız ve daha da çok mücadele ederseniz... kazanması mümkün olmayan bir durum. Bataklıkta, kurtulmak için tek çare vardır. Bedeninizin ağırlığını geniş bir yüzey alanına yaymak - uzanıp yatmak. Bu, tüm kurtulma içgüdülerimize terstir. Fakat yapmak zorunda olduğumuz şey tam olarak budur. Sıkıntı veren duygu ve düşüncelerle yapılması gereken de budur. Eğer yapabilirsek, üstesinden gelebileceğimizi ve başarabileceğimizi görürüz-savaşmak ve mücadele etmekten çok daha etkili bir şekilde hem de.

- 8) Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) literatürü metaforlar açısından son derece zengindir.

ACT metaforlarından iki örnek aşağıda verilmiştir.

“Elinde alet çantası olan bir adam, birçok derin çukurun bulunduğu bir alanda yürüyormuş. Ve çok derin olan çukurlardan birine düşmüş. Çukur o kadar derinmiş ki; kendi kendine yukarı tırmanarak çıkabilmesi mümkün değilmiş. Sonra yanındaki alet çantasının içindeki aletlerden birini kullanmaya karar vermiş. Oysa sonunda, adam, çantasından bir kürek çıkarmış. Çukurun içinde kürekle kazdıkça, çukurun daha da derinlerine inmiş. Bu adam gibi, bazen hastalar kendileri için işe yaramayacak yöntemleri kullanarak kendilerini bir çukurun içine hapsederler.”

“Açık denizde bir geminin dümeninde olduğunu hayal et. Güvertenin altında, senin görüş açının dışında, bir sürü şeytan var. Hepsinin kocaman pençeleri ve ustura gibi keskin dişleri var. Bu şeytanlar çeşit çeşit. Bazıları duygular; suçluluk, öfke, korku ve umutsuzluk gibi. Bazıları, senin başarısızlığına ya da incindiğine dair anılar. Diğerleri “çok zor”, “kendimi aptal durumuna düşüreceğim”, “başaramayacağım” gibi düşünceler. Bazıları, kendini kötü performans gösterdiğin ya da reddedildiğin bir pozisyonda gördüğün mental imgeler. Diğerleri, çok fazla alkol almak, ot içmek, kendine zarar vermek, tıknırcasına yemek gibi dürtüler. Ve son olarak göğüste sıkışma, midende düğümlenme gibi rahatsız edici duyular.

Şimdi, sen denizde sefer halinde olduğun sürece, şeytanlar aşağıda kalacak. Fakat, ne zaman karaya doğru dümeni kırarsan, güvertenin aşağısından yukarı tırmanacaklar, kanatlarını çırpacaklar, uzun sivri dişlerini gösterecekler ve seni küçük parçalara ayırmakla tehdit edecekler. Doğal olarak bundan pek hoşlanmazsın ve sonunda bir anlaşmaya varırsınız: “siz şeytanlar, eğer orada aşağıda, benim gözümden uzak durursanız, ben de gemiyi denizde seyir halinde tutacağım”. Şeytanlar kabul eder ve her şey yolundaymış gibi görünür-bir süre için.

Problem şu ki; sonunda denizde olmaktan usanırsın, sıkılırsın. Yalnızlık, perişanlık, kırgınlık ve gerginlik hissedersin. Etrafında, karaya doğru yol alan bir sürü başka tekne görürsün, fakat seninki değil. “Bu nasıl bir hayat” diye düşünürsün. “Kara tam şurada ve ben o yöne doğru gitmek istiyorum”. Fakat senin ne istediğin aşağıdaki şeytanların umurunda bile değil. Tek istedikleri şey, denizin ortasında kalmak ve o kadar! Sonuçta, geminin dümenini karaya doğru kırdığında, yukarı tırmanarak yine seni tehdit etmeye başlarlar.

Fakat ilginç olan şu ki; bu şeytanlar seni ne kadar tehdit ederse etsin, aslında sana gerçek bir zarar

verebilmeleri mümkün değil. Neden? Çünkü yapamazlar! Bütün yapabilecekleri, homurdanmak, pençelerini sallamak ve korkunç görünmek-fiziksel olarak, sana dokunamazlar bile. Ve bir kere bunu keşfedersen, özgür olacaksın. Yani, gemini istediğin yöne çevirebilirsin-tabi şeytanların da varlığını kabul ederek. Karaya ulaşmak için tüm yapman gereken, güvertede şeytanlar olduğunu kabul etmek, seni korkutmak için ellerinden geleni yapacaklarını kabul etmek ve teknenle karaya doğru yolculuğuna devam etmek. Şeytanlar, homurdanabilir ve protesto edebilirler fakat güçsüzlük, güçleri tamamen senin onların tehditlerine ne kadar inandığına bağlı.

Fakat eğer bu şeytanları kabul etmek istemiyorsan ve eğer onları her şeye rağmen güvertenin altında tutmak istiyorsan o zaman tek seçeneğin açık denizde başıboş dolanıp durmak. Tabi ki, şeytanları teknedan atmaya çalışabilirsin. Fakat sen bunu yapmaya çalışırken gemiyi kimse kullanamayacak ve kayalara çarpıp alabora olma riskini almış olacaksın. Ayrıca, bu hiçbir zaman kazanamayacağın bir savaş, çünkü, o şeytanlardan sonsuz sayıda var.

Haklı olarak “Fakat, bu korkunç!” diyebilirsin. “Şeytanlarla çevrili olarak yaşamak istemiyorum!”. Tamam, kötü haber veren olmak istemezdim ama zaten onlarla çevrilisin. Ve bu şeytanlar, sen yaşamını değerli bir yöne doğru her çevirdiğinde, tekrar tekrar ortaya çıkmaya devam edecekler. Ve şimdi de iyi haber: eğer gemini karaya doğru kullanmaya devam edersen (şeytanların seni ne çok tehdit ettiklerini hiç umursamadan), birçoğu hiçbir etkisinin olmadığını fark edecekler, pes edecekler ve seni kendi haline bırakacaklardır. Kalmaya devam edecekler için, bir süre sonra sen onlara alışacaksın. Ve eğer onlara şöyle dikkatli ve uzun bakarsan, ilk gördüğündeki kadar korkunç olmadıklarını fark edeceksin. Kendilerini olduklarından daha büyük göstermek için özel efektler kullandıklarını fark edeceksin. Tabi ki, hala çok çirkinler; sevimli, tüylü, yumuşak tavşancıklara dönüşmeyecekler; fakat, onları daha az korkunç bulacaksın. Ve onlardan rahatsız olmadan, etrafta gezmelerine izin verebileceğini fark edeceksin. Ayrıca, yolculuğuna devam ettiğin sürece, önüne çıkacak şey sadece şeytanlar olmayacak; melekler, deniz kızları ve yunuslarla da karşılaşacaksın!

Ve sahilten ne kadar uzakta olduğun önemli değil. Sahile doğru yöneldiğin an, yaşıyorsun demektir; bir maceraya atıldın; değer verdiğin şeyler doğrultusunda yol alıyorsun.”

9) Düşünceleri konusunda yakınmaları olan hastalarımıza, düşüncelerine gerçek muamelesi yapmak yerine onları gözlemleyebilmelerini

söyleriz. Bunu ifade edebilmek için de birçok metafor kullanabiliriz: beyaz bulutların yüzdüğü masmavi gökyüzünde, her bir bulutun bir düşüncüyü temsil etmesi. Hastadan akıp giden bu bulutları gözlemlemesi istenir. Bir diğeri, bir tren istasyonuna gelip giden trenler metaforudur. Her bir tren bir düşünce ya da fantaziyi temsil eder. Ve hasta, bu trenlerden herhangi birine binip binmemekte özgürdür.

- 10) Kültürümüzde Mesnevi de çok zengin bir metaforik öykü kaynağıdır (Gölpınarlı 1990). Mesnevi’de geçen metaforik anlam bakımından zengin olan iki örnek öykü aşağıda verilmiştir.

Hintliler karanlık bir ahıra bir fil koyup o güne kadar hiç fil görmeyen insanları çağırarak bir deneme yaptılar. Fili görmek için gelenler, ortamın karanlık olması sebebiyle hiçbir şey göremiyordu. Gözlerini kullanamayınca bu sefer el yordamıyla file dokunarak onun nasıl bir şey olduğunu anlamaya çalıştılar. Dışarıya çıktıklarında tek tek hepsine filin ne olduğu soruldu. Filin hortumuna dokunanlar, “FİL, oluğa benzer bir şeydir” dediler. Kulağına dokunanlar, filin yelpazeye benzediğini; ayağını tutanlar, filin direğe benzediğini; sırtını elleyenler, tahtaya benzediğini söylediler. Böylece herkes, filin neresine dokunduysa fili öyle sandı ve ona göre bir tarif getirdi. Her birinin anlattığı başka başka olup, hiçbirinin gerçek file alakası yoktu.

Bir gün Peygamber Efendimizle karşılaşan Ebu Cehil, “Beni Haşim soyundan senden daha çirkin yüzlü biri yoktur” dedi. Peygamber Efendimiz: “Söylediğin doğrudur” cevabını verdi. Biraz sonra Hz. Ebubekir geldi ve “Yüzün güneş gibi parlıyor. Senin yüzünden daha güzel ve göz kamaştırıcı bir yüz görmedim ya Resul Allah” dedi. Peygamberimiz ona da “Doğru söyledin” karşılığını verdi. Orada bulunanlar, “Ey Allah’ın peygamberi, birbirine zıt şeylerin ikisine de ‘Doğru’ dedin, bunun sebebi nedir?” diye sordular. Peygamber Efendimiz: “Ben, Allah’ın cilaladığı bir aynayım. Bana bakan kendini görür” buyurdu.

Yerde yarım arşın enlilikte bir yol olsa insan hiç vehimlenmeden rahatça yürür. Fakat yüksek bir duvarın üstünde gitsen yolun genişliği iki arşın olsa yine eğri büğrü gidersen. Hatta gönlüne düşen vehim yüzünden belki de düşersin. Vehimden gelen korkuya iyice dikkat et de vehmin kötülüğünü anla.

KAYNAKLAR

- Barker P (1985) The Various Types of Metaphor: Brunner/Mazel Inc New York, s. 25-42.
- Beeman M (1998) Coarse semantic coding and discourse comprehension. In: Beeman M, Chiarello C, editors. Right Hemisphere Language Comprehension: Perspectives from Cognitive Neuroscience. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, s. 255-284.
- Coppersmith E (1985) “We’ve got a secret!”: A non-marital marital therapy Casebook of Marital Therapy Editor: Gurman AS: Guilford Press, New York.
- Crowley R, Mills J (1984) The multisensory metaphor: Innovative dissociative techniques for children and interrupting adult psychosomatic symptomatology: An integration of right brain phenomena and multisensory metaphors. Papers presented at the American Society of Clinical Hypnosis Scientific Meeting Symposium XI, entitled neurolinguistics and metaphors: Innovative Hypnotherapy.
- Dietrich A, Kanso R (2010) A review of EEG, ERP, and neuroimaging studies of creativity and insight. Psychological Bulletin, 136:822-848.
- Gölpınarlı A (1990) Mesnevi Tercemesi ve Şerhi: İnkılap Kitabevi, İstanbul.
- Hanks P (1979) Collins Dictionary of the English Language: Studio Vista, London.
- Jung-Beeman M (2005) Bilateral brain processes for comprehending natural language. Trends Cogn Sci, 9:712-718.
- Lee SS, Dapretto M (2006) Metaphorical vs. literal word meanings: fMRI evidence against a selective role of the right hemisphere. NeuroImage, 29:536-544.
- Mashal N, Faust M, Hendler T, Jung-Beeman M (2007) An fMRI investigation of the neural correlates underlying the processing of novel metaphoric expressions. Brain and Language, 100:115-126.
- Rapp AM, Leube DT, Erb M, Grodd W, Kircher TT (2004) Neural correlates of metaphor processing. Cognitive Brain Research, 20:395-402.
- Shibata M, Abe J, Terao A, Miyamoto T (2007) Neural mechanisms involved in the comprehension of metaphoric and literal sentences: An fMRI study. Brain Research, 1166: 92-102.
- Vartanian O (2012) Dissociable neural systems for analogy and metaphor: Implications for the neuroscience of creativity. British Journal of Psychology, 103:302-316.
- Yang J (2014) The Role of the Right Hemisphere in Metaphor Comprehension: A Meta-Analysis of Functional Magnetic Resonance Imaging Studies. Human Brain Mapping, 35:107-122.
- Zeig J (1980) In M.H. Erickson, A Teaching Seminar With Milton H. Erickson, M.D.: Brunner/Mazel, New York.

Yazışma adresi/Address for correspondence:

e-mail: nergislapsekili@yahoo.com

Alınma Tarihi : 04.12.2013

Received : 04.12.2013

Kabul Tarihi : 22.07.2014

Accepted : 22.07.2014