

Teddy-Trance nach Dr. Manfred Prior – Türkisch von Berk (2024)

(aus dem Buch „Das Vergessen vergessen“, Hrs. Hildegard Klippstein, S. 239-247, Carl-Auer-Verlag 1994)

Manfred Prior'ın "Teddy Başlangıcının"ının doğuşuna oldukça yakından tanık oldum. Bir anlamda, atölyedeki oyuncak ayının "usta" tarafından uzuvlarını hareketli hale getirebilmek için nasıl "güvenli ve dikkatli bir şekilde elden geçirildiğini" gözlemleyebildim. Güven kazanmak için tam da ihtiyaç duyulan şeyi sunarken gösterdiği özen, bizi bilinçdışı atölyesindeki yaralarımızı içimizdeki şifacıya teslim etmeye teşvik ediyor.

Bu, kullanılan dilin çok dikkatli bir şekilde seçildiği ve özenle işlendiği indüksiyonlardan biridir. Dilsel transa neden olan teknikler arasında kafiye, kelimelerin çok anlamlılığı ve diğer kelime oyunu biçimlerinin yumuşak bir şekilde karıştırılması yer alır. Birbirine benzeyen kelimelerin kullanımı Jeff Zeig tarafından Kay Thompson tekniği olarak adlandırılmıştır. Ayrıca trans derinleşme aşamasında ve simetrik olarak geleceği adımlama bölümünde, cümlelerin tamamlanmadığı ve farklı cümlelere ait olduğu bir karışım vardır.

Bir örnek: "... Onları içlerini dökmeye davet edin - içlerini dökmek bir süre sonra oldukça doğal bir şekilde gerçekleşir." Onlara güvenmek için üç kelime her iki cümleyle de örtüştürür ve bir merkez noktası gibidir. Şöyle de okuyabilirsiniz: "... onları içlerini dökmeye ve kendilerine güvenmeye davet edin." ya da: "Kendilerine olan güveni bir süre sonra kendiliğinden kazanacaklar."

Manfred Prior, zaman çarpıtmasına ve zaman deformasyonuna neden olabilen bu sözel tekniklerle oynamayı seviyor, ancak onarılan bir oyuncak ayının güçlü imgesiyle yapılan bu telkinin içeriği de aynı şekilde özenle planlanmış ve tekniklerin bu gösterişli etkisine karşı bir denge oluşturuyor. Farklı bağlamlarda gömülü komuttaki iyileştirme telkini: "Bunu nasıl yapabileceğimizi görelim... Bakalım bundan en iyi şekilde nasıl faydalanacağız" şeklindeki iyileştirici öneri, ne gerekiyorsa onunla başa çıkabileceğimiz konusunda kendimize güvenmemizi sağlar.

Bu öykü tamir edilmekte olan bir oyuncak ayı hakkında rahatlatıcı bir öyküdür.

Muhtemelen stresli bir gün geçirdin ve henüz günlük yaşamın stresinden tamamen kurtulmuş değilsin. Bu trans özellikle keyifli ve iyileştirici olarak deneyimleyebileceğin kısa bir rüya yolculuğu için iyi bir başlangıç noktasıdır.

Hazırlık olarak, huzurlu ve güvenli bir transa geçmek için kendi pozisyonunu ayarlayabilirsin, bazen rahat bir duruşa geçerek kendini bu yolculuğa hazırlayabileceğin gibi, bazen de bakışlarını bir noktada odaklayıp ve hiçbir şey yapmadan öylece bekleyebilirsin. Sadece sesimi dinleyip, beliren düşünceleri takip ederek zaten başlamış olan şeyin kendiliğinden gelişmesine izin verebilirsin.

Burada oturmaya başladığın andan itibaren,
bu odaya uyum sağlamaya,
benim sözlerimi dinlemeye,
yavaş yavaş gevşemeye,
düşüncelerin gelip geçmesine ve bunları giderek serbest bırakmaya başlamış olabilirsin;

bu da büyük olasılıkla çok rahatlatıcı bir histir.
Bilincin açık halde hala dikkatle beni dinlerken,
belki de başka seviyelerde,
kişisel bir derinleşme biçiminde nazikçe bir geçişle gevşemeyi hissetmeye başlamışsındır.

Bilincin tamamen uyanıkken bir düş yolculuğuna çıkabileceğini anımsayabilir,
bu sırada bilinçsizce aldığı nefesler yerini giderek daha fazla huzura bırakır ve
bedenin kendi kendine daha rahat pozisyonlar almaya başlar.
Ya da bilincin açıkken transın başlangıç anını düşünebilir
ve bunu yaparken de iyileştirici trans sırasında ortaya çıkan bu çok özel farkında olarak gevşeme
biçimini giderek daha fazla hissedebilirsiniz.
Bazıları da parmak uçlarına kadar gevşeme sürecini kendi kontrolleri altına alırlar, tıpkı çocukların
bildiği gibi,
yetişkinler de küçük ellerini geniş bir elin içine yerleştirmeyi severler
ya da bebeklerin bildiği gibi, yetişkinler de bir şeyleri kavramaktan ve sıkı sıkı tutmaktan hoşlanırlar.

Yetişkinler de çoktan başlamış olan gevşeme ya da hoş anılara tutunmayı sever ve sonra sıkı sıkı
tuttukları gerginliği yavaşça gevşetirler.

Bu kavrama ve bırakma gittikçe daha keyifli hala gelecektir.

Sıkıca tutarlar ve gevşetirler,

Tutmanın ve bırakmanın çocuksu sevincini yaşarlar, ve kendilerini serbest bırakırlar,

Gevşemeyi sürdürürler,

Bırakmaya gevşekçe tutunur ve gevşemeye kendini kaptırırlar,

Gevşemenin içinde duraklar,

tutunmada ve gevşemede bir durak bular,

çok eski ve güvenli bir liman olan o hatraya ulaşırlar,

Kendi içine çekilmenin bir deneyimi ve anısı,

İçlerindeki sıcak odaya doğru dönerler,

içindeki bu yatak, her şeyi olan,

Yorganı olan sıcacık yataklık, yastık, oyuncak, kukla ve belki de bir peluş ayı,

kollarının arasında sımsıkı tuttıkları ayıcık.

Ve en sevdikleri bez bebekleri ve oyuncak ayıları – burada kendilerini güvende hissetmekten çok
hoşlanıyorlar.

Aynı zamanda dikkatlice dinliyorlar, yavaş yavaş kendilerini daha üst bir seviyeye doğru çıkarıyorlar,
çünkü karanlık ve zor zamanları tanıyorlar,

Onlar sadece iyileşmiş yaraları yüzeysel olarak bilirler, derinlerdeki eski acıları ise sezer ve hissederler.

Tüyleri birçok noktasında dökülmüş, bazı uzuvlarıyla çok ilgilenilmemiş, sertleşmiş ve kasılmış
durumdalar; çok az hareket ediyorlar, bazı noktaları uyuşmuş ya da ölmüş gibi.

Kendilerine soruyorlar: Kendine nasıl yardımcı olabilirsin?

Kendini daha iyi hissetmek için neye ihtiyacın var?

Yola hangi rotadan devam etmelisin?

Donakalmış sorgulayıcı bakışlarının arkasında, tüylerinin inceldiği, derilerinin sıyrıldığı yerlerde, gizli
ve çok eski şifalı bir düş görüyorlar.

Ayıcıklar ve oyuncak bebekler çocukların kollarının arasında uyanık halde düş görebilirler;

bazen uyanık mı olduklarını ve gerçekten mi hayal ettiklerini

ya da aslında hayal aleminde uykuda mı kaldıklarını,

düşlerinin içinde derine ve daha derine ilerlediklerini bilemezler,

Denizi ve daha fazla ışığı, şekil ve renk gördükleri yerde,

resimler ve hatıralar canlanır, hareket ederler,
belkide dans edip zıplarlar,
masumca güzel şeylerden bahsedin ya da şarkılarını söyleyin,
şıfalı rüyalardan sonra ağır bir boşvermişlikle, unutulma diyarına doğru bataabilmek için.

Ama belkide önceden daha canlı düşler kurabiliyorlardı:
Belki hareketli şeyler ya da güvenli bir yeri hayal ediyorlar; bazen de rüya içinde başka bir rüya görüyorlar, ' Eski yaraların gerçekten iyileşmesi için, Kendini daha iyi hissetmen için neye ihtiyacın var?' sorusuna yanıt olmak için.

Ve böylece, yaraları, sakatlıkları ve endişeleriyle tamir atölyesine geldiklerini hayal ederler; gerçekten ayıcıklar için uygun bir atölyeye. Orada, yenilenmek için ihtiyaç duyabilecekleri her şeyi bulurlar.

ve bu oyuncak ayı da diğer bütün oyuncak ayılar gibi:
Odadaki rahatlatıcı atmosferi hissederler,
etrafı koklayarak göz gezdirirleri,
bütün harika detayları incelerler,
Bir süre sonra, atölyeye dostane bir ustanın girdiğini görürler;
sakin ve hoş bir yaşlı adamdır ve ardından yardımcısı gelir.

Ve kısa bir süre sonra görebilecek ve hissedebileceğimiz gibi,
bu insanlar çok güvенеbileceğin insanlardır,
çünkü hangi acılarla, endişelerle ve özlemlerle orada olduklarını bilirler,
sonra kendilerinden emin bir şekilde,
'Bunu nasıl halledeceğimizi görelim!' derler.
Böyle diyerek başkalarına da güven ve umut aşırlar,
oradakilerin kendilerini açmaya davet ederler, ustalara güvenmek zaman içinde çok doğal bir hal alır.
Burada da ayıcık, diğer tüm ayıcıklar gibi, onlara güvenir,
bu sakın ve soğuk kanlı gözlerin kendilerine bakmasına izin verir,
Bu durum nasıl iyileştirilebilir diye sorar,
ancak usta ayıcığa döner ve onu çok şaşırtacak şekilde şöyle der:

“Senin gibi, gerçekten çok eski ve yıpranmış peluş ayıcık, geçenlerde İngiltere’de, aynı senin gibi birine sahip olmak isteyen, tüm servetini, binlerce paundunu bunun için harcayan bir koleksiyoncu tarafından bulundu. Sen bir koleksiyon parçasısın ve en iyi durumda kalmalısın. Sadece insanların senin gerçek değerini görebilmeleri için bazı küçük önemli değişiklikler yapalım. Ama bunu kolayca çözebiliriz.”

Ayıcık bu yeni bakış açısından dolayı biraz sersemlemiş ve şaşırmışken, usta onun elinden güvenle ve nazıkçe tutar ve ayıcık ona dokunan bu büyük ve huzurlu elin sanki şunları söylediğini hisseder:

Bakalım nasıl en iyisini yapacağız,
bakalım en iyi şekilde nasıl halledeceğiz,
ve genelde eller ustanın ve yardımcısının işe nasıl başladığını ilk hissederler:
Öncelikle dış kısımda bazı şeyleri düzeltirler,
dikkatlice bir yaranın pansumanını yaparlar,
Çatlamış ve kırılmış gibi görünürler,
Bir süre sonra tam olarak nereyle ilgilendiklerini unutursun,
Bazen apaçık ortada olanı anlamaya yardımcı oluyormuş gibi görünürler,
ve sonra fark edersiniz:

Zaman içinde içsel olarak gelişiyor, önemli şeyleri dikkatlice düzenliyor ve bu sırada yaralarının iyileştiğini hissediyor insan, çünkü zamanla birçok düzlemde çalışıyorlar, insan bu kadar kapsamlı bir çalışmayı nasıl başardıklarını görünce hayrete düşer! Elleri, kolları bacakları ve ayakları hareketlendirir, içine güç verir, hatta eski, kırılğan ve ahşap ve yün arasını da dikkatlice tazeler ve yumuşacık yapar.

Sonunda, - sonsuzluğun baş döndürücü anlarından sonra-
gözleri gittikçe daha güvenle parlar
(sanki bunun nasıl olacağını görmek isterler gibi),
ten ve tüyler taze ve iyi hissettirir,
uzuvlar gittikçe eski gücüne kavuşur,
kendilerine daha güvenli şekilde hareket ederler,
ayakları gittikçe yere daha sağlam basmaya başlar.

Ardından çırak büyük bir ayna getirir ve aynada şu yansımaları görebilirsiniz,
Vücudun nasıl daha canlı ve hareketli olduğunu,
başınızın nasıl daha dik durabildiğini,
Yüzünün nasıl yine taze ve cildinin nasıl sıkı olduğunu,
ileriye doğru bakan gözleri, yaşlı adam ve yardımcısının kendinden emin tavrının yansımasını,
“Bakalım nasıl başaracağız! Bakalım en iyisini nasıl yapacağız!” tavrını.

Ve bu vakur duruşla, kendinden emin bakışlarla, ileriye doğru bakarlar, önlerinde duran şeylere doğru, neşeli zamanlara ve görevlere, ama aynı zamanda bazı hassas ve zor konulara bakarlar.

Bu anlara tekrar tekrar bakarlar; yavaş yavaş genel duruma hakim olurlar,
en önemli ayrıntıları incelemeye başlarlar, ardından bazı durumları çok net bir şekilde görürler,
kendilerine şu soruyu sorarlar:

“Bakalım bir nasıl halledeceğiz!” diye düşünürler, “Bir bakalım bundan en iyi nasıl sonuç çıkaracağız!”
ardından yavaştan en iyisini nasıl da başardıklarını görürler!

Bu sırada, ustanın ya da kendilerinin güvenle söyledikleri sözü duyarlar:

“Bir bakalım nasıl başaracağız...”

“Bir bakalım bundan en iyi sonuca nasıl ulaşacağız!”

Böylece çok kısa bir süre zarfında düşünmek ve sormak onlar için doğal bir hal alır:

“Bir bakalım, buradan bir yol bulabilecek miyiz?”

Bir bakalım, daha iyi hissetmemi sağlayabilecek miyiz?

bakalım bu işten en iyi sonuçla ayrılacak mıyız...

Bir süre sonra usta aynayı yavaşça ve yukarı doğru hafif yana çevirir, nazikçe ileri geri hareket ettirir-
ayna yavaş yavaş şeffaflaşana ve aynanın içinden onların geleceği görülebilecek kadar, bu güvenli
bakışla her şeyin en iyisini nerede ve nasıl yaptıklarını, nerede yeni yollar bulduklarını ve neleri
başardıklarını görürler.

Bazense geleceğe açık bir odaya ya da sahneye adım atar gibi ulaşırlar ve bunun nasıl hissettirdiğini
bilirler.

Ve eğer yine de iyi hissettirmiyorsa, iyi olana kadar görüntünün nasıl değiştiğini ta ki bütünüyle hafif,
parlak ve ışıltılı hale geldiğini gözlemlerler,
böylece bu duruma doğru adım atmak daha zahmetsiz hale gelir.

Bakmaya doymadan,
gözleri bu bakış açısına bütünüyle alışmadan,
usta aynayı yavaşça biraz içeri doğru oynatır,
şimdi aynanın içinde tüm küçük adımlar belirmeye başlar.

Düşüncelerin kaybolduğu ilgi dağınıklığı çok zaman alır,
önemli olana bakmayı ve önemli şeylerin size rehberlik etmesini engeller.

İnsanlar gibi ayıcıklar da iyi filmler izlemeyi severler, bununla birlikte yeni şeyler de keşfederler.

Sonra ustanın veda eden sesi duyulur. “Bu ayna artık senindir. Her zaman yanında olacak ve ihtiyacın olduğu her an kendini onun içinde görebileceksin. Bakalım geleceğe güvenle bakmak senin için ne zaman bir alışkanlık haline gelecek. Bakalım bundan en iyi şekilde nasıl yararlanacaksın? Mutlaka tekrar yanıma uğra, atölyemin kapısı senin için ardına kadar açık. Yakında görüşmek üzere! Hoşça kal!

Usta ve yardımcısı uzaklaştıkça ve düş imgeleri kayboldukça, oyuncak ayı, oyuncakların rüyadan uyandıktan sonra hatırlamayı gerçekten unuttuklarını ve hatta bazen kayıtsız kalabildiklerini, insanların ise uyandıklarında bile rahatlamaya devam ettikleri ve geçmişten kopuşabildiklerinin farkına varır.

Böylece bırakmayı sürdürmeyi daha iyi anlıyorsun, küçük, masum rahatlama şölenini, tutma ve bırakma sürecindeki o durak, buraya oturmaya müsade eden ve bu alana uyum sağlamana yardımcı olan, benim sözlerimi duymana ve hissetmene olanak sağlayan, durgunluk anlarından sonra kıpırdanma ihtiyacı, tıpkı insanın sabah saatlerinde bir an daha fazla dinlenmek istemesi gibi, sabahları genellikle bir an daha dinlenmek için bilinçli veya bilinçsiz olarak yanınızda götüreceğiniz şeylerle bir an oyalanma isteğini giderek daha fazla fark ediyorsun.

Ve ne zaman dinlendirici bir uykudan sonra uyansanız, iyileştirici bir rüya gördüğünüzü hissedebilirsiniz.