DİKKAT ÇOK ÖNEMLİ NOT:

Bu e-kitap Genç Gelişim dergisinin Haziran ayı hediyesidir. Kitap her dergi için sadece bir kez indirilebilir. Hiçbir şekilde başkalarına dağıtılamaz ve hiçbir ortamda başka kişi ve kurumların kullanımına sunulamaz. Aksi şekilde kullananlar T.C. kanunlarına ve vicdani değerlere göre suç işlemiş sayılır. Önemle duyurulur.

HERKES İÇİN HİPNOZ

Cemal KONDU

Genç Gelişim
Kişisel Gelişim ve Yaşama Sanatı Dergisi

Tüm yayın hakları GENÇ GELİŞİM dergisine aittir. Kaynak gösterilerek tanıtım ve iktibas yapılabilir. Çoğaltılamaz, basılamaz, senaryolaştırılamaz ve farklı biçimlerde hazırlanıp satışa sunulamaz. Elektronik ortamlarda yayınlanamaz.

Genç Gelişim Dergisi Haziran Sayısı e-kitabı

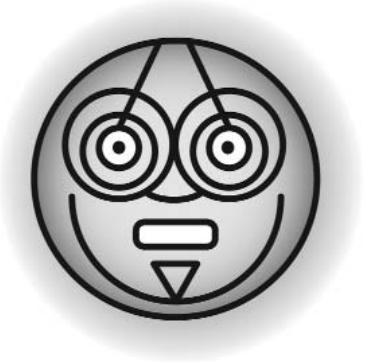
HERKES İÇİN HİPNOZ

Cemal Kondu

Yayın Yönetmeni : Bilal Özbay
Editör : Zeynep Özkan
Kapak Tasarım : Gökhan Koç
İç Tasarım : Yeliz Yıldız
Genel Yapım : Endülüjans İçerik Hizmetleri
1. Baskı : Haziran 2009 İstanbul
ISSN : 1305 - 4139

GENÇ GELİŞİM
Kişisel Gelişim ve Yaşama Sanatı Dergisi
Merkez Mah. Karaoğlanoğlu Cad.
Konut Sok. No:9 Mahmutbey - İstanbul
Tel: 0212 445 00 45 pbx Fax: 0212 445 00 90
www.gencgelisim.com - bilgi@gencgelisim.com

HERKES İÇİN
HİPNOZ



Genç Gelişim
Kişisel Gelişim ve Yaşama Sanatı Dergisi

İÇİNDEKİLER

BAŞLARKEN 9
Egzersiz -1 15
Egzersiz -2 16
HİPNOZ NEDİR? 29
HİPNOZUN TANIMI 32
HİPNOZ DURUMU NEDİR? 33
HİPNOZUN FORMÜLÜ 35
HİPNOZU NİÇİN KULLANABİLİRSİNİZ? 36
BİLİNÇSİZ ZİHNİN TEMEL ÖZELLİKLERİ 39
TRANS NEDİR? 45
TRANSA GEÇİŞ 45
TRANSIN GÖSTERGELERİ 46
HİPNOZUN AŞAMALARI 47
HİPNOZ GÜCÜNÜ TELKİN ALIR 48
GÜNLÜK HİPNOTİK DURUMLAR 49
HAYATIMIZ HİPNOZ 50
HİPNOZ HAKKINDA MERAK EDİLEN SORULAR 52
Hipnoz tehlikeli midir? 52
Hipnozdan çıkamama gibi bir durum söz konusu olabilir mi? 52
Hipnoz kimlere uygulanmamalıdır?
Hipnoz kimlere uygulanamaz? 53
Hipnoza yatkınlık var mıdır? Herkes hipnozdan
yararlanabilir mi? 53
Hipnozun yan etkisi var mıdır? 54
Hipnoz alışkanlık yapar mı? 54
Hipnozdayken bilincimi kaybeder miyim? 54
Hipnozdaki kişiye istemediği bir şeyi yaptırmak
ne kadar mümkündür? 55

Hipnoz geçmişte meydana gelen ve hatırlanması istenmeyen olayları veya deneyimleri unutmak için kullanılabilir mi? 55
Uyku ve hipnoz arasında ne fark vardır? 55
Hipnozun bilinçaltı ile ilişkisi nasıldır? 56
Tıbbi dernekler hipnozun kullanılmasını onaylıyor mu? 57
Hipnoz istenmeyen alışkanlıkların atılmasında yararlı mıdır? 57
Hipnoza nasıl girilir? Oto hipnoz nasıl öğrenilir? 58
Sorunlarım kesin çözümlenir mi? 58
Hipnoza girmem ne kadar zaman alır? 58
Hipnozda imajinasyonlar niçin kullanılır? 59
Telkinler neden kabul edilir? Telkinler kabul edilmek zorunda mıdır? 59
Çok heyecanlı olmamdan dolayı hipnoza girememe durumum olabilir mi? 59
Hipnozda iken hiç hatırlamak istemediğim çok kötü anılarımı hatırlarsam ne olur? 60
Hipnoterapi ruhun kendi kendini onarması mıdır? 61
Hipnoterapinin iyileştirici etkisi kalıcı mıdır, yoksa bir süre için mi geçerlidir? 62
HİPNOZDA NELER YAŞANIR? 63
HİPNOZUN DOĞASI 65
DEĞİŞİK HİPNOZ ÇEŞİTLERİ 67
HİPNOZU ETKİLEYEN ŞARTLAR 68
HİPNOZ YAPACAK KİŞİYE AİT ÖZELLİKLER 71
HİPNOZA UYGUNLUK 73
HİPNOZA UYGUNLUĞUN ÖLÇÜMÜ 75
KİTAP / BALON 75
Göz Kürelerinin Değerlendirilmesi 75
Arkaya Düşürme Testi 76
Parmakları Açtırma Testi 77
Elleri Kenetleme 78
Bedenin Sallanması 79
Şu Sorularla da Hipnoza Yatkınlığını Anlayabilirsiniz 79

HİPNOZ DENEYİMİNİN YAŞANMASI 80
HİPNOZDA GÖZLEMLENEN BAZI FİZİKSEL DEĞİŞİKLİKLER 81
HİPNOZ NERELERDE KULLANILIR? 82
HİPNOZUN TARİHÇESİ 86
Antik Çağ 86
Mesmer Öncesi Dönem 87
Mesmer Dönemi 88
Marques de Puységur 91
James Braid (Hipnoz'un İsim Babası) 92
Nancy Okulu (Liébault & Bernheim) 93
CHARCOT VE SALPETRİERE OKULU 95
Pierre Janet 96
Freud Dönemi 96
HİPNOZ SÖZLÜĞÜ 97

Cemal KONDU

Yazarımız yaklaşık 14 yıldır davranış bilimleri, bireysel gelişim, insan mühendisliği, trans, meditasyon, kariyer geliştirme, iletişim, duygusal zeka, takım çalışması, girişimcilik, üretken ve yenilikçi zeka, başarı, liderlik, psiko-drama ve örgütsel psikoloji alanında birçok özel araştırma ve çalışmalar gerçekleştirmiştir.

INLPTA The International NLP Trainers Association'dan uluslararası sertifikalı uzman NLP eğitimcisi olan Cemal KONDU 1996 yılından bu yana ise NLP alanında araştırma ve çalışmalarına devam etmektedir. Avrupa'nın bilinen en genç NLP Trainer'larındandır. NLP eğitimlerini Uluslararası NLP Eğitmenleri Birliği olan INLPTA bünyesinde tamamlamıştır.

Cemal KONDU halen eğitim kurumlarına, iş dünyasına, gruplara, bireylere, NLP uzman eğitimcisi ve danışmanı olarak hizmet vermeye devam etmektedir. Çeşitli konularda seminerler vermektedir. Kamu kuruluşlarında, Şirketlerde, Okullarda ve Dershanelerde "Anlayarak Çok Hızlı Okuma", "NLP Practitioner ve Master Practitioner sertifikalı eğitmen yetiştirme", "Eğitim Mentörlüğü-Öğrenci Koçluğu"", "Temel Hafıza Eğitimi ve Hafıza Teknikleriyle İngilizce", "Beden Dili"…vb. konularında seminerler vermektedir. Aynı zamanda bir İnsan Kaynakları Uzmanı da olan Cemal KONDU, halen eğitmenliğin yanı sıra yönetici ve yaşam koçluğu, kişisel ve profesyonel gelişim danışmanlığı, futbol mentörlüğü, hizmetleri vermektedir.

Yazarımızın şu anda Ares kitaptan çıkan "NLP ile Hızlı Okuma" , "NLP Coşkulu Yaşam" ve "Anlayarak Hızlı Okuma" adlı üç kitabı vardır ve ilerleyen günlerde daha çok fazla kitabı da raflarda yerlerini alacaktır.

SÜPER HAFIZA 5000 setinin devamı olarak

- Etkin Öğrenme
- Kolay Matematik
- Pratik Test Çözme Teknikleri
- Motivasyon Ve Sınav Stresi
- Herkes İçin Hipnoz

Eserleri yakın zamanda piyasaya çıkacak.

İletişim için;

www.cemalkondu.com

www.sinavkocu.com

bilgi@cemalkondu.com

cemalkondu@hotmail.com

Saygın NLP& INLPTA Danışmanlık International
Kıbrıs Şehitleri Cad. No: 30/11 Alsancak / İzmir
0232 4225954- 05356673224



BAŞLARKEN

Hipnoz, kişilerin güçlü bir şekilde olumlu ya da olumsuz farklı biçimlerde tepkiler ortaya konulan sihirli ve gizemli bir sözcük…

Bazı kişilerin hipnozun bir palavra olduğuna, gereksiz olduğuna ya da sadece insanları farklı hayvanlar gibi hareket ettirmeye yaradığına inanabilirsiniz ya da kimleri gibi hipnozun her şeye iyi geleceğini düşünebilirsiniz. Hipnozun, çok korkulu ve çekinceli olduğu için bir kenara bırakılması ve kullanılmaması gerektiğini düşünen bir grubu da destekleyebilirsiniz.

Hipnoz deneyimleri, yüzyıllardan beri insanların karşısına farklı şekillerde, ama genellikle büyülü, anlatılması ve açıklanması zor deneyimler olarak çıkmıştır.

Hipnozu tanıdıkça ve öğrendikçe büyüsünün, gizeminin bize ne kadar yakın olduğunu, gündelik hayatımızın ne kadar içinde olduğunu göreceğiz. Hipnozu anlaşılabilir prosedürlere dönüştüreceğiz.

Size gittiğim bir seyahatte gördüklerimden söz etsem; denizden on beş metre yukarıda bir kayanın üzerinden parlak tropikal balıkların bazen yavaş, bazen de hızlı hareketlerini; okyanusun kayaya çarptıkça varlığını hissettiren o yumuşak dalgaların ritmik seslerini; suyun altında manzarayı seyrederken ılık dalgalarla birlikte alçalmanın verdiği duygular ile beraber tuzlu havanın kokusunun içinizde yarattığı duyguları, anlatacak olursam, benim deneyimlerimin size etkisi nasıl olur?

Kendinizi böyle bir deneyimin içinde hayal etmek eğer size farklı duygular veriyorsa, hipnozu başarıyla uygulayan kişilerin sadece hipnoz uzmanları olduğunu düşünmekten vazgeçin, çünkü sizin de bu konuda potansiyeliniz çok yüksek. Hipnozu, başarılı konuşmacıların, satıcıların, politikacıların, vb. kullandığı iletişim biçimlerini, siz de uygulayabilmişsiniz demektir. Hipnozu, bir kişinin bilinç, ruhsal durumunu değiştirmek olarak düşündüğümüzde her etkili iletişimin hipnoz olduğu görüşü ortaya çıkabilir, size garip gelse de…

Hipnotik dil kalıplarından birisi negatif emirlerdir. Mesela size "Siyah düşünme" dersem, bu ifademin anlamını düşünmeye çalıştığınızda siyahı hemen aklınıza getirmek zorunda kalacaksınız. Bir hipnoz uzmanı da "çok hızlı bir şekilde rahatlamanı ve gevşemeni istemiyorum" derse, uzmanın karşısındaki kişi, bu sözcüğün anlamını zihninde ararken kişinin bu duruma verdiği tepki olarak, gevşeme ve rahatlama başlamış olacaktır. Negatif emirlerle konuşmaya başlamak, dinleyen kişinin zihinde, bu yönde bir tepki ortaya çıkmasına neden olur.

İnsanların harekete geçmelerine, mükemmeliyetçilikleri, ertelemeyi alışkanlık haline getirmeleri ve başarısız olma korkuları engel olur. Çaba harcamak korkularını tetikler. **"Ne yapmak gerektiğini düşünmek yerine, ne yapmamak gerektiğini düşünmek"** daha yararlı olabilir.

Aynı kalıpların günlük hayatımızda özensizce kullanılması çok sık karşılaştığımız bir durumdur. Bir veli olarak, oğlumuza sınava girerken "sakın streslenme", "sakın heyecanlanma" dediğimiz zamanlar çoktur. Ya da anne - babalar olarak çocuklarımıza, "sakın düşme", "şunu yapma", "koşma", "hızlı hızlı yemek yeme" gibi telkinleri sıklıkla kullanabiliriz; bir öğretmen öğrencisine "sınavda heyecanlanma", "sınavı stresli geçirmene gerek yok", "sınavdan önce kaygılanma" şeklinde

farklı telkinler verebilir. Bu telkinlere muhatap olan bir kişi, duyduğuna bir anlam yüklemek için kesinlikle o istenmeyen davranışı zihinde hayal edecektir ve böylece o davranışı yapma ihtimali artacaktır.

Aynı dil kalpları, kişilerin hipnozda olsun ya da olmasın daha faydalı tepkiler vermesini sağlamak hedefiyle de kullanılabilir. "Bu kitabı okumanız bittiğinde kendinizi ne kadar huzurlu ya da mutlu olacağınızı tahmin etmenizi istemiyorum." Hipnozun temelinde etkili bir iletişim yatıyor ise "hipnoz palavradan başka bir şey değil."

Hipnozu şu ana kadar hep zihninizde bir sorunu çözmek için kullanılan bir araç; bir sandalyeye oturup bir saat ya da sarkaç sallayarak kendi başınıza veya bir başkası ile birlikte yaptığımız bir şey olarak oluşturduk zihnimizde… Oysaki, canınız sıkıldığında ve elinizden yapabileceğiniz hiçbir şey gelmediğinde, canınızı sıkan şeyleri kağıda döküp, ardından bu kağıdı buruşturup çöpe atarken, "Artık size ihtiyacım kalmadı. Bu zamana kadar benimle birlikte olup bana çok şey kattığınız için teşekkür ederim ama artık gitmelisiniz." deyin. Kendinizde bir rahatlama hissedeceksiniz.

Hipnoz sandalyesine oturup, hipnoz olup, sonra da hipnozdan çıkar ve başka bir şey yaparak normal bir hayat sürdürürsünüz, diye düşünmeyin. Hipnoz bir sandalyede ya da bir yerde bırakamayacağınız kadar çok yararlıdır. Hipnoz, gerek özel yaşamımızda gerekse, iş yaşamımızda yaralanabileceğimiz çok fonksiyonel bir araçtır. Hipnozu kullanma yollarından birisi, sorunları çözmek ve kendi adınıza oluşturduğunuz sınırlarınızdan kurtulabilmektir.

Hayatımızı bölümlediğimiz farklı zaman kavramları vardır. Bu zaman kavramlarını yaşadığımız veya öğrendiğimiz şeyleri depolamakta etkin şekilde kullanırız. Bu zamanlar şimdiki

zaman, geçmiş zaman, gelecek zaman ve bir de geniş zamandır. Zamana bedensel anlamda bağlı olsak da, düşünce ve ruh olarak sınırsız bir varlığız ve sonsuz zamanda yaşamaktayız. Ancak zaman zaman bedenimiz bugündeyken ruhumuz bir başka zamana yolculuk edebilir. Bu zamanın dışına çıkma olayını bir nevi ağ kullanarak yaparız. Bunu bilinçsizce yapar ve varlığımızı tam anlamıyla kavrayamadığımız bir dünyaya varırız. Bu yolculuk saniyenin yüzde biri kadar bir sürede gerçekleşir. Ulaştığımız anın etkilerini fizyolojik, duygusal ve de ruhsal olarak taşırız. Sanki bilim adamlarının yıllardır arayıp da bulamadığı ışınlanmanın sırrına ulaşırız. Bu olaya **trans (yoğunlaşma)** hali denir. Örneğin dalgınca yolda giderken birisi size "nasılsın" dedi. Bilinç düzeyinde cevabınız otomatiktir, "iyiyim" dersiniz. Bu size göre belki de gerçekten doğru olabilir. Düşüncelerinize daldığınız için şu anınızın belki de çok farkında değilsinizdir. Sonraki bir zamanda o insanla ne konuştuğunuzu ve belki o insanla karşılaştığınızı bile hatırlamayabilirsiniz. Ama bilinçaltı trans halinde de hayatı yaşamaya devam eder. Peki ama sizin farkında olmadığınız bu dünyanın farkında olan kim?

Hipnoz aynı zamanda, kilo vermek, sigara bırakmak, fobilerimizden kurtulmak gibi durumlardan kurtulmanızı sağlayacak çok etkili bir silahtır. Yaşamınızda yaptığınız şeyleri daha iyi bir şekilde yapmanızı öğrenmek için hipnozdan yararlanabilirsiniz. Ayrıca yaşama biçiminizde daha kapsamlı değişiklikler gerçekleştirmeyi öğrenebilirsiniz. Aileniz ve arkadaşlarınızla daha etkili bir iletişim kurmak, daha hoş ve iyi ilişkiler yaşamak, yeni becerileri daha kolay öğrenmek için uygulayabilirsiniz.

Sigarayı bırakınca düştüğünüz boşluğu, pozitif kaynaklarla doldurmalısınız. Sigara kullanmanın zararlarını biliyor olmanızın size bir faydası yoktur. "Bir şeyi bilmek demek, onu

uyguladığınız veya uygulayacağınız anlamına gelmez." Bilinciniz "ben sigarayı bırakmayı istiyorum" dese bile, gerçekte bilinçaltı bunu istemediği için sigarayı bırakamıyorsunuzdur. İnsanların %90'lık bir kısmı hiçbir konuda değişmeyi istemez. Değişim söz konusu olduğunda kendinizi zorlamamalısınız, bilinçaltı zorlamayla çalışmaz, istek içinizden gelmelidir. Aksi halde değişim olsa bile göstermeliktir, kalıcı olmaz.

Önce bilinçaltını ikna etmenin yöntemini bulmalısınız ve uygulayacağınız yönteme uygun çözüm yolları üretilmelisiniz. Vücudunuzu artık sigaraya ihtiyaç duymadığına inandırmanız şarttır. Eğer bilinçaltı buna inanmazsa, bilinç ne derse desin aynı yaptığına devam eder, değişime direnç gösterir. Bilinçaltı bilince hükmedebilir ancak deşifre olmaktan hiç hoşlanmaz. Alışkanlıklarından kurtulmak zorunda olan kimse tavsiye veya nasihat istemez. Sigara içen birine yardımcı olma niyetiyle bile olsa konuşmaya kalksanız, çok sert tepkiler alabilirsiniz. Emin olun ki, o da zararlarının farkındadır ve bırakmak istiyordur, ama yine de kendine doğrudan doğruya söylenmesini, çocuk yerine konulmayı istemez. O'na bunu üstü kapalı bir şekilde dolaylı yoldan durumu anlatmalısınız. Nasıl ki, birisi size bir ürünü satmaya çalıştıkça almamak için direnirsiniz, bu durum da aynen böyle direnç doğurabilir. Ben bu anlattıklarını zaten biliyorum dersiniz. Müşteriyi o ürüne ihtiyaç duyduğuna inandıran kişi, başarılı bir satıcıdır. Bilinci kızdırmamak gerekir, çünkü o da bizim en değerli müşterimizdir.

Hipnoz, hayatımızda başarıya ulaşmanın bir anahtarıdır. Hipnoz bir yoğunlaştırıcıdır. İsterseniz satıcı olun, satış yapın; isterseniz bir öğrenci olun, ders çalışın; isterseniz bir avukat olun, müvekkilinizi savunun… vb. yaptığınız her şeyde insanlardan daha yoğun tepkiler almayı başarabilirsiniz. Kısacası performansınızı artırmanıza yardımcı olacaktır hipnoz.

Bazen aklınıza hiç gelmeyen fikirler ortaya çıkar ve bakakalırsınız, inanamazsınız kendinize. Kısa bir zaman zarfında o kadar düşünce geçer ki aklınızdan, bunları **kağıda bile dökemezsiniz**, belli bir zaman sonra elinizde kanıt olmadığı için fikirlerinizi reddetmeye bile başlayabilirsiniz. Çünkü oluştuğu zaman yazılmayan fikir, sizin hatırladığınız ana kadar değişebilir. İşte birçok iş görüşmesinde hepimizin başına gelen bu trans halindeki fikirleri bir dahaki görüşmemizdeki reddetmemizin nedeni budur. Bu durumu kendi lehimize çevirmenin yollarını öğrendiğimiz bir araç olan hipnozu kullanabiliriz.

Hipnozun saçtaki kepeklerden, düztabanlığa kadar her şeye iyi geleceğini düşünüyor olabilirsiniz, ama hipnoz her derde deva bir teknik ya da bir yöntem olarak algılamamız yanlış olacaktır. Hipnoz bir alternatif tedavi olmaktan çok, tamamlayıcı tedavi olarak algılanmalıdır.

Şimdi önce bir egzersiz yapalım ve daha sonra bunun üzerinde duralım. Bu egzersiz sonrasında nelere yoğunlaştığınızı ve nelerin zorlaştırdığını anlamaya çalışabilirsiniz!

Aşağıdaki egzersizleri yaparken gözlerinizin açık olması ya da olmaması önemli değildir. Ve eğer "benim gözlerim kapalıyken daha iyi odaklanırım" derseniz bu sizin tercihinizdir. Bunu yapabilirsiniz.

"Kendinizi rahat bırakın, öğrenmeye açık olun. Önyargılarınızı ve eleştirel düşüncenizi kısa süreliğine tatile gönderin…

Yavaşça, sükunetle uygulamalara başlayın. Uygulama metinlerinin tamamını hatırlama gibi bir sorun yaşarsanız, sesinizi kaydetmeniz işinizi kolaylaştırabilir.

Kendi kendinizle iletişim halindeyken buradaki metinlerde ne varsa, zihninizde onu canlandırın. Örneğin; metinde bir bardaktan bahsedildiğini düşünelim. Bardağın içi boş ise neden boş diye sorgulamayın.

Burada kendinizle iletişim (siz kendi kendinizle konuşuyorsunuz) halinde olduğunuzdan, rahatsızlık duymayın, çünkü bu uygulamalar haricinde bunu sürekli kendinizle günlük hayatınızda bilinçsizce yapıyorsunuz zaten…

Egzersiz -1

Arkanıza yaslanabilirsiniz, rahatlayabilir ve gözlerinizi kapayabilirsiniz… Bütün gerilimden kurtuluyorsunuz… Ve ayaklarınızı, omuzlarınızı, kollarınızı, parmaklarınızı, boynunuzu ve başınızı rahatlatabilirsiniz. Sakin, huzurlu… Kendinizi bulunduğunuz yerden uzaklaşıyor olarak canlandırabilirsiniz… Günlük bütün stresi arkanızda bırakın… Bulunduğunuz yerden çok uzaklardasınız… Yemyeşil bir vadide karşınızda gördüğünüz bir tepenin eteklerine doğru yürüyorsunuz… Tepenin eteğine yavaş yavaş yaklaşıyorsunuz… Tepenin eteğine geldiniz… Önünüzde yukarıya doğru kıvrıla kıvrıla giden bir patika yol görüyorsunuz… Yolda yürümeye başladınız… Tepeye tırmanmaya devem ederken üstünüzdeki bütün gerginliklerden ve stresten hepsini arkanızda bırakıyorsunuz… Tepenin en üst noktasında küçük bir kulübe var... Kulübenin önündesiniz ve küçük kulübeye girdiğinizde daha rahat ve huzurlusunuz…

O küçük kulübedesiniz. Gece yarısı olmak üzere… Soğuk bir kış günü… Dışarıdan rüzgarın uğultusunu duyuyorsunuz… İçerde ise bir sobanın başında oturuyorsunuz. Sobanın sıcaklığını bedeninizde hissediyorsunuz. Odunların yanarken çıkardığı çıtırdamasını duyun. Odanın içinde Tek ışık kaynağı soba. Kulübenin geri kalanı karanlıklar içinde. Bulunduğunuz yerden kalkıyorsunuz. Pencereye doğru yürüyebilirsiniz. Pencere'nin kenarlarında içeriye çok fazla soğuk geliyor. Dışarıyı seyretmeye başlıyorsunuz. Ay gümüş ışıkları ortaya çıkmış,

kar ayın ışıklarıyla göz kamaştırıcı bir görünüm almış. Karın bembeyazlığı yeşil koyu renkli çam ağaçlarını daha fazla fark edilmesi sağlıyor. Ağaçların karın bembeyazlığına ağacın koyu gölgeleri oluşturuyor.

Pencere rüzgarın şiddetiyle kendiliğinden açılıyor, serin ve tertemiz dağ havası derin bir nefes alıp kendimizi ihtiyaç duyduğumuz bütün duyguların içimize dolmasını sağlıyor. Çam ağaçlarının kokularını içinize çekiyor ve daha hafifliyorsunuz. Olmak istediğiniz. Pencereyi açacaksınız. Pencerenin elinizin baskısına karşı koyamadığını hissedin. Pencere açılıyor. Serin temiz dağ havasından derin bir nefes alıyorsunuz (gerçeğe dönüyoruz. Konu aslında bu aşamada terapistin anlatımını yaparken hastanın derin bir nefes alması.) Göğüs kafesinizin tamamen rahatladığını hissediyorsunuz. Derin bir nefes almak size çok iyi geliyor. Çam ağaçlarını koklayın!

Şimdi, hiç acele etmeden, sana nasıl uygunsa... Bulunduğun odaya geri dönebilirsin... Kendini son derece zinde ve sağlıklı hissedebilirsin... Bütün duyuların uyanmış bir haldesin ve güçlü, enerjik, umutlu… Coşkulu, güler yüzlü ve yaşama sevinciyle dolu olarak gününe devam edebilirsin... Dokuz, hemen hemen geri döndün ve dinlenmiş hissediyorsun. On, odaya döndün ve şimdi gözler açık olarak uyanıksın, son derece zinde ve sağlıklısın...

Egzersiz -2

Arkanıza yaslanabilirsiniz, rahatlayabilir ve gözlerinizi kapayabilirsiniz… Bütün gerilimden kurtuluyorsunuz… Ve ayaklarınızı, omuzlarınızı, kollarınızı, parmaklarınızı, boynunuzu ve başınızı rahatlatabilirsiniz. Sakin, huzurlu… Kendinizi bulunduğunuz odadan uzaklaşıyor olarak canlandırabilirsiniz…

Mükemmel bir okyanus kenarında, mükemmel bir kumsal boyunca yürüyorsunuz; yazın tam ortasında. Hava sıcaklığı yavaş yavaş serinlemeye başladığı akşamüstüne yaklaşan bir zaman dilimi içindesiniz. Güneş yavaş yavaş ufuktan alçalmaya başlıyor. Güneş ışıkları göz alıcı bir şekilde parlıyor, denizin parlak mavisi, kumsalla birleşmiş hoş bir manzara… Ayaklarınızdaki terlikleri çıkararak ıslak kumu hissedebilirsiniz. Denizin tuzunun kokusunu duyabilirsiniz. Dalgaların ayaklarınıza hafif hafif vurması ve dalgaların seslerini duyabilirsiniz. Uzaklardan gelen kuşların seslerini duyabilirsiniz. Biraz yürüdükten sonra sahile oturuyorsunuz. Şimdi güneş batmaya başlıyor. Güneş denize yaklaştıkça, sizi biraz daha rahatlıyor, içinize bir huzur doluyor. Güneş batarken gökyüzü rengi hafif hafif değiştiriyor. Bu renkleri sadece siz fark ediyorsunuz. Kırmızı, kızıl, sarı veya turuncu… O renkler içinde kayboluyor. Akşamın o ince sisi hafifçe gökyüzünü kaplarken sen kendinde içinde huzuru bulma yolculuğuna devam ediyorsun. Dalgaların vuruşlarını, tuzun kokusu ve tadını, denizi ve gökyüzünü, uzaya doğru yükseldiğinizi hissediyorsunuz.

Şimdi, hiç acele etmeden, sana nasıl uygunsa... Bulunduğun odaya geri dönebilirsin... Kendini son derece zinde ve sağlıklı hissedebilirsin... Bütün duyuların uyanmış bir haldesin ve güçlü, enerjik, umutlu… Coşkulu, güler yüzlü ve yaşama sevinciyle dolu olarak gününe devam edebilirsin... Dokuz, hemen hemen geri döndün ve dinlenmiş hissediyorsun. O, odaya döndün ve şimdi gözler açık olarak uyanıksın, son derece zinde ve sağlıklısın...

Neler oldu? Neler olmadı?

.....

.....

.....

.....

Hipnoz çok doğal bir süreçtir. Hipnoz, bir insanı değişik bir bilinç durumuna sokmak için düzenli biçimde başvurulduğunda araçları yapılış yöntemini açıklayan ve belirten bir kelimedir. İnsanlar sürekli farklı ve değişik ruh hallerine girerler.

Günlük hayatınızda farklı zamanlarda tanıdığımız ya da tanımadığımız kişiler ile birlikte asansöre biniyor ve asansördeki kişilerin ruh hallerini izliyorsunuz. Kişiler asansöre bindiklerinde gergin ve stresli bir şekilde inecekleri kata kadar kat geçişlerini izlerler. Asansörden dışarıya çıkmaya hazır halde bekler ve inecekleri kata gelmeden kapı açılırsa şaşırır ve kendilerine gelmeye çalışırken kişiler kendilerini dışarıya atarlar. Bu durum neredeyse herkesin başına gelir. Bu tecrübe neredeyse tüm insanlığı ilgilendiren bir davranıştır. Kişilerin tecrübelerindeki, tüm insanlığı ilgilendiren yönleri bulmak hipnozu uygulamanın temel kuralıdır.

Hipnotik trans hali bilinçaltına girmemizi sağlar. Bilinçaltının eşik bekçisi egodur. Eğer emir verirseniz, ego buna karşı gelir ve buna karşı direnç ortaya çıkar, duvarlar yükselir. Ancak dolaylı telkin dirençle karşı karşıya kalmaz. Transa sokmanın en basit yolu *kişinin kafasını karıştırmaktır*.

Trans yaşanılan bir olayı yeniden yaşamak olabileceği gibi, hiç yaşanılmamış bir olayı canlandırmak da olabilir. Kaliteli bir trans için mümkün olduğunca çok duyuyu harekete geçirmek gerekir. Kurguladığınız anı hissedin, duyun, görün, tadın…

İsteklerinizin daha kolay gerçekleşebilmesi için onları vazgeçemeyeceğiniz olgularla bağdaştırın. Örneğin bir çocuk, "annemi seviyorsam, yemek yemeliyim." der, sevgi yemek yemek ile bağdaştırılmıştır. Kendinizi nasıl görmek istiyorsanız, 2 hafta boyunca günde üçer defa kendinizi, zihninizde o şekilde canlandırın. Böylelikle ister fiziksel olsun

ister duygusal, arzulanılan her değişiklik doğru telkinler ile bünyenizde hayat bulur.

Hipnoz sırasında sürekli doğal bir süreç yaşanmalıdır. Mesela: kişi kendi deneyimin içindeyken güzel güneşli bir gündü. Kendime "*şakır şakır yağmur* yağan bir cumartesi akşamı," dersem sizde bir gerginlik yaratacaktır. Fakat doğal geçişlerde ise herhangi bir gerginlik ortaya çıkmadan kişinin ruh halinin değiştiği görülecektir.

Hipnozda insanlar bir telkin prosedürü olarak genellikle "kafa karışıklığı yaratma" denilen şeyden faydalanılır. Burada anlamlı geçişler yoktur. Önemli kriter bir şekilde kafaları karıştırmaktır ve daha sonra, o noktadan hareketle doğal geçişler kurgulamaya başlarsınız. Trans için insanlarda karmaşa oluşturmak istiyorsanız, çelişkili şeyler söyleyin. Örneğin, "*bilmek öğrenmenin önünde bir engeldir*". Kişiyi transtan çıkarmanın tek yolu ise ona yeni bir şeyler öğretmektir.

Alışılmışın dışında bir özelliği bulunan ruh hallerine girmek isterseniz, bunu ne amaçla kullanırsanız kullanın, bu ruh halleri doğaldır ve bir iletişim sürecinden başka bir şey değildir.

Hipnoz uygulaması monoton bir ses tonuyla yapılması gerektiği her zaman dile getirilen bir görüştür. Hipnoz yaparken ses tonunun her zaman monoton olması gerekir diye bir şey yoktur. Yaşanılan deneyime göre bunu şekillendirmek önemli kriterlerden biri olmalıdır ve uygulamadan daha etkili olmasını sağlarsınız. Kişilerin hipnoz ruh haline girmelerini sağlamak demek, ölmüş bitmiş bir ruh hali yansıtması anlamına gelmez, hipnoz yapan kişi için. Hipnoz kişilerin zihinlerini kontrol etmemizi sağlamaz. Hipnoz kişilerin kendilerini kontrol etmelerini sağlayan ve şekillendirmelerini sağlayan bir süreç ve bir anahtardır.

Kendi kendimize transa girmeye çalışırken, nelere tepki verdiğimize dikkat etmeliyiz. başkalarını hipnoz yapabilecek kadar bilgi birikimine sahip olmalı ve bu süreçte bu bilgeliğe yeterince sahipseniz, zaten burada üzerinize düşen, kişilerin doğal olarak nelere tepki verdiğini bilmektir.

Kişiler bana gelip "hadi beni hipnoz edin" ya da "beni hipnoza sokamazsınız ama hadi deneyin" diye bir yaklaşımda bulunuyorsa, böyle durumlarda kişileri istemediği sürece hipnoza sokmanızın imkânı yoktur. Büyüklerimizin dediği gibi "atı ya da eşeği suyun yanına götürebilirsiniz ama istemediği sürece su içiremezsiniz". Hipnoz bir tango gibidir karşılıklı olarak yapılır.

Kişiler size gelip, "Yıllardır beni hipnoz etmeye çalıştılar, ama hiçbir işe yaramadı," diyorlar. Hemen ardından, "Haydi bakalım, beni hipnoz etmeye çalışın," diye de üstüme gelirler.

Her ne durum olursanız olun, karşımızdaki kişilerin tepkisine dikkat etmeli ve onlara kendi açılarından doğal bir şekilde tepki verecekleri bir ortam yaratmanın ötesine gitmelisiniz. Çoğunlukla kişiler çok fazla direnç göstermezler. Herkesi hipnoza almanın uygun bir yolu vardır ve bu yol sadece hipnoz yapan kişinin hayal gücüne kalmıştır.

Hipnoz yapan kişi ile hipnoz olan kişi arasında bir uyum olmalıdır. Uyum olduğu zaman karşılıklı alışveriş daha kolay olacaktır. Uyum sürecinde, karşı tarafın ruh haline girebilmek ve karşılıklı bir uyum sürecinde uyumlu davranışlar olmalıdır. Mesele karşı tarafın konuşma hızından hızlı konuşmak ve karşı tarafın takip edemeyeceği kadar hızlı olmak, sonuç yaratmayacaktır. Kişilerin görsel imgeleme tasarlarken onların duygularından bahsederken iyi bir uyum için olmak zorundayız. Uyum ancak sesinizin temposunu, karşı tarafın nefes alış

verişine göre ayarlamalı; aynı el hareketleri, yüz ifadesi ve göz kırpmalarını tekrarlamalısınız, aynı şekilde başınızı sallarsanız, aynı ritmle dans ederseniz ve olması gereken şeyleri söylerseniz aradığınız ahengi yakalarsınız.

Karşınızdaki kişinin nefesi ile parmak hareketleriniz, başınız veya sesinizle uyum kurabilirsiniz. Herkesin bir iç ritmi olduğu kanıtlanmıştır. Eğer bu ritmi saptayıp eşleşebilirseniz, çok güçlü bir uyum oluşturursunuz. Fizyolojinizin bir veya birden fazla parametresini yavaş yavaş uyum kurmada kullanmalısınız. Uyum oluşturmanın sırrı ve başarısının ardında yatan neden bir tek cümlede ifade edilmiştir. "Yanında en rahat hissettiğimiz insanlar bize en çok benzediğini düşündüğümüz insanlardır."

"Bütün gerilimden kurtulun... Rahatlarken gevşeyin. Nefes alın... Ayaklarınızdan başlayıp saç uçlarına kadar bütün kaslarınızdaki gerginliğin yumuşayarak bütün vücudunuza yayıldığını düşünün. Elinin sıcaklığını, odadaki sesleri, nefes alıp verirken bedeninin yaptığı hareketleri hissedebilirsin," derseniz, sözcüklerinizin o kişinin tecrübeleriyle uyumlu olmasını sağlarsınız. Böyle bir durum sizin uyum çabanızı kuvvetlendirecek ve karşı tarafla ayak uydurmaya başladığınız anlamına gelecektir.

Birisiyle uyum kurmaya başladığınız zaman bilinçdışı düzeyde farklılıkları en aza indirgemiş olursunuz ve kişinin sizin yaptıklarınıza uyum kurmasını sağlarsınız. Kişi sizi takip etmeye çalışmaya başlayacaktır. Konuşmanızın temposu, hızı ve ritmini başka bir insanın nefes alış verişine göre ayarlar ve daha sonra bu hızı çok yavaş bir şekilde yavaşlatırsanız, onların nefes alış veriş hızı da yavaşlayacaktır. Ansızın durursanız... Onlar da durur. Başka bir insanın davranışlarına sözlü olan ya da olmayan şekilde uyum göstererek harekete geçtiğinizde,

kendi hareketlerinizi değiştirebilecek ve diğer insanın da sizi takip etmesini sağlayacak bir konumda olursunuz.

Uyum yakalamak için, başka insanların deneyimleriyle kendi ifadeleriniz arasında bir uyum sağlamaya ek olarak, ahenkli bir şey yapabilmeniz de gerekir. Örneğin, bir insanı o anki durumundan çıkarıp transa sokabilmek (o anki durumunu anlatmaktan transa gireceği durumunu anlatmaya geçmek) için iyi bir rehberlik yapmanız gerekecektir. Bunun sonrasında kişilerin gireceği transın ne kadar derinlikte trans yaşadıklarını fark etme endişesi içine girmek çok gereksizdir.

Duyguların gün boyunca sürekli değişim içerisinde olmasından dolayı ritmi sürekli değişen nefes, insanın fizyolojik ve ruhsal yapısında son derece önemlidir. Korktuğunuzda hızla nefes almaya başlarsınız. Bunun tam tersi de doğrudur. Eğer "sanki korkmuşsunuz gibi" hızla nefes alıp vermeye başlarsanız bir süre sonra içinizde belli belirsiz bir korku hissetmeye başlarsınız. Bunu sadece nefesinizi kullanarak başarabilirsiniz. Panik olduğunuzda derin nefes almaya başlayın. Rahatladığınızı görürsünüz. Kendi kendinizi trans için telkine başlamadan önce kendinizi nasıl rahat hissediyorsanız öyle bir konuma geçin ve derin nefes almaya başlayın. 10 - 15 nefes sonucunda kendi kendinize kalmayı, dinlemeyi ve anahtar bulmayı deneyin. Sizi bilinçaltınız yönlendirecektir. Bunun olması için aceleci davranmayın. Zaman içerisinde kendiniz ve bilinçaltınız ile "uyumlama" gerçekleşecektir.

Uzun süre bir şeyler ararken aradığınız şeyin karşınızda durduğundan ama aradığınız şeyi durduğu yerde görememiş olabilirsiniz. Bir yeriniz yaralanmıştır ta ki onu görünceye kadar hiç acı hissetmezsiniz, onu gördüğünüz zaman acıyı hissedersiniz. Bunlar derin transa girmiş insanların yaptıklarından farklı değildir. Trans sizin bilinçli deneyiminizi alır ve başka bir şeye dönüştürür.

Farklı yerlerde hipnoz yasaklanması ve sadece uzman doktorların uygulaması gerektiğine dair bir düşünceye sahipseniz, şurada durmamız gerekiyor. Günlük hayatımızda sürekli hipnozla karşı karşıyayız. Kişiler evlendiklerinde, ilk gecelerinde seviştiklerinde kesinlikle farklı bir ruh haline geçiyorlar. Kısacası bir hipnoz ruh haline giriyorlar, nasıl olacak da biz böyle bir durumu kontrol edeceğiz ve başlarına uzman bir hipnoz uzmanı mı dikeceğiz? Öyle herkes evlenmeden önce bir hipnoz uzmanı bulmalı desek sizce ne kadar doğru olur?

Hipnoz ne zor, ne de doğal dışı olmalıdır. Hipnoz dünyanın en doğal işi olmalıdır. Şimdi bir egzersiz yapalım;

Kendinizi harika bir ormanda hayal edebilirsiniz. Gece olmak üzere ve gökyüzü hoş bir laciverte bürünmüş. Yıldızlar beliriyor ve ay güzelim orman ağaçlarını aydınlatıyor. Oradaki ağaçlara durup bakabilirsiniz ve havanın kokusunu içinize çekebilir. Uzaktan bir derenin sesi geliyor ve bir cırcır böceği seslerini duyabilirsiniz. Havanın sıcaklığını ve rüzgarın şakağınızı hafif hafif okşadığını hissedebilirsiniz. Bir süre daha orada kalabilirsiniz.

Burada farklı bir ruh haline girmeniz ve bulunduğunuz konumdan kopmanızı sağlayacak bir işlev görmüştür.

Hipnozda hızlı çabuk hareket etmek işimizi kolaylaştırmaz ve fazla yol almamızı sağlamaz.

Hipnozda temel hedef kişinin akıllı bilincini devredışı bırakmak ve bu süreçte kişinin bilinçli aklının devre dışı olması ve kişinin artık görememesi, işitememesi ya da düşünememesi gibi bir durum kesinlikle ortaya çıkarmaz. Bilinçli aklımızın devredışı olmaması demek, kontrolü bırakması anlamında değildir. Hep orada ve yok olmamıştır. Kişiyi farklı ruh hallerine götürmek, onu mantıklı, sistemli ve kesin bir biçimde yeni şeyler öğrenmesini sağlayan bir dünyanın kapılarını açmış olur.

Hipnozun ilk adımında kişileri farklı ruh hallerine ustalıkla geçirmeyi bilmek gerekir.

Milton H. Erickson, hipnoterapi ve psikoterapi konusunda dünyanın en büyük otoriterlerinde birisidir. Freud hipnoza ne kadar eklediyse, Milton Erickson'un da hipnoz alanına kattığı şeylerin en az o kadar olduğunu söylemek çok doğrudur. Hipnoza yönelik birçok yeni yaklaşım geliştirdi. Milton Erickson hipnoz konusunda bir dahiydi.

Hipnozun babası olarak kabul edilen Milton Erickson'un en önemli özelliklerinden birisi, hipnozu dolaylı bir yoldan kullanmasıdır. Milton Erickson'da beni en çok etkileyen yönlerden birisi, hipnozu doğrudan bir araç olarak kullanmamasıydı. Birinden renk körü olmasını istiyorsa, "Renk körü ol," demiyordu. Onun yerine, "Sen hiç kitap okudun mu? Okunmuş bir kitabın ne anlamı var? Hiçbir anlamı yok. Birisi geçenlerde "mavi Pazartesi" olduğunu söylemişti. Ben de kendi kendime, 'Mavi bir Pazartesi. Hiçbir anlamı yok. İkisini bir araya getirsem de bir anlam çıkmıyor,' diye söylendim. Gerçekten bir şey ifade etmiyorlar. Sana da etmemeli," demeyi tercih ediyordu.

Kendi gözlemlerim ve incelemelerimden hareketle, Erickson ile diğer hipnozcular arasındaki fark, Erickson'ın dirençli hastalarının olmamasıdır. Ya hastalarını gerçekten büyük bir titizlikle seçer, ya da başka insanların aklına gelmeyen önemli şeyler yaparmış.

Milton Erickson ile diğer hipnozcular arasında en belirgin fark hipnozu çok doğal olarak hipnozu kullanır, insanları çok iyi gözlemleyerek çok zekice mükemmel teknikler bulup kişilerin istediği düzeye taşırmış. İnsanları farklı ruh hallerini taşıyabilmek için kullandığı hipnotik dil kalıpları çok mükemmel olarak kullanılmış.

Milton Erickson kişiler ile çoğunlukla öyle bir iletişime girerdi ki, zamanın nasıl akıp geçtiğini kişiler fark etmezdi. Kişiler çoğunlukla transa girerlerdi onun yanında. Milton Erickson çalıştığı bir hastasının karşısına oturtur ve "Burada otururken duvardaki bir noktaya bakmanı istiyorum. "O noktaya bakarken okula ilk gidip sayıları ve harfleri yazmayı öğrendiğin günlerle aynı şeyleri yaptığını fark edebileceksin. Öğreniyor... Gerçekten bilgi sahibi olmadığın bir şey öğreniyorsun. Sen farkına varmasan bile, nefes alış verişin şimdiden değişti, artık (ses temposunu düşürerek) daha rahat ve daha gevşemiş bir haldesin."

Okula gitmek ve harflerle yazıları öğrenmeyi gevşemekle ilişkilendirmek gibi akıl almaz bağlantılar kurarmış. Bununla birlikte, yalnız hipnozda değil, yaşamda da her türlü iletişimin anlamı, sizin yüklediğiniz şeyle aynı değildir; anlam, aldığınız tepkidir. Bir insana kompliman yapmaya çalışırken onu incitirseniz, iletişiminizin anlamı hakaret etmek olur. Eğer sizi anlamadığı için incindiğinizi söylüyorsanız, iletişim kuramamanıza bir kılıf uydurmuş olursunuz. Çünkü ilettiğiniz şey bir hakaretti. Ya yaptıklarınızı birtakım kılıflarla açıklama yolunu seçersiniz ya da onlardan ders çıkarmayı. Benim tercihim ders çıkarmaktan yanadır. Birisiyle iletişim kurduğumda söylediklerim hakaret olarak anlaşılmışsa, bir dahaki sefere üslubumu değiştiririm. Ama gelecekte ona hakaret etmek istersem, artık nasıl yapılacağını biliyorumdur!

Hipnoz onun için bir kurallara yer vermez, esnek ve yaratıcıydı. Onun hedefi çalıştığı kişiler ile iletişim kurmak ve tepkiler almaktı. İletişim nasıl kurarsanız öyle tepki alırsınız.

Hipnoz bir araçtır, amaç değil. Başka insanların bilinç durumunu değiştirmekte kullanılabilecek bir dizi farklı yöntemler bütünüdür. Bir soruna çözüm aradığımızda hangi bilinç

durumundan faydalanacağımız önemli bir problemdir. Öğrenmemiz gereken kendimizi ya da başka birisini hızlı ve en uygun şekilde, bilinç durumundan başka bir bilinç durumuna geçirmektir.

"Arkanıza yaslanın ve şimdi gözlerinizi kapatabilirsiniz… Bedeninizin sandalye ile temasını fark edebilirsiniz… Havanın sıcaklığını hissedebilirsiniz... Benim sesimi duyduğunuzu hayal edebilirsiniz. Daha çok gevşiyorsunuz… Nefes alıp veriyorsunuz... Ve tam olarak ne yaptığınızı gerçekten merak ediyorsunuz. Geçmişten kendinizi çok mutlu hissettiğiniz bir zaman dilimine kendinizi götürebilirsiniz… Ve bu zaman diliminde yaşadığınız deneyimin ne kadar farklı olduğuna dikkat edebilirsiniz.

Buraya kadar devam ettiğimiz süreçte her şeyin çok doğal olmasına ve benim sesimin sizin nefes alış verişinize ne kadar uyumlu olduğuna dikkat edebilirsiniz. Bir anda benim ses ve sizin nefes temponuzun birden bire farklılaştığını hayal edebilirsiniz. Ve bu değişimin sizde bir fark yarattığını ya da yaratmadığına dikkat edebilirsiniz. Sonra ses tonunuzu yine ilk haline döndürün. Parmaklarınızın değiştiğini hissedebilirsiniz...

Tekrar kendinizi rahat hissettiğiniz zaman gözlerinizi açabilirsiniz."

Lütfen değişimleri yazın…

Neler oldu? Neler olmadı?

.....

.....

.....

Televizyonlarda ya da farklı zamanlarda bir hipnoz uzmanının bir saati ileri sallayarak kişileri hipnoza almasını görmüşsünüzdür.

Hipnoz uzmanı böyle bir durumda şu telkinleri verebilir: "Saat hafifçe ileri geri gidiyor ve sen saate bakıyorsun, akıp giden zamanın senin önüne geçtiğini görebilirsin. Saatin ileri geri gidişini izlemeye devam ettikçe gözlerinin ağırlaştığını ve gözlerinin yavaş yavaş yorulduğunu görebilirsin." Böyle durumlarda uzun süre bir nesneye baktığınızda gözleriniz doğal olarak yorulur.

Kimi durumlarda hipnoza girecek kişi oturur ve hipnoz uzmanı ayakta durur. İki parmağını açar ve "şimdi iki parmağımın tam ortasına bakabilirsin ve oraya dikkatini yoğunlaştırabilirsin. Gözlerin yoğunlaştıkça gözlerinin hafif hafif yorulduğunu hissedebilirsin ve bu yorgunluğu hissettikçe göz kapakların ağırlaşacak ve sen daha derinlere gideceksin." Bir şeye uzun süre bakarsanız odağınız değişir. "Göz kapaklarınız ağırlaşmaya başlayacak. Gözlerinizi kapatma ihtiyacı hissedeceksiniz." Tabii hissedersiniz. Bu da kişilerin transa girmesini sağlayan farklı bir yöntemdir.

Hipnozla bir kişiyi kontrol altına almayı ve ona istediğinizi yapacağınızı düşünüyorsanız, yanlış yoldasınız. Üzerinde etki yaratacağınız kişi sayısı sınırlı kalacaktır. Benim deneyimlerim şunu gösteriyor ki, kişiler hipnoz ruh halindeyseler normalde uyanık oldukları zamana göre daha uyanık ve kontrollüdürler.

Aslında içinde bulunduğumuz dünya zahiri ama biz bunu gerçek sanıyoruz. Yaşadığımız dünyanın dışına çıktığımızda başka bir zamanda geziyor, ama buranın da kanunlarını bilmiyoruz. Bilmek ya da bilmemek değil sorunumuz aslında, bildiğinizi uygulamama sorununuz var. Bilinçaltında fikirlerinizin eyleme dönüşmesi için ona telkin vermeniz gerekir.

Bir sorunla boğuştuğunuz içsel konuşmalarınızdan sıkıldığınız anlarda, bir dostunuza sıkıntınızı anlatırsınız. Arkadaşınız,

sizin sorunlarınızı bilinç düzeyinde dinleyen birisi olacağından, "aman canım derdin bu muydu," diyebilir. Bu durumda sizin canınızı daha çok sıkar. Halbuki trans kurbanı olan siz, bu derdi zihninizde defalarca tekrarlamış ve onu kat kat büyütmüşsünüzdür. Dikkat edilmezse, olumsuz bir geçmişteki enerji düşünceyle, şu ana taşınıp bunu hissetmek, yani korku ve negatif trans haline gelebilir, negatif trans otomatiğe bağlanırsa, psikolojik rahatsızlıklar başlar.

İnsanlar çoğunlukla hipnozdan korkarlar. Hipnoza girdiğimde istemediğim şeyleri yaparsam ya da yaptırırlarsa diye içinde bir korku vardır. Fakat günlük hayatta uyanık haldeyken size olumsuz ya da zararlı bir telkine daha yatkınsınız. Kişilerin size istemediğiniz ya da hoş olmayan şeyleri yaptırmaya çalıştıklarını ve sizin de bunları yaptığınız zaman dilimlerinin hipnoza göre daha fazla zarar verdiğini göreceksiniz.

Hipnoz halindeyken bir kişinin anlamlı ya da olumlu bir sürece girmesi çok zordur. Kişiler hipnoz durumundayken daha fazla tedirgin ve tetiktedirler. Sonuç olarak, kişileri uyanık hallerindeyken kandırmak ya da onlardan faydalanmak daha kolay bir süreçtir.



HİPNOZ NEDİR?

Televizyonda, medyada, filmlerde, hipnoz; farklı ve bambaşka bir kavram olarak karşımıza çıkıyor. Hipnoz ne bir zihin kontrolüdür, ne de hipnoz olmuş kişi başkasının kontrolünde her şeyi yapabilecek bir durumdadır. Hipnoz korkulması gerekmeyen bir bilimsel araçtır. Hipnozun çok fazla tanımı yapılabilir. Bugüne kadar hipnozun tatmin edici bir tanımı yapılmamış olmakla birlikte, ufukta da böyle bir tanım görülmemektedir. Aynı şekilde hipnozu açıklayan birleştirici bir teori de yoktur.

Her uygulayıcı ve araştırıcı kendi çerçevesinden olayı yorumlamakta ve açıklamaya çalışmaktadır. Belki de hipnoz zaten böyle bir şeydir. Sonuçta sıradan bir kişi için "hipnoz, hipnozdur".

ABD'de Amerikan Tıp Birliğinin de kabul ettiği tanım şudur; "Hipnoz bilincin kritik faktörünün by-pass edilmesi ve bilinçaltında selektif kalıcı düşüncenin yerleştirilmesi halidir."

Hipnoz'un sözlük anlamı: Bir şahıs tarafından, diğer bir şahsın hareketlerini kontrol edebilir şekilde derin uykuya benzer bir duruma sokulması halidir.

Pek çok insan uyku ve hipnozu benzer durumlar olarak bağdaştırır. Dış görünüşe göre bu geçerli olabilir, ancak zihinsel hareketler, hipnozun uykudan daha çok, uyanıklıkla ilgili olduğunu göstermektedir. Beyin dalgası deneyleri ile bu kanıtlanmaktadır. Kişinin uykudaki dikkati, dağınık durumdayken, hipnoz altındaki dikkatin yoğunlaşması ve dikkatin yoğunlaşmasının da uyanıklık durumunun (bilinçli uyanıklık)

bir özelliği olması dolayısıyla, hipnoz ve uykunun bir bakıma zıt oldukları bile söylenebilir.

Genelde günlük yaşamda görülen davranışlara özgü bilinçlilik açısından bakıldığında; hipnoz bir uyku durumu olmamakla birlikte, normal bir bilinçlilik durumu da değildir. Hipnoz, bütünüyle kendine özgü özellikleriyle bilinçliliğin farklı bir durumudur. Şöyle ki:

- Hipnoz, zihin telkinlerinin (bilinçsizce motive eden düşünceler) maksimum etkide kullanıldığı bir durumdur.
- Telkinler, aklımızda ve bedenimizde etkin ve otomatik karşılıklar üreten düşüncelerdir. Diğer bir deyişle telkinler, kendilerini bilinçaltında gerçekleştiren düşüncelerdir.
- Telkinlerin uyanıklık durumundaki etkinliği ile aynı telkinlerin hipnoz durumunda denenmesiyle elde edilen etkinlik karşılaştırıldığında, sonuç yalnızca etkinin derecesi bakımından farklılık gösterir.
- Önceden seçilmiş belirli bir amaca ulaşmaya yönelik telkinlerin, kişinin kendisi tarafından zihne yerleştirilmesi çalışmasına ise oto hipnoz denir.

Bilinçli akıl, hem tümevarım, hem de tümdengelim akıl yürütme yeteneğine sahiptir. Böylece ikisini de kullanarak bilincin kendi önermelerini yaratabildiği ve sonra bunlardan çıkarımlarda bulunabildiği anlamına gelir. Öte yandan bilinçaltı, her ne kadar kendisine verilen tüm önermelerden kayda değer çıkarımlarda bulunuyorsa da tümevarım yetisinden bütünüyle yoksun kabul edilir. Bunun anlamı, bilinçaltı için yaratılan her şeyin kendisi dışında bir kaynaktan gelmesi gerektiği ve bilinçaltının kaynağı düşünmeksizin gelen düşünceyi olduğu gibi kabul ettiğidir. Öyle ki, mantık dışı bir şey üzerinde bile mantık yürütecek ve doğru değilse bile kendisine verilen her şeyi otomatik olarak kabul edecektir. Hipnoz altındaki

kişilerin mantık dışı davranışları bu gerçeğin bir kanıtıdır. Bilinçsiz zihin (bilinçaltı), kendisine verilen gerçek ya da uydurma tüm önermelerden hayret verici çıkarımlarda bulunacaktır.

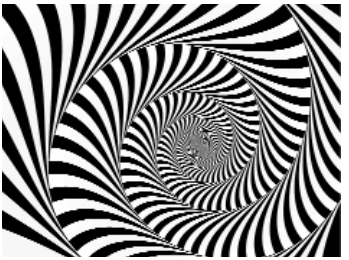
Seminerlerim sırasında grupla yaptığımız bir deneyde, katılımcıların hepsinden gözlerini kapatmaları istendi. Ardından telkinler verildi: "İki elinizi dua eder gibi göğüs hizanıza kaldırın. Bir eliniz diğerinden daha ağır olacaktır, sağ veya sol bunu fark edin. Ağır olan elinize 1 kg ağırlığında bir kitap koyun. Eliniz şimdi eskisinden de ağır bir hale geldi. Kitabın rengini, büyüklüğünü hayal edin. Kırmızı, yeşil veya beyaz… Şimdi aynı kitaptan bir daha koyun. Bu kitabın ise rengi farklı olmalı… Eliniz hafifçe titremeye başlıyor. Bir kitap daha, bu kitapların üzerine koyun. Artık sağ/sol elinizde 3 kg ağırlığında, 3 kitap var. Kaldırmaya çalışın onları. Biraz zorlanacaksınız ama karşı koyun." Gözlerini açmaları söylendiğinde, başlangıçta aynı hizada olan ellerinin artık farklı yüksekliklerde olduğunu fark ettiler. Bu grup için oldukça şaşırtıcı bir deneyimdi, çünkü gerçekte ellerinde taşıdıkları hiçbir ağırlık yoktu. O "yükü" hayallerinde kendilerine verilen telkinler doğrultusunda, kendi kendilerine var ettiler, sonunda ise herkes gerçek bir kol ağrısı çekmişti. Bilinçaltı yaşadığı deneyimi gerçek kabul ederek vücudun tepkisini hemen vermesini sağlamıştı.



HİPNOZUN TANIMI

Tüm fonksiyonların çalıştığı, bilincin açık olduğu bir konumda; kesinlikle uyku hali olmadan; istekle elde edilen bir yoğun konsantrasyon halidir. Günlük yaşamda, normal olarak bilinçte bazı değişikliklerin olduğu durumlar görülür. Fiziksel veya psikolojik stres durumları, normal uyku - uyanıklık döngüsü ve bazı psikoaktif maddelerin kullanıldığı durumlar örnek olarak verilebilir. Hatta günlük hayatta en çok yaşananlar arasında TV transı, telefon transı, yol transı, konferans transı sayılabilir.

Bilinç, dikkatin belli bir noktada odaklanmasını sağlayacak bir şekilde değiştirilebilir. Hipnoz çevre farkındalığının azaldığı ve dikkatin belirli bir noktada toplanabildiği bir bilinç değişikliği olarak da tanımlanabilir. Aslında bütün bu tanımlama çalışmaları doğruluk payı taşısa da eksik tanımlamalardır. Çünkü henüz doğasını tam olarak çözemediğimiz hipnozun ne olduğundan çok, nasıl olduğuna ait doyurucu bilgilere sahibiz. Bizim de bu kitapta yapmaya çalıştığımız şey aslında bu: Hipnozun nasıl bir şey olduğunu anlatmak… Eğer bir gün beynimizle ve ruhumuzla ilgili daha detaylı bilgilere ulaşırsak hipnozun netliğiyle ilgili de net tanımlar yapabileceğiz.

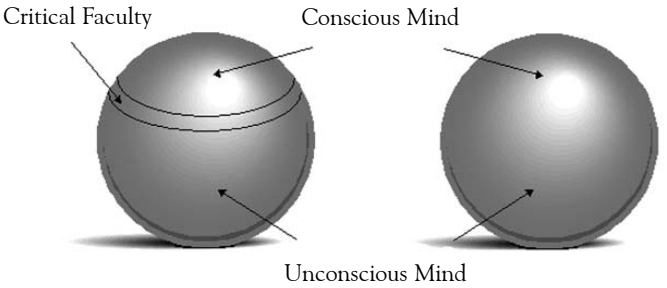


HİPNOZ DURUMU NEDİR?

Hipnoz konusunda birçok önyargı vardır. İnsanlar hipnoz hakkında çok fazla doğru bilgiye sahip değildirler, ancak yanlış inanç ve düşüncelere fazlasıyla sahiptirler. Toplumda çok fazla hipnozu bilmeyen insan, hipnozdan korkmaktadır.

NE DEĞİLDİR...	NEDİR...
Uyku	Uyanık bir durum
Bilinçsiz bir durum	Rahatlama durumu
Aldanma	Hayalinizde canlandırma
Zayıf Zihinlilik	Zihin alıştırması
Başkası tarafından kontrol edilme	Bilinç dışınızla uyum
Kişisel kontrolü kaybetme	Gerçek kontrolün sergilenmesi

1. Hipnoz kontrolünüzü kaybettiğiniz bir ruh hali değildir.
2. Hipnoz size söylenenleri bir mantık süzgecinden geçirmeden kuzu kuzu yapmanız anlamına gelmez. Kontrol her zaman sizdedir.
3. Hipnozdan çıkamamak diye bir şey yoktur.
4. Hipnoz demek o esnada olup bitenleri hatırlamamak demek değildir.



The Awake State **The Hypnotic State**



HİPNOZUN FORMÜLÜ

Hipnoz halinin oluşmasını sağlayan bazı zihinsel süreçler vardır. Bunlara hipnozun formülü diyebiliriz. Hipnoz halinin ortaya çıkmasını sağlayan unsurlar, ihtiyaç, istek, inanç, itimat ve hayaldir. Bu formülü oluşturan unsurlar hipnozun etkisini ortaya çıkaracaktır.

Hayal gücü, hipnoz ruh halini inanılmaz düzeyde etkiler. Hayal ve imajinasyon bilinçaltının her şeyidir. Hayaller her zaman bilinçaltında hipnoz etkisi ortaya koyar. İnsanlar ne kadar iyi hayal kurarlarsa o kadar basit bir şekilde hipnoza girmelerini sağlar. Bilinçaltının dili semboller ile çalıştığından dolayı ne kadar iyi semboller oluştururs a, hayal gücümüz de hipnozun o kadar kolay oluşmasını sağlayacaktır.

İnsanlar neyin olacağına inanırsa farkında olmadan o yönde bir sonuç oluşturmaya başlarlar. Kişi eğer hipnoza inanıyor ve kendisinin kolaylıkla hipnoza gireceğini düşünüyorsa, başarı şansımız o kadar yüksek olacaktır. Kişi hipnoz olmayacağına inanmıyorsa ya da hipnoza girmesinin kendisi için zor olacağını düşünüyorsa, düşündüğü gibi bir sonuç ortaya çıkacaktır.

İstek ve ihtiyaç: Bir kişiyi hipnoza istekli hale getirmek beklentileri ve hipnoz terapisinin sonucunu olumlu yönde değiştirmemize yardımcı olacaktır. Bir de hipnoz oluşma sürecinde kişinin hipnoz olmaya ihtiyaç duyuyor olması, kişinin istediği sonucu almasını sağlar.

HİPNOZU NİÇİN KULLANABİLİRSİNİZ?

Alışkanlıklarımızı değiştirmeye çalıştığımız zaman motivasyonumuz ya da karar düzeyimiz ne kadar iyi olsa da, alışkanlığı değiştirme sürecinde mutlaka bir dirençle karşı karşıya kalıyoruz. İşimizi zorlaştıran bu güçlü direnç de nedir? Ben karar verdim ve motivasyon düzeyim de iyi ve ben bu alışkanlığımı değiştirmeye ihtiyaç duyuyorum, öyle ise sorun nedir?

Bu tabi ki de bilinçaltı. Zihinsel kimlik, %10 bilinç, %90 bilinçaltından oluşur. Yani zihnimiz bir buzdağına (iceberg) benzetilebilir. Farkında olduğumuz (gördüğümüz, işittiğimiz, hissettiğimiz, tattığımız, kokladığınız) her şey bilinçli zihnimizle ilgilidir. Bilinçli zihin, akıl yürütme ve planlama yaparken, bilinçdışı zihnimiz bütün davranışlarımızı kontrol eder. Bilinçli zihin, bütün düşünce, duygu ve davranışlarımızı kontrol eden, yöneten bilinçdışı zihnimizi etkiler. Bilinçli zihnimizi At'a, bilinçdışı zihnimizi JOKEY'e ya da bilinçli zihnimizi komutana, bilinçsiz zihnimizi (negatif emir kabul etmemesi haricinde) itaatkâr bir askere benzetebiliriz.

Bilinçaltı doğası gereği her türlü değişime direnir. İşte sadece bu nedenle bile herkesin hipnoza ihtiyacı vardır. Alışkanlıklarımızın esas komutanı, bilinçaltıdır. Bizler bilinçaltlarımızın askerleriyiz. Onun emirleri doğrultusunda davranırız. Bunun farkında olan insan sayısı ise çok azdır. İşte sadece bu sebeple bile herkesin hipnoza ihtiyacı vardır. Bilinçaltımız bir komutan gibi, bilincimizi kendi emirleri doğrultusunda yönlendirebilir.

Bilinçaltını yönlendirmek zor değildir ve söylenene hemen inanır. Bu sebeple bilincimizi kapsama alanından çıkarsak, bilincimizde oluşturduğumuz olumsuz alışkanlıklar yerine olumlu alışkanlıklarımızı yerleştirebiliriz. Yeni alışkanlık değişikliği için bilinçaltının onayı ve işbirliği kesinlikle gerekir.

Kalıcı bir değişim için bilincimizin üstünde çok güçlü etkiler bırakmamız gerekiyor. İşte burada hipnozun mükemmel gücünden yararlandığımız zaman harika sonuçlar alınmaktadır. Çok kısa zamanda çok olumlu değişimler ile her zaman karşılaştık ve karşılaşmaya devam edeceğiz. Kendini daha etkin bir şekilde şekillendirmek isteyen insan, sadece bu nedenden dolayı bile hipnozdan yararlanmak için daha fazla ilgi göstermeye devam ediyorlar.

Mevcut alışkanlıklarımız, düşünce ve davranış kalıplarımız geçmişte programlanmanın sonucunda oluşur. Çevremizde insanların telkinleri doğrultusunda bu programlanma oluşur. Bu oluşan programlar, hayatta bizi başarıya da götürebilir, aksine en basit durumlarda bile çuvallamamıza da sebep olabilir.

Başarıya ulaşmak için bilinçaltımızda oluşan bu programları değiştirmemiz şarttır. Mantık, bilinçli zihinde çalışır. Hayal ise, bilinçaltının dilidir. Hipnoz, bilinçaltının hayal gücünü güçlendirerek bilinçli zihne etki eder. Tabii ki amaç, bilinçaltında yerleşik olumsuz hayalin tersi yönünde hayalleri güçlendirmektir.

Bir seminerimde, hareketliliğin, durağanlığa oranla daha olumlu bir yapısı olması kullanılarak bilinçaltındaki bir hayali yıkmak için yaptığımız bir çalışmada, bir katılımcının eline bir zincir verdim ve gözü kapalıyken zincirin sabit durduğunu düşündüğünde haber vermesini istedim. Katılımcı işaret verdiği andan itibaren telkinlerle transa girmesine yardımcı

oldum. "Elinde bir zincir var ve sen bunu sabit tutuyorsun. Ama aklında, elindekinden başka bir nesne var ve sürekli dönüyor. Sağdan sola, sağdan sola… Hızla dönmeye devam ediyor. Karşı koymaya, onu durdurmaya çalışıyorsun ama bunu bir türlü yapamıyorsun. Karşı koymaya çalıştıkça daha da hızlı dönüyor. Sağdan sola doğru sürekli…" Zincir telkinlerle birlikte dönmeye başladı, gitgide hızlanarak. Telkin sayesinde, bunu hayalinde yaptıkça, vücut gerçekte de aynı tepkiyi veriyor.



BİLİNÇSİZ ZİHNİN TEMEL ÖZELLİKLERİ

İnsanın gelişimi doğumdan ölüme kadar kesintisiz olarak devam eder. Bu süreçte insanda en az değişen şey bilinçaltının yapısal özellikleridir.

1. Bilinçaltı anıları depolar: İnsanların hayatları boyunca öğrendikleri ve edindikleri bütün deneyimler burada saklanmaktadır. Bilinçaltı bu depolama görevini iki şekilde yapar. Birincisi geçici depolama, diğeri ise, geçici olmayan, kalıcı depolamadır.

Zihin bir hard disk gibi çalışır. İçine konulan bilgiyi ilk konulduğu haliyle alır ve hep orada tutar. Birinin size hakaret ettiğini varsayalım. Bu olaya odaklandıkça, üzerinize alındıkça zararı gören siz olursunuz. Her ne söylerseniz söyleyin, gün boyunca sürekli aklınıza gelir. Yürürsünüz aklınızdadır, eve gidersiniz "Ya bu adam bana nasıl böyle bir şey der." diye hala söylenirsiniz. Adamın bakışları canlanır gözünüzde... Başka biri size biraz farklı baksa, "Neden öyle bakıyorsun, ne demek istedin, yoksa bana hakaret mi ediyorsun." der ve işi kavgaya bile sürebilirsiniz.

Bu durumun tam tersinde ise, yine bir hakarete maruz kaldınız, filtrelerinizi açtınız ve kayıt sisteminize girdi. Olayı önemsiz olarak nitelendirdiniz, bu maillerimizi spam olarak sınıflayabildiğimiz gibi bir sınıflamadır. Başınıza gelebilecek en kötü şey, hayatınıza dışarıdan bakanların size, "ne gamsız adammış yahu, adam küfretti hiç oralı değil" demeleridir.

Ama bu düşünceleri onlara batar, size değil. Bu durum size değil de, size küfredene, sizin hakkınızda "garip" diyerek konuşanlara yük olur. Oysa siz bu durumu çoktan aklınızdan çıkarmışsınızdır. Unutulmaması gereken şey, filtreler hayat kurtarıcıdır, ömrünüzü uzatır, aynı bilgisayarlarınızı virüslerden koruyan filtreler gibi. Hayatımız neden bilgisayarımızdan daha az değerli olsun ki?

2. Duygular alanıdır: Bilincimiz, bilinçaltında birikenleri yargılar, eleştirir, kabul eder ya da etmez; işine yaramadığına inandığı bilgileri ise bilinçaltına geri gönderir. Bu kötü, işe yaramaz bilgi birikintileri yaşamımızı yönlendiren bir parça halini alır. Sigara içme, yeme alışkanlığı, stresler, endişeler. Alışkanlıklarımız bizi biz yaparlar. Bilinçdışımız ise bedenimizde otomatik, istem dışında seyreden tüm olayları idare eder… Nefes almak, kalbin çalışması, bağırsakların çalışması gibi… Bilinçaltında oluşan duygular da kendini bilinçdışında karşılık bulur.

Bilinçaltı duygularla çalıştığı için, ona mantıkla hükmedemezsiniz. Size bir iç diyalogdan bahsedeyim:

- Ya kaç sefer oldu, hala yapıyorum. Halbuki yapmamalıyım. Offf off!

- Eeee? Engellesene o halde!

- Ama ne yapayım ki, elimde değil. Deniyorum deniyorum ama bir türlü olmuyor.

Denediğiniz bilinç ile çalışmaktır, bilinçaltıyla değil...

3. Semboliktir: Bilinçaltımız sembolik bir dil kullanır. Semboller kullanır ve bunlara tepki verir. Birtakım davranış ve tepki biçimleri, bilince sembolik olarak yaptırılabilir. Bilinçaltı bir sembolle (resim) birçok anlam yükleyeceği gibi, birçok resimle bir anlam ifade etmeye de çalışabilir. Sembollerle (somutlaştırma) ile daha iyi anlar. İletişimde, eğitimde anlatılan

hikâyeler ve verilen örneklerle somutlaştırarak bu nedenle daha iyi anlaşılmayı sağlayan bir araçtır. Onun anlayabilmesi de, anlatabilmesi de somutlaştırma becerimizin gelişimiyle alakalıdır. Çünkü duyu organlarının verilerinin izahını, ancak somutlaştırılmış sembollerle ifade edebilir ve ortaya koyabilir.

Bilinçaltı, sembollerle anlatılan dili, bir oyun gibi algılar ve oldukça sevinir. Kendisini daha mutlu, daha canlı hisseder. Buna örnek olarak ders çalışmak istemeyen bir çocuğu verelim. Çocuk annesine gelir ve sıkıntısını dile getirir. Anne bir miktar düşündükten sonra, "Belki de oturduğun sandalyede bir şey vardır, bir de bunu dene." der ve çocuğa yeni bir sandalye getirir. Çocuk halinden memnundur, sandalye daha rahattır ve dersini çalışmaya devam eder. Burada kilit noktası şudur, olayların bağlantılarında mantık aradığınız an büyü bozulur ve sistem çöker. Anne çocuğa, "Bu ikisi de aynı sandalye nasıl daha rahat olduğunu iddia edebiliyorsun?" demiş olsaydı büyük ihtimalle çocuk da "Evet, haklısın anne ikisinin hiçbir farkı yok, ders çalışamıyorum." diye sızlanmaya devam edecekti. Bilinçaltı onu basit bir sandalye olarak görmez. Oyunun kurgusunu değiştirdiğinizi sanır. Sembolleri değiştirdiğiniz an sonuç da değişir. Hiçbir şey yapamıyorsanız, değiştirebileceğiniz hiçbir şey yoksa kalkıp bir iki adım yürüyün, elinizle saçınızı düzeltin. Emin olun bu bile işe yarayacaktır. Yaptığınız, sembolü duyguyla ilişkilendirmektir. Tıpkı bir anahtar ile kapıyı ilişkilendirmeniz gibi.

Seminerlerimde konuşma konusunda bir sıkıntısı olduğunu belirten katılımcıya, izleyicileri insan olarak değil de, patates çuvalı olarak düşünmesini söylemiştim. Böylelikle heyecanlanmayacaktı, çünkü karşısındakiler duygudan yoksun çuvallardı. Gördüğünüz gibi bir duygu (utanma-heyecan) ve onunla ilişkilendirilen bir sembol (çuval) söz konusu.

Sembolleri kullanarak neler yapabileceğinizi görseniz hayret ederdiniz.

Size kendi başımdan geçen bir olayı anlatayım. Üniversite yıllarımda bir sorun inanılmaz derecede canımı sıkıyordu. Ben de hayalimde bu sorunu bir keseye tıkıştırdım. Daha sonra bunu zorluklarla sürükledim ve bir odaya kilitledim. Ardından anahtarı avucuma alıp parçaladım ve aradan seneler geçti, bir şeyden kurtulmak için bunu yaptığımı hatırlıyorum, ama neden kurtulduğumu bilmiyorum. O kesenin rengi, dokusu, kokusu hala zihnimde. Güçlü kurgulama, transın kaliteli olmasını sağlar.

4. Kişiyi koruma amacıyla, çözülmemiş olumsuz duygularla bağlantılı anıları bastırır. Mantıklı açıklamalar yapmak ve duyguları serbest bırakmak için bastırılmış anıları açığa çıkarır. Oluşturmuş olduğu mantığıyla hem kendisini ifade eder, hem de kendisini inandırır. İnandığı tüm araçları, kendisi tespit ederken de kendi onayından başka bir onaya geçit vermez.

5. Duyguları haklı göstermek ve serbest bırakmak için bastırılmış anıları sunar. Vücuttaki her türlü reaksiyon bilinçaltına bağlıdır, bastırılan her şey farklı bir şekilde ortaya çıkar. Beden dili, onun hâkimiyetindedir. Bedensel sinir ağımızın kendine has işleyişinin en belirgin davranışlarında da, en gizli belirsiz davranışlarında da mutlaka bir tepki vereceği esasına göre çalışan bir sistemdir. Bu sistem bilinçaltımızı farklı tepkilerimizden yine kendimizin sorumlu olduğumuz gerçeğiyle yüzleştirir. Eğer bilinçaltına, gerçeğin dışında anlamlar yüklemeye zorlayacak olursak, o kendisinin işleyişine uygun kişiyi kandırabilmekte ve başka sebepleri izaha yönlendirmektedir. İnsanların ana dilleri, beden dilleri olduğu halde konuştukları ikinci dillerini anadil kabul ederek, yalan söyleyemezler, beden dillerini uydurmakta hep geç kalmaktadırlar.

6. Vücudu korur ve işlemesini sağlar: Vücudu korur ve işlemesini sağlar. Bilinçaltı bünyesinde mükemmel bir sağlık planı barındırır (yüksek benliğin işleyişi). Siz farkına varmadan kendi içinizde sistemleriniz düzeltilir. Hangi kiloda olursanız olun, zayıf olmak da, şişman olmak da zihninizde kayıtlı olan programa göre şekillenir. Kendinizi daha mutlu, ya da daha mutsuz, daha başarılı ya da daha başarısız, daha şişman ya da daha zayıf olmaya programlandırabilirsiniz. Doğru kaynakları bilmeseniz dahi her neyi arzuluyorsanız o ideal olarak bilinçaltınızda mevcuttur. Telkinle oraya ulaşabilirsiniz.

Eğer birisine sürekli olarak ne yapıp ne yapmaması gerektiğini söylerseniz, kişi bir süre sonra bunalıma girer. Dış programlama ile benlik kopması yaşar ve kendi bilinçaltı ile uyumunu yitirir. Birilerinin programlamasına izin vermeden, kişi kendini hayatın akışına bırakmalı ve davranışlarının sonuçlarından yararlanmayı öğrenmelidir. Bilinçaltı emirlere uymayı sever, ama emirleri yerine getirmek için net talimatlara ihtiyacı vardır. Bu net talimatları ancak kişi kendisi bilir. Bilinçaltı, bedenin işçisi olarak bilinir. Bedenin fonksiyonlarının otomasyon sistemi ile yürümesini sağlar. Bilinç emirleri verir, bilinçaltı da uygular. Bilinç; bilinçaltına direktifler verir.

Bilinçaltı yalnızca emirler alıp bunları mantıki kıyaslamayla (kurala dayalı çıkarımla) yargılayarak yerine getirdiği için hizmetkar adını alır. İnsanlar, gereksiz sınırlamaları kabul ederek, kendilerini hipnotize ederler. İnsanlar kendileri için kurallar, yasalar koyuyorlar, sonrada bunların esiri olup mutsuz oluyorlar. Bilinçaltı insan ne isterse, insana onu verir. Yalnız bilinçaltı çok istediğimiz veya hiç istemediğimiz şeyleri yani üzerinde en fazla konsantre olduğumuz şeyleri çok kısa sürede bize verir. Emir almak ona yüklenmiş olan ilk koddur.

7. İçgüdüleri ve genel alışkanlıkları devamlılığını sağlar. Bütün algılamaları kontrol eder. Bilinçli zihinle alışverişi sağlar. Bilinçli zihin, akıl yürütme ve planlama yaparken; bilinçdışı zihnimiz, bütün davranışlarımızı kontrol eder. Bilinçli zihin, bütün düşünce, duygu ve davranışlarımızı kontrol eden, yöneten bilinçdışı zihnimizi, etkiler.

8. Bilinçaltımız doyumsuzdur, doldurulamayacak bir kapasiteye sahip olan bu ambara her zaman daha fazlasını yüklemenizi bekler. Sürekli daha fazlasını aramak üzere programlanmıştır.

Asla doymaz, doyması gerekli olan her alanda duyduğu açlık ve doyumsuzluk aslında onun ilerleyiş dengesidir. Bu dengeyi kaybetme ihtimalini hesaba katmayan bir yönü vardır. Esasında bilinçaltı hiçbir zaman olumsuz emir kabul etmez. Bu bilinçaltının doyumsuzluğu ve arayışı sayesinde, insan her zaman kendini gerçekleştirme ve öğrenme arzusuyla doludur.

9. Her şeyi kişisel düzeyde alır: Hemen herkeste aynı refleksin görüldüğünü ilk önce oturmak için nasıl çaba gösterildiğine iyi bakın. Önce başkalarında sonra elbette, kendi iç bütünlüğümüzde…

10. En az çaba ilkesiyle hareket eder: En az direnç yolunu izler. Kolaycıdır, hazırcıdır; hiç zora gelmez. İnanmıyorsanız, bakın bakalım aldığınız sorumluluklara hangileri en kolay veya zor. Gözlemleyin.

11. Olumsuz emirleri işleme almaz: Bilinçaltı olumsuz ifadeleri işleme almaz. Örneğin "olumsuz düşünmeyeceğim" ifadesinin zihindeki çağrışımları olumsuz düşünme fikri üzerinedir. Bu yüzden bilinçaltı da olumsuz düşünme üzerine sonuçlarınızı ortaya çıkarır ve aksine olumsuz düşünme düşüncesinin yerine olumsuz düşünme tavrı gelişir büyür.

TRANS NEDİR?

Oxford Sözlük tanımları

- Bilinçsiz veya hissiz durum
- Bilincin askıya alınması ve uyarıya karşı tepkisizlik
- Kataleptik veya hipnotik durum
- Uyanıklık ile uyku arasındaki geçiş durumu
- Zihnin dış nesnelerden çekilmesi, yücelme, kendinden geçme

TRANSA GEÇİŞ

Dikkatin Sabitlenmesi: Kişinin dikkati diğer uyarı ve düşünceleri dışarıda bırakarak belirli bir uyarı veya düşünceye odaklandığı zaman gerçekleşir.

Belirsizlik: Konuşarak veya dokunarak hafif bir karışıklık yaratmadır.

Telkinler: Transın derinliğine ve hipnoz stiline bağlı olarak dolaylı veya direkt olabilir.



TRANSIN GÖSTERGELERİ

Genel Fiziksel Göstergeler

- Nabız yavaşlaması
- Solunum hızı değişikliği
- Nefes alıp verme
- Sığdan derine
- Hız (kol katalepsisinde artışlar)
- Rahatlamış ve yumuşak yüz hatları
- Asimetriden simetriye geçiş
- Yutkunma refleksinde değişiklik
- Bedensel hareketsizlik
- Katalepsi
- Hipnoz olguları
- Detaylı Fiziksel Göstergeler
- Gözler

  Göz bebeği genişlemesi

  Donuk bakış

  Odaklanma

  Göz kırpma tepkisinin kaybolması
- Ses kalitesinin değişmesi
- Deri rengi

  Açıktan koyuya (dağılım)
- Deri Tonları

  Parlak veya değil
- Alt dudak ebatları

  İnceden kalına veya hatların belirginden belirsize geçişi

HİPNOZUN AŞAMALARI

Doğrusunu isterseniz kişi, hipnoterapi yönteminden yararlanmaya karar verdiği an hipnozun ilk aşaması başlamıştır. Ama yine yaygın olarak benimsenen görüşe göre hipnozun aşamaları aşağıdadır.

1. HAFİF HİPNOZ: Tam anlamıyla bir hipnoz oluşmamıştır. Telkin alma yetisi artmıştır. Hafif hipnozlarda göz kapaklarındaki seğirmelerde artma gözlemlenir.

© Rehavet

© Rahatlama

© Göz Kapağı Katalepsisi

© Birbirinden ayrı kas grupları katalepsisi,

© Ağır veya süzülen duygular.

Belirtileridir.

2. ORTA DÜZEY HİPNOZ: Telkin ile katalepsi oluşturulabilir. Bu düzey hipnozda solunum derin ve yavaştır. Kısmi amnezi olabilir.

© Koku ve Tat Değişmeleri,

© Amnezi ve rakam bloğu,

© Analjezi (Ağrı yokluğu),

© Otomatik hareket,

© Kısmi halusinasyonlar.

Belirtileridir.

3. DERİN HİPNOZ: Hipnoz bozulmadan gözler açtırılabilir. Hareketler donuk ve monotondur.

© Halusinasyonlar (Pozitif), Görsel & İşitsel,

© Negatif Halusinasyonlar,

© Tuhaf hareketler,

© Hipnoz sonrası telkinler,

© Anestezi (duygu yokluğu),

© Komatoz,

© Uyurgezerlik.

Bu tür hipnozda gözlenebilir.

Hipnozun derinliği ile telkinlerin kabul görme ihtimali arasında bir orantı yoktur. Klasik hipnoz anlayışına göre hipnoz, telkin edilebilirliğe ulaştıran bir araçtır sadece. "Öyleyse telkin edilebilirliği arttıran güç nedir?" diye kimse sorma ihtiyacı hissetmemiş. Bu güç kendi görüşüme göre "bilinçaltının" gücüdür.

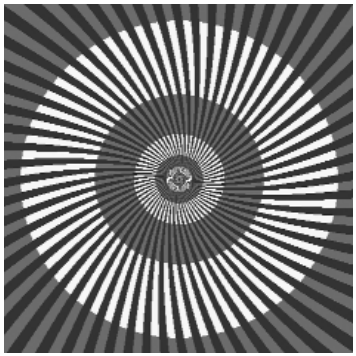
HİPNOZ GÜCÜNÜ TELKİN ALIR

"Bir insana kırk gün delisin dersen delirir" Atasözümüz telkinin gücünü açıklaması yönüyle ilginçtir. Şimdi beğendiğiniz bir insanın olumsuz özelliklerine odaklanıp ne kadar çirkin olduğunu düşünmeye başlayın (tabi güçlü bir inançla). Garanti verebilirim ki, birkaç gün içinde nefret etmeye başlarsınız. Buda “sevgi ile nefret iç içedir.” Sözüyle açıklanabilir. Güçlü bir olumlu duyguyu, yine güçlü bir olumsuz duyguya çevirmek konusunda her zaman çok başarılıdır insanoğlu. Bu örneği kasıtlı olarak verdim.

GÜNLÜK HİPNOTİK DURUMLAR

Aşk bir hipnozdur. Zihin etkisi altında kaldığı bu duruma mantıksal kılıflar bulsa da, bu etkinin gücüne aslında teslim olmuştur. Yoğun bir dikkatle kitap okurken, televizyon seyrederken ya da biriyle konuşurken bize seslenen diğer bir kişiyi duyamamamız, yine hipnotik bir etkiden kaynaklanır. Akşam yatarken sabah 04.00'de kalkmanız gerektiğini düşünerek yattığınız zamanlarda, sabah gözünüzü açtığınızda saatin tam 04.00 olduğuna şahit olduğunuz durumlar olmuştur. Aslında bu durum da kendi kendimize yaptığımız Hipnotik telkinlerin ürünüdür.

Uzun süre tiryakisi olduğu sigarayı bırakanlardan dinlediğim "şöyle bir olay oldu sonra müthiş bir tiksinti geldi, işte o gün bugündür sigarayı bir daha ağzıma almadım" ifadeleri de aslında Hipnotik etkinin sağlandığını gösterir. Bazen de saatlerce sürecek bir işi çok kısa süre içinde yapıp sonra da bunu nasıl yetiştirdiğimizi hayretle düşündüğümüz durumlarda Hipnotik etkiyle açıklanabilir.



HAYATIMIZ HİPNOZ

Pek çok insanın fark etmediği şey telkin almak için Hipnotik durumda olmak gerekmediğidir. Telkine yatkınlığın hipnozda arttığının doğru olduğu söylenebilir; ancak tam uyanıkken de telkine açık hale gelebilirsiniz.

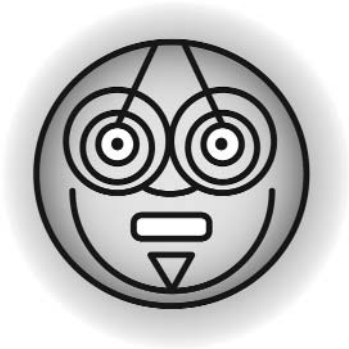
Hiç durmadan kendi kendinize telkinler veriyorsunuz. Bilinçli zihindeki malumatın doğrudan bilinçaltına kaydığı ileri sürülmektedir. Bu yüzden her bilinçli düşünce, zihninizin daha derin kısmının inşasına katkıda bulunur. Bu demektir ki, hipnoterapi ve kendi kendine hipnozun zaman içindeki etkileri, büyük ölçüde inanç sisteminizi etkileyen düşünceleriniz vasıtasıyla bilinçaltınıza geçirdiğiniz gündelik telkinlerinizin türüne bağlıdır. Belki de kader olarak tanımladığınız, aslında hayatınızı şekillendiren düşüncelerinizdir. "İçinizdeki güçle ne kadar çok ilişki kurarsanız hayatınızın her alanında o kadar özgür olursunuz."

Bir trans ve telkin örneği

"Sadece gökyüzünde yetişen bir ağaç var önünde. Bu ağacın parlak, sulu meyveleri var. Elini uzatıp bu meyvelerden birini çekip alıyorsun. "Aldığım bu sulu meyveyi hak ediyorum" de ve meyveni kucağına koy. Yepyeni bir senle buluşmak üzere onu al ve şimdi de yüreğine koy. İşte böyle, işte böyle... Yapman gerekenleri, yapman gerektiği gibi ve yapman gereken zamanda yapmak zorunda olduğun gerçeğini göz ardı etme. Sol elini aç ve oraya kendinde beğenmediğin yönlerini koy.

Şimdi sağ avucunu aç ve oraya da ideal seni koy. Neler yaparken kendinden memnunsun. Kendinden memnun olduğun zamanlarda neler yapıyorsun? Bunları gör, kabul et ve gülümse kendine.

Rahatla, sen bunu hak ediyorsun, hak ettiğin şeyleri kabul et ve teşekkür et. (Bu sözler gerçekten oldukça önemli.) Daha sonra sol tarafına dön, onlara teşekkür et. Şu ana kadar iyi veya kötü senin yanındaydılar, seni temsil ettiler, bu nedenle teşekkür etmelisin. Sağ tarafınla yani ideal senle barışmasını iste. Şimdi sağ tarafına dön ve "biliyorum çok savaştın, üzüldün, canın sıkıldı, ama hepsi sona erecek, sol yanımla uzlaşır mısın?" de. Her ikisinden de "evet" cevabını duyduğun vakit, o iki elini yaklaştırıp sana yeni ve daha güzel bir hediye haline gelmesi için birleştir. Bu ikisinin birleşiminden bir parlak ışık oluşuyor. O parlayan ışığa "Yapman gerekenleri dosdoğru şekilde yapabileceğini biliyorum, bu görevi sana veriyorum, başarabileceksin." deyip sana yeni bir hediye üretmesi için onu rahat bırak. Yepyeni bir sen olacak bu üretimin sonunda, bunu unutma. Daha sonra bu yeni seni yüreğine götür, bir müddet o şekilde kal. Onu sevgi ve saygıyla kucakla. Huzura kavuş."



HİPNOZ HAKKINDA MERAK EDİLEN SORULAR

Hipnoz tehlikeli midir?

Bilim adamları, yaptıkları araştırmalar sonucunda; hipnozun tarih boyunca bilinen en güvenli ve tehlikesiz psikoloji, biyoloji, vb. bilim dalı kadar kesin doğru, fakat yeterince anlaşılmamış bir bilim dalı olduğunu belirtmişlerdir. Hipnoz, uzman kişiler rehberliğinde, kişinin kendisinin oluşturduğu bir ruh hali olması dolayısı ile doğal bir yöntem olup, çağımız dünyasında birçok insan sorunları için ilk çare oluyor. Bilim adamlarının bu konuda verdikleri mesaj; hipnozun güvenli ve şahane bir araç olduğudur.

Hipnozdan çıkamama gibi bir durum söz konusu olabilir mi?

Hipnozdan çıkamama söz konusu olamaz, çünkü hipnoz size yapılan bir şey değildir, sizin kendi kendinize yapmayı, Hipnoz uzmanlarından öğrendiğiniz bir şeydir. Yani her hipnoz aslında, bir oto hipnozdur. Hipnoz uzmanları, size transa ulaşmanızda sadece rehberlik yaparlar. Hipnozdaki kişi bir gemi kaptanına benzer. Hipnoz uzmanları ise Kılavuz kaptandır. Dümenin başında, hipnozdaki kişi vardır. Kaptan istemediği sürece başkası gemiyi kayalıklara veya gideceği limana

yönlendiremez. Hipnozda kaptan siz olduğunuzdan dolayı, istediğiniz an hipnozdan kendiniz de çıkabilirsiniz. Unutmayın dümen sizin elinizdedir. Hipnoz halinde, Hipnoz uzmanı öldü farz edelim, hiçbir ses duymamak oldukça sıkıcı olacağından zamanla konsantrasyonunuz dağılacağı için kendi kendinize hipnozdan çıkabilirsiniz.

Hipnoz kimlere uygulanmamalıdır? Hipnoz kimlere uygulanamaz?

Hipnoz, epilepsi geçmişi olanlara, psikotiklere ve şizofrenlere uygulanmamalıdır. 5 yaşından küçük çocukların hipnoz olması zordur. Dikkatlerini odaklamaları zordur. Ancak bu kişilerin, hipnoz olması gerekliyse; oyun gibi göstererek bu kişileri hipnoza alma ihtimaliniz vardır. Bilinci ve yargılama yeteneği yeterince olmayan kişilere hipnoz uygulanamaz, Alzheimer hastalığı - bunaklık vb. Hipnoza direnç gösteren ve isteksiz kişiler hipnoz olmaz. Ayrıca hipnoz hakkında korkuları ve olumsuz düşünceleri olan kimseler de hipnoza giremezler. Hipnoz zihinsel özürlülere uygulanamaz.

Hipnoza yatkınlık var mıdır? Herkes hipnozdan yararlanabilir mi?

İnsanların büyük kısmı hipnozdan etkilenirler, ancak derin transa herkes ulaşamaz. Hipnoz ruh haline kişiler, çalışmaları ile zamanla aşama aşama derin hipnozlara kendilerini ulaştırmayı öğrenebilirler. Kimi insanların hipnoz ruh haline uygun olması, diğer insanların ise uygun olmayı öğrenemeyeceği anlamına gelmiyor. Ortalama her insan hipnozu yaşayabilir.

Hipnozun yan etkisi var mıdır?

Hipnozun bilinen bir yan etkisi yoktur. Hipnoz deneyimli ve uzman kişiler tarafından yapıldığında kişiye huzur neşe ve gevşeme getirir. Hipnoz olan kişiler rahatladıklarını ve mışıl mışıl bir uyku çektiklerini söylerler.

Hipnoz alışkanlık yapar mı?

Hipnozda bağlılık gibi bir durum söz konusu değildir. Çünkü size dışarıdan hiçbir şey verilmemektedir. Hipnozda kendi iç kaynaklarınızı kullanarak sorunlarınızı çözebilirsiniz. Dünyanın bilinen en tanınmış hipnotistlerinden biri olan Milton H. Erickson "İnsanlar ve doktorlar hipnozun riskleri olabileceğinden endişe duyabilmektedir, ancak hipnoz tehlikeli değildir." diye vurgulamış ve bunu savunmuştur.

Hipnozdayken bilincimi kaybeder miyim?

Hipnoz ruh halindeyken, bilinç kaybı olmaz. Hipnozdayken ne söylediğinizin ya da ne yaptığınızın bilincindesinizdir. Bilinçlilik ve farkındalık her zamankinden daha yüksek bir düzeydedir. Hipnoz uygulaması bittikten sonra katılımcılarımızın çoğu konuştuklarınızın genelini hatırlarlar. Hayatınıza farklı bir içsel bakış açısından bakmayı öğrenebilirsiniz. Hipnoz, beden ve ruh olarak kendi dizginlerinizi, kendi elinize almanızdır. Hipnoz deneyimi, kişilerin tekrar yaşamak istedikleri hoş bir deneyimdir.



Hipnozdaki kişiye istemediği bir şeyi yaptırmak ne kadar mümkündür?

Kişiler hipnozdayken, kendilerine özgü ve benliklerine uygun olmayan telkinlere uymazlar ve benimsemezler. Hipnozdaki kişiler, hipnoz uzmanının verdiği her telkini sorgulamadan kabullenmez. Hipnozun kişilerin robot olmasını sağlayacağını düşünüyorsanız yanlış bir inanca sahipsiniz demektir. Ben şu ana kadar böyle bir uygulamaya şahit olmadım.

Hipnoz geçmişte meydana gelen ve hatırlanması istenmeyen olayları veya deneyimleri unutmak için kullanılabilir mi?

Hipnoz geçmişteki bazı deneyimleri unutturabilir. Hipnozda unutma oluşturmak mümkündür. Milton H. Erickson'un bu gibi uygulamalar yaptığı bilinmektedir. Deneyimleri unutmak mümkün olmakla beraber, kişinin derin trans düzeyinde bir hipnoz deneyimi yaşaması kesinlikle gereklidir. Bu da hipnoz olan kişinin kapasitesi ile ilgilidir.

Uyku ve hipnoz arasında ne fark vardır?

Daha önce de bahsettiğimiz gibi uyku başka şeydir hipnoz başka. Uyku ile hipnoz arasındaki en belirgin farkları şöyledir. Uyurken gözlerinizi kapatmak gerekirken, hipnozda böyle bir şey yapmanız şart değildir. Uyku esasında çevrenizdeki kişileri duyamaz ve onlarla konuşamazsınız. Hipnozda ise Hipnoz uzmanının ve telkine göre çevredekilerin de sesini duyarsınız. Uykuda konsantrasyon yok olur. Hipnozda ise konsantrasyon yeteneğiniz maksimum düzeye çıkar. Uykuda beyin biraz alfa dalgaları üretirken, Hipnozda alfa dalgaları uyanıklığa yakın ve yüksektir. Uykuda ve hipnozda beynin farklı farklı dalgalar üretmesi hipnozun ve uykunun ayrı ayrı şeyler olduğunun kanıtıdır.

Hipnozun bilinçaltı ile ilişkisi nasıldır?

Zihnimizi bilinç ve bilinçaltı diye iki ayrı bölümde düşünebiliriz. Normal bilinç durumu, kişilerin kendi duyularının, uyarıcıların, kendi kararlarının, düşüncelerinin farkında olduğu uyanıklık durumudur. Geçmiş ve gelecek arasındaki bilinç, anı belirler. Bilinçaltı ise geçmişle ilgilidir. Geçmiş tüm yaşantılar bilinçaltında depolanır. Bu deponun yapısı, normal algının ötesindedir. Bilincimiz, aldığı emirleri hayata geçiren bir uygulamacıdır. Zihninizi bir buz dağına Iceberg (Aysberg), benzetirseniz, buz dağının üstü yani suyun üstünde görünen kısmı bilinç, suyun altında kalan görülmeyen büyük kısım ise bilinçaltıdır. Hipnoz sırasında bilinç yok olmaz, pasifleşmez ve kaybolmaz, varlığını sürdürmeye devam eder. Hipnoz sırasında, her şeyi duymanız ve bilincinizin farkındalığını devam ettirmesi mümkündür. Çoğunlukla ilk kez hipnoz deneyimi yaşayacak olan kişinin, yaşayacağı deneyimin belirsizliğinden dolayı, tedirgin ve güvensiz olması çok doğaldır.

Hipnoz sırasında dış dünyada olup biten her şeyin farkında olmanız ve duymanız normal bir durumdur. Hipnoz sırasında insanların bilinçli olması gayet normaldir. Hipnoz, bilinçaltınızla bütünleştiğiniz ve iç dünyanızın derinliklerine ulaştığınız bir yolculuktur.

Hipnozda sadece bilinçaltı zihnimizin kapasitelerini daha etkin kullanarak hedefinize ulaşmanızı sağlar. Bilinçaltımızda öğrenme ve inanç süreçlerimiz çok güçlüdür. Hipnoz bu güçten faydalanmayı sağlayabilir. Hipnoz bu güçleri olumlu olarak kullanmanızı öğretir. İlk okumayı öğrendiğiniz günleri hepimiz hatırlıyoruzdur. Alfabeleri teker teker öğrenirken, zar zor halfleri ve heceleri birleştirerek kelimeleri okumayı öğrenmek ne kadar zor bir durumdu. Oysa bir süre sonra, artık okuma konusunda ustalaştıktan sonra bunlara hiç dikkat et-

miyorsunuz. Çünkü artık bilinçaltı, zihninize okumayı öğretti ve o sizin yerinize bilincinizi yönlendiriyor. Bilinçaltı günlük yaşamda aslında her an çalışıyor ve öğreniyor. Hipnoz bu öğrenme işlemini hızlandırabilir. Hipnozun bilinçaltı ile en önemli bağlantısı budur.

Bilinçli zihniniz hipnoz'un etkisi altına girdiğinde, düşüncelerin (telkinlerin) artan etkileri doğrudan bilinçaltına ulaşarak harekete geçer. Üstelik zihninizin bilinçaltı aşaması gerçek benliğinizin yakın müttefikidir. Çünkü geçmiş yaşamlarınızdaki deneyimlerinizin tüm anıları bilinçaltınıza gömülüdür ve bilinçaltınız neyin gerçek olduğunu bilmekten çok da uzak değildir. Mantık yürütememesi nedeniyle, gerçeği gerçek olmayandan ayırt edemese bile, içgüdüsel olarak gerçeğe doğru çekilir.

Tıbbi dernekler hipnozun kullanılmasını onaylıyor mu?

Evet, İngiliz Tıp Derneği 1775'de tıbbi hipnoz üzerine şahane bir rapor yayınladı. Amerikan Tıp Derneği sözcüleri de 1958'de tıbbi hipnozun kullanılmasını uygun gördüler. Türkiye'de ise henüz yasal bir düzenleme yoktur.

Hipnoz istenmeyen alışkanlıkların atılmasında yararlı mıdır?

Evet, çok yararlıdır. Bunun anlamı, kişi sürekli bir dinlenme veya rahatlama için ciddi bir arzuya sahiptir; örneğin oburluk, sigara içmek, tırnak yemek, alkol, moral çöküntüsü, endişe, korku veya endişe, duygusuzluk ve soğukluk, kaşıntı, hazma ait karışıklık veya rahatsızlık (kesin hazma ait olmayan), çeşitli sürekli endişeler ve içten gelen itici hisler, aşağılık veya bayağılık kompleksleri ve çeşitli fobiler fiilen tedavi edilebilir.

Hipnoza nasıl girilir? Oto hipnoz nasıl öğrenilir?

Hipnoz uygulayan kişinin verdiği direktifler doğrultusunda hipnoza girilir. Hipnoz seansları sırasında, belirli amaç ya da hedefler için, hipnoz uygulayan kişinin öğretmesiyle kişi, istediği taktirde kendi kendine hipnoza girebilir. Buna OTO HİPNOZ ya da SELF HİPNOZ adı verilir. Hipnoz seansı sırasında verilen basit işaretler, kelimeler, hareketler dahi kişiyi kendi kendine hipnoza sokmaya yeter. Hipnoz, öğrenilen bir durumdur. Bir sonraki hipnoz bir öncekinden kolay, çabuk ve derin olur.

Sorunlarım kesin çözümlenir mi?

Hiçbir tıbbi ve psikolojik yöntem sorunları %100 çözeceğine dair garanti veremez. Size %100 sorunlarınız çözümlenir diye söyleyen biri varsa o şahıs, hem tıbbı bilmiyordur, hem de psikolojiyi. Günümüzün modern tıbbı en basit soğuk algınlığını tedavi edebileceğine dahi garanti verememektedir. Soğuk alan birisi, ilaçlarını düzenli kullanır ve kendine de iyi bakarsa iyileşme ihtimali artar. Aynı şekilde Hipnoz uzmanından ne oranda yararlanacağınız da size bağlıdır. Bizler elimizden gelenin en iyisini sizlere sunmakla yükümlüyüz ancak garanti veremeyiz.

Hipnoza girmem ne kadar zaman alır?

Bazı insanlar 30 saniyede bile hipnoza girebilirken, bazı insanlar hipnoz haline ancak 45 dakikada ulaşabilirler. Hipnoza ne kadar sürede gireceğiniz, daha çok sizin hipnoz olma yeteneğinizle ilgilidir. Ancak Hipnoz uzmanının kim olduğu ve kullandığı teknikler ve sözlerde bu süreyi etkileyen önemli faktörlerdir.

Hipnozda imajinasyonlar niçin kullanılır?

Coue'nin şu sözü Hipnoz uzmanı imajinasyonun önemli bir güç olduğunu vurgulamaktadır. "İçimizdeki en önemli özellik irade değil, hayal gücü, kendi kendimizi bir şeye inandırabilme yeteneğidir. İradeyle hayal gücü ne zaman birbiriyle çatışma durumuna girse, yenilgiye uğrayan hep irade, yenense hep hayal gücüdür."

Telkinler neden kabul edilir? Telkinler kabul edilmek zorunda mıdır?

İnsanlar gerilim, kızgınlık, stres ve üzüntü hallerinde telkin almaya uygun değildirler. Böyle anlarda büyük ihtimalle "aman git başımdan!" derler. Siz de anlarsınız ki, şimdi telkinde bulunmanın hiç sırası değildir. İnsanlar yukarıda dramatize ettiğim durumun tam tersi olan hipnoz durumunda ise telkin almaya uygun hale gelirler. Çünkü hipnoz gerilim ve kızgınlığın karşıtı olan bir haldir.

Çok heyecanlı olmamdan dolayı hipnoza girememe durumum olabilir mi?

Heyecanın hipnozu zorlaştırdığına hiç şahit olmadığım gibi, aksine kolaylaştırdığını rahatlıkla söyleyebilirim. Çünkü heyecan daha iyi dikkatinizi toplayabilmenizi, dolayısıyla daha iyi konsantre olmanızı sağlar. Hipnozu heyecan zorlaştırmaz ancak, o an için aşırı gerginlikleriniz varsa, hipnoza girmenizi geciktirebilmektedir. Örneğin, Hipnoz uzmanına gideceğiniz gün birçok olumsuzluk ve şanssızlık olmuşsa, bir şeylere çok kızmışsanız, dikkatinizi toplamakta bu olaylardan dolayı zorlanıyorsanız, bu ruh hali hipnoza kısmen engel olabilir.

Usta bir Hipnoz uzmanı gerginlikleriniz varsa ya bunların farkına varıp yok etmeyi tercih eder ya da seansı başka bir güne alır.

Hipnozda iken hiç hatırlamak istemediğim çok kötü anılarımı hatırlarsam ne olur?

İlk seyrettiğiniz anda sizi çok korkutan bir korku filmi nasıl ki, defalarca seyredince sizin için komedi filmi haline geliyorsa, hipnozdayken hatırladığınız ve sizin kötü diye nitelendirdiğiniz şeyler tedavi edici şeyler olabilir. Tabi bu her şeyi hatırlamanın sizin yararınıza olacağı anlamına gelmez. İyi bir Hipnoz uzmanı hangi bilginin açığa çıktığında yararlı olabileceğini, hangi bilginin ortaya çıktığında yararlı olmaktan çok zararlı olabileceğini bilir ve sorularını ona göre yönlendirir. Ayrıca Hipnoz uzmanı, uygunsuz ve kişinin açıklamak istemediği bir soru sorduğunda, kişiler susarlar, kesinlikle bir cevap vermezler. Bu türlü cevap verilmeyen konular üzerine Hipnoz uzmanı giderse, hipnoz genellikle zamanından önce sona erer.

Farz edelim ki, sorunlarınızın temelinde bazı korkular var. Bazen bu korkularınızı tanımak sorunlarınızdan kurtulmanızı sağlayacak anahtar olabilir. En kötü düşman tanınmayan düşman olduğu gibi en kötü korku da tanınmayan korkudur.

Hipnoz sırasında da karşılaşacağınız ve konuşacağınız şeyler sadece size ait şeylerdir. Nasıl ki, dolabınıza korkunç bir şey koymamışsanız, dolabın kapısını açarken korkmuyorsanız; yaşamınızda korkunç bir şey yapmamışsanız, hipnoz esnasında korkunç şeylerle karşılaşma ihtimaliniz de yoktur. Ama bu demek değildir ki, kişi hipnoza girdiğinde unutmak istediği deneyimleri ile yüzleşir. Bu deneyimlerin çözülmesi bunları tekrar tekrar yaşamaktan geçmez.

Bilinçaltının içeriğini yaşadığınız olaylar oluşturur. Yaşanan olayların duygusal, özsel ve içsel tarafı bilinçaltında kayıtlıdır. Yaşamadığınız ve gerçeklikle ilişkisi olmayan şeylerin bilinçaltınızda bulunması mümkün değildir. Bilinçaltında yeni, bilinmeyen bir şey yoktur. Bilinçaltınız kendi kişilik yapınızın alt katıdır. İnsanın kendisinden korkması nasıl garipse, insanın hipnozdan korkması da aynı şekilde gariptir. Hipnozdan çekinen insanlar genellikle kendini kabullenmekte zorlanan insanlardır.

Kaşgarlı Mahmut ne diyor; "Tanıdığın olursa daha iyidir şeytan, tanıyıp bilmediğin yabancı bir insandan." Belirli belirsiz ne olduğunu tam anlayamadığımız duygular, düşünceler ve korkular insanı bilinenlere göre daha fazla rahatsız eder.

Ayrıca insanlar genellikle korkularını sözle ifade edemeseler de, başka yollarla mecburen ifade ederler. Korkularımız içinde zorunlu istikamet her zaman mevcuttur. İnsanlar, korkularını kontrol edemedikleri davranışlarıyla, beden diliyle psikolojik sorunlarla, iletişim sorunlarıyla, sağlık sorunlarıyla zaten ifade etmek zorunda kalırlar. Özetle, içimizde (bilinçaltında) bir vampir bulunmaz. İçinizde sadece siz varsınızdır. Hipnozdan korkuyorsanız kendinizden korkuyorsunuzdur.

Hipnoterapi ruhun kendi kendini onarması mıdır?

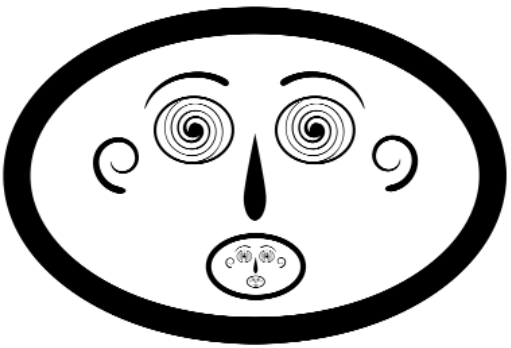
Irmaklarda yaşayan adı Hydra viridis olan canlının uğrayacağı yaralanmalardan sonra kendi kendini yenileme ve onarım bakımından olağanüstü bir yeteneği vardır. Bir Hydra viridis'i aldınız ve parça parça doğradınız diyelim; parçalar büyüme gösterir, ana hayvanın biçimini kazanmak için çaba gösterir ve kazanır da. Yani ne parça parçalardan doğan hayvan

ölür, ne de parçalanan vücut bölümleri. Hatta belki hayvancağız onun üremesine yardım ettiğiniz için size teşekkür bile edebilir.

Birkaç milimetrelik bir canlıda böylesine harika yetenekler var da, dünya'nın sahibi ve efendisi olduğunu iddia eden insanoğlunda kendi kendine yardım mekanizmasının bulunması garip midir? Öyle yetenekler vardır ki, kişi bu yeteneğinden habersiz yaşadığı sürece hiçbir anlamı olmaz. Hipnoz uzmanı ruhsal ve psikolojik yeteneklerinizi keşfetmenizi sağlayarak organizmanın kendi kendisini onarmasını sağlayabilir elbette. Bir ıstakoz gerektiğinde yeni bir pençe oluşturabilir.

Hipnoterapinin iyileştirici etkisi kalıcı mıdır, yoksa bir süre için mi geçerlidir?

Hipnoz terapisi, hipnoz uzmanı veya terapistiniz tarafından terapi kısmı ihmal edilmeden yapılırsa sorunların tekrar gündeme gelme ihtimali yok denilecek kadar azdır. Hatta Hipnoz uzmanının sorunların yeniden gündeme gelmemesi bakımından en güvenilir yol olduğu bilimsel araştırmalarca gösterilmektedir.



HİPNOZDA NELER YAŞANIR?

Hipnozu yaşattığım kişilerin hipnoz tanımları, bireysel farklılıklar gösterebilmektedir. Yeryüzünde ne kadar insan varsa, o kadar farklı hipnoz tanımı vardır diyebilirim. Kişinin Hipnoz hakkındaki bilgisi, hipnozdan beklentileri ve yaptıkları hipnoz tanımını etkilemektedir. Herkes hipnoz seansı sonrasında farklı tanımlamalar yapabilir. Bu tanımlamaların bazıları…

- © Hipnoz içselleşmekmiş.
- © Çok hoş bir duygudur.
- © Hipnoz içsel huzuru yakalamak gibi bir şeymiş. Hipnoz uzmanı ise zaten bizde var olan ve fark ettiğimiz bu içsel huzur sayesinde sorunlarımızın karşısına daha güçlü çıkmamızı sağlayan kişidir.
- © Tüm enerjim beynimden toplanmıştı.
- © Hipnozda beynim tüm baskı ve yüklerden kurtuluyor.
- © Hipnoz sadece beyin olarak var olmak gibi bir şey. Ve her şey çok berraklaşıyor.
- © Kendinizi resetlemek gibi bir şey.
- © Çok yoğun bir uyuşukluk haliydi.
- © Hipnoz insanın kendini bulmasıymış. Tüm cevaplar bendeymiş.
- © Hipnozda vücuduma yabancılaşırken, benliğime yakınlaştığımı hissettim.
- © Kendimi ameliyattan çıkmış gibi hissediyorum.

© Farklı bir dünyaymış yahu bu hipnoz.

© Bir parçam sizi dinleyebilirken diğer parçam başka bir yerdeydi.

© Çok ağırlaştım.

© Garip şeymiş bu hipnoz.

© Sanki burada değildim. Sanki kendi vücuduma dışarıdan bakıyordum.

Hipnozun objektif kriterlerle ölçülebilmesi konusunda şöyle denir: "İki insan aynı miktarlarda elektriğe maruz kalsa, elektriğin bu iki insan üzerinde meydana getirdiği etkiler ve kişilerin elektriğe vermiş olduğu tepkiler mutlaka farklı olur. Bunun gibi hipnoza maruz bırakılan insanların da farklı şeyler yaşayarak farklı tepkiler vermeleri doğaldır. "Hipnoz deterministik (aynı koşullarda aynı sonuçları doğuran) bir yapıda değildir. Özetle standart bir hipnoz yoktur.



HİPNOZUN DOĞASI

Hipnozun kendine özgü bir doğası vardır. Daha önce de bahsettiğimiz gibi standart olmamakla birlikte her zaman doğal gelişen bir süreçtir.

Genellikle TV ya da beğendiğiniz bir film izlerken, sevdiğiniz müziği dinlerken, fazlasıyla daldığınız ve size birilerinin seslendiğini duymadığınız zamanlar mutlaka olmuştur. Çok kez seslenmelerine rağmen, duymazsınız, belki sizi dürtmeleri bile gerekebilir, seslerini duyurmak için. İşte bu durumda farklı bir ruh haline girmiş olursunuz. Yani doğal bir trans hali yaşarsınız.

Birçok insan televizyon karşısında uyumak gibi bir alışkanlığa sahiptir. Bu alışkanlık olmasa da birçok kez hepimizin başına gelen bir durumdur. Eğer birisi gelip televizyonu kapatırsa, hemen uyanırsınız, bu da bir çeşit doğal yolla yaşanan hipnozdur, çünkü siz televizyona tüm dikkatinizi vermiş olduğunuzdan ve farklı bir ruh haline taşınmayı televizyon sayesinde başarmışsınızdır.

Konuşma sorunu olan bir çocuğu bir aile Milton H. Erickson'a getirdiklerinde, Erickson, yaklaşık yarım saate yakın çocuk ve ailesi ile görüşmesi sonrasında, çocuğu başka bir odaya alarak anneye ve babaya, bu çocuğun konuşma sorunu olmadığını söylemiş. Anne söyle demiş; fakat her cümlenin başında "ııı" diyor. Aile ile birlikte çocuğun bulunduğu odaya gittiklerinde "Ay kızım sen burada çok sıkılmışsındır" diyen annenin, kızının üzerinde her an olumsuz bir etki oluşturduğunu fark etmiştir. Bu tür olumsuz telkinlere maruz kalan

çocuk üzerinde negatif bir hipnoz etkisi oluşuyordu. Aslında her birimiz iletişimde bulunduğumuz herkes için bir hipnotist oluyoruz çoğu zaman, ne var ki ebeveynler ve öğretmenler genelde en etkili olanlarımızdır. Bu nedenle çevremize ya da kendimize verdiğimiz telkinlere her zaman dikkat etmeliyiz. Negatif telkinlerle hayatımızı cehenneme çevirebileceğimiz gibi, pozitif telkinlerde kendi cennetimize kavuşabiliriz.

Hipnozun doğasını anlamak için şimdiki bilgi birikimimiz yeterli değildir. Sadece bunu bilgilerimize göre yorumlayabiliriz. Hipnozun doğası için, bilinçli zihni bir anlamda devre dışı bırakarak, bilinçaltına telkinler yerleştirmektir. Hedeflerimiz doğrultusunda hipnoz, kişinin, o andaki gerçekliğin farkında olmasına rağmen, gerçeklikten kopup, fiziksel ve zihinsel yoğun bir rahatlama hali olarak düşünebiliriz. Hani bazı zamanlarda rüyanızda, rüya gördüğünüzü görürsünüz ya, bu durumda bir açıdan öyledir. Gerçeğin farkında olmanıza rağmen, dışındasınızdır, müdahale edemezsiniz.



DEĞİŞİK HİPNOZ ÇEŞİTLERİ

Kişisel hipnoz: Bir kişinin hipnoz edilmesi anlamına gelir.

Grup hipnozu: Bir grubun aynı anda topluca hipnotize edilmesi şeklinde yapılır.

Kollektif hipnoz: Kalabalık sayılabilecek insan topluluğunun hepsinin hipnoz edilmesidir. Grup hipnozun hipnoz olan kişi sayısı, kolektif hipnozda hipnotize olan kişi sayısından oldukça azdır.

Sosyal hipnoz: Çok genel olarak, toplum üzerinde uygulanan kontrol ve baskının sonucudur. Toplumdaki her bireyin bireylerin toplu olarak, uygulanan kontrollü telkinlere uyumlu davranış göstermeleri en belirgin göstergesidir. Sosyal hipnozu uygulayan kişiler toplum liderleridir.

Oto hipnoz (auto): Kişinin kendi kendini hipnotize etmesidir. Hipnoz hakkında bilgi sahibi olan ve hipnoz olmayı öğrenmiş herkes oto hipnoz uygulayabilir.

Yol hipnozu: Özellikle uzun yol şoförlerinin başına sık sık gelen bir hipnoz türüdür. Aşırı yorgunluk, uykusuzluk, sessizlik, trafiğin serbest ve rahat oluşu, uzun ve düz yol veya aklında olan herhangi bir sorun kişinin yol hipnozuna girmesine neden olabilir.

Uyanıkken hipnoz(daydream): Kişinin gözleri açıkken hayal görmesi gibi bir durumdur. Kişiye telkin verilirken, gözlerin açık kalması telkini verildiği zaman, gözleri açık bir şekilde kişinin transa girmesidir.

Sürekli hipnoz: Önce transa sokulan kişi, derin transa alındığında, transın uzun sürmesi telkin verildiğinde yaşanan uzun süreli hipnoz halidir.

HİPNOZU ETKİLEYEN ŞARTLAR

Hipnoz Uygulaması yapılacak olan ortamın fiziksel şartlarının, transa girecek olan kişileri fiziksel ve zihinsel olarak, rahatsız edici olmaması gerekir. Ortamın fiziksel özellikleri arasında; gürültüsüz, sakin, hafif aydınlık, dolaylı ışıklandırılmış, rahatlatıcı bir kokusu olmalıdır. Fiziksel sorunları bulunmayan bir çevre başarılı bir hipnotik trans için oldukça etkilidir.

Hipnoz yapılacak odanın soğuk veya sıcak olmaması gereklidir. Aksi halde üşüyen veya terleyen bir beden, bilinçli zihni uyanık tutmaya çalışacağından, uygulayıcı hipnoz ustası için transa almak çok zorlu bir süreç olur.

Bazı insanların rahatsızlıkları dolayısıyla, odanın nemli ya da havasının kuru olmasından rahatsız olmaları durumunda ortam havası değiştirilmelidir. Klimaların hava akımının transa girecek kişilerin üzerine doğrudan gelmesi kesinlikle engellenmelidir. Bu zihinsel huzuru bozduğundan dikkat edilmesi gereken bir nokta olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bunlardan başka, hipnoz olacak kişinin rahat edebileceği ve başını rahatça dayayabileceği, belki hafif yatırılabilen, konforlu bir koltuk hipnozun doğal yapısını başarıya götürebilecek bir etkendir. Örneğin; baba koltuğu veya TV koltuğu olarak adlandırılan koltuklar, kişinin uzanmasını gerektiren psikolog koltuklarından daha uygun bir hipnoz koltuğudur.

Ayrıca başarılı bir hipnoz seansı için zihinsel olarak rahatsızlık verici şeylerin de bulunmaması gerekir. Örneğin, idrarı sıkışmış veya yarım saat sonra önemli bir randevusu olan ya da yanında hipnoza girmek istemediği insanlar bulunan

kişilere hipnoz uygulamaya çalışmak başarıyı olumsuz yönde etkileyecektir. Bununla birlikte çevrede var olan her türlü uyarıcı kişinin transa girmesinde ve transın derinleştirilmesinde kullanılabilir. Bu becerinin kazanılması, zamanla artan deneyimlere bağlı olduğundan başlangıçta bu gibi faktörlere dikkat etmek amaca ulaşma yolunda yararlı olacaktır. Hipnoz ile ilgili merak edilen konulardan biri de herkes hipnoz yapabilir mi ve bunun için doğuştan gelen bazı özelliklere sahip olmak mı gerekiyor? Hipnozun nasıl yapıldığını öğrenmiş aklı başında hemen herkes hipnoz yapabilir. Pek çok kişinin zannettiği gibi hipnoz yapanlar gizemli ve doğuştan gelen bazı güçlere sahip değillerdir.

Bununla birlikte hipnoz sadece kişiyi trans durumuna almak değildir. Bir kişiye sabit bir noktaya bakmasını söyleyip sürekli gözlerin ağırlaşıyor... kapanıyorlar... uykun geliyor derseniz eninde sonunda gözleri yorulacak ve kapanacaktır. Uyku ile ilgili telkinleri tekrarlarsanız da uyuyacaktır. Peki, ya sonra? Sonra ne diyeceksiniz, nasıl diyeceksiniz?

Önemli olan, kişide bir trans hali yaratmak değildir. Önemli olan, yaratılan bu trans durumunu kişinin lehine kullanabilme bilgisi ve becerisini gösterebilmektir. Yoksa transa almakla bir otomobilin kaputunu açıp otomobilin motoruna bakmak arasında bir fark yoktur. Eğer arızanın nerede olduğunu tespitten ve tamir bilgisinden yoksunsanız motora hayran kalır ve tekrar kapatırsınız. İşte bu bilgi ve beceriyi kazanmış insanların rahatlatıcı, yumuşak ve etkili bir ses tonuna sahip olmaları, ana dilini güzel konuşabilmeleri, telaffuzunun düzgün olması gibi özellikler hipnoza alma işlemini kolaylaştırır. Aynı zamanda hipnoz uzmanı, hipnoz denemesi sırasında aceleci davranışlardan sakınan, karşısındakine güven telkin eder tarzda konuşan ve yaptığı işte profesyonel olduğu imajını karşısındakine aktarabilen bir yapıda olmalıdır.

Konsantrasyon yeteneği yüksek, kendine güveni tam ve yapabileceğine inanmış bir hipnoz uzmanı, bu duyguları karşısındakine de yansıtacağından hipnozla ilgili arzu ve isteğini yüksek tutmalıdır. Hipnozun sadece bir bilim değil; aynı zamanda da bir sanat olduğu inkar edilemez bir gerçektir. Bu nedenle iyi bir hipnoz uzmanı, olabilmenin temel şartının da; öncelikle insanı iyi tanımak, insanı sevmek ve karşısındakinin duygularını kendi duyguları gibi hissedebilmek olduğu unutulmamalıdır. Yine hipnozun yönünü seans sırasında tam olarak başarılı bir şekilde uygulayabilmek için; hipnoz uzmanı yerine göre otoriter, yerine göre şefkat dolu, yerine göre de danışanın beklentilerine cevap verir bir uzman kişiliğine sahip olması gerekmektedir. Daha önce bulunulmamış bir çevre başarılı bir hipnotik trans için oldukça önemlidir.

Hipnoz yapılacak odanın çok soğuk veya çok sıcak olmaması gereklidir. Aksi halde üşüyen veya terleyen bir beden, zihni kendi üzerine çekeceğinden, hipnoz uygulanacak kişi yoğunlaşamayan zihnin transa girmesi beklenemez. Bazı insanlar solunum rahatsızlıkları veya hassasiyetleri nedeniyle odanın nemli ya da havasının kuru olmasından da şikayetçi olabilmektedirler. Aynı zamanda cereyanda kalmak istemeyen insanlar klimanın yarattığı hava akımını problem edebilmektedirler. Bu da zihinsel huzuru bozduğundan dikkat edilmesi gereken bir nokta olarak karşımıza çıkmaktadır.



HİPNOZ YAPACAK KİŞİYE AİT ÖZELLİKLER

Herkes hipnoz yapabilir mi? Hipnoz uygulayıcısı olmak için genetik ya da doğuştan gelen özelliklere sahip olmak gerekiyor mu?

Hipnozu uygulamak için bir falcı gibi doğuştan gelen bakı yeteneği gibi bir özellik taşımanız gerekmez. Ya da zannedildiği gibi doğaüstü ve gizemli güçler kullanan süper kahramanlar değiller hipnoz ustaları… Hipnozun ne olduğunu, nasıl yapıldığını öğrenmiş, normal bir zekaya sahip hemen herkes hipnoz yapabilir.

Aslında hipnoz konusunda yanlış yorumlanan bir başka olgu da hipnozun sadece bir kişiyi trans durumuna almak olduğu düşüncesidir. Bir kişiyi trans haline sokmak oldukça basit bir eylemdir, unutmayın ki televizyon bile büyük bir kitleyi transa sokabiliyor. Transa almak istediğiniz kişinin sabit bir noktaya bakmasını sağlayıp, "sürekli gözlerin ağırlaşıyor... Gittikçe ağırlaştı, gözlerin yavaş yavaş kapanıyor... Uykun geliyor" derseniz eninde sonunda gözleri yorulacak ve kendiliğinden kapanacaktır. Uyku ile ilgili telkinler verirseniz rahatlıkla uykuya dalacaktır. Peki, bu durumda hipnoz hedefine ulaşmış mıdır? Transa alındıktan sonra bireye ne gibi telkinler vereceksiniz, nasıl dile getireceksiniz?

Hipnozu faydalı kılan, trans halinde kalmaktan çok, bu halde verilen telkinlerdir. Önemli olan, yaratılan bu trans durumunun transa giren kişinin lehine kullanabileceği bir duruma

getirebilmek ve bu konuda deneyim kazandırmaktır. Sadece transa almak bir yaraya sürekli bakmanızdır, eğer yaranıza pansuman yapmayacaksanız bakmanızın ne farkı olur ki? Eğer yaraya pansuman yapmayı bilmiyorsanız ve beceremeyeceğinizi düşünüyorsanız zaten kan kaybetmeye mecbursunuz. Hipnoz yeteneğine ve bilgisine vakıf olan insanların rahatlatıcı, yumuşak ve etkili bir ses tonu kullanmaları gereklidir. Hipnoz uygulayıcılarının, ana dili güzel konuşmaları ve kelimeleri düzgün ve anlaşılır telaffuz etmeleri genel özellikleridir.

Aynı zamanda hipnoz uygulatıcısı, ilk hipnoz denemeleri sırasında aceleci davranışlardan sakınmalı, öncelikle kendini rahatlatmış olmalıdır. Transa alacağı kişinin güvenini kazanmalı ve hipnoz süresince bu güveni korumaya yönelik telkinler vermeye devam etmelidir. Hipnoz uygulatıcısı, yaptığı işte profesyonel olduğu imajını karşısındakinin bilinçaltına aktarabilmesi şarttır. Konsantrasyonu yüksek, kendine güveni tam ve yapabileceğine önce kendi inanmış bir uygulatıcı, bu duyguları karşısındakine de yaşatacağından, uyguladığı hipnoz yönteminin başarısıyla ilgili düşüncelerine dikkat etmelidir.

Hipnoz aynı mimarlık gibi, sadece bir bilim değil; aynı zamanda da bir sanattır. Bir bilim fiziksel gerçeklik üstüne kurulurken, bir sanat ruhsal gerçeklik ve tatmin, yani duygular üzerine kurulur. Bu nedenle hipnoz uygulatıcı; öncelikle insanın fiziksel ve ruhsal yapısını iyi bilmeli, insanı sevmeli ve karşısındakinin duygularını anlamak için, empati kurmalı ve bu duyguları kendisi de hissediyormuş gibi davranmalıdır. Başarılı bir hipnoz için uygulatıcı, yerine göre otoriter, yerine göre şefkat dolu, yerine göre de danışanın beklentilerine cevap veren bir uzman olmalıdır.

HİPNOZA UYGUNLUK

Profesyonel olarak bu işi yapmayan bir hipnoz uygulatıcısı, hipnoz hakkında çok bilgisi olmadan da bazı insanlara hipnoz yapabilir. Bu uygulatıcıdan çok hipnoz uygulanan kişinin hipnoza olan elverişliliğinden kaynaklanır. Bu gibi insanlar varken hipnoza karşı direnç gösteren insanlar yok mu? Elbette var. Deneyimli hipnoz uzmanlarının bile transa almakta zorlandıkları insanlar da vardır. Elbette bu o kişinin hipnoza giremediği veya giremeyeceği anlamına gelmez. Bu durum o kişinin herhangi bir nedenden dolayı hipnoza direnç gösterdiğinin kanıtıdır. M. Erickson bu konuda "Dirençli kişi yoktur, beceriksiz hipnozitör vardır." demiştir. Erickson'a göre; hipnoz uzmanının, kişinin direncinin nedeni ve ortadan kaldırma yolunu, kişiyle oluşturacağı iyi bir uyum sürecinde çözmesi gerekir. Böyle bir uyum becerisi, hipnozun sanat olduğuna en büyük kanıttır. Sonuç olarak, her insana hipnoz uygulanabildiği bir gerçektir. Hipnoz hakkında yapılan araştırmalara göre, herkes günde 90 ila 100 dakikada bir doğal yollarla transa girmektedir.

Günde 14 - 15 kez kontrol dışı gelişen bu hipnoz halini, kişinin kontrolü altına alarak yararına kullanabileceği bir hale getirmesi mümkün müdür? Bilinçaltımızın gün yüzüne çıktığı bu anlardan faydalanmanın yolu nedir? Nasıl kendimizi istediklerimiz doğrultusunda yönlendirebiliriz? Bu ve benzeri soruların cevabını bu kitabı okurken bulabilmeniz için, size tavsiyem bu soruları aklınızın bir kenarında bulundurmanızdır. Olağanüstü yanıtlara kendiniz ulaştığınızı göreceksiniz...

Hipnoz olmak ve hipnoz olacak kişinin yaşı arasında bir ilişki elbette vardır. Söylenilenleri anlayıp uygulayabilecek ve dikkatini belli noktalar üzerinde toplayabilecek kadar büyümüş çocuklar kolayca hipnoz edilebilirler. Çocuk söylenilenleri henüz anlayacak bir yaşta değil ise ona hipnoz uygulanmaması daha doğrudur. Literatürlerde 4 yaş üzerindeki çocukların hipnoz edilebildiğine dair bilgiler bulunmaktadır. 7-8 yaş ve üzerindeki çocukları hipnoz edebilmek erişkin insanlara göre daha kolaydır ve daha etkili sonuçlar kazandırır. İşte bu nedenle, hipnoz uygulama başlangıcına en uygun yaş grubu 7 ve üzeri yaş grubu olan çocuklardır. Bu yaş grubunda, hipnozla tedavi olmaya istekli olan çocukların tedavilerinde hipnoz başarı oranı oldukça yüksektir.

Çok yaşlı insanlar, akıl hastaları, bunaklar, zeka özürlü insanlar da ise hipnoz uygulanmaz.

Bazen bir kişi bir hipnoz çalışmasında transa giremez ve kendisine hipnoz yapılmadığını iddia eder, oysaki aynı kişi başka bir hipnoz uzmanı tarafından kolaylıkla transa alınabilir. Bu kişisel dirençlerle ilgili bir konudur. Aynı şekilde yalnız başına hipnoza direnç gösteren bazı insanlar grup hipnozuna alındıklarında kolayca hipnoz olabilmektedirler.

Meslek gruplarının bile kolay hipnoz olmak üzerinde etkisi vardır. Mesela, ast-üst ilişkisinin ve belli bir hiyerarşik yapılanmanın olduğu meslek gruplarında çalışanlar, diğer mesleklerde çalışanlara oranla daha kolay transa girerler. Ast üst ilişkisinin hakim olduğu mesleklerde çalışanların zihinleri, zaman içinde kendiliğinden, alınan emirleri sorgulamadan uygulama yönünde programlanır. Diğer bir deyişle, zihinlerinin kritik etme özelliği, kendinden üstte olduğunu düşündüğü kişilere karşı kapalı hale geçer. Hipnoz uygulayacak uzmanın, bu meslek grubu üzerinde 'üst' imajı yaratması kolaylık

sağlayabilir. Elbette ki, karşınızdaki insanı hipnoza almanız için böyle bir genelleme yeterli değildir. Bu kişiyi yakından tanımanızı sağlayacak ipuçları edinmelisiniz.

HİPNOZA UYGUNLUĞUN ÖLÇÜMÜ

Hipnoza uygunluğun ölçülebilir özellikleri gün be gün artarak kabul edilmektedir. Bazı testler kullanılarak bir kişinin hipnoza yatkınlığını ölçmeniz kolaylaşır.

KİTAP / BALON

Öncelikle hipnoz olacak kişinin ellerini öne doğru uzatmasını sağlayın. Ellerin gergin olmamasına dikkat edin. "Lütfen iki elinizi uzatın ve gözlerinizi kapatın." diyerek telkine giriş yapın. Sonrasında "şimdi sağ elinizi diğer elinizin tersi yöne çevirin. Avuç içi aşağı dönük elinizde büyük bir balonun, diğer elinizde de kalın bir kitabın bağlandığını mümkün olduğunca net bir şekilde hayal edin." Telkinlerini verin. Hipnoza alınan kişi veya kişilerin elleri yeni pozisyonlara geçinceye kadar balonun hafifliği ve kitabın ağırlığı ile ilgili telkinler verin. Ellerin pozisyonunu ve farklılaşma sürecini izledikten sonra telkini "şimdi gözlerinizi açın" cümlesi ile sonlandırın.

Göz Kürelerinin Değerlendirilmesi

Göz kürelerinin değerlendirilmesi skalası, uygulanması en kolay ve en kısa sürede sonuçlandırılan testlerdendir. Hipnoz uygulanacak kişinin başını dik pozisyonda tutup karşıya

bakmasını isteyin. Sonra başını oynatmadan, kaşlarına, yani başının üstüne doğru bakmasını söyleyin. Kişi bu şekilde kaşlarına bakarken gözlerin durumu incelenir. Göz kürelerinin (gözün renkli kısmının) üst göz kapağının altında kaybolduğu zaman, alt göz kapağı ile göz küresinin alt ucu arasında görülen göz beyazının miktarı değerlendirilir. Bu kısmın en az olduğu durum "O", en çok olduğu durum da "4" olarak değerlendirilir.

Bu ölçümden sonra, kaşlarına doğru bakan kişinin, derhal gözlerini kapatmasını isteyin. Gözleri kapanırken, alt göz kapağı ile göz küresinin alt ucu arasında görülebilen göz beyazının miktarı, tekrar değerlendirilir. "O" olması kişinin hipnoza uygun olmadığını, "4" olması da hipnoza oldukça uygun olduğunu gösterir.

Aynı şekilde yukarı doğru kaşlara bakarken gözlerde oluşabilecek olan, içe doğru şaşılık durumuna da dikkat edilir. Eğer içe şaşılık gözlemlenirse oluşan şaşılık "1" ile "3" arasında değerlendirilir. Şaşılığın hafif olması "1", çok olması da "3" olarak değerlendirilir. Şaşılığın fazla olması hipnoza uygunluk göstergesidir.

Kişilerin hipnoza uygunluğunu anlayabilmek için yapılan başka basit testler de bulunmaktadır. Bu testlerden bazıları:

Arkaya Düşürme Testi

Test uygulanacak olan kişinin ayakları omuz hizasında açık ve gözleri tavanda bir noktaya odaklanmış durumda ayakta tutun. Siz kişinin arkasına geçin ve ellerinizi önünüzdeki kişinin omzuna sizin varlığınızı hissettirecek kadar hafif koyun. 5 - 10 saniye bu şekilde bekledikten sonra yumuşak, kendinden emin ve telkin edici bir sesle "Arkaya düşüyorsunuz... Düşme-

mek için direndikçe dayanılmaz bir kuvvetle arkaya çekildiğinizi daha iyi hissedeceksiniz. Birazdan dayanamayacak ve arkaya doğru düşeceksiniz. Ama korkmayın ben sizi tutacağım... Sizi tutacağıma emin olduğunuz için rahatça düşüyorsunuz" diye telkin verin. Bu arada yavaşça ellerinizi, hipnoz uygulama ölçümü yaptığınız arkadaşın omzundan çekin, ancak bir süre sonra bu kişi düşeceğinden, düşerken bir zarar görmesini engellemek ve size güvenini korumak için onu tutmaya hazır bekleyin.

Hipnoz edilmeye uygun olan kişiler, genellikle 1 - 2 dakika içinde arkaya doğru ve hiçbir koruma refleksi göstermeksizin düşerler.

Parmakları Açtırma Testi

Bu test ayakta veya otururak yapılabilir. Otururak yapılması bireyin pasif kalmasını kolaylaştırması nedeniyle daha kolay uygulanır. Kişinin elini, oturduğu koltuğun yanındaki koluna veya yan tarafta bulunan bir masa üzerine rahatça bıraktırın. Kolunun ağırlığını, direk elinin üstüne değil, dirsekten parmakların ucuna kadar, ön kolun her noktasına dağılacak şekilde olmasına dikkat edin. Bütün parmakları yan yana gelecek şekilde avuç içleri yere bakar vaziyette dururken, kişiye parmaklarının açılacağını düşünmesini söyleyin.

"Parmaklarınız ayrılacak... Bir arada durmak istemiyorlar... Parmaklarınızda iğnelenmeler hissediyorsunuz... Dirseğinizde hafif hafif sarsılmalar hissediyorsunuz... Az sonra parmaklarınız birbirinden tamamen ayrılacaklar... Gittikçe daha fazla ayrılıyor... Ayrılıyorlar... Ayrılıyorlar..."

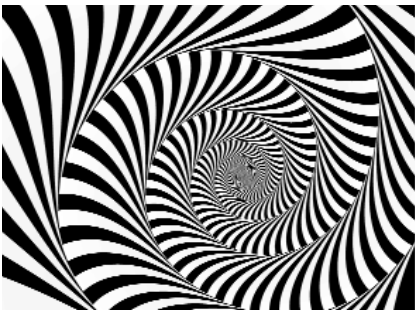
Parmaklarda kımıldamalar görüldüğünde ayrılmalar üstüne verilen telkinleri arttırın. Parmakları birbirinden ayrılınca kişiye parmaklarının tekrar birleşmemesi üzerine telkin verin.

"Şimdi artık parmaklarınızı birbirine yaklaştıramazsınız... Yaklaştırmaya çalışın... Siz yaklaştırmak istedikçe onlar daha fazla ayrılacaklar..." diyerek telkini pekiştirin. Sonuç telkininiz doğrultusundaysa, kişi telkine oldukça duyarlı bir kimsedir. Bu durumda kişinin parmaklarını birbirine yaklaştırması engellenebilir:

"Parmaklarınız şimdi sertleşecekler... Onları yaklaştırmanız artık imkansız... Üçe kadar sayacağım... Ve onların birbirine yaklaşmadığını siz de göreceksiniz... Parmaklarınız sertleşiyor... Gittikçe daha fazla sertleşiyor... Artık tamamen sertleştiler... Üç dememden sonra birbirine yaklaşamayacaklar... Yaklaştıramazsınız... Bir... İki... Üç, deneyin bakalım... Artık hiçbir şey yapamazsınız..."

Elleri Kenetleme

Hipnoza uygunluğunu test edeceğiniz kişiye "lütfen ellerinizi birleştirin ve gözlerinizi kapatın. Parmaklarınızın birbirlerine gittikçe daha sıkı bir şekilde kenetlendiğini fark edin. Daha sıkı… Ve daha sıkı… Şimdi ellerinizi açmaya çalışın. Ellerinizi birbirlerinden ayırmaya çalışın. Deneyin ve ayıramadığınızı görün. Ne kadar çabalarsanız, birbirlerine o kadar sıkı kenetlenirler." şeklinde telkinler verin ve sonuçlarını gözlemleyin.



Bedenin Sallanması

Hipnoz duyarlılığı ölçülecek kişiye şu telkinleri verin. "Lütfen gözlerinizi kapatın ve yukarı bakın. Yüzünüzü tavana çevirin. Şimdi geriye düşüyorsunuz; düşüyorsunuz, düşüyorsunuz, düşüyorsunuz. Sizi tutacağım. Düşüyorsunuz, düşüyorsunuz, düşüyorsunuz." Sallanan kişinin yanında hafifçe geriye hamle yapabilirsiniz veya yardım etmek için onun çevresel görüş alanında geriye çekme hareketi yapabilirsiniz.

Şu Sorularla da Hipnoza Yatkınlığını Anlayabilirsiniz

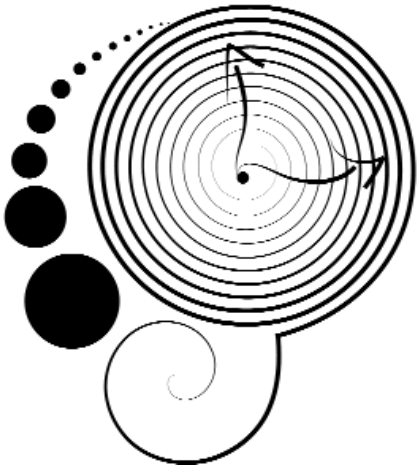
"Bir şeyden çok etkilenip çok üzülebiliyor musunuz"?

"Duygusal filmlerde gözyaşı döker misiniz?"

"Duygularınızın geçişi hızlı olur mu?" (anlık parlar mısınız)

"Uykunuzda konuştuğunuz olur mu?"

"Yürürken, kitap okurken vb. aktivitelerde sık dalar mısınız?"



HİPNOZ DENEYİMİNİN YAŞANMASI

Hipnoz tecrübesi her insanda farklılıklar göstererek yaşanır. Her hipnoz deneyimi herkes için ortak noktalarda birleştiği gibi, kişisel yapıya göre de farklılıklar her çalışmada gözlenir.

Hipnozda en sık karşılaşılan olay, insanların hipnoz sonunda; huzur, sakinlik, dinginlik ve gevşeme hissetmeleridir. Hipnoz tecrübesi yaşayan kişiler, genellikle yaşadıkları bu rahatlama, gevşeme gibi duyguların, gerçekte yaşadıklarından daha yoğun ve daha farklı olduklarını belirtirler. Hipnoz sırasında düşünceler derinleşir, bu nedenle daha az ama daha tutarlı düşünceler üretilir. Hipnoz esnasında dikkat ve konsantrasyon yoğunluğu arttığı için de düşünme hızı azalır.

Hipnoz kullanılarak, insanların duygu durumunda değişiklikler meydana getirmenin doğal bir süreç olduğundan daha önce bahsetmiştik. Hipnoz Farkındalıktır. Hipnoz sırasında çoğunlukla, beden dingin kalmayı tercih ettiğinden, beden hareketlerinde azalma ve yavaşlama gözlenir. Vücuda yayılmış rahatlık veren bir ağırlık, uyuşukluk ve hafiflik hali gözlemlenir.

HİPNOZDA GÖZLEMLENEN BAZI FİZİKSEL DEĞİŞİKLİKLER

- Nabız atışında azalma,
- Reflekslerde değişme,
- Yüz ifadesinde değişiklik,
- Nefeslerin yavaşlaması, düzenlenmesi ve derinleşmesi,
- Telkine bağlı olarak vücut ısısında artış veya azalma olabilir. Telkin olmadığı durumlarda ise vücut ısısında genellikle, seansın başlarında azalma, sonlarında ise artma gözlemlenebilir.
- Kan basıncının düşmesi,
- Kalp ritminin yavaşlaması ve düzenli olması,
- Oksijen tüketimi artması,
- Kas gevşekliğinin artması,

Hipnozda 5 duyunun her biri daha hassas çalışır. Bazı insanlar serinleme hissederken, bazıları vücutlarında karıncalanma hisseder. Hipnoz esnasında bilinçaltının dili olan imaj yaratma işlevi, yoğunlaşma ve sürdürme gücü artar. Hipnoz sırasında oluşturulan imajlar hallüsinasyonlar kadar canlı olabilir. Sinir sistemi, bu imajinasyon sürecinin sonuçlarını kaydedebilir. Bundan sebeple, yıllar öncesine ait ve hatta çocukluk yıllarına ait anılarımız bile hipnozda net bir şekilde canlandırılabilir.

Bir hipnoz seansı sonlandıktan sonra kişilerden ilk istediğim şey saatin kaç olduğunu, saate bakmaksızın tahmin etmeleridir.

Kolay kolay doğru tahminde bulunan olmaz. Çünkü zaman algısı, hipnozda dış olaylara göre değil de, içsel yaşantılara göre meydana getirilir. Zaman algısı, içsel yaşantıların hızını baz alır ve içsel yaşantılar yavaş olduğu için hipnozdaki kişiye genellikle hipnozda kaldığı süre çok kısa gelir.

HİPNOZ NERELERDE KULLANILIR?

Hipnoz genel anlamda düşüncelerinizi değiştirmede; zihninizi kullanarak vücudunuzu, davranışlarınızı ve kısacası hayatınızı kontrol etmede kullanılır.

- **Tıpta:** Genellikle psikiyatri, cerrahi, dermatoloji, nöroloji, kadın doğum bölümünde doğum ağrılarının kontrolünde; diş hekimliğinde, ameliyat ve diş çekimi öncesi anestezide kullanılabilir.
- **Psikiyatride;** sinir ve kaygı bozukluklarında, histeri, astım, uykusuzluk, her türlü korkunun giderilmesinde; sigara, alkol, uyuşturucu gibi alışkanlıkların çözümünde, aşırı kilo ve yeme bozukluklarının, konsantrasyon eksikliğinin, günlük stres ve sıkıntıların giderilmesinde kullanılır.
- **Eğitimde:** Konsantrasyon sağlamakta, özgüvenin geliştirilmesinde, ders çalışmada, hafızayı kuvvetlendirmede, stresin giderilmesinde kullanılır.
- **Öğrenme İsteksizliği:** Ailelerin "çocuğum, aldığı özel derslere rağmen, niye ders çalışmıyor" sorusuna, durumu değiştirerek cevap sağlamakta kullanılır. Dersleri sevme ve disiplinli çalışma alışkanlığı hipnoz ile

sağlandığında, öğrencinin hayatının dönüm noktasını haline gelir.

- **Özgüven Eksikliği:** Topluluk önünde konuşamama, kararsızlık, başladığı işi bitirmeme, çekingenlik, utangaçlık, kendisi hakkında olumsuz düşünme gibi birçok sorunumuzun nedeni özgüven eksikliğidir. Bu konunun başka bir çözümü olmadığı için hipnoz bu konunun tek çözümüdür.
- **Zayıflama:** Diyet ve egzersizler belirli bir ölçüye gelmenizi sağlasa da istediğinize ulaşmak konusunda, ya da tekrar verdiğiniz kiloyu almamanız konusunda size pek yardımcı olamayabiliyor. Hipnoz ile bilinçaltına yeni yeme alışkanlığı kazandırıldığında kilo vermenin zorluğu da ortadan kalkıyor.
- **Fobiler:** Size mantıksız gelse de, başına geldiğinde kendinizi aciz hissettiğiniz karanlık, kapalı yer, uçağa binme, yükseklik gibi korkular, akıl mantık dinlemiyor. İlaçlarsa bu sorunu sadece bastırıyor. Çözümleyemiyor. Çözüm yine hipnozdan geçiyor.
- **Sigarayı Bırakma:** Daha önce en az bir kez sigarayı bırakmayı denemiş olanlar için uygulanabilir. Sigarayı bıraktığınızda hissettiğiniz duyguların uzaklaştırılmasını sağlayacak çalışmalar size çok kolaylık sağlayacaktır.
- **Cinsel Problemler:** Erkeklerde ereksiyon, kadınlarda orgazm veya birleşme sorunu olarak tanımlayabileceğimiz sorunlara viagra gibi ilaçlara bağımlı olmak istemeyenler için, tadı garip olan şeyler yiyip içmekten daha kolay ve etkili bir yöntemdir hipnoz.
- **İstemsiz Alışkanlıklar:** Tırnak yeme, parmak emme, saç koparma gibi tik olmuş alışkanlıkların sizi düşürdüğü

kötü durumdan bıktıysanız, ister yetişkin olun ister çocuk, hipnozla en kısa zamanda bu sorundan kurtulabilirsiniz.

- **Altını Islatma:** Yakında geçer söylemiyle önemsiz bir şeymiş gibi çocuklarda önemsenmeyen bu durum, çocuk okula başladığında hala devam ediyorsa daha da kötü sonuçlara neden olur. Bu rahatsızlığın pek azı ürolojik nedenlerden kaynaklanır, genellikle psikolojik kökenlidir. Evlenmek üzere olan veya askere gidecek olan kişilerde aşırı stresten dolayı da yaşanabilir. Son çare olmasa bile burada da hipnozun etkili olduğundan bahsedebiliriz.
- **Duygusal Sorunlar:** Uykusuzluk, sinirlilik ve diğer duygusal sorunların çözümü için hipnoz neredeyse %100 etkilidir. Karakter bozukluğu olmadığı sürece kesin cevap alabileceğiniz durumlardır.
- **Dil Öğrenme:** Yabancı dil öğreten kurumlarda en yaygın sorun öğrenememektir. Eğer dil öğrenmeye gidip öğrenemediyseniz, her durumda gittiğiniz kuruma ya da öğretmene hata bulmak kesinlikle haksızlıktır. Öğrenilecek bilgilerin çok hızlı unutulması, öğretilmediğinden ya da öğretilemediğinden değil, öğrenen kişinin yeterince tekrar etmemesinden ve dili özümseyememesinden dolayı bilinçaltında yeterince güçlü bir iz bırakamamasıdır. Bu gücü hipnoz ile dışarıdan sağladığınızda hipnoz yöntemi dil öğrenmede en büyük yardımcınız olur.
- **Hukukta - Emniyette:** Amerika'da polis, tanıkların başlarından geçenleri veya gördüklerini detaylı olarak anlatmaları için hipnozdan faydalanmaktadır. Ülkemizde henüz yasal bir yöntem olarak kabul görmemektedir.

- **Sanat ve İş Dünyasında:** Stresten kurtulmada, dikkat ve konsantrasyonu arttırmada, yeni projeler ve işler üretmek için düşünce berraklığı sağlamada kullanılabilir.
- Hipnozu tedavi metodu olarak kullanan doktor sayısı çok azdır. Çoğunluğu hipnoz olağan tedavilere, özellikle ameliyat ve ilaca, ek olarak kullanılır. Hastalıkların tedavisi için sıradan hipnoterapistlere başvurmak sakıncalıdır. Çünkü genellikle tedaviye, teşhisi tam olarak belirlemeden başlanmaz. Bu yüzden hastalıkların tedavisi için, hipnozu, bir tedavi metodu olarak kullanan doktorlara başvurmalıyız. Hipnoz ile tedavi amacınız varsa, öncelikle doktora gidip gerekli teşhisin konulmasını sağlamalısınız.



HİPNOZUN TARİHÇESİ

Hipnoz, tarihi boyunca birçok sefer yok sayılmaya, reddedilmeye çalışılsa da varlığını kabul ettiren süreğen bir bilim olarak bugünümüze kadar gelmiştir. Adı ve şekli tarih boyunca farklılaşsa da, şu anki haliyle günümüze ulaşabilmiştir. Geçmişte hipnozla yapılan tedaviler psikoterapi ve psikanalizin temellerini atmıştır. Farklı dönemlerde, farklı şekillerde uygulanan hipnoz hakkında biraz bilgi vermek isterim.

Antik Çağ

Hipnoz antik çağdan beri kullanılan bir tedavi şeklidir. Çinliler, Mısırlılar, İbraniler, Hindular, İranlılar, Romalılar ve birçok uygarlık hipnozu tedavi yöntemi olarak kullanmıştır. 4000 yıl önce Çin'de yaşayan Wang Tai adında bir kişi, hastaların vücutları üzerinden geçirdiği paslar ve simultane sözlerle tedaviler uygulamaktaydı. Aynı yöntem Wang Tai'den iki yüzyıl sonra Hindistan'da Veda tarafından benzer prosedürler ile tanımlamıştır (Gravitz 1933 a).

Antik Yunanistan'da Aesculapios'un elleri ile hastalarında bir çeşit uykuya benzer bir hal meydana getirerek tedaviler uyguladığı bilinmektedir. Aesculapios, kendisine olan güveninin ve inancının tedavisinin sonucuna büyük katkısı olduğunu düşünüyordu. Hipnoz güven, inanç ve istekle başlar kuralı, günümüz modern hipnoz anlayışında da aynen geçerlidir.

Antik çağ insanları, günümüzde bile hipnoz hakkında çok bir şey bilinmemesine bakılarak, hipnozun mekanizması

hakkında çok çok az bilgiye sahip olmasalar da, hipnozu bir tedavi aracı olarak kullanmaya çekinmemişlerdir. Günümüzde ise hipnozun doğası hakkında çok bilgiye sahip olunmadığı için, hipnozu kabul etmeyen insanlar çoğunluktadır. Antik çağda bile hipnoz uyku halinde tedavi olarak görülürken, bırakın halkı, bazı doktorların bile hipnozu sadece bir uyku hali olarak tanımlaması, günümüz insanının ne kadar güvensiz olduğunun bir kanıtı değil midir sizce?

Mesmer Öncesi Dönem

1500'lü yılların sonlarında, batılı bilim adamları, zihinsel güçlerin sağlık üzerinde önemli etkileri olduğuna dair bilgilere ulaşmışlardır. Heronymous Nyman, imajinasyonun gücü ve insan sağlığına etkisi hakkında yazılar yazdı. Tedavide, imajinasyon gücünün kullanılan ilaçların kalitesinden çok daha etkili olduğunu savunmuştu.

15. yüzyılda Petrus Pomponatus magnetik etkilerle birlikte kullanılan imajinasyonun ve hastanın iyileşme isteğinin kanı ve ruhu etkileyeceğini söyledi. Aynı çağda Paracelsus da Hipokrat'ın düşüncelerine katılarak inançların sağlık ve hastalıklar üzerine kritik etkilere sahip olduğunu söyledi.

Mesmerin çalışmaları birçokları tarafından dinamik psikiyatrinin başlangıcı olarak kabul edilir. Hipnozun tarihçesi de Mesmer ile başlatılır. Oysa hipnozun 5000 yıllık tarihi vardır. O zamanlar henüz psikoloji bilimi doğmamıştı.

Franz Anton Mesmer (1734-1815) hipnoz tarihinde bir döneme adını veren bir kişidir. İnsan hayatında yeni bir dünya keşfettiği için kendisi Cristopher Colombus ile kıyaslanır. Bu her iki kaşifin hayatları da benzerlik göstermektedir. Hayatları hakkında çok fazla bilgi olmasa da, her ikisi de

hayatları boyunca, bulduklarının ümit ettiklerinden farklı ve yanlış şeyler olduklarını bilmeden yaşamışlardır.

Mesmer'in bu konulara merak sarması hocası sayesinde olmuştur. Peder Gassner (1727-1779) Mesmer'in hocası, Avusturyalı bir papazdır. 1758 yılında isviçre'nin Klösterle yöresinde rahiplik hayatının sekizinci yılını yaşarken, şiddetli baş ağrıları ve baş dönmeleri nedeniyle ıstırap çekmeye başladı. Bu tür ağrıların, içindeki şeytanın oyunu olduğuna inanarak, kilisede halkı toplumsal dua ve günah çıkartmaya davet etti. Bu uygulama kendi problemlerinin ortadan kalkmasını sağlayınca, aynı yöntemi başka problemler içinde denedi. Çözümlediği her sorun rahibe şöhret getirdi. Rahip uyguladığı bu yöntemden kendisine ulaşamayan insanların da faydalanması amacıyla, bir kitapçık yayınladı ve tedavi yöntemlerini açıkladı.

Tedavi için öncelikle hastanın iznini alan rahip Gassner, hastaya Hz. İsa'ya olan inancının hastalığın tedavisinde belirleyici olacağını söylerdi. Sonra Gassner "Eğer bu hastalıkta doğa ötesinde bir nitelik varsa, Hz. İsa namına, onun kendini göstermesini emrediyorum." derdi. Yani kendi inancına göre, şeytanı hastalığın belirtilerini göstermeye davet ederdi. Hastalar derhal konvülziyonlar sergilemeye başlardı. Eğer herhangi bir semptom ortaya çıkarsa, hasta tedavi edilmiş sayılırdı. Eğer hiçbir semptom görülmezse, Gassner o hastalıkları "organik" tedavi için hekime havale ederdi.

Mesmer Dönemi

Mesmer, Gassner'e yaptığı bir ziyaretten sonra ondan etkilenerek kendi tedavi yöntemini geliştirmiştir. Mesmer'in tedavi yöntemi 4 ilkede incelenebilir.

1) Narin fiziksel bir sıvı tüm evreni doldurmaktadır. Bu sıvı, insanoğlu ile dünya ve insan ile insan arasında iletişimci bir rol oynamaktadır.
2) Hastalık, bu fiziksel sıvının insan vücudunda eşit olmayan dağılımından dolayı ortaya çıkmaktadır. Şifa bu sıvı dengesinin yeniden kurulması ile elde edilir.
3) Bazı teknik yöntemler ile bu sıvı, diğer insanlara da yönlendirilebilir ve onlarda da depo edilebilir.
4) Aynı ilkelere dayanarak, hastalarda ve şifa bulmuş hastalarda krizler oluşturulabilir.

Mesmer, epilepsi hastası olan çok sevdiği birine şöyle bir tedavi uygulamıştır. Hastanın vücudunun alt kısmına bir mıknatıs koyar. Bu işlemin hemen ardından hasta, esrarlı bir sıvının vücudundan aşağı akışını hisseder. Bu akış ona birkaç saat süren bir şifa getirir. Ancak hastalığın tedavisi aylar süren seanslar sonucunda tamamlanır.

Mesmer bireysel tedavilerinde, hastasının önünde otururdu ve dizlerini hastanın dizlerine dokundururdu; sonra, hastanın başparmağını avuçları içine alarak bastırırdı. Bundan sonra gözlerini, hastanın gözlerinde sabitleyerek, hastanın el ve ayaklarına elleriyle küçük küçük dokunurdu. Bu işlemler birçok hastada tuhaf hisler ve krizler ile sonuçlanır ve bu şekilde tedavi bulurlardı.

Mesmer'in grup tedavilerinde tedavi salonunun ortasında 48cm yüksekliğinde baquet denilen garip bir alet bulunurdu. Aletin etrafında 25 kişi oturtabiliyordu. Bu aletin üzerinde kişilerin oturacağı yerin hizasında delikler bulunurdu ve bazı demir çubuklar bu deliklerden çıkarak insanlara temas ederdi. En etkili sonuçlar, Mesmer yaklaştığında ortaya çıkardı. Mesmer kimseye dokunmadan ellerinin ve gözlerinin hareketleri ile sıvıyı gereken kimselere yönlendirip konvülziyonların

ortaya çıkmasına veya ortadan kalkabilmesine neden oluyordu. Mesmer hastaların tedavi olabilmesi için konvülziyonların şart olduğunu düşünüyordu. Diğer taraftan, öğrencisi **Puységur konvülziyonların şart olmadığını, somnambulizm halinin esas olduğunu savunmuştur**. Puységur'in hastaları konvülziyonların ne olduğunu bile bilmiyorlardı.

Mesmerizm Almanya'da Fransa'dakinden çok daha farklı bir gelişim gösterdi. Mesmer'in prensipleri, özellikle animal magnetizm; Romantist'ler ve doğa Filozofları tarafından hemen benimseniverdi. 1812'de Prusya Hükümeti bir komisyon kurdu ve bu komisyon'un olumlu raporları sonucu Berlin ve Bonn Üniversitelerinde Mesmerizm kursları kuruldu.

Almanlar, Mesmerizme daha çok felsefi bir yorum verdiler. Kuluge adlı bir alman yazdığı ders kitabında, manyetize eden ve edilenin arasında manyetik bir daire oluşturduklarını belirtmiştir. Bu manyetik alan, iki kişi arasında yaratılmış özel bir dünya olup her türlü dış etkilerden korunması gerektiğini savunmuştur. Frederick Hufeland, Kuluge'nin bahsettiği bu ikili üniteyi, hamile kadın ve fetusa benzetti ve manyetik tedavinin, fetusun doğumuna kadar geçirdiği yaşantıların aynısı olduğunu belirtti.

Mesmer'in doktrini modern psikolojiye birçok tedavisel tohumlar ekmiş olmasına rağmen 1815'te öldüğünde artık neredeyse bilinmeyen bir insandı. Mesmer'in doktrinlerini şu şekilde sıralayabiliriz.

1. Hastanın şifa bulabilmesi için gereken kudret kendi içindedir.
2. Hastanın şifa bulabilmesi için "terapist ile yakın ilişkide bulunması gerekir. Bu modern psikolojide "tuning" veya "transferance" ile kıyaslanabilir.
3. Şifa, semptomların dışarıya vurulmuş görünümleri (abreaction) ile nitelenen krizler yoluyla elde edilir.

Fransa'da Mesmer'in tedavilerini araştırmak için kral bir komisyon oluşturdu. Bu komisyon Mesmer'in mıknatıslı demir çubuklarının yerine, demire benzetilmiş tahtalar kullanmasını Mesmer'den istedi. Mesmer tahta çubuklar kullandığında da hastalar tedavi oluyordu ve konvülziyonlar meydana geliyordu. Marifetin mıknatıslarda olmadığı böylece anlaşılmış oldu.

Başka bir deneme olarak, hastaların gözleri kapattırıldı ve kendilerine şu anda manyetik paslar yapıldığı söylendi. Mesmer hiçbir şey yapmadığı halde hastaların konvülziyonlar geçirdiği ve iyileştiği gözlendi. Komisyon Mesmer'in yaptığı tedavilerin nedeninin ne mıknatıslar, ne de Mesmer'den kaynaklanmadığına, hastaların imajinasyonlarından ve beklentilerinden kaynaklandığına inandı. Yani bu araştırmaya göre, Mesmer sadece placebo etkisi ile tedaviler uygulamaktaydı. Bilimsel komisyonlar Mesmer ve tedavisi hakkında olumsuz rapor yazdılar. Oysaki, gerçekte Mesmer psikoterapinin de kurucusu sayılır.

Marques de Puységur

Puységur, Mesmer'in öğrenci olmasına rağmen yöntem bakımından farklıydı. O, tedavi yönteminde hastadan, uyanık olduğundan daha canlı bir atmosferde, yüksek sesle, yanıtlar alınabiliyordu. Puységur da, Mesmer gibi kollektif tedaviler uygulamıştır.

Puységur tedavi uygulayacağı mekanlar da, mekanın ortasında bir ağaç buldururdu. Hastalar ağacın etrafına otururlardı ve tüm hastalar birbirlerinin başparmaklarından tutarlardı. Hastalar, ağacın gövdesine ve dallarına sarılı olan ipleri vücutlarının hastalıklı bölgelerine değdirirlerdi, bu işlemden

sonra hastalar aralarından bir sıvının geçtiğini hissederlerdi. Sonra master gelir, insan zincirlerini kırmalarını ve hastaların avuçlarını birbirlerine sürtmelerini söylerdi. İşlemlerden sonra Puységur, hastaların aralarından birilerini seçip onlara demir çubuğu ile dokunur ve mükemmel bir kriz oluştururdu. Biraz sonra da Puységur ağacı öpmelerini ve manyetik uykudan uyanmalarını emrederdi. Bu şekilde bir aydan daha az zamanda 300 hastadan 62'sinin tamamen iyileştiği rapor edilmiştir.

Puységur "Ben içimdeki kudretin varlığına inanıyorum. Bu inancım kendi iradem altında onu kullanabileceğime izin veriyor" diyordu. Günümüz modern hipnoterapisinde de Puységur'ın inanç ve istek ile ilgili düşünceleri hala geçerlidir. Günümüzde gerçekten insanın farkına varmadığı, tedavi edici içsel güçleri var olduğu kabul edilmiştir. Yeter ki, insanların olumlu istekleri bir hipnoterapist tarafından belirginleştirilsin, elde edilmesi kolay oluyor. Puységur manyetizmin akıl hastalıklarında kullanılabileceğini düşünen ilk kişidir.

Puységur döneminde manyetizma ve yıldızlar unutuldu. Araştırmalar somnambulizme (uyurgezerliğe) yöneldi. Çünkü Puységur'ın hastaları tedavi esnasında uyurgezer bir hal alıyorlardı.

James Braid (Hipnoz'un İsim Babası)

1841'de James Braid adlı Manchester'li bir hekim, Fransız manyetizmacı Lafontaine'in yaptığı deneylerden çok etkilenmiş olmasına rağmen, başlangıçta şüphe duymuş ve deneyimleri kendisi de tekrarlamıştır. Kendi yaptığı deneyler sonucunda 'sıvı' kuramını tamamen reddetmiş ve beyin fizyolojisine daha uygun gördüğü yeni bir kavram ortaya koydu. Braid

hipnozu ilk defa manyetik el hareketleri yapmadan kullanan kişidir. Sabit bakışların, kişiyi transa almak için şart olmadığını, parlak objelere bakılarak da hipnoz yapılabildiğini ispatlamıştır.

Eskilerden Faria ve Bertrand'ın ışığı sabitleştirme yoluyla eli sabitleştirme yöntemini esas alarak, tüm bu olaylara hipnoz (hypnosis) adını verdi. Bu sebeple hipnozun isim babası sayılabilir.

Aynı zamanlarda Hindistan'da yaşayan Doktor Esdaile, 345 hastaya "Mesmerik anesteziyi" başarı ile uyguladı. Narkoz henüz bulunmadığı bu dönemde, Esdaile'nin hipnoz anestezi ile yaptığı ameliyatlarda ölüm oranı %50'den %5'e düştü.

Nancy Okulu (Liébault & Bernheim)

Nancy Okulu'nun kurucusu Auguste Ambroise Liébault, manyetize etme yöntemini kullanmayı çok istiyordu, ancak bunu herkese kabul ettiremeyeceği için, bazı hastalarına, tedavilerinde ya ücretli tıbbi bir tedavi ya da bedava manyetize edilmek seçeneklerini sunmaya başladı. Bedava tedavi herkese iyi bir fikir gibi göründüğünden dört yıl sonra Liébault'un birçok hipnotik tedavi hastası varken, hiç para kazanamıyordu. Liébault'a göre hipnotik uyku, telkin yoluyla oluşturulan doğal uykuydu. Elbette parasız hayat olmayacağı için Liébault kendisine gönüllü olarak verilen vizite ücretlerini kabul etmeye başladı.

Liébault, hipnoza başlamak için göz göze sabitleme yöntemini kullanırdı. Hastalarının çoğu fakir köylülerdi ve ona mucize yaratıyor gibi bakıyorlardı. Bu mucizeler Bernheim'in kulağına gittiğinde, 1882'de Liébault'un öğrencisi olmaya karar verdi. Bernheim aynı zamanda Liebault'un iyi arkadaşı da

olmuştu. Nancy okulunun Bernheim kurmuştur, fakat dostuna ve hocasına hürmeten Liébault'ı manevi kurucusu olarak tanıtmıştır.

Bernheim hipnoz'un yaşlı askerler ve fabrika işçileri gibi günlük hayatlarında emir almaya eğilimli kimseler üzerinde çok daha etken olduğunu ilk fark eden kişidir. Nancy Okulunun hipnoz anlayışı "Emir ve telkin"den ibarettir.

Bernheim, Tıp Dünyasına Liébault'un çalışmalarının varlığını, Charcot'un bilimler akademisine hipnotizm hakkındaki meşhur bildirisini yaptıktan sonra açıklamıştı. Bernheim 1886'da "De la suggestion et de ses applications a la thérapeutique" (telkin ve onun tedaviye uygulanmaları hakkında) isimli kitabını yayınladı. Bu kitap ve Doktor Charcot arasındaki tartışmalar, Bernheim'a Nancy Okulu'nu yüceltecek ünü getirdi. Bir dahiliyeci olan Bernheim, Charcot'un tersine, hipnozun yalnızca histerilerde görülen patolojik bir olay olmayıp bu kondisyonun telkin sonucuyla da oluşturulabileceğini vurguladı. Etki altında kalmayı (suggestibility), bir fikri harekete (olaya) döndürme hali olarak tanımladı ve etkilenmenin herkeste bir dereceye kadar aynı olduğuna dikkat çekti.

Bernheim, hipnozu, telkin yoluyla oluşturulmuş bir etkinlik hali olarak yorumlamaya devam etti ve bunu, sinir sistemi hastalıklarında romatizmada, sindirim sistemi ve menstrüel bozukluklarda kullandı. Charcot'un "Grand Hystérié" tanımını kabul etmedi.

Hipnozu da git gide daha az kullanarak, aynı sonuçların uyanıklık halinde kullanılacak, telkin yolu ile de alınabileceğini savundu. Böylece, Nancy Okulu "psychotherapies" adı altında yeni bir çığır açmış oldu. Bu dönemde, hipnotik telkin hipnozun başlıca karakteristiği olmaya başladı. Burada Freud'un Bernheim'in öğrencisi olduğunu hatırlatmak gerekir.

CHARCOT VE SALPETRİERE OKULU

Charcot tezinin başlıca özelliği hipnozla, histerinin aynı şey olduğunu iddia etmiş olmasıdır.

Charcot 1878'de bilimsel araştırma yapma kaygısı ile kadın histerik vakaları seçerek onlara hipnozu uygulamakla hipnoz hayatına başladı. Onların ardı ardına üç "lethargy", "catalepsy" ve "somnambulism" aşamalarını geçerek hipnotik kondisyona girdiklerini gördü. 1882'nin başlangıcında çalışmalarını Fransız Bilimler Akademisine sundu. Böylece hipnotizme yeni bir saygınlık kazandırdı.

Charcot hipnotize edilmiş bazı hastalara, uyguladığı denemelerde kollarının felç olduğunu telkin etti ve sonuçta elde edilen hipnotik paralizin, kendiliğinden oluşmuş histerik felçler ile aynı olduğunu gördü. Charcot bu paralizileri hipnotik telikinle oluşturduğu gibi ortadan kaldırabiliyordu.

Bir paraliz oluşturmak ve bunun tüm etkilerini kaldırmaktan sonraki araştırması, travmanın etkisiydi. Charcot, kolaylıkla hipnotize edilebilecek hastalar seçti ve onlara, hipnozdan çıktıktan sonra arkalarına vurulduğunda kollarından birinin felç olacağını telkin etti. Gerçekte de, bu hastalar post hipnotik amnezi gösterdikleri gibi, Charcot arkalarına vurduğu gibi monopleji (Bir kolu veya bacağı etkileyen felç) oluşuverdi. Charcot, bazı hastaların sürekli somnambulizm halini yaşadığını ve telkine bile gereksinim olmadığını söyledi. Böylece post travmatik felç yorumlanmış oldu. Bu çalışmalara ek olarak, Charcot, travmayı, izleyen sinir sistemi şok'unun hipnotizme benzer bir hipnotik durumdan ibaret olduğunu ve kişinin telkinlere açık olduğunu vurguladı.

Charcot histerik, post travmatik ve hipnotik felçleri "dinamik paraliziler" adı altında topladı. Histerik mutizm ve koksaljiya olaylarının da aynı yöntemler kullanılarak hipnoz ile iyi

edilebileceklerini de ispatladı. 1892'de, travmatik nöroz sonucu oluşan dinamik amneziyi hipnoz ile iyileştirerek bunu, hipnozun tedavi edemeyeceği organik amnezilerden ayırt etti.

Pierre Janet

Janet hipnozu bir disosyasyon olarak açıklamaya çalıştı. Telkin ve hipnozun ayrı ayrı şeyler olduğunu söyledi. 1889 yılında Paris'te ilk uluslararası hipnoz kongresi toplandı.

Freud Dönemi

Freud kendi teorisi olan psikanalizi geliştirirken, hipnozu bir kenara bıraktı. 2. Dünya savaşında, savaş nevrozları konusunda hipnoz oldukça etkili bir yöntem olarak kullanılmaya başlandığından, hipnoz altın zamanını yaşadı.

1948'de "British Society of Medical Hypnosis" kuruldu. Günümüzde hipnoz konusunda birçok bilimsel dergi yayınlanmaktadır. Hipnoz bilimsel olarak psikoanaliz vb. gibi terapilere üstünlüğünü ispatlamıştır.

Orta çağ boyunca ise hipnotistler cadı olarak anıldı. Bundan yüz yıl önce hipnotistler şarlatan olarak adlandırılırdı. Bundan elli yıl önce hipnoz gece kulüplerinde eğlence aracı olarak insanları köpek gibi havlatmak için kullanılırdı. Bugün, hipnoz dünyada bilim adamlarının yoğun ilgi gösterdiği saygın bir teknik olmakla birlikte sakinlik, güzel bir değişim aracıdır.

HİPNOZ SÖZLÜĞÜ

Hipnoz: Hipnoz bilincin kritikal faktörünün by-pass edilmesi ve bilinçaltında Selektif kalıcı düşüncenin yerleştirilmesi halidir.

Oto Hipnoz(kendi kendine hipnoz): Oto-hipnoz kişinin kendi zihnini hipnoz haline getirmesi ve kendine olumlu değiştirici değişiklikleri yaratacak telkinleri vermesidir.:

Hipnoterapi: Hipnozla tedavi

Hipnoterapist: Hipnozla tedavi yapan kimse. (mevcut yasalar sadece hekimlere izin vermektedir.)

Hipnotist: bakınız hipnoterapist

Self hipnoz: bakınız otohipnoz.

Bilinçli zihin: Karar alan ben dediğiniz kısım.

Bilinçdışı: Beynimizde işi yapan kısmımız.

NLP: Eriksoniyan hipnoz tekniklerini kullanan beyin dili programlama metodu.

Milton Ericsson: Dünyaca ünlü hipnoterapist ve psiyatr, eriksonyan hipnoz ekolü kurucusu.

Psişik: Sadece görme, işitme, tatma, koklama, dokunma gibi kabul edilmiş beş duyunun dışında da bazı şeyleri algılarsınız. İşte bunlar, önseziler de dediğimiz, psişik yetenekler ve becerilerdir. Psişik yetenek, şuurumuzu şimdiki farkındalığımızın ötesine genişletebilme becerisidir.

Hipnotik Trans: Hipnotik trans, değişik hipnoz teknikleri ile kişinin zihinsel ayrışmasıdır.

Telkin: Bir düşüncenin, özellikle de bir iddia veya tavsiyenin dolaylı veya korumalı bir şekilde verilmesidir.

Katalepsi: Hafif transta telkinle ortaya çıkan göz kapakları katalepsisi ile başlar ve orta ileri derecede tüm vücutta katalepsi sağlanabilir. Adale hareketleri yavaşlar ve sonra tamamen kaybolur. Adaleler kaskatı hale gelir ve suje bütün çabalarına rağmen kolunu kıpırdatamaz, ağzını oynatamaz, gözlerini açamaz. Normal halde yapamayacağı pozisyonlarda uzun süre kalabilir.

Anestezi: Orta derinlikte bir seansta Tam anestezi ve analjazi sağlanabilir. Burada hipnoanestezi ağrı impulslarının iletilmemesinden değil idrak edilmemesinden kaynaklandığı için dermatomlar ile ilgisi yoktur.

Amneziler: Orta derecede bir transta telkin ile derin transta ise kendiliğinden amnezi oluşur. Verilen telkin ile istenilen şeylere amnezi oluşturulabilir. Telkin ile tetik mekanizması oluşturularak istenilen bir anda istenilen şeyleri hatırlaması sağlanabilir.

Trans: Trans, parapsikoloji sözlüklerinde "iradi hareketlerin yokluğuyla ve düşüncenin otomatizma durumuna geçmesiyle nitelenen psikolojik ayrışma hali" veya "paranormal bir fenomenin belirdiği, değişik derinlik derecelerindeki bilinçsizlik hali" olarak tanımlanır.

Hipnotizma *Alm*. Hypnotismus (m), Fr. Hypnotisme (m), *İng*. Hypnotism. Kişide mevcut şuurluluk durumunun başka bir şahıs tarafından çeşitli etkileme yollarıyla değiştirilmesi sonucunda ortaya çıkan özel uyku hali. Hipnotizma veya daha yaygın olan adıyla hipnozda tam bir uyuma durumu söz konusu değildir. Uyutulan kişi sorulanlara cevap verebilir, telkin edilen bazı istekleri yerine getirebilir. Hipnoz, uyuyanın, uyutanın tamamen iradesi altına girmesi değildir. İki taraflı bir iletişim modelidir.

Hipnotik: Merkezî sinir sisteminin çalışmasının yavaşlatıcı madde. Farmakolojik olarak uygun dozda kullanıldığı

zaman uyku sağlayan ilaçlardır. Hipnotik etki sedatif etkiden daha güçlüdür. Birçok hipnotik ilaç yüksek dozda anestezik etki gösterir. Aynı şekilde bazı anestezikler de düşük konsantrasyonlarda hipnotik etki gösterir.

Hallucination (Sanrı): Gerçekte var olmayan bir şeyin duyumsal deneyimidir.

Matching (Eşleşme): Danışanın davranışını aynen yapmak, kopyalamak, adapte etmek ya da bir kişinin fizyolojisinin bazı yanlarını aynen kopyalamak

Metaphor (Metafor, Mecaz): Danışanın bilinçli direncini devre dışı bırakan ve onunla daha derin bir düzeyde bağlantı kurmayı sağlayan sembolik bir hikayedir.

Neuro Linguistic Programming (Nöro Linguistik Programlama): NLP mükemmellik ile ilgili bir çalışmadır. Zihnimizin dilinin nasıl davranışlarımızı ürettiğini tanımlar. Mükemmel olanı modellememizi ve mükemmel davranışı yeniden üretmemizi sağlar.

Post-Hypnotic Suggestion (Hipnoz Sonrası Telkini): Transa girdikten bir süre sonra harekete geçen ve işlemeye başlayan bir hipnotik telkin.

Rapport (Uyum): Bilinçdışı düzeyde sorumluluk taşıma sürecidir. Güven ve anlayış ortamı yaratma becerisidir

State (Ruh Hali)(Bazen Durum): Bizim içsel duygusal koşullarımızla ilgilidir. NLP'de biz, Ruh halinin sonuçları belirlediğine inanırız. Dolayısıyla mükemmel bir halde olmaya dikkat ederiz. NLP'de bizim içsel temsillerimiz artı Ruh halimiz ve fizyolojimiz davranışlarımızdaki sonuçları yaratır.

Obsesyon: Duygu ile birleştiğinde davranışla sonuçlanan ve bazen çoğu zaman tekrarlanan, karşı konulmaz, yönlendirici fikir.

Telkine yatkınlık: Kişinin telkine yatkın olması.

HAYATINIZI DEĞİŞTİRİN!!

Tüm hayatınız boyunca değiştirecek bir yolculuğa ne dersiniz? Kendi kişisel gelişiminiz için yapacağınız en harika yatırım…

Neuro-Linguistic Programming (NLP) Practitioner Eğitimi

CEMAL KONDU, NLP Trainer tarafından sunulacak NLP Practitioner Serfitika Programı da duygu ve düşüncelerinizi kontrol altına alarak bunları, hedefleriniz doğrultusunda nasıl kullanacağınızı anlatan bu program, kendiniz ve başkalarıyla daha iyi bir iletişim kurmanızı sağlayacaktır. NLP'yi uzmanlık seviyesine taşıma ilk adım hayatınızı değiştirecek. Her şey sizin kontrolünüzde artık! Şu anda dünyadaki en gelişmiş yöntem. Dünyadaki büyük kuruluşun üst düzey yöneticilerine kadar binlerce kişi bu eğitim programlarına katılarak hayatlarında köklü değişikliklere sebep oldular. Belki de sıra sizde... Bu program NLP'yi yaşamınıza uygulayarak beyninizin nasıl çalıştığını anlayacak, daha mutlu ve başarılı olmak için onu programlamayı öğreneceksiniz. NLP'yi kendi gelişiminiz için kullanmayı öğretmektir. NLP tekniklerini ve NLP'nin çıkış noktası olan modellemeyi kendi yaşamınızda yaşamak ve yaşatmak için özel olarak dizayn edilmiş bir program…

Programın sonunda; Uluslararası geçerli NLP Practitioner Sertifikası verilecektir.

TRANS ve DEĞİŞİM (T.D) "Kendinizi Nasıl Hipnoz Edersiniz"

Doğrudan bilinçdışı zihin üzerinde etkili olan sonuç odaklı bir metodolojidir. Her türlü duygusal gerilimlerden tutun da uykusuzluk, dikkatsizlik, konsantrasyon bozukluğu, içe kapanıklılık, motivasyon eksikliği, madde bağımlılığı, psikolojik kökenli sıkıntılara bire bir geldiğini söyleyebiliriz. Bununla birlikte yaşadığınız farkındalık ile birlikte hiç ummadığınız değişimler olabilir, üstelik inanıp inanmamanız önemli değil. İşe yarıyor! Programda: Bilinçaltı ile iletişime geçmenin anlamı ve bundan yararlanma yolları, Bir şeyi yapmak isteyip de "içinizden yapmak gelmemesi" sorunun bilinçaltı çözümlemesi.

- Bildiğiniz bütün iletişim kalıplarından farklı ve çok daha etkili "Telkin"
- "Hipnoz", "Bilinç", "Bilinçaltı" ve Ötesi
- Kendinizi pozitif düşünmeye nasıl şartlandırabilirsiniz?
- Nefes teknikleriyle oto hipnoz
- Geçmişten gelen takıntılardan arınmanın çözüm kodları-uygulamaları
- Hızlı öğrenmenin ve öğretmenin enerji boyutu

Eğitim süresi: 5 saat.

HİPNOZ EĞİTİMİ "Başkalarını Nasıl Hipnoz Edersiniz?"

- Ana Konsepti: "Başkalarını Nasıl Hipnoz edersiniz?"
- Hipnoz doğrudan bilinçdışı zihin üzerinde etkili olan sonuç odaklı bir metodolojidir. Bu sayede hedeflerinize hızlı ve etkili bir şekilde ulaşabilir, daha da ötesi bu değişimlere istediğiniz kadar uzun bir süre sahip olabilirsiniz. Peki bunu başkalarında nasıl uygularsınız?

Bu Seminerde;

- İnsanları etkilemede kullanılan dil ve sözel olmayan etkilerle kendinizi yapmak istediğiniz şeye odaklayarak nasıl programlayabileceğiniz ile ilgili temel bilgileri aldığınız için daha fazla pratik göreceksiniz
- Bir şeyi yapmak isteyip de "içinizden yapmak gelmemesi" sorunun bilinçaltı çözümlemesi konusunda grup içinde istenen sorunlar üzerinde çalışılacak
- Post hipnotik telkin ve beyin yıkama teknikleri (reklamlarda ve sosyal ilişkilerde)
- Başkalarına uygulama konusunda pratik geliştirilecektir.

Seminer İçeriği:

- Önceki bilgilerimizi yeni bilgilere hazırlamak
- Hipnoz ileri dil kalıpları
- Hipnotik hikayeler yazma Öğrenme güçlüğünü azaltmada hipnoz kullanılması

- Hızlı hipnoz teknikleri
- Etik ve uygulama
- Hipnozun kullanılabileceği ve kullanılmayacağı yerler
- Hipnoz ve telkinle oluşan fizyolojik değişiklikler Telkine yatkınlık testleri
- Dolaylı dil kalıpları
- Dil kalıplarının modellenmesi ve geliştirilmesi
- Trans metinleri hazırlama becerisi Öğrenmenin 7 Modeli
- İşitsel, Dokunsal, Görsel algıları tanımak ve bilinçdışı düzeyde değişim yaratmak (imajinasyon)
- Zaman çizgisi ve TİMELİNE TERAPHY
- Hipnotik indüksiyon yöntemleri
- Hipnotik trans seviyeleri Görüşmelerde izlenecek sistematik süreç
- Hipnoza sokan şifreler
- Trans evreleri
- Dolaylı telkinde dil kalıpları
- Karşı cins ile çalışırken farklılıklar
- Klasik - hipnoz Ericsonian hipnoz karşılaştırılması
- Kol katalepsisi kullanarak transı derinleştirme
- Hipnotik iyileştirme paradigması ile yararlanma yaklaşımı
- Derin Trans
- Meta sorularda uzmanlaşma
- Metafor Teknikleri
- Dışarıdan gözlem
- Değerler tablosu
- Zaman yolculuğu
- 4 Mat tekniği ile sunum formatı geliştirme
- Hipnoz ile sahne performansı
- Hipnoz koçluğu
- Sınav kaygısında hipnoz

- Öğrenme motivasyonunda hipnoz
- Hipnoz ile sunum teknikleri Kol katalepsisi kullanarak transı derinleştirme
- Hipnotik iyileştirme paradigması ile yararlanma yaklaşımı
- Acıya duyarsızlık
- Grup hipnozu
- Sahne hipnozu
- İyileştirme paradigması kullanılarak sigarayı bırakma ve bıraktırma becerileri
- Kilo verme, fobi uygulamaları
- Genel değerlendirme çalışmaları
- Pratik uygulamalar ve gün sonu toplu hipnoz.

© SAYGIN NLP & INLPTA DANIŞMANLIK INTERNATIONAL ©

Kıbrıs Şehitleri No: 30 Daire:11 Alsancak- İzmir
Tel: 0232 422 59 54 Cep:0 535 667 32 24
www.cemalkondu.com - www.kesfetkendini.com -
www.sayginnlp.com www.sinavkocu.com

