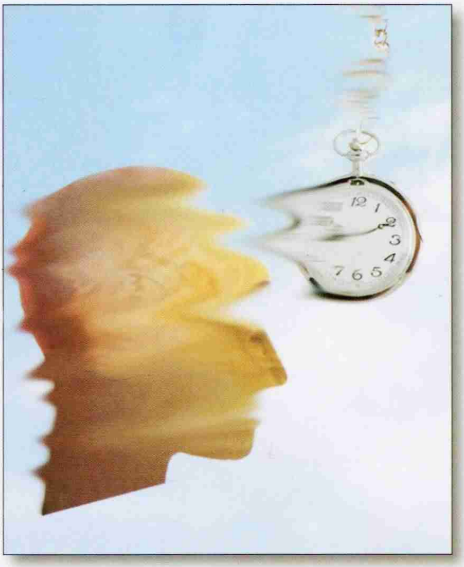
HİPNOTERAPİ

Celaleddin Uzuner,
Senem Uzuner



"Ruhsal bir hayal gücü vardır. Bu güç, hastalıkları oluşturabileceği gibi, var olan rahatsızlıkları da ortadan kaldırabilir. Beden, ruhsal hayal gücünün emirlerine itaat etmek zorundadır."

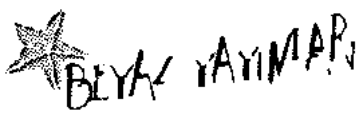
İbni Sina

BEYAZ YAYINLARI

CELALEDDİN UZUNER
SENEM UZUNER

HİPNOTERAPİ




BEYAZ YAYINLARI

HİPNOTERAPİ

CELALETTİN UZUNER
SENEM UZUNER

BEYAZ YAYINLARI

Beyaz Yayınları: 226

Hipnoterapi
Celalettin Uzuner, Senem Uzuner

© Bu kitabın tüm Türkçe yayın hakları **Beyaz Yayınları**'na aittir. Yayınevimizden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayınlanamaz.

Yayıncı: Hidayet & Canan Pınarbaşı
Kapak ve Metin Tasarımı: Fatma M. Şirin

Kapak Baskısı: Volkan Matbaası
Kapak Renk Ayrımı: Göksu Grafik
Baskı: Eren Ofset

Birinci Basım: Kasım 2009 / İstanbul
ISBN: 978-975-599-152-8

Yayın ve Dağıtım:
BEYAZ YAYINLARI
Çatalçeşme Sok. Yücer Han, No:46, Kat:2 Cağaloğlu/İSTANBUL
Tel: (0212) 522 38 68 - 69 • Faks: (0212) 522 38 70
www.beyazyayinlari.com • info@beyazyayinlari.com

ÖNSÖZ

Kuşların hükümdarı olan Simurg Anka, Bilgi Ağacı'nın dallarında yaşar ve her şeyi bilirmiş. Kuşlar Simurg'a inanır ve dara düşüp zorda kaldıklarında onun kendilerini kurtaracağını düşünürlermiş. Gel zaman git zaman kuşlar dünyasında her şey kötüye gitmeye başlamış. Kuşlar da Simurg'u bekler dururlarmış. Ne var ki Simurg ortada görünmedikçe kuşkulanır olmuşlar ve sonunda umudu kesmişler.

Derken bir gün, uzak bir ülkede bir kuş sürüsü Simurg'un kanadından bir tüy bulmuş. Simurg'un hala var olduğunu anlayan dünyadaki tüm kuşlar toplanmışlar ve hep birlikte ona giderek yardım istemeye karar vermişler. Ancak Simurg'un yuvası, etekleri bulutların üzerinde olan Kaf Dağı'nın tepesindeymiş. Oraya varmak için yedi dipsiz vadiyi aşmak gerekirmiş.

Kuşlar, hep birlikte göğe doğru uçmaya başlamışlar. Yorulanlar, uçmaktan vazgeçenler, umudunu kaybedenler olmuş. Önce Bülbül geri dönmüş, güle olan aşkını hatırlayıp... Papağan o güzelim tüylerini bahane etmiş uçamamasına, kartal yükseklerdeki krallığını bırakamamış, baykuş yıkıntıları özlemiş, balıkçıl kuşu ise bataklığını...

Yedi vadi üzerinde uçarken sayıları gittikçe azalmış. Ve nihayet beş vadiyi geçtikten sonra gelen altıncı vadi "Şaşkınlık", yedinci vadi "Yok oluş"ta bütün kuşlar umutlarını yitirmiş.

Kaf Dağı'na vardıklarında geriye sadece otuz kuş kalmış. Simurg'un yuvasını bulunca öğrenmişler ki; "Simurg Anka- Otuz Kuş" demekmiş. Her güçlüğe dayanıp uçmaktan ve direnmekten vazgeçmeyen, yedi vadiyi aşıp geçebilen her kuş, aslında Simurg kuşuymuş.

Kendi simurgunu arayanlar için altı kısım olarak hazırlanan bu kitapla amacımız, söz konusu yolculuğu yapabilmenin hem zevkli, hem kolay, hem de hızlı bir yolunu sunan hipnoterapiyi ortaya koyabilmekti. Çünkü hipnoterapi, bilinçli zihni devre dışı bırakıp değişim sürecine müdahale etmesini engellemek için hipnoz kullanır. Sadece bilinçaltı zihni hedef alarak eski korkulardan kurtulabilir, inatçı davranışları yok edebilir, alışkanlık zincirlerini kırabilir, duyguları çözebilir ve sınırlayıcı inançları yok edebilirsiniz. Geçmişin pişmanlığından ve geleceğin kaygısından arınarak kendinize yeni bir varlık alanı yaratabilirsiniz... Olmak istediğiniz size!

Bu kitap; ister derdinize derman arayan biri olun, ister derman arayana yardımcı olmak isteyen biri; size, her iki anlamda da kimi kılavuz edineceğinizi belirlemenize yardımcı olacak Kaf dağındaki bilgi ağacını ellerinize veriyor.

Bu bilgiye ihtiyacınız olup olmadığını şu cümlelerin zihninizde dolaşıp dolaşmadığına bakarak karar verebilirsiniz:

"Yeni bir ilişkiye başlasam da sürdüremiyorum."

"Çoğunlukla kendimi utangaç ve huzursuz hissediyorum."

"Bana egzersiz yapıp kilo vermeyi başaracakmışım gibi gelmiyor."

"İşe yaramaz olduğumu hissediyorum."

"Her şeyi erteliyorum."

"Bazen bana, bir şey beni kontrol ediyormuş gibi geliyor."

"Hiç güvenim yok."

"Hiçbir sebep yokken bile öfkeleniyorum."

"Kendimi daima endişeli hissediyorum."

Tüm bunların giderilmesinde hipnoterapi sadece sözcükleri kullanır, ama doğru sözcükleri... Doğru sözcükleri kullanmak, inanın hayatınızı değiştirebilir.

Aslında hipnoterapi, hepimizde var olan doğal bir yeteneğe güvenir, öğrenmemizi sağlayan doğal yeteneğe... Gözlerimizi açtığımız andan beri bu yeteneği kullandık. Bu arada biz büyümeye devam ederken öğrenme yeteneğimiz de etraftaki her şeyi büyük bir açlıkla emmeye devam etti. Ve bu olurken kendimiz, çevremiz ve dünya hakkında ne düşündüğümüzü belirleyen, ama bununla birlikte bugün bize yardımcı olmayan fikirler ve inançlar elde ettik. Hipnoterapi, aynı doğal öğrenme sürecini kullanır, ama bilimsel ve planlanmış bir şekilde. Hipnoterapi kullanımdan kalkmış, geçersiz ve yardımcı olmayan öğrenilmişlikleri olumlu düşüncelerle değiştirir.

Ve siz şimdi bu değişimi sağlayan hipnoterapiye ait bilgi ağacını ellerinizde tutuyorsunuz. Ona sırtınızı dönüp kurumasını sağlamak da sizin elinizde... onu yeşertip büyütmek de... Eğer Simurg Anka'nın size gelmesini beklemekten vazgeçerek, her şeyi göze alıp "şaşkınlık" ve "yok oluşu" da yaşadıktan sonra bile direnmeyi, uçmayı sürdürürseniz, kendi küllerinizden yeniden doğabilmek için gerekli ateşe sahip olduğunuzu da göreceksiniz...

İÇİNDEKİLER

Önsöz .....

BİRİNCİ KISIM
HİPNOTERAPİ, 1

I. BÖLÜM
Hipnoterapi Nedir? 2
Temel Hipnoz Prosedürleri 2

Hipnoterapist Kimdir? 4
Hipnoterapi İçin Gerekli Bilgiler 5

Hipnoterapinin Kısa Tarihi.....6
Geleneksel Hipnoterapi 6
Hipnoanaliz 6
Ericksonyan Hipnoterapi.....7
Bilişsel/Davranışsal Hipnoterapi.....8

Hipnoterapinin Uygulama Alanları 9

İKİNCİ KISIM
BEYİN YARIM KÜRELERİ, 13

II. BÖLÜM
Sağ Beyin-Sol Beyin 14
Sağ ve Sol Yarının Baskın Özellikleri.....25

III. BÖLÜM
Bilinçli Zihin-Bilinçdışı Zihin 27
Bilinçdışı Zihnin Özellikleri 45

ÜÇÜNCÜ KISIM
İNANÇ VE DAVRANIŞ, 55

IV. BÖLÜM

İnançlar Nasıl Oluşur? 56
Çekirdek İnançlar Nasıl oluşur? 56
Cesaret Kırıcılar 56
Doğrudan Deneyim 57
Çocuk Merkezli Mantık 57
Bilinçsiz Taklit 58
İnançları Danışmada Kullanmak 58
Sınırlayıcı İnançlar 58
Sınırlayıcı İnançların Oluşumundaki Temel Nedenler ..59
Kişisel Özsaygı Problemleri 59
Yargılanma Korkusu 60
Bilinmeyenden Korkmak 61
Sınırlayıcı İnanç Çeşitleri 62
Sınırlayıcı İnanç Değiştirme Senaryosu 63
Çekirdek İnanç Ve Davranış 69
İnanç Çeşitleri 69
Kimlik 70
Davranış 71
Yetenek 72
Kurallar 73
Beklentiler 73
Dünya Görüşü 74
Terapide İnançları Hedeflemek 74
Davranış Döngüsü 76
Döngüyü Kırmak 81
Döngüyü Kırma Örneği: Performans Kaygısı 83
Bilişsel Filtreler 89
Kendi Gerçekliğinizi Nasıl Yaratırsınız? 89

Silme 90
Silme Çeşitleri 92
Çarpıtma 93
Çarpıtma Çeşitleri 94
Ayrım 96
Genelleme 97
Genelleme Çeşitleri 99

DÖRDÜNCÜ KISIM
HİPNOTİK METİNLER, 101

V. BÖLÜM
Hipnotik Telkinler Nasıl Yazılır? 102
Hipnotik Metinler Yaratmak 102

Doğrudan Telkinler 103
Doğrudan Telkinin Çalışma Şekli 104
Doğrudan Telkin Üretilirken Dikkat Edilecek Kuşallar 106
Sigarayı Bırakmayla İlgili Doğrudan Telkin Örneği 113

Dolaylı Hipnotik Telkinler 119
Dolaylı Hipnotik Telkinlerin Avantajları 120
Dolaylı Telkin Örnekleri 120
Bilinçli Zihni Devre dışı Bırakan Dil Kalıpları 140

Hipnozda Dolaylı Bağlamalar 146
Telkin Sanatı 146

Analojik İşaretleme 153
Temel Analojik İşaretleme 153
Konversiyonal İndüksiyon 153
Analojik İşaretleme İçin Temel Prosedür 154
Telkinler Nasıl İşaretlenir? 158

BEŞİNCİ KISIM
TEMEL HİPNOTERAPİ STRATEJİLERİ, 161

VI. BÖLÜM

A) Doğrudan Telkin Metinleri 162
Doğrudan Telkin Metin Örnekleri 164
Ders Çalışma 164
Diş Gıcırdatma 164
Kekemelik 165
Kendine Güven 166
Kilo Verme 169
Sigarayı Bırakma 170

B) Onaylamalar Ve Self Hipnoz 173
Onaylamalar 173
Onaylamalar Zihin Sağlığı İçin Önemlidir 174
Onaylamaları Ne Zaman Kullanırsınız? 175
Onaylamalar Nasıl Çalışır? 176
Onaylamalar ve Hipnotik Telkinler 177
Onaylama Yaratma 177
Onaylama İçin Kurallar 178
Onaylamalarınızı Filtrelemek 180
Onaylama Örnekleri 183
Kendi Kendinizle Olumlu Konuşma Tekniği 184

Self Hipnoz 184

C) Metafor Ve Görsel Canlandırma 190
Metafor 190
Görsel Canlandırma 195
Ana Canlandırma Çeşitleri 201
Basit Canlandırma 201
Odaklanmış Canlandırma 201
(Retrospektif) Geçmişle İlgili Canlandırma 202

Provalı Canlandırma 203
Fantezi Canlandırması 204
Yapısal Canlandırma 204

ALTINCI KISIM
ANA HİPNOTERAPİ TEKNİKLERİ, 207

VII. BÖLÜM
Yeniden Çerçeveleme 208
Bağlamı Yeniden Çerçeveleme 210
İçeriği Yeniden Çerçeveleme 211

VIII. BÖLÜM
Görsel Canlandırma 213
İçgözlem 214
Dışgözlem 218
Prova 220
Retrospektif Versiyon 221

IX. BÖLÜM
Özel/Güvenli Yer Tekniği 223
Güvenli Ter Oluşturma Adımları 223

X. BÖLÜM
Metafor 226
Metaforların Sunuluş Biçimleri 229
Metafor Türleri 229
Keşif Metaforları 229
Pastoral Metaforlar 233
Kontrol Metaforları 234
Eylem Metaforları 237
Yeniden Çerçeveleme Metaforları 240
Fantezi Metaforları 242

Antropomorfik Metaforlar 243
İçgözlem Metaforları 245
Eşitlik/Karşılık Metaforları 249
Çoklu Gizleme Metaforları 252
Metafor Yöntemleri 262
1. Terapötik Metafor Olarak Hikayeler 262
Örnek Hikayeler 262
2. Görsel Canlandırma 278
3. Yolculuklar 281
4. Hayvan Rehberler 284
5. İçsel Rehberler 288
6. Kahramanlar 291
7. Renkler 293
8. Semboller 298
9. Kahramanın Yolculuğu 301
10. Alt Modalitelerle bilişsel Modelleme 302
11. Canavarı Öldürmek 314
12. Metafor Modelleme 321

XI. BÖLÜM

Regresyon 342
İlk Duygusal Olay 344
Duygu Köprüsü Tekniği 349
Duygusal Rahatlama 352
Affetme Tekniği 354
Bilgilendirilmiş Çocuk Tekniği 356
Regresyon Teknikleri 357
Basit Yaş Regresyonu 357
Regresyon Koridoru 358
Takvim Yıllarıyla Regresyon 358
Güzel Anı Tekniği 359
Duygu Bağlantısı Tekniği 359

Özel Olay Tekniği 359
Otomatik Yazı 359

XII. BÖLÜM
Geçmiş Hayat Regresyonları 361
Geçmiş Hayata Dönme Teknikleri 362
Zaman Tüneli 362
Bulut 363
Zaman Köprüsü 363
Kristal Koridor 363
Zaman Asansörü 364
Doğum Öncesine Yaş Regresyonu 364

XIII. BÖLÜM
Progresyon 363

XIV. BÖLÜM
İdeomotor Sinyaller 373
Parmak Hareketi Tekniği 374
Sarkaç Tekniği 375

XV. BÖLÜM
Tekrar Bağlanmalar 378

XVI. BÖLÜM
Geleceğe Uyarlama 384

XVII. BÖLÜM
Çapalama 385
Çapa Atma Teknikleri 386
Fiziksel Çapalar Nasıl Oluşturulur? 388
Bedensel Bir Çapa Nasıl kullanılır? 390
PostHipnotik Çapa Nasıl oluşturulur? 394

XVIII. BÖLÜM
Adım Adım Değişim.....396

XIX. BÖLÜM
Parts Entegrasyon.....399
Parts Enregrasyon ve Psikoterapi
NLP'de Parça Entegrasyonu .....
Psiko - dinamik Terapilerde Parça Entegrasyonu 406
Transpersonal ve İnterpersonal Terapilerde Parça Entegrasyonu 407
Beden Terapilerinde Parça Entegrasyonu 409
İnsancıl ve Bilişsel Terapilerde Parça Entegrasyonu411

Parça Entegrasyonu Teknikleri 418
Parça Entegrasyonu Uygulama şekli 1 418
Parça Entegrasyonu Uygulama şekli 2 419
Parça Entegrasyonu Uygulama şekli 3 421
Parça Entegrasyonu Uygulama şekli 4 422
Parça Entegrasyonu Uygulama şekli 5 428

Yazarlar Hakkında 431
Kaynakça 434

BİRİNCİ KISIM

HİPNOTERAPİ

I. BÖLÜM

HİPNOTERAPİ NEDİR?

Hipnozun ve hipnoz altında ortaya çıkan hipnotik fenomenlerin tedavi veya davranış değişikliği oluşturmak amacıyla kullanılmasına Hipnoterapi denir. Buradan hareketle "Her hipnoterapi bir hipnozdur, ama her hipnoz, bir hipnoterapi değildir." sonucuna rahatlıkla ulaşabiliriz.

Sadece bir hipnotik durum yaratmak, tedavi veya davranış değişikliği yaratmaz. Örneklendirmek gerekirse bu durumu, otomobilin motor kaputunu açmaya benzetebiliriz. Eğer arızanın nerede olduğunu tespit edebiliyor ve nasıl giderileceğini biliyorsanız bu davranışınızın bir anlamı vardır. Yoksa motoru seyreder ve kaputu kapatırsınız. Arızayı tespit etmek ve nasıl giderileceğini bilmek ise hipnoterapinin alanına girmektedir. Öyleyse buradan da "Hipnoz uygulamayı bilmek, aynı zamanda hipnoterapi yapabilmek anlamına gelmez." diye ifade edebileceğimiz ikinci önemli sonuca ulaşabiliriz. Çünkü hipnoterapi iki kanatlı bir kuş gibidir. Kanatlarından birinde "Bilgi" diğerinde ise "Sanat" yazar. Ve hiçbir kuş gibi, o da tek kanatla ya da kırık kanatla uçamaz.

Bilgi kanadının içermesi gerekenleri daha önceki kitabımız Yabancı Bildiğimiz Dostumuz HİPNOZ'da anlatmış olduğumuzdan özellikle Hipnoz'a ait bilgilere bu kitapta dönmeyeceğiz. Dileyen oradan bakabilir. Ama yine de bir fikir vermesi açısından başlık olarak sıralamakta yarar var:

Temel Hipnoz Prosedürleri:

TEMEL HİPNOZ PROSEDÜRLERİ

UYUM	GİRİŞ	HİPNOZ SEANSI	OTOHİPNOZU ÖĞRETME
a-Ayak uydurma • Eşleşme • Yansıtma	a-Danışan hikayesi -Sözsüz işaretleri gözlemleme • Beden dili • Jestler • Uyumsuzluk -Hoşnutluk Sınırı	a-İndüksiyon	a-Sözel eğitim
b-Yönlendirme	b-Problemi açığa çıkarma • Danışanın anlattıklarını not almak • İlaç geçmişini öğrenmek • Doktor kontrolü sağlamak • Belli başlı sorunları incelemek	b-Derinleştiriciler	b-Posthipnotik telkinle
c-Duyusal keskinlik d-Nefes alış-veriş	c-Hipnoza uygun olup olmadığını kararlaştırma d-Mevcut hayat şartları • İlişkiler • İş • Finansal sıkıntı-lar	c-Araştırma • İlk başlatan olayı keşfetme • Gizli kalmış hatıraları bulma • Engelleri tanıma • Engellenmiş duyguları serbest bırakma	c-CD/Kaset kaydı vermek d-Yazılı metin vermek
	e-Danışanı eğitmek • Hipnoza ait sorumluluklarla ilgili • Randevulara sadakat • Ödemeler	d-Terapi • Doğrudan telkin • Dolaylı telkin • Yeniden çerçeveleme • Görsel canlandırma • Özel yer • Metafor • Regresyon • Progresyon • İdeomotor Sinyaller • Tekrar bağlanma • Geleceğe uyarlama • Çapa • Adım adım değişim • Parçalar Entegrasyonu	
	f-Gerçekçi hedefler belirlemek	e-Hipnozdan çıkarma	

*Tablodaki başlıklar için ayrıca "Hipnoza Giriş Metinleri" ve "İleri Hipnoz Teknikleri" adlı kitaplarımıza bakabilirsiniz.

Tablodaki başlıklar her ne kadar ilk bakışta sadece bilgi çağrıştırıyor gibi görünse de, daha dikkatli düşündüğünüzde bu bilgilerin her birinin bir uygulama alanı olduğunu görürsünüz. İşte sahip olduğunuz ya da olacağınız bu bilgilerin, uygulama alanında hayat bulma aşaması ise hipnoterapinin "Sanat" kanadıdır. Bu bilgiler cansız beden gibidir; siz sesinizle, sesinizin tonuyla, sözcüklere yüklediğiniz anlamlarla bu bedeni canlandıracaksınız. Danışanın ruhuna, zihnine, duygularına, yüreğine dokunacak ve sadece bilgi ile değil, bilgiye can veren sanatkârane tavrınızla bir değişim yaratacaksınız. Onu kendi hayat çizgisinde şimdiki zamandan geçmişe, oradan geleceğe götüreceksiniz. Hatıralarını ve hayallerini yeniden yapılandırırken ne bilgiden vaz geçebilirsiniz ne de onu nasıl şekillendireceğinizin ilhamını veren sanattan... Danışandan önce onun değişimini siz yaşayacaksınız, siz göreceksiniz. Siz de onunla transa gireceksiniz. Onun rehberi olacaksınız. Önce siz heyecanlanacaksınız ki sonra o, sizi takip etsin... Aksi halde, hiç yapmadığınız bir seyahatin rehberliğini nasıl yapabilirsiniz?

HİPNOTERAPİST KİMDİR?

Danışanlarını hedeflerine ulaştırmak amacıyla, birincil araç olarak hipnozu kullanan terapiste denir. Bir hipnoterapist çoğu zaman diğer terapistlerden farklılıklar gösterir. Çünkü o daha çok, bilinçaltı davranışların rolü ve danışanın hayatına etkileri üzerine odaklanır.

Dr. John Kappas, 1973'te hipnoterapist kimdir ve ne yapar sorusuna Mesleki Ünvanlar Federal Sözlüğü'nde şöyle cevap vermektedir:

"Motivasyonu artırmak veya davranış biçimini değiştirmek için danışana hipnotik durumu yükleyen kişidir: Danışan ile problemin doğasını belirlemek için görüşür.

Hipnozun nasıl işlediğini ve hipnoz sırasında neler yaşatacağını danışana açıklayarak hipnotik duruma girmesi için onu hazırlar. Testler uygulayarak danışanın fiziksel ve duygusal olarak telkine yatkınlık derecesini belirler. Sonra danışanda hipnotik durum oluşturur. Problemin analizini ve uygulanan testlerin yorumunu temele alarak hipnotik teknikleri ve yöntemleri danışana göre uyarlar ve uygular. Gerekli gördüğü durumlarda danışana otohipnozu öğretebilir."

Buna göre şimdi bir hipnoterapistin hipnoterapi yapabilmek için sahip olması gereken bilgileri sıralayalım:

Hipnoterapi için gerekli bilgiler:

HİPNOTERAPİ İÇİN GEREKLİ BİLGİLER

EKOLLER	*TARİHSEL GELİŞİM*	*ÖN VARSAYIMLAR*	*İNSAN NÖROLOJİSİ*	*İNSAN FİZYOLOJİSİ*	*MENTAL YAPI*
a-Yönlendirici yaklaşım	a-Antik çağ öncesi	a-Trans her gün yaşanan bir fenomendir.	a-Beyin -Serebrum • Korteks -Serebellum • Limbik Sistem	a-Deri	a-Beyin yarım küreleri -Sağ Beyin • Bilinçdışı zihin • Duygular • Sezgiler • İmajinasyon -Sol Beyin • Bilinçli zihin • Mantık Dil fonksiyonları
b-Esnek yaklaşım /Ericksonyan	b-Mesmer	b-Herkes transa girebilir.	b-Omurilik	b-Sinir sistemi	b-Bilinçli zihin
	c-Easdale	c-Zihin, vücutta gerçekleşen herhangi bir süreç üzerindeki kontrol derecesini arttırabilir.	c-Sempatik sinir sistemi	c-Kaslar	c-Bilinçdışı zihin
	d-Freud/ Jung/ James	d-Her insan kendini iyileştirme gücüne sahiptir.	d-Parasempatik sinir sistemi	d-İskelet	
	e-Estabrooks	e-Bilinçdışı zihin, gerçek bir deneyimle, gerçekmişçesine yapılan bir zihinsel canlandırma arasındaki farkı ayıramaz.	e-Nörokimya • Nörotransmitterler • Nöropeptitler	e-Kardiovasküler	
	f-Erickson			f-Endokrin sistem	
	g-NLP			g-Sindirim sistemi	
				h-Boşaltım sistemi	

HİPNOTERAPİNİN KISA TARİHİ

Hipnoterapi kendi gelişim tarihi boyunca birçok farklı biçimler almış, birbirinden farklı unsurları kendi bünyesinde bütünleştirmiştir. Ve bu tarihsel süreç içersinde doğal olarak diğer psikoterapi anlayışlarını da etkilemiştir.

GELENEKSEL HİPNOTERAPİ:

Hipnoterapinin bu formu, Viktorya dönemi hipnotizma uygulayıcıları olan James Braid ve Bernheim tarafından gerçekleştirilmişti. Onların zaman zaman alkole, uyuşturucuya vs. karşı nefret oluşturmakta, bazı terapötik gevşemeler yaratmakta ve semptomları baskılamakta başlıca kullandıkları yöntem doğrudan telkindi. Terapinin bu basit formu, diğerlerine nazaran doğrudan yöntemler kullandı ve az da olsa teorik yapının inşasına katkıda bulundu.

HİPNOANALİZ:

1895 yılında Sigmund Freud ve Joseph Breuer, psikoterapiye yeni ufuklar açan "Histeri Araştırmaları" adlı klinik bir metin yayınladılar. Freud ve Breuer hastalarının, bastırılmış travmatik anılarını hatırlamalarına ve bu anılardaki bastırılmış duyguyu dışa vurup rahatlamalarına yardımcı olmak amacıyla daha erken yaşlara dönmelerini sağlamak için hipnozda regresyon tekniğini kullandılar.

Her ne kadar Freud, kendi geliştirdiği metot olan Psikanaliz lehine aşamalı olarak hipnozu terk etmiş olsa da gerçekleştirdiği erken dönem çalışmaları, müteakip hipnoterapistleri etkilemeye devam etti.

Ancak Freud daha sonra, Fransız rakibi Pierre Janet'in kendisinden birkaç yıl daha erken bir tarihte hipnotik psikoterapide yaş gerilemesinin nasıl kullanılacağını

anlattığı bir vaka çalışması yayınladığını kabul etmek zorunda kaldı.

Takip eden sonraki dönemlerde ise hipnoterapide uygulanan regresyon, bazen "Hipnoanaliz", bazen "Analitik Hipnoterapi" veya bazen de "Psikodinamik Hipnoterapi" olarak adlandırıldı.

Günümüzde "Travma Sonrası Kaygı Bozukluğu" diye adlandırılan Savaş Bunalımı'nın tedavisinde psikoanalize hızlı bir alternatif olarak, askeri psikiyatristlerce her iki dünya savaşında da kullanılması hipnoanalizin yıldızının yeniden parlamasını sağladı.

ERICKSONYAN HİPNOTERAPİ:

Milton H. Erickson, 20. yüzyılın en etkili hipnoz ustalarından biriydi. 1950'lerden sonra Erickson, hipnoza radikal farklılıklar içeren bir yaklaşım geliştirdi. Sonradan onun bu yaklaşımı, "Ericksonyan Hipnoterapi" veya "Neo-Ericksonyan Hipnoterapi" olarak adlandırıldı.

Erickson, danışanlarıyla çalışırken daha çok resmi olmayan, sohbet ağırlıklı bir yaklaşım içinde olurdu. Bu esnada da karmaşık dil kalıpları ve terapötik stratejiler kullanırdı. Ancak Erickson'un gelenekçi çizgiden bu denli uzaklaşması bazı meslektaşlarının da ondan uzaklaşmasına yol açtı. Özellikle bunlardan biri olan Andre Weitzenhoffer, Erickson'un yaklaşımının "hipnoz" olarak adlandırılmasının doğru olup olmadığını bile tartışmaya açmıştı. Buna rağmen Erickson'un yaklaşımı, modern hipnoterapiyi en fazla etkileyen ve bunu sürdüren güçlerden biridir.

NLP'nin kurucuları geniş ölçüde Erickson'un çalışmalarını modellediklerini ve hipnozu göz önüne alarak benzer bir metodoloji geliştirdiklerini, ayrıca bütün bunların

özümlenmesiyle Milton Model adını verdikleri bir yaklaşım oluşturduklarını iddia ettiler. Weitzenhoffer bu kez NLP'nin Erickson'un çalışmalarıyla gerçekten bir benzerliği olup olmadığını tartışmaya açtı.

BİLİŞSEL/DAVRANIŞSAL HİPNOTERAPİ:

A.B.D.'de 1980'lerden sonra klinik ders kitaplarında artan bir şekilde Steven Jay Lynn, Irving Jirsch, E. Thomas Dowd, William Golden, Assen Alladin gibi çağdaş araştırmacılar tarafından kaleme alınmış yazılar görülmeye başlandı.

1974'te Theodore Barber ve meslektaşları, Theodore R. Sarbin'in hipnozun daha iyi anlaşılması gereken bir "özel durum" olmadığını söyleyen erken dönem sosyal psikoloji çalışmasından sonra tartışılan bu araştırmanın etkili bir incelemesini yayınladılar. Barber ve arkadaşlarına göre hipnoz, motivasyon, uygun tutum, beklenti ve aktif hayal gibi normal psikolojik değişkenler sonucu oluşmaktadır. Barber, bir yandan hipnozu "bilişsel-davranışsal" kavramlarıyla tanıştırırken; diğer yandan da ona davranış terapisinin uygulama alanını açıyordu.

Bilişsel ve davranışsal psikolojik teorilerin giderek yaygınlaşıyor olması ve hipnozu izah eden kavramların artması, hipnoterapi ile çeşitli bilişsel ve davranışsal terapilerin daha sıkı bütünleşmesini kolaylaştırdı. Bununla birlikte birçok bilişsel ve davranışsal terapi yaklaşımı, başlangıçta kendilerinden daha eski olan hipnoterapi tekniklerinden etkilendiler. Örneğin Joseph Wolpe'nin Sistematik Desensitizasyon'u, erken dönem davranış terapisinin başlıca tekniği idi. Aslen bu, Hipnotik Desentisizasyon olarak biliniyordu ve Lewis Wolberg'in 1948'de yazdığı "Medikal Hipnoz" adlı kitabından türetilmişti.

Hipnoterapinin geleneksel tarzı, bilişsel-davranışsal terapinin öncüsü olarak görülebilir. Neden? Çünkü her ikisi de terapide çeşitli mental tasvirlerin yeniden hatırlanmasının, pozitif fikirlerin prova edilmesinin, rahatlamanın kullanılmasının önemini vurgularlar. Aynı zamanda teorik açıklamalarında "sağduyu"yu önemle vurgulamalarının yanı sıra hipnoterapinin tarihsel önceliği bu görevi ona vermektedir.

Bununla birlikte modern bilişsel-davranışsal terapi, bilhassa eski hipnoterapi yaklaşımlarından farklı bir yer edinmek için negatif inançların doğrudan Sokratik sorgulanmasına çok büyük önem vermektedir. Yine de, bilişsel-davranışsal hipnoterapistler, her iki kaynaktan gelen teknikleri özümseyerek kullanmaya devam ediyorlar.

HİPNOTERAPİNİN UYGULAMA ALANLARI

Uygulama alanlarını listelemeden önce neden bu alanlarda hipnoterapinin kullanılabildiğini açıklamak adına önce hipnoterapi için gerekli bilgiler tablosundaki üçüncü önvarsayımı hatırlamak gerekir: "Zihin, vücutta gerçekleşen herhangi bir süreç üzerinde kontrol derecesini arttırabilir." Zihin bunu, çoğu zaman o durumun olacağına inanarak yapar. Bu şekilde artan kontrol derecesi, vücuttaki sürece yönlendirildiğinde ise dördüncü varsayım devreye girer: "Her insan kendini iyileştirecek güce sahiptir."

Şimdi bu iki varsayımı örnekleyen ama dışarıdan yanlış müdahaleler nedeniyle istenmeyen şekilde sona eren gerçek bir hayat hikâyesini inceleyelim:

Bu konuyla ilgili gerçekler Fizyolojist Buruno Klofer'in anlattığı şu meşhur olaydan daha iyi bir örnekle

açıklanamaz. Klofer, lenf bezi kanserine yakalanmış Wright isimli bir adamı tedavi ediyordu. Bütün standart tedaviler denenmiş, işe yaramamış ve Wright'in çok az bir ömrü kalmıştı. Boynu, göğsü, karnı ve kasıkları portakal büyüklüğünde tümörlerle dolmuştu. Akciğerleri ve dalağı o kadar büyümüştü ki, göğsünden her gün yarım litre sıvı çekiliyordu.

Ama Wright ölmek istemiyordu ve duyduğu krebiozen adlı ilacı denemek istiyordu ve bunu için doktoruna yalvarıyordu. Doktoru önce bunu kabul etmedi. Fakat Wright'in ısrarları sonucu doktor pes etti ve bu ilacı denemesine izin verdi. Cuma akşamı krebiozen Wright'a verildi. Doktor Wright'in hafta sonuna kadar yaşayamayacağını düşünerek evine gitti.

Doktor pazartesi günü geldiğinde Wright'ı yatağın dışında yürürken gördü. Vücudundaki tümörler sıcakta eriyen kartopları gibi yarı büyüklüğe indiler. Bu en kuvvetli X ışını tedavisinin bile başaramayacağı kadar hızlı bir iyileşmeydi. İki gün sonra öleceği düşünülen Wright on gün sonra vücudunda hiçbir kanser hücresi bulunmadan iyileşmiş olarak hastaneden çıktı.

Hastaneye girdiğinde nefes almak için oksijen maskesine ihtiyacı olan Wright taburcu olduktan sonra kendi uçağıyla on iki bin fitte sorunsuz uçtu.

Wright iyileştikten iki ay sonra krebiozenin lenf bezi kanseri üzerinde hiçbir etkisi olmadığını kanıtlayan bir makale ortaya çıktı. Wright çok üzüldü. Hastalığı tekrar nüksetti ve tekrar hastaneye yattı. Bu kez doktorlar bir deney yapmaya karar verdi ve krembiozenin aslında çok etkili olduğunu ama makalede söz konusu olan ilaçların taşıma sırasında hasara uğradığı ve ilaçların bu yüzden etkisizmiş gibi göründüğü Wright'a söylendi. Wright'a

ellerinde bu ilacın yeni bir çeşidi olduğu ve bu ilacın Wright'ı tamamen iyileştireceği söylendi. Ellerinde böyle bir ilaç yoktu. Wright'a enjekte edilen ilaç değil, saf suydu. Ama uygun atmosferi yaratmak için Plasebo Wright'a enjekte edilmeden bazı süreçlerden geçiriliyormuş gibi yapıldı.

Sonuçlar yine inanılmazdı. İkinci kez çıkan tümörler erimiş, Wright yine eskisi gibi hiçbir hastalığı olmadan iki ay geçirmişti. Daha sonra Amerikan İlaç Birimi krebiozenin gerçekten de iddia edildiği gibi kanser tedavisiyle hiçbir ilgisi olmadığını duyurdu. Bunu duyan Wright iki gün sonra kanserden öldü.

Wright'in hikâyesi çok trajiktir ama çok güçlü bir mesajı içinde barındırmaktadır: Eğer Wright'in vücudunu bu derece kontrol eden zihni ve faaliyete geçen kendini iyileştirme gücü, krebiozene olan inancı hipnoterapi ile kendine yönlendirilmiş olsaydı yaşıyor olacaktı.

Dolayısıyla hipnoterapi aşağıdaki tabloda yer alan problemlerin bir kısmına doğrudan etki ederken bir kısmına ise dolaylı etki edecektir:

HİPNOTERAPİNİN UYGULAMA ALANLARI

KAYNAKLARIN KOMBİNASYONU	FİZİKSEL	BAĞIŞIKLIK	KÖTÜ DAVRANIŞLAR	ZİHİNSEL/ DUYGUSAL	RUHSAL
a-Alerjiler	a-Acı -Ameliyat -Kronik ağrılar -Diş -Hayalet organ -Doğum	a-Eklem iltihabı	a-Fiziksel	a-Fobiler	a-Misyon /Amaç
b-Stres	b-Dermatoloji -Sedef -Sığıl -Egzema -İsilik -Uçuk -Akne -Ürtiker/ kurdeşen	b-Tümörler	b-Cinsel	b-Anksiyete	b-Kimlik
c-İlişki problemleri	c-Sindirim -Reflü -Spastik kolon -Ülser vs.	c-Kanser	c-Duygusal	c-Depresyon -Reaktif -Klinik -Distimi -Bipolar	c-Değerler/ İnançlar
d-İş problemleri	d-Kardio-vasküler -Tansiyon -Taşikardi -Kanama	d-Deri veremi	d-Zihinsel	d-Obsesif-kompülsif b.	d-Bağlılık
e-Özsaygı problemleri	e-İdrar problemleri -İdrar tutamama -Altını ıslatma -İdrara çıkma korkusu	e-Fibromyalji sendromu		e-Travma sonrası stres bozukluğu	e-Üzüntü/ Keder
f-Sosyal anksiyeteler		f-Kronik yorgunluk			f-Rusal kötülük
g-Cinsel fonksiyon bozuklukları		g-HIV/ AİDS			
h-Alışkanlıklar/ Bağımlılıklar -Sigara -Alkol -Uyuşturucu -Pornografi -İnternet					
İ-Kilo problemleri -Obezite -Anoraksiya -Bulimia					
j-Uyku bozuklukları -Disomnia • İnsomnia • Narkolepsi • Uyku apnesi -Parasomnia • Karabasan • Uykuda korku nöbeti					

İKİNCİ KISIM

BEYİN YARIM KÜRELERİ

II. BÖLÜM

SAĞBEYİN-SOL BEYİN

İnsanlar bir "sağ yarım beyine" bir de "sol yarım beyine" sahiptir. İki beyin yarımküresi çeşitli noktalardan birbirine bağlanmıştır, fakat sol ve sağ beyin kabuğu arasındaki asıl bağlantı, korpus kallosum (corpus callosum) adı verilen beyin kabuğunun altındaki ince, şerit şeklindeki sinir lifleri bandıdır.

Normal koşullarda, sol ve sağ beyin yarım küreleri, korpus kallosum aracılığı ile yakın iletişim içindedirler ve uyumlu bir birim olarak birlikte çalışırlar. Bununla beraber, beyin yarım kürelerinin gerçekte aynı olmadığına dair kanıtlar vardır. Örneğin, sol beyin yarımküresi hasarları, genellikle ciddi dil problemlerine neden olurken, sağ beyin yarım küresindeki benzer bir hasar seyrek olarak aynı etkiyi gösterir. Daha dramatik kanıtlar Kaliforniya Teknoloji Enstitüsünde Sperry ve arkadaşlarının, 1960'larda epilepsisi olan kişilerle yaptıkları çalışmalardan gelmektedir.

Kaliforniya Teknoloji Enstitüsünde beynin sağ ve sol lob (beyin yarımküreleri) fonksiyonları üzerinde yaptığı araştırma ve bulgular, 1981 yılında psikobiyolog olan bilim adamı Roger Sperry' ye Nobel Fizyoloji ya da Tıp ödülünü kazandırmıştır. Geliştirdiği cerrahi ve deneysel tekniklerin 1940'ların sonlarından başlayarak zihinsel süreçlerin şemasının çıkartılmasına çok büyük katkısı olmuştur. Araştırmalar sırasında tüm hastaları, Roger

Sperry'nin rehberliğinde, yine bilim adamı olan kendi öğrencisi Michael Gazanica test etmiş ve beyin cerrahı olan Joseph Bogan da nörolojik testleri yapmıştır. İnsan beyni üzerinde ilk "ayrık beyin" ameliyatını bu ekip gerçekleştirmiş ve yepyeni bir çağı, "beyin çağı"nı başlatmışlardır.

Bazı şiddetli epilepsi vakalarında, doktorlar epilepsi nöbetlerinin bir beyin yarımküresinden diğerine yayılmasını önlemek için korpus kallosumu kesmişlerdir. Bu operasyon aynı zamanda, iki beyin yarımküresi arasındaki doğrudan iletişim bağını da kesmekte ve böylece her beyin yarım küresinin kendi başına çalışmasını izleme olanağı sağlamaktadır ve sonuçlar şaşırtıcı olmuştur.

"Ayrık beyin hastalarından" ekranın üzerindeki bir noktaya bakmaları istenir ve aynı zamanda ekranın sağ tarafına çeşitli nesnelerin resimleri yansıtılır. Bu kişiler nesneleri sözel olarak tanımlayabilirler ve sağ ellerini kullanarak, ekranın arkasında yer alan bir grup nesneye dokunup aralarından doğru olanı seçebilirler. Bununla beraber, nesnelerin resimleri, ekranın sol tarafında gösterilirse, sol elleri ile hissederek nesneleri seçebilirler, fakat nesnenin ne olduğunu söyleyemezler. Aslında, nesneler ekranın sol tarafına yansıtılıp, ayrık beyin hastalarından nesnelere sol elleriyle dokunmaları istendiğinde hastalar nesneleri doğru olarak belirleyebilmelerine rağmen, ekranın üzerinde hiçbir şey görmediklerini söylemektedirler.

Bu ilginç sonuçlar, her bir beyin yarımküresinin nasıl çalıştığı ele alınarak açıklanabilir. Sol beyin yarımküresi vücudun ve görsel alanın sadece sağ tarafından bilgi alır. Böylece, sol beyin yarımküresi, sağ görsel alanda gösterilen bir nesneyi sağ elle dokunarak alınan bilgi ile eşleşti-

rebilir. Oysa sol beyin yarımküresi, sol görsel alanda gösterilen ya da sol el ile dokunulan nesnelerin farkında değildir (bu nedenle nesneleri tanıyamaz). Bu olayın tam tersine, sağ beyin yarımküresi de görsel alanın ve vücudun sadece sol tarafından bilgi alır. Böylece, sağ beyin yarımküresi, sol görsel alanda gösterilen bir nesneyi, sol elle dokunarak alınan bilgi ile eşleştirir; fakat sağ görsel alanda gösterilen ya da sağ elle dokunulan herhangi bir nesnenin farkında değildir.

İki beyin yarımküresine ilişkin bu betimleme, bir tanesi hariç, Sperry'nin tüm bulgularını açıklamaktadır. Bir nesne, sol görsel alanda gösterildiği zaman, neden ayrık beyin hastaları nesneleri sözel olarak tanımlayamazlar? Cevap, insanların büyük bir çoğunluğunda, dil yeteneğinin öncelikle sol beyin kabuğunda yoğunlaştığında yatmaktadır. Ayrık beyin hastalarının çoğunda, sol elle dokunularak nesneler seçilebilmesine rağmen, sağ beyin yarımküresi sol görsel alanda görülen nesneyi sözel olarak ifade edemez. Kişiye ne gördüğü sorulduğu zaman, sol beyin yarımküresi (sağ görsel alanı izleyen bölge) "Hiçbir şey" diyecektir.

Diğer bir deyişle, iki beyin yarımküresinin, sadece vücudun farklı yarısından bilgi almak ve onlara bilgi göndermekle kalmayıp, aynı zamanda farklı işlevlerde bir dereceye kadar üstün oldukları görülmektedir. Pek çok kişide, sol yarım küre, sözel ve yazılı kelimeleri tanıma ve konuşma gibi sözel görevlerde baskındır. Sol yarımkürenin, sağ yarımküreye göre daha analitik, mantıksal, gerçekçi ve seri çalıştığı gözlenmiştir. Bu tür farkları açıkça göstermek zor olsa da, imkânsız değildir. Tersine, araştırmacılar, sağ yarım kürenin görsel ve mekânsal görevlerde, sözel olmayan imgelemede (görsel imge-

ler, müzik ve çevresel sesler gibi), yüzleri tanımada ve duyguların algılanması ve ifade edilmesinde üstün olduğunu göstermektedir.

1960 yılına kadar insan beyninin sağ ve sol lobunu ameliyatla ayırarak sonuçlarını test etme imkânı olmamıştır. O güne kadar sonuçlarının ne olacağı tahmin edilemeyen böyle bir araştırmaya ne bir bilim adamı cesaret edebilmiş, ne de böyle bir araştırma için gönüllü bir kişi bulunabilmiştir. O yıllara kadar bir kaza sonucu veya savaşta kafasından yaralanan hastalardan bilinen bir gerçek vardı. Beyninin sağ tarafından yara alanların sol tarafına, beyninin sol tarafından yara alanların da sağ tarafına felç gelmekteydi. Bu sonuçlardan beynin sağ lobunun vücudumuzun sol tarafını, beynin sol lobunun da vücudumuzun sağ tarafını kontrol ettiği biliniyordu.

Sonunda bilim adamları bir insan beyninin sağ ve sol lobunu ameliyatla birbirinden ayırarak test etme imkânına sahip oldular. İkinci Dünya savaşında asker olan W.J. savaş sırasında düşman hatlarının arkasına paraşütle indirilen askerler arasında idi. İndirmeden sonra çıkan çatışmada birçok arkadaşı ölmüş, kendisi de esir düşmüştü. Ama çatışma sırasında kafasından yara almış ve yara beynin bir lobuna da isabet etmişti. Doğal olarak vücudunun diğer tarafına da felç gelmişti.

W.J.'yi iyileştirme çalışmaları savaştan sonra da devam etmiş, fakat hiçbir tıbbi tedavi olumlu sonuç vermemişti. Aksine felç vücudunun diğer tarafına da sirayet etmeye başlamıştı. Bu sonuç bilim adamlarını oldukça şaşırtmıştı. Beynin yara aldığı kısma göre vücudun diğer tarafına felç gelmesi normaldi. Fakat beynin diğer tarafında yaralanma olmadığına göre, felç neden vücudun diğer tarafına da sirayet ediyordu. Bu sonuç beynin bir

lobundaki yaranın, diğer lobunu da etkilemeye başlamasından olabilirdi. Eğer durum böyle ise yaranın diğer lobu etkilememesi için son çare olarak ameliyatla iki lobun birbirinden ayrılması gerekiyordu. Böylece W.J.'in ameliyatla beyninin sağ ve sol lobunu birbirine bağlayan **korpus kallosum** (corpus callosum) adındaki yoğun sinir lifinden oluşan bağ kesilecekti. Böylece beynin bir lobundaki yaranın, beynin diğer lobuna etkisi önlenecekti. Bunun sonucu olarak vücudun bir yanında bulunan felcin vücudun diğer yanına sirayet etmesi de önlenecek ve W.J .'in normal bir hayat yaşayabilmesi mümkün olacaktı. Ameliyat başarılıydı ve diğer ameliyatlar bunu izledi. Bu ameliyat ve testlerden sadece hastalar istifade etmediler. Beynin kapasitesi ve fonksiyonları ile ilgili birçok tesadüfi olağanüstü sonuçlar da elde edilmiş oldu. Bugün araştırmalar hala devam etmektedir.

Beyin ile ilgili yeni bir çığır açan bilim adamlarının buluşu şöyleydi; Yoğun sinir lifinden oluşan korpus kallosum ağ demeti, beynin sağ ve sol lobu arasında sürekli bilgi alışverişinin yapılmasını sağlayan bir köprü vazifesi görmekteydi. Korpus kallosum kesildiğinde, bu iki lob arasındaki haberleşme kesilmekte ve dolayısı ile aralarında hiçbir yönde bilgi alışverişi mümkün olmamaktaydı. Ameliyat sonucunda hastalar bir bakıma birbirinden haberi olmayan iki tane beyne sahip oluyorlardı. Korpus kallosumun yardımı olmaksızın beynin sağ ve sol lobu birbiriyle haberleşemiyor ve biri diğerinde neler olduğunu bilemiyordu. Bilim adamları böylece birbiriyle haberleşemeyen beynin sağ ve sol lobunda neler olduğunu araştırma imkanına sahip oldular. Karmaşık testler sonucu hangi işlemlerin beynin sağ lobunda, hangi işlemlerin de beynin sol lobunda olduğunu bulmaya

çalıştılar. Bulgular çok ilginçti. Beynin her lobunun uzmanlık alanı farklıydı ve bilgiyi işleme tarzları da aynı değildi.

Birçok test sonucunda, nüfusun %95'inin sol lobunun, konuşma, matematiksel işlemler, diziler, sayılar ve analiz gibi konularda çok üstün olduğu, mantıklı ve lineer çalıştığı tespit edilmiştir. Aynı şekilde çoğumuzun sağ lobunda da, ritim, hayal kurma, renkler, boyut, hacim, müzik gibi fonksiyonlar gerçekleştirilmektedir. Özet olarak beynin sol tarafı bilgiyi mantıklı ve lineer olarak işlemekte, sağ lob ise artistik tarafı oluşturmakta, detaydan çok, resmin tamamıyla ilgilenmekte ve bilgiyi şekil ve hayalle işlemektedir. Duyguların ve hayallerin etkisinin en fazla olduğu yer yine beynin sağ lobudur.

Beynin her iki lobundan ayrı ayrı ne bekleyeceğimizi bilmek diğer insan faaliyetlerini çözmemizi sağladığı gibi hipnozun nasıl ve neden gerçekleştiğini; etki mekanizmasını da çözmemizi, daha doğrusu bu konudaki anlayışımızı genişletmemizi sağlayacaktır.

Sol lob beynimizin mantıklı olan tarafıdır. Sol lob kelimelerle, sözlerle ilgilenen taranır. Dolayısıyla dil ve kelimelerle uğraşan merkez bu kısımdadır. Konuşmamızı ve yazmamızı sağlayan hep bu merkezdir. Aynı zamanda analitik özelliği ile de üstündür. Olay ve bilgileri gerçekçi ve mantıklı bir şekilde değerlendirir. Sol lob söylenen bir cümlenin sadece kelime anlamlarını anlayabilir. Ancak içinde ifade edilen mecaz ve derin anlamları değerlendirmesi mümkün değildir. Örneğin "O seni arkandan vurabilir" cümlesindeki mecaz anlamı sol lob tek başına anlayamaz. Sol lobun anladığı, o anda kendisini sırtından bıçaklamak isteyen birinin arkasında olduğudur. Sol lobun sınırlı olduğu bir özellik de bilgileri lineer olarak

işlemesi, yani bilgiyi sırayla işlemesidir. Bu her defasında bir bilgi demektir. Birkaç bilgiyi aynı anda işleyip, büyük resmi görebilmesi mümkün değildir.

Matematik ve sayılarla ilgili işlemlerin halledildiği yer yine beynin sol lobudur. Daha önce de belirtildiği gibi, sol Iob vücudun zıt tarafındaki hareketleri kontrol etmektedir. Örneğin sağ kolunuzu havaya kaldırdığınızda, sağ kolunuza bu hareketi yaptıran ve talimat veren beyninizin sol lobudur.

Diğer yandan sağ Iob, beynin sanatla ilgili olan yaratıcı tarafıdır. Beynin sağ tarafının uzmanlık alanına giren faaliyetler ise şöyle sıralanabilir. Sözel değildir. Dili kelimeler değil, şekiller ve resimlerdir. Bilgiyi lineer olarak işlemez. Aynı anda birçok farklı bilgiyi alabilir. Detaylardan çok problemin veya resmin tamamını algılamaya yöneliktir.

Tanıdıklarınızın yüzünü hatırlamada, şekil ve resimlerle uğraşmada üstün olan sağ lobdur. Boyut ve hacimsel ilişkilerde uzmandır. Örneğin evinizden ayrıldığınızda tekrar geri dönebilmenizi sağlayan beyninizin sağ lobudur. Çünkü evinize geri dönebilmek, beyninizin yer tespiti, yön, boyut gibi hacimle ilgili özellik ve ilişkileri işleyebilmesine bağlıdır. Yine bu taraf beynin müzik seven tarafıdır. Müzikle ilgili kabiliyetler sağ beyin fonksiyonlarıdır. Hayal ve mecazda kastedilen anlamı ancak beynin bu yanı değerlendirebilir. Biraz önce verilen, "o seni arkandan vurabilir" cümlesinde kastedilen mananın gerçek bir bıçaklama değil, bir aldatma veya kalleşlik olacağı değerlendirmesini beynin ancak sağ lobu yapabilir. Fantezilerin merkezidir.

Rüyalar, uydurulan hikaye ve masallar beynin sağ yanının faaliyetleridir. Ressamlık ve heykeltıraşlık gibi

sanatsal uğraşlar yine beynin bu kısmı ile gerçekleştirilen işlerdir. Sağ lob beynin duygusal olan tarafıdır. Duygu ve heyecanın merkezi beynin bir başka bölgesi olan limbik kısım olmasına rağmen, bu tip duygularla en yakın ilişkisi olan bu kısımdır. Ruhani olan kısım yine sağ taraftır. İbadet ve dua faaliyetlerinin idare merkezidir. Cinsel duygular sağ lobdan idare edilmektedir. Son olarak da vücudun sol tarafını kontrol eder. Sol ayağınızı havaya kaldırdığımızda bu hareketi yapmanızı sağlayan beynin sağ tarafıdır.

Beynin sağ ve sol lobundaki bu uzmanlaşma nüfusun % 95'inde bu şekildedir. Bu tüm sağ elini kullananları kapsamaktadır. Nüfusun % 5'ini oluşturan solakların beyin fonksiyonlarının uzmanlaşma şekli biraz karışıklık göstermektedir. Buna rağmen çoğunun beyin sağ ve sol lobu fonksiyonları, sağ elini kullananlarınki ile aynıdır. Bazı solaklarda ise uzmanlaşma karışmış durumdadır. Bunun anlamı hacimsel ve sözel fonksiyonların, her iki lobla da yerine getiriliyor olmasıdır. Ancak anneleri solak olan, solak çocukların beyin loblarındaki uzmanlaşma ters bir durum gösterir. Bu çocuklarda sözel kısım beynin sağ tarafı ile idare edilirken, hacim ve şekilsel fonksiyonlar beynin sol lobu tarafından yürütülmektedir.

Günümüz araştırmalarının ilginç bir yönü, sol ve sağ frontal lobların duygusal tepkiler ve mizaçta oldukça farklı rolleri olduğunu ileri sürmeleridir. Wisconsin Üniversitesi'nden Richard Davidson ve arkadaşları çeşitli araştırma tekniklerini kullanarak, sol frontal lobu sağa göre daha aktif olan kişilerin daha neşeli, sosyal, coşkulu ve kendine güvenli olduğunu göstermişlerdir. Ayrıca bu kişilerin çevrelerindeki olaylara daha olumlu tepki verdiklerini, diğer insanlardan ve yeni durumlardan zevk

aldıklarını ve hoş olmayan olaylardan daha az etkilendiklerini bulmuşlardır. Tersine, sağ frontal lobu daha aktif olan kişiler kolaylıkla stresin etkisinde kalır, çevrelerindeki hoş olmayan olaylardan korkar, etkilenir ve yeni durumları tehdit olarak algılarlar. Ayrıca (ki bu sürpriz değil) diğer insanlarla ve yeni durumlarla karşılaşmaktan çekinirler. Baskın olarak sol frontal lobu aktif olan kişilere göre daha şüpheci ve depresif olma eğilimindedirler. Bunları destekleyen daha üzücü kanıtlar epileptik nöbetleri olan hasta çalışmalarından gelmektedir. Sağ yarımküresine anestezi yapılan hastalar genellikle gülerler ve olumlu duygular ifade ederler. Bunun tersine, sol yarımküreye anestezi yapılması ağlamayı ortaya çıkarır.

Herkesin sol ve sağ yarımküreleri arasındaki farklılıkların aynı örüntüyü göstermediğine de dikkat çekmek gerekir. Yarımküreler arasındaki farklılıkların özellikle erkeklerde kadınlardan daha fazla olduğuna dair bazı kanıtlar vardır. İki yarımküre arasındaki farklılıklar şaşırtıcı olmasına rağmen, normal koşullar altında, beynin sağ ve sol yarımlarının korpus kallosum aracılığı ile yakın iletişim içinde olduklarını ve böylece eşgüdüm içinde bir arada çalıştıklarını da hatırlamalıyız.

Bellek eğitiminde uzman olan ve 'Geisselhart Tekniği'ni geliştiren Roland Geisselhart anlatıyor: "Dr. Sperry, otuz yıl kadar önce, hastalığın beynin her iki yarısını da etkilememesi için beyin bölümleri arasındaki bağlantının kesilmiş olduğu saralı hastalarla çeşitli deneyler yapmıştır. Bu ameliyatın bir sonucu olarak, beynin her iki bölümünün işlevlerini ancak ayrı ayrı inceleyebilen Dr. Sperry, şaşırtıcı sonuçlara ulaşmıştır: Beynin sağ ve sol bölümleri yalnızca birbirlerinden ayrı işlevler görmekle

kalmamakta, aynı zamanda işleyişleri bakımından da farklılıklar göstermektedirler. Beynin her iki bölümü de bir bakıma kendi dilini konuşmakta ve deyim yerindeyse kendi yaşamını sürdürmektedir." Beyninin sol yarısı zarar görmüş kişilerde konuşma yetenekleri, sağ yarısını kaybedenler de ise mizah duygusu kaybolmaktadır. Onlar için bazı kelimelerin duygusal anlamları bir şey ifade etmemektedir. Bu da Dr. Sperry'nin ulaşmış olduğu sonuçları desteklemektedir.

Aynı konu hakkında California Üniversitesi'nden Profesör Robert Ornstein' ın yapmış olduğu araştırma, başkaları tarafından yapılan birçok araştırma ve teoriye de temel teşkil etmiştir. Dünya Beyin Kurulu Başkanı olan Tony Buzan, Ornstein'ın yaptığı araştırmayı Aklını En İyi Şekilde Kullan adlı kitabında şöyle anlatıyor: "Beynin iki yarısının biyolojik olarak benzeştiğinin ve ikiye bölünmüş bir beyin değil de, uyum içerisinde çalışan iki beyin olarak düşünülmesinin daha gerçekçi olabileceği bilinciyle yola çıkan Profesör Ornstein, her bir beynimizin, değişik fiziksel faaliyetlere ek olarak değişik entelektüel faaliyetleri ele alıp almadığını bulmaya karar verdi."

Profesör Ornstein daha sonra öğrencilerinin bazılarına beyin dalgalarını ölçen özel başlıklar takar ve değişik zihinsel işlevler yapmalarını ister. Ardından öğrencilerinden sayı listelerini toplamaların, resmi mektup ve hikayeler yazmalarını, renkli bloklar düzenlemeleri, mantıkla irdelemeleri ve 'hayal kurmaları' yönünde talepte bulunur. Bu faaliyetler yapıldığı esnada Profesör Ornstein her kişinin beyninin iki yarısından gelen dalgaları ölçüyordu.

Bulguları hem şaşırtıcı hem önemliydi. Genelde sol beyin, Matematik, Dil, Mantık, İrdelemek, Yazmak, ve

diğer benzeri faaliyetleri ele almaktayken; beynin sağ yanı, Hayal gücü, Renk, Müzik, Ahenk, Hayal kurmak ve diğer benzeri faaliyetleri gerçekleştirmektedir.

Ornstein daha çok beyinlerinin bir yanını kullanmak üzere eğitilmiş olan insanların, hem genel durumlarda, hem de özellikle diğer yan ile ilgili faaliyetlere belirli bir gereksinim duyulduğu özel durumlarda, eğitimde göz ardı edilen yanı, bu oranda kullanmadıklarını keşfetti.

Ornstein yaptığı araştırmada, sağ ve sol beyin fonksiyonlarından daha da önemli bir şey keşfetti. "Ornstein, iki beyinden 'zayıf olanın, daha kuvvetli olan taraf ile işbirliği içerisinde çalışmaya uyarıldığı ve teşvik edildiği zaman, sonuçta genel yetenek ve etkide büyük bir artış olduğunu buldu. Bu artışlar Ornstein'ın umduğundan daha büyüktü; zayıf yanı kuvvetli olan yanla birlikte çalışmaya teşvik ettiği zaman, iki misli etkili performans artışı bekliyordu. Gerçek sonuç, beynin bazen standart matematikten farklı çalışabildiğini gösterdi, çünkü bir yan diğer yanla 'toplandığı' zaman, çoğunlukla beş ila on misli daha etkili bir sonuca ulaşılıyordu.

Buzan beynimizin bu iki farklı yanının özelliklerini ve isimlendirilmelerini anlatmaya devam ediyor: "Rasyonel beyin, 'bilinçli' beyin, yeni beyin, entelektüel beyin ve tıpta serebral korteks gibi değişik isimler verilen üst beyin, merkezi alt beynin üstünü kalın buruşuk bir battaniye gibi örten, girintili çıkıntılı 'düşünme başlığı'dır.

Üst beyniniz daha ziyade entelektüel faaliyetleri ele almakta. Burada şunu not etmekte fayda var: sağ ye sol beyinden söz ettiğimiz zaman, aslında sağ ve sol üst beyinden söz ediyoruz.

Bilinçsiz beyin, eski beyin, sürüngen beyin, içgüdüsel, beyin gibi değişik isimler verilen alt beyin, bilinçli beyni-

nizin özellikle farkında olmak zorunda olmadığı günlük faaliyetlerle uğraşmaktadır: Isı kontrolü, tansiyon, kimyasal dengeler, belirli bilgi işlemleri, hazım işlevi, vb. Alt beyninizin ayrıca duygularınızı kontrol ettiği görünüyor.

Ornstein'ın ulaştığı sonuçlardan biri de üst beynin yani sağ beynin, alt beyni yani sol beyni programlayabiliyor olmasıdır. Bu sayede sağ beyin; fiziksel sağlığı, atletik performansı, zihinsel yeteneği, motivasyonu ve iradeyi etkileyebiliyor. Sonuç böyle olunca sağ beynin sol beyni programlayabiliyor olması göz önüne alındığında hipnozun nasıl çalıştığı ve etkili olduğu sorusu da bir nebze cevaplanmış oldu sanıyorum. Hatta niçin hipnoz kullanılsın? sorusunun da cevabını içererek...

Sağ ve Sol Yarının Baskın Özellikleri

SOL YARI	SAĞ YARI
İsimleri hatırlar.	Yüzleri hatırlar.
Ayrıntıları görür.	Bütünü görür.
Zihinsel ağırlıklıdır.	Sezgisel ağırlıklıdır.
Bir defada bir şey düşünür.	Aynı anda çok şey düşünür.
Kelimelerle düşünür.	Görüntülerle düşünür.
Her şeyi planlar.	İşleri oluruna bırakır.
Analitiktir.	Yaratıcıdır.
Zamana yönelimlidir.	Mekâna yönelimlidir.
Mantığıyla hareket eder.	Duygularıyla hareket eder.
Yazmayı ve konuşmayı tercih eder.	Çizmeyi ve yapmayı tercih eder.
Verilerle düşünür.	Fantezilerle düşünür.
Dilde odaklanır.	Üslupta odaklanır.
Duygularını kontrol eder.	Duygularıyla hareket eder.
Sözlü talimatları daha iyi anlar.	Yazılı ve görsel talimatları sever.

Sağ ve sol beyin özelliklerine dikkat edildiğinde aslında birbirini tamamlaması gereken nitelikler taşıdıkları görülür. Fakat çeşitli nedenlerle -eğitim, çevre, ilgi vs- bu iki yarıdan biri diğerinden daha baskın olur. Bu da hayatın birçok alanında kişiler arası çatışmalara ve anlaşmazlıklara yol açmakta ve bunun sonucunda da kişiler kendilerini başarısız ve mutsuz hissetmektedirler. Örneğin sağ yarısı baskın olan ve bu nedenle duygularıyla hareket eden biri duygularını kontrol eden ve mantığıyla hareket eden biriyle evlenirse ne olur?

Ya da henüz tamamen sağ yarının egemenliği altındaki çocuklarımızı okula yazdırdığımızda, aldıkları eğitimin nerdeyse tamamen sol yarı özelliklerine uygun dizayn edildiğini fark ettiğinizde ne düşünürsünüz?

Veya bazılarının halen yapmakta oldukları işten memnun olmamalarının bir sebebinin de baskın beyin lobuna uygun işe dönememelerinin olduğunu far ettiniz mi? Yıllarca okuyup birçok doktor veya mühendis olan insanların ya tamamen işlerini bırakıp sağ beyin faaliyeti olan sanata yöneldiklerini ya da işlerini ikinci plana aldıklarını hatırladınız mı?

III. BÖLÜM

BİLİNÇLİ ZİHİN-BİLİNÇDIŞI ZİHİN

Bilinçli ve bilinçsiz zihin beynin içinde de ayrılmıştır. Beynin daha bilgili ve analitik tarafı yani bilinçli zihin beynin sol kısmında bulunur. Beynin daha metaforik ve yaratıcı kısmı olan bilinçsiz zihinse beynin sağ tarafında bulunur.

Beynimizde bilinçli ve bilinçsiz zihnin eş zamanlı hareket ettiği için iç içe geçmiş ikili bir yapı bulunmaktadır.

Bilinçlilik, farkındalık demektir, yani bir şeyin farkındaysanız, bilinciniz de yerindedir. Farkındalık da duyu organlarınız yoluyla gerçekleşir. Gözleriniz, kulaklarınız, işitme ve koklama duyularınız, dokunma duyunuz düşünmenizi, sonuca varmanızı ve karar vermenizi sağlar.

Farkındalığınız verilen bilgiden en iyi performansı almak için bu bilgiyi küçük parçalara böler, analizini yapar, karşılaştırır ve değerlendirir.

Bilinçli zihniniz aynı zamanda gönüllü vücut hareketlerinizi de kontrol eder. Bir sürecin bilgisini daha sonra kullanmak için saklar.

Hipnotistlerin sevdiği zihin ise içgüdü ve sezgilerin olduğu bilinçsiz akıldır. Bu zihin hem inanılmaz dehasıyla bizim en büyük kurtarıcımız hem de hırsızlık, korku, sinir, bencillik, yalan söyleme gibi dürtüleri barındırdığı içinde en büyük düşmanımızdır.

Bilinçsiz zihnin vücudumuzdaki sinir ağının omurilik olduğuna ve beyinde saklı tutulan geçmiş hatıralarımızla

ve izlenimlerimizle ilişkili olduğuna inanılmaktadır.

Bilinçsiz zihin aynı zamanda kalp atışı, kan dolaşımı, sindirim, üreme gibi istem dışı hareketlerimizi kontrol etmektedir.

Bunların ötesinde bilinçsiz zihin vücuttaki bütün hücreleri, otomatik alışkanlıkları, huyları ve bütün sağlık durumunu kontrol etmektedir.

Daha ilginci ne zaman bilinçsiz zihin, bilinçli zihni kontrol altına alsa bu bizde kekelemeye neden oluyor. Bilinçli zihin uykuya geçerek bilinçsiz zihne izin verdiğinde, bilinçsiz zihin bir problem çözücü ve yaratıcı bir deha haline gelir.

Bilinçsiz zihnin aynı zamanda bizi hedefe yönelten bir mekanizmaya sahip olduğuna inanılır. Bununla birlikte bilinçsiz zihin bütün hipnotik telkinleri zararsız olarak algılar ve onları yargılamadan ya da eleştirmeden etki etmelerine izin verir. Bilinçsiz zihin hayalle gerçek arasındaki farkı bilmez ve bilinçli zihnimizden daha zeki ve daha güçlüdür. Hiçbir güç, bilinçsiz zihnin gücünü bastıramaz.

Bilinçaltının biyolojik yapısına ilişkin bazı heyecan verici araştırmalar yapılmıştır. New York'taki Rockefeller Üniversitesi'nin Nörobilim Koleji'nde Jonathan Winson ve arkadaşları, bazı bilinçaltı fenomenlerle hipokamp (beyinde bulunan iki beyaz çıkıntının adı), yani hafızayla ilgili olan beynin limbik sisteminin merkezi yapısı arasında ilişki kurmuştur. Hipokamp, çevre hakkındaki deneyimlerimizi tanımlayan çeşitli duyusal girişleri toplayarak, beyin için bir tür koordinatörlük yapar. Olaylar hatırlanır, bu hatıra izleri depolanır ve gerektiğinde tekrar elde edilir.

Böylelikle, bir şeyin nasıl yapılacağını öğrendiğimiz zaman, onu sonradan tekrarlarken o işin mutlaka bilincinde olmak zorunda kalmayız. Günlük hayatımızda

bunun daktilo yazmak ya da araba kullanmak gibi sayısız örneği vardır. Bu eylemler sırasında yapılacak her fiziksel hareketin bilincine varmamız gerekmez, örneğin daktiloda her tuşa düşünerek basmayız. Bununla beraber bilinçaltı zihin, önceki izi hatırlar. Aslında bilinçaltı zihin daha önce de belirtildiği gibi vücuttaki irade dışı binden fazla fonksiyonu kontrol eder ve düzenler. Bu alan, solunum ve kalp atışından gözbebeği refleksine ve bağışıklık sistemine kadar uzanır.

Winson'a göre bilinçaltı sistemi, memelilerin gelişiminin ilk basamaklarına kadar görülüyor. İlk memeliler ve sürüngenler tüm bilgiyi bilinçli seviyede işlerken keseli hayvanların görünmesiyle, memeliler bilgiyi daha derin bir seviyede işleme gücüne ulaştı. Bu durum memelilere, avlanmak, yırtıcı hayvanlardan korunmak ve uyumak gibi günlük ihtiyaçlarını giderirken hayatta kalmak için bilinçaltı seviyede strateji programlaması yapma olanağı verdi.

Böylece omurgalılar ve sonunda insan dâhil olmak üzere gelişmiş memelilerin beyinleri öğrenmenin yeri olan geniş bir bilinçaltı geliştirdi. Bizler bilinçli zihnimizle öğrenebiliriz, ama herhangi bir şey öğrenildikten sonra, o artık bilinçaltımızdaki hafıza izlerinin bir parçası haline gelir. Ayrıca, bilinçaltı zihin, dış dünyayla etkileşim için deneyim toplayarak yeni programlar yapar ya da planlar depolayarak kendi kendine öğrenebilir.

Aslında sadece tek bir zihne sahibiz ama zihin, birbirinden farklı iki ayrı özelliğe sahiptir. Zihninizin bu iki işlevi yapı olarak birbirine benzer. Her ikisinin de çeşitli güçleri vardır. Sözü edilen bu iki işlev, genellikle şu terimlerle ifade edilir: nesnel ve öznel zihin, bilinç ve bilinçaltı, uyanık ve uyuyan zihin, yüzeydeki ben ve derindeki ben, istemli zihin ve İstemsiz zihin vs.

Zihninizin bu iki işlevini yakından tanımanın en iyi yolu onu bir bahçe olarak düşünmenizdir. Siz bu bahçenin bahçıvanısınız ve alışkın olduğunuz kalıpları temel alarak gün boyunca bilinçaltınıza tohumlar (düşünceler) ekiyorsunuz. Bilinçaltına ektiğiniz tohumları bedeninizde ya da çevrenizde biçeceksiniz. Bilinçaltınız iyi ya da kötü, her türlü tohumu yeşerten bir toprağa benzetilebilir. Gül de toplayabilirsiniz, diken de. İşte bu nedenle her düşünce, her neden ve her koşul bir sonuçtur.

Durum böyle olunca sizin dışınızda kalan dünyayı biçimlendiren kendi içinizdeki dünya, yani düşüncelerinizi, duygularınız ve imgelerinizdir. Bu nedenle bunlar aslında sizin yaratıcı gücünüzdür ve kendi dışınızda bulduğunuz her şey, bilinçli ya da bilinçsiz zihninizin iç dünyası tarafından yaratılmaktadır.

Bunun yaratımın yanı sıra bilinçaltı zihin, ayrıca bize hafıza bankası olarak hizmet eder. Belki de yaşadığımız her olaya ait bir bilinçaltı hafızaya sahibiz. Hipnoz altındayken genellikle normal şartlara göre bu hafıza bankasının daha büyük bölümüne ulaşabiliriz. Zihnimiz gerekli bilgiyi bulmak için veri bankasını otomatik olarak araştırabilir. Örneğin, bir dansçı figürlerini hayata geçirirken her figürü bilinçli olarak hatırlamaz, bunun yerine bilinçaltı zihinde tutulan öğrenilmiş izi harekete geçirir.

Bilinçaltı ayrıca heyecanlarımızın da bulunduğu yerdir. Çeşitli durumlar karşısında sevgi ya da korkuyla ya da güvenle tavır almayı öğreniriz ki verdiğimiz bu duygusal karşılıklar bilinçaltında saklanır. Heyecanlar arzularımızın şiddetini yönettiğinden ve arzularımız da davranışlarımıza yön verdiğinden bilinçaltı, davranışlar üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir. Eğer kendimizi olumsuz düşüncelerle programlamışsak, kararlarımız ve bunun sonucu olan davranışlarımız hoş olmayacaktır.

Bilinçaltı ayrıca imajinasyonun ve yaratıcı iç görünün merkezidir. Bilinçaltının fonksiyonlarından biri mümkün durumları incelemek olduğundan bilinçaltı zihin doğal olarak yaratıcıdır. Biz bunu, bilinçaltı zihnin inanılmaz senaryolar yarattığı rüyalarımızda zaten yaşıyoruz. Bilinçaltının bu doğal imajinasyonu sadece sanatçılar, yazarlar ve müzisyenler için değil, hayat içerisinde yaratıcı çözümler arayan herhangi bir kişi için de bir ilham kaynağıdır. Bu doğal yaratıcılıkla bağlantı kurduğumuz zaman ister olumlu, ister olumsuz olsun, kendi tecrübemizi yaratmaya başlayabiliriz. Başaracağımıza inanıyorsak, bilinçaltımızda bir seri olumlu senaryolar düzenleriz ve bunlar kendilerini başarılı davranışlar şeklinde gerçeğe dönüştürürler.

Denis Waitley, Empires of the Mind adlı kitabında bu durumla ilgili ilginç bir örnek aktarmaktadır: Nick güçlü ve sağlıklı bir işçi, demir yolu işletmesinin tamir-bakım bölümünde çalışıyor. Arkadaşlarıyla ilişkisi iyi, işini iyi yapan güvenilir bir insan. Ne var ki kötümser biri. Her şeyin en kötüsünü bekler ve başına kötü şeyler geleceğinden korkar. Bir yaz günü tren işçileri, ustabaşının doğum günü nedeniyle bir saat erken işten çıkarlar. Tamir için gelmiş olan bir soğutucu vagonun içine giren Nick, yanlışlıkla kapıyı kapatır, kendini soğutucuya kilitler. Diğer işçiler ise onun kendilerinden önce çıktığını düşünürler. Nick kapıyı tekmeler, bağırır ama kimse duymaz. Duyanlar da bu tür seslerin sürekli geldiği bir ortamda olduklarından kulak vermezler.

Nick burada donarak öleceğinden korkmaya başlar: "Eğer dışarı çıkamazsam, burada kaskatı donacağım." Diye düşünmeye başlar. İçerde yarısı yırtılmış bir karton kutunun içine girip titremeye başlar. Eline geçirdiği bir

kâğıda ailesine son düşündüklerini yazar: "Çok soğuk, bedenim hissizleşmeye başladı. Bir uyuyabilsem! Bunlar benim son sözlerim olabilir."

Ertesi gün vagonun kapısını açan işçiler, Nick'in donmuş bedenini bulurlar. Yapılan otopsi, onun donarak öldüğünü gösterir. Fakat bu olayı olağanüstü yapan, vagonun soğutma motorunun bozuk olduğu için çalışmamasıdır. Vagonun içindeki ısı 18 dereceydi ve vagonda bol hava vardı. Nick'in korkusu kendini gerçekleştiren kehanet olarak karşısına çıkacak biçimde bilinçaltına işleyince bilinçaltı da onu gerçeğe dönüştürmüştü!

Bilinç ve bilinçaltının karşılıklı etkileşimi hakkında edineceğiniz her bilgi, tüm yaşamınızı yeniden biçimlendirebilmenizi sağlayacaktır. Dış koşulları değiştirebilmek için, nedeni değiştirmeniz gerekir. İnsanların çoğu koşulları ve durumları, o koşul ve durumların içinde çalışarak değiştirmeye uğraşırlar. Uyumsuzluğu, karışıklığı, eksikliği ve kısıtlanmaları ortadan kaldırmak için nedeni ortadan kaldırmanız gerekir ve neden, sizin bilinçaltınızı kullanma tarzınızdır. Bir başka deyişle zihninizdeki düşünme ve resimleme tarzıdır. Bilinçaltınız düşüncelerinize karşı çok duyarlıdır. Ve bilinçaltı kalıplarının oluşmasında düşüncelerinizin belirleyici rolü vardır.

Bilinçli zihninizle düşünürsünüz ama düşünce alışkanlıklarınız bilinçaltınıza yerleşir ve bilinçaltınız düşüncelerinizin yapısına göre yaratıcılıkta bulunur. Bilinçaltınız duygularınızın depolandığı bölgedir ve yaratıcı zihin de burasıdır. Eğer iyi şeyler düşünürseniz iyi şeylerle karşılaşırsınız; kötü düşünürseniz arkasından da kötü şeyler gelir. İşte zihniniz böyle çalışır.

Hatırlanması gereken ilk nokta; bilinçaltınızın bir fikri kabul ederek onu uygulamaya başlayacağıdır. Bilinçaltı-

nın iyi için de kötü için de aynı şekilde çalıştığı ilginç ve hassas bir gerçektir. Bu özellik, olumsuz yönde uygulandığında başarısızlığa, düş kırıklığına ve mutsuzluğa neden olur. Oysa düşünce alışkanlıklarınız uyumlu ve yapıcı olursa sağlık, başarı ve zenginlik içinde yaşarsınız.

Bu şekilde bakıldığında bilinçaltı bizi amaçlarımıza yönlendiren büyük bir enerji kaynağıdır. Bir anlamda bilinçaltı, dünya ve kendimiz hakkındaki inançlarımızın toplamıdır. Bilinçaltı bizim dış dünyaya bilinçli olarak yansıttığımız imajdan soyunmuş kişiliğimizdir. O, içimize doğru, kendimize yansıttığımız imajdır ve biz bilinçaltı zihni bilinçli olarak yönlendirerek ister başarı, ister başarısızlık olsun, hangisini seçersek, hayatımızı ona göre programlama gücüne sahibiz.

Bilinçaltının bu gücüne dair hangi kanıta sahibiz? En açık kanıtı: Plasebo. Sadece hastalığımıza iyi geleceğini düşünerek almış olduğumuz ilacın (gerçekte ilaç değil) baş ağrılarını hafiflettiği, beyaz kan hücresi sayımını artırdığı, kan basıncını düşürdüğü ve hatta tüm endokrin sistemi faaliyete geçirdiği kanıtlanmıştır.

Harvard Üniversitesi'nden Dr. Henry Beecher'in de katıldığı 100 tıp öğrencisiyle yapılan deneyde iki yeni ilaç değerlendiriliyordu. İlaçlardan biri onlara süper yatıştırıcı olarak tanıtılmıştı. Kırmızı kapsül içinde bir tozdu. Diğerinin de süper sakinleştirici olduğu söylenmişti. O da mavi kapsül içindeydi. Ama öğrencilerin haberi olmaksızın kapsüllerdeki ilaçlar değiştirilmişti. Kırmızıya barbitürat, maviye amfetamin konmuştu.
Yine de öğrencilerin yarısının fiziksel tepkileri kendi bekledikleri doğrultuda oldu. Yani o kimyasal maddenin vücutlarında yaratması beklenenin tam tersi oldu. Bu öğrencilere verilen, Plasebo değildi. Gerçek ilaç veril-

mişti onlara. Ama inandıkları şey, ilacın vücutlarındaki etkisini alt etmişti. Bilinçaltı tarafından kabul gören bir inancın etkileri bakımından olağan üstü bir örnek olarak kayda geçen bu deney üzerinde düşünmek gerektiği konusunda hemfikiriz sanıyorum.

Rus sanatçı Mikhail Keuni kırk haneli sayılarla, bir bilgisayardan daha hızlı hesaplama yaparak uluslararası bilim adamlarını şaşkınlığa uğratmıştır. Zihnine gelen herhangi bir bilgiyi hemen hatırlama gücüne sahiptir. Keuni bir aylık zamanda akıcı bir Japonca ve bir hafta içinde akıcı bir Fince konuşacak hale geldi. İki yüzden fazla objeyi iki saniyeden az bir süre içinde tam olarak "sayabilir". Açıktır ki, bilinçli olarak iki saniyede iki yüze kadar saymak fiziksel olarak mümkün olmadığından, böyle bir başarı bilinçli zihinle elde edilemez. Burada Keuni, bilinçli düşünce düzeyinde imkansız olan bir hızla bilgiyi alan, hesaplayan ve sonucu veren bilinçaltı zihnin gücünü göstermiştir.

Los Angeles'taki California Üniversitesi Ağrı Kontrol Ünitesi'nde Dr. David Bresler, kronik ağrılı hastaların rahatlamaları için yönlendirmeli imajinasyonu ve hipnozu kullanmıştır. Kendisi şöyle diyor: "Ağrı kesici ilaçlara bağımlı olarak ünitemize gelen hastaların çoğu programımızı tamamladıktan sonra ağrı kesici kullanmayı bırakırlar."

Ameliyattaki hastalar kendileri anestezi altındayken, çevredeki yapılan konuşmaları hatırlamaktalar. İnsanlar bilinçli zihnin algılamasına yetmeyecek kadar bir hızla, bir ekranda görünen kelimeleri hatırlıyorlar. Atletler zihinlerindeki başarıyı tekrarlayarak performanslarını artırabiliyorlar. Tüm bu fenomenler bilinçaltı zihnin güçlerine ait örneklerdir.

Bilinç ve bilinçaltı iki ayrı eylem alanından oluşur.

Bilinçli zihniniz akıl yürüten bölümdür. Bütün kararları bilinçli zihninizi kullanarak alırsınız. Öte yandan, kendi adınıza hiçbir bilinçli seçim yapmasanız da kalbiniz otomatik fonksiyonlarını sürdürür, sindirim, solunum ve dolaşım sistemi bilinçli zihninizin kontrolünden bağımsız olarak çalışır. Bilinçaltınız kendisine gönderilen her şeyi ya da bilinçli zihninizde inandığınız her şeyi içeri kabul eder. Bilinçli zihniniz gibi bunlar üzerinde akıl yürütmez, tersini empoze etme yönünde girişimlerde bulunmaz. Bilinçaltınız, iyi ya da kötü her türlü tohumu yeşerten bir toprak gibidir. Düşünceleriniz de aktiftir ve bu tohumlara benzetilebilir. Bilinçaltınızdaki olumsuz, yok edici düşünceler belli bir zaman içinde kendilerine paralel deneyimleri karşınıza çıkaracaktır.

Unutmayın, bilinçaltınız, düşüncelerinizin iyi ya da kötü, doğru ya da yanlış olup olmadığını kanıtlamaya uğraşmaz; yalnızca düşüncelerinizin ve önerilerinizin yapısına göre karşılık verir. Örneğin, bilinçli zihninizle bir şeyin doğru olduğunu tahmin ediyorsanız, bu şey yanlış bile olsa, bilinçaltınız bunu doğru bir düşünce olarak içeri alacak ve kaçınılmaz bir biçimde bunu izleyen deneyimleri yaşamanız için zemin hazırlayacaktır; tek neden bunun bilincinizdeyken doğru bir şey gibi kabul edilmesidir.

Bilinçli zihniniz gözlem, deneyim ve eğitim aracılığıyla öğrenir. Daha önce de sözü edildiği gibi, en önemli eylemi akıl yürütme işlevidir. Bilinçaltınız ise, beş duyunun çevreden algılayarak gönderdiği bilgiden bağımsız çalışır, sezgilerle algılar. Burası, duygularımızın varlık alanı ve anıların deposudur. Bilinçaltınızın en yüksek performansla çalıştığı zaman, duyularınızın askıya alındığı, yani kullanılmadığı zamanlardır. Bir başka deyişle, bilinçli zihnin çalışması bir süre durdurulduğu ya da

uyku halinde olduğu anlar, bilinçaltının kendisini ortaya çıkardığı anlardır.

Bilinçaltınız, bilinciniz gibi akıl yürütebilen bir zihin değildir. Bilinçaltı zihniniz sizinle tartışmaya giremez. Bu nedenle, yanlış önerilerde bulunursanız, o bunları doğru kabul edecek ve bu önerileri koşul, deneyim ve olay olarak karşınıza getirecektir. Başınıza gelen her şey inandığınız şeyler yoluyla bilinçaltınıza sokulan düşüncelere dayanır. Eğer bilinçaltınıza yanlış düşünceler göndermişseniz, bunlarla baş edebilmenin en emin yolu, yapıcı ve uyumlu düşünceleri bilinçaltınıza kabul ettirmek ve böylece yeni ve sağlıklı bir yaşam ve düşünme alışkanlığı oluşturmaktır; çünkü bilinçaltınız alışkanlıkların barınağıdır. Bilinçli zihninizin düşünme alışkanlığı bilinçaltınızda derin izler bırakır. Eğer alışkanlık edindiğiniz düşünceler uyumlu, huzur dolu ve yapıcı ise bu sizin için büyük bir avantajdır.

Eğer sık sık korku, kaygı ve diğer yıkıcı düşüncelere kapılıyorsanız, çözümü bilinçaltınızın gücünü fark etmeniz ve özgürlük, mutluluk, kusursuz sağlık komutları göndermenizdir. Bilinçaltınız müthiş bir kaynak ve yaratıcılığa sahip olduğundan içtenlikle dilediğiniz özgürlük ve mutluluğu sizin için işleme koyacaktır. Bilinçli zihninizle yapmanız gerekenin bilinçaltınızı yanlış izlenimlerden korumak olduğunu bilmelisiniz. Artık şunu öğrenmiş bulunuyorsunuz: **Bilinçaltınız fikirlere boyun eğer.** Bildiğiniz gibi, bilinçaltınız ne karşılaştırma yapar ne akıl yürütür ne de kendi başına düşünür. Akıl yürütme ve düşünme işi bilinçli zihninize aittir. Bilinçaltı yalnızca bilinçli zihin tarafından yaratılan izlenimlere tepki verir. Bir eylemi diğerine tercih ederek seçim yapmaz. Her birimiz içimizde bazı korkular, inançlar, görüşler taşırız ve

bunlar hayatlarımızı yönetirler. Zihinsel olarak sizin tarafınızdan kabul edilmedikçe önerilerin tek başına hiçbir etkisi yoktur.

Bebekliğimizden beri çoğumuza pek çok olumsuz öneri gönderilmiştir. Bunları nasıl kovacağımızı bilmediğimizden bilinçaltına kabul etmişizdir. İşte bu tür olumsuz önermeler den bazıları: "Yapamazsın." "Sen adam olmazsın." "Yapmamalısın." "Yapamayacaksın." "Hiç şansın yok." "Ne yapsan yanlış yapıyorsun." "Hiç yararı yok." "Ne bildiğin önemli değil, kimi tanıdığın önemli." "Dünya köpeklere emanet." "Ne yararı var, kimsenin umurunda değil" "Bunun için yaşın geçti" "Her şey daha da kötüye gidiyor. " "Hayat sonsuz bir cenderedir." "Aptallar aşık olur." "Kazanacağını umma." "Fazla sürmez, iki günde iflas edersin. "Dikkat et, mikrop kaparsın." " Kimseye güvenme," vb.

Yetişkin biri olduğunuzda geçmişte kafanıza sokulan bu iddialar, davranış modelleri haline gelecek, kişisel ve toplumsal yaşamınızda başarısızlıklara neden olacaktır. Hipnoz bilinçaltının bütün özellikleriyle uyum göstererek, yani sağ beynin dilini kullanarak olumsuz şartlanmalar yığınından kurtulma aracıdır, aksi halde iyi alışkanlıkların geliştirilmesi zorlaşacak, yaşam modeliniz mahvolacaktır.

Çünkü bir birey olarak öğrendiğimiz alışkanlıkların tümü zihin/beden birlikteliğinin sürekliliğiyle edinilen alışkanlıklarıdır. Yaşadığımız her şey kişisel tarihimizin bir parçası olur. Kendilerine "aptal" denen çocuklar bilinçaltı düzeyde buna inanırlar ve okulda böyle bir tutum gösterirler. Akıllı oldukları söylenen çocuklar akıllı davranışlar gösterirler. Şartlandırma son bulmayan bir süreçtir. Bir çocuk annesinin veya babasının yaptığı bir şeyi seyreder, sonra o da denemek ister. Ama anne veya baba bağırır: "Hayır! Sen yapamazsın." İşte böylece

çocuk yapmak istediği davranışla olumsuz ilişkisine başlamıştır. Bu deneyim artık çocuğun karakterinin, bilinçaltı kişiliğinin bir parçası olmuştur.

Başarılı insanlar kendileri hakkında olumlu imajları olan kimselerdir. Bir profesyonel, bir aşık, bir arkadaş olarak, kısaca ne olursak olalım kendimiz hakkında bir fikrimiz vardır. Sokaktaki insanları gözleyin. Bazı insanların nasıl başlarını eğdiklerini ve bakışlarını sakladıklarını görün. Bazılarının ise nasıl başı dik yürüdüklerine, dünyaya güvenle baktıklarına dikkat edin. Bu fiziksel duruşlar kişinin kendi hakkındaki imajının ve fikrinin dışavurumudur.

Kuşkusuz benlik fikrimiz çocukluğumuzdan itibaren şekillenmeye başlar. Psikolog Jack Canfield ailelerin çocuklarına karşı kullandıkları ifadeleri gözledi, amacı olumlu ve olumsuz ifadelerin sıklığına dikkat etmekti. Çalışmalarının sonucunda ifadelerin yüzde doksanının olumsuz olduğu ortaya çıktı: "Onu yapma!", "Buna dokunma!", "Dikkatli ol!", "Salaklığı bırak!", "Hayır!" Kendi hakkımızdaki fikrimizin olumsuz olduğu bu alanlara bakmaya başlamalıyız, çocukluğumuzda devreye sokulan olumsuz bir programı hala işletmekte olmamız mümkündür. Çocuklar benlik imajlarını hırpalayan pek çok negatiflik alırlar. Doğal meraklılıkları ve yaratıcılıkları bastırılır. Bilinçaltı bir mekanizmayla bilgi ve becerilerini sınırlarlar. Çoğunlukla bu, ilerleyen yaşlarda belli bazı davranışların ya hiç sergilenmemesine ya da yetersiz sergilenmesine yol açar. Yetersiz davranışlar beraberlerinde güvensizlik, anlamsız korku, çekingenlik gibi olumsuz duyguları da getirir. Birçok insan bunlardan kurtulmayı bilemediği için ne yazık ki hayatını bu sınırlılıklar içinde geçirir.

Karşı cinsle giriştikleri pek çok ilişkide insanlar sık sık hep aynı tipte insanlara çekici geldiklerini fark ederler.

Benlik fikrimiz bize belli tipleri çeker. Eğer kendimizi suçlu hissediyorsak, her şey için bizi suçlayacak bir kişiye cazip geleceğiz demektir. Eğer kişi kendini güçsüz hisseden bir tipse, otoriter birine cazip görünecektir. Bununla beraber eğer kişi kendine güveniyorsa ve sevgi alışverişinde bulunabiliyorsa, o zaman böyle bir sevgiyi alabilen ve verebilen güçlü birini kendine çekecektir.

Bazı insanların etraflarında daima heyecan ve enerji yarattıklarını herhalde fark etmişsinizdir. Bazılarının ise sürekli olarak bezgin oldukları görülür, kendi kendilerine acırlar. Kimi insan bir odaya girdiğinde coşku ilham eder, kimi ise depresyon ve negatiflik yayar. İlk gruptakilerde pozitif enerjinin hiç tükenmediği görülür, bunlar her işe daima enerji katarlar. Diğerleri ise huysuz çocuklar gibidir, kendilerini iyi hissetmelerini sağlamak için birileri durmadan onlarla ilgilenmelidir. Toparlanmak için enerji alırlar. Bu iki tip insan arasındaki yegâne fark, benlik imajlarıdır.

Şizofrenler iki (ya da daha fazla) kişilik gösterirler ve bu ikisi arasındaki fark bir içsel bilinçaltı fikirdir. Bu insanda aslında kendisinin iki ayrı iç versiyonu vardır. Çok kişiliği olan (bazen yirmi ya da otuz ayrı kimlik olabilir) insanlar üzerinde yapılan çalışmalar tüm mental/fiziksel personanın kişilikle değiştiğini göstermiştir. Bazı çok kişilikli olanlarda, bir personada mükemmel bir görüş söz konusuyken, başka bir personanın kalın camlı gözlüklere ihtiyacı olabilir, ya da bir personada şiddetli alerjiler varken, diğerinde böyle bir durum kesinlikle yoktur.

Yale profesörlerinden Dr. Bernie Siegel'in çok kişilikli hastalarından bazıları üzerinde yaptığı araştırma: Bu insanların farklı bir kişi haline dönüştüklerine olan inançlarının gücü, sinir sistemlerine kesin bir emir vermelerine

yol açıyor, vücutlarının biyokimyasında inanılmaz değişiklikler yaratıyordu. Vücutları araştırmacının gözleri önünde biçim değiştiriyor, bir anda yeni bir kimlik yansıtmaya başlıyordu. Yapılan çalışmalarda hastanın göz renginin bile kişiliği ile birlikte değiştiği, vücutlarındaki bir takım iz ve işaretlerin silinip tekrar belirdiği gözlenmişti. Şeker hastalığı ya da tansiyon gibi sorunlar bile o insanın hangi kişiliğe girdiği konusundaki inancına göre gidip gelmekteydi. Ve bütün bunları kontrol eden tarafı da artık sizin de çok iyi anladığınız gibi bilinçaltıydı. Öyleyse şunu rahatlıkla söyleyebiliriz: **Biz, gerçekten, bilinçaltı seviyede kim olduğumuza inanmışsak oyuz.**

Benlik fikrimiz tüm değişim ve büyümenin anahtarıdır. Eğer bilinçaltı zihnimizde yıkıcı, olumsuz inançlar varsa, bunları söküp yerlerine yapıcı, yaratıcı, olumlu inançlar koyabiliriz. Çoğumuz hayatımızın büyük bir bölümünü bize kendimiz hakkında söylenenlere inanarak kültürel bir trans içinde yaşarız. Bu trans bozulabilir ve biz gerçekten bilinçaltımızı yeni bir benlik fikriyle yeniden programlayabiliriz. Yapmamız gereken tek şey inandırmaktır. Olmak istediğimiz şekildeymişiz "gibi" davranabiliriz.

Örneğin, eğer bir kişi, asla orijinal bir fikre sahip olmadığı şeklinde bir benlik yapısı oluşturmuşsa, o kişi çalışma hayatı boyunca belki de hiçbir zaman bir yönetici ya da patron olamayacaktır. Ama aynı kişi bilinçaltına şöyle bir mesaj göndermeye başlarsa: "Benim orijinal fikirlerim var. Sorunları çözmede ve herhangi bir işi yaparken yeni yollar düşünmede harika yaratıcılığı olan bir kişiyim," Böylece bu kimse bir süre sonra inancını yaşamaya başlayacaktır. Bilinçli zihin "mantıksal olarak" kabul etse de etmese de bilinçaltı verilen mesajı daima işitir. Bu, kendi kendine konuşmanın, kendine telkinin

gücüdür. Öyle ki, dünyadaki tüm bilimsel kanıtları da toplasanız, bu, değişmek için bilinçaltı zihnin ihtiyaç duyduğu şey değildir. Teoriler, araştırmalar, bilimsel kanıtlar sol beyin için yararlıdır, çünkü bilinçli zihin mantıksal ve akla uygun şeyleri ister. Fakat bilinçaltı zihin kanıtlarla ne ikna edilebilir ne de kandırılabilir. Bilinçaltı zihin fikirlere, imajlara karşılık verir.

Bilinçaltı sürekli olarak öğrenmekte, davranışları yeniden programlamakta, belli davranışların sonuçlarını kendisine döndürmekte ve hayatta kalmak için kendi stratejilerini yeniden değerlendirmektedir. Aslında, yeni davranış şekilleri öğrenebiliriz ama bilinçli seviyede alıcı olmalıyız; değişmeye hazır ve istekli olmalıyız. Bilinçaltımız, eğer kendimize bilinçli olarak yeni bir mesaj vermezsek, eski alışkanlıkları tekrar edip duracaktır.

Beynimizin iki tarafı, sürekli olmasa da düzenli olarak birbirleriyle haberleşirler. Rüya görmek, iki yarıküre arasındaki bir iletişim şeklidir. Rüyalar soyut ve sembolik zihnin akılcı ve mantıksal zihinle kaynaşmasından meydana gelen mükemmel bir karışımdır. Rüyalarımızda imajların çeşitli serbest çağrışımlarla bir sahneden diğer bir sahneye doğru eridiklerini ve ayrıca sahnelerin kendi içinde belli bir mantığı izleyerek art arda geldiklerini fark ederiz. Aslında rüyalarımız sırasında kişiliğimizi yeniden oluştururuz. Son rüya araştırmaları, rüyalarda yaşanan heyecanların bir sonucu olarak beyinde bazı proteinlerin sentezlenebileceğini göstermişlerdir. Bu kimyasal reaksiyonlar yeni bir kişiliğin organik maddesi olabilir. Rüya, iç verileri gözden geçirme amacıyla iç beyin tarafından düzenlenen bir büyüme sürecidir.

Öğrenme ve kişilik gelişmemiz daha aktif olduğu için çocukken daha çok rüya görürüz. Büyüdükçe, rüya gör-

düğümüz uyku zamanı azalır. İnsanlar ve hayvanlar rüya görmekten yoksun bırakıldıkları zaman psikoza yakalanmaktadırlar, bu ise rüya görmenin içsel psikolojik bakımının önemli bir kısmı olduğunu gösterir. Ama rüya görmek birçok içsel süreç türünün sadece biridir. Gündüz rüyaları ve hipnoz da buna benzer. Rüya görmek içsel olarak insanın kendi kendisiyle konuşmasının otonom bir şekli olmasına rağmen, hipnoz aynı şeyin bilinçli olarak kontrol edilen bir şeklidir.

Psikiyatrist Fritz Perls "insana bir bütün olarak" bakmamız gerektiğini düşünmektedir. Bilinçaltı dünya, kendi başına bir dünya olmayıp doğanın tüm fiziksel ve mental yönleriyle bütünleşmiş haldedir. Perls gelişimin kurbanları olmadığımızı, aksine kendimizin, kendi ben-imajımızın kurbanı olduğumuzu söylemektedir. Freud ve diğerlerinin işaret ettikleri gibi kişinin ben-imajının programlanması bebeklikten başlar, ancak modern beyin araştırmalarının ortaya koyduğu gibi kişinin tüm hayatı boyunca sürer.

Atletlerle yapılan modern araştırmalar, kişinin koruduğu zihinsel "resmin" fiziksel gelişme kadar önemli olduğunu göstermiştir. 1976'da Rus psikologlar çok karmaşık zihinsel eğitim yöntemleri geliştirdi. 1980 Olimpiyatları'ndan önce birbirine denk dört grup atlet hazırladılar. Birinci grup geleneksel olarak eğitildi, yani sadece fiziksel hazırlık yapıldı. İkinci grup zamanlarının yüzde yirmi beşini zihinsel prova ve gözde canlandırmayla geçirdi. Üçüncü grup eğitim zamanlarının yarısını, dördüncü grup ise yüzde yetmiş beşini zihinsel hazırlık yaparak geçirdi. Hem Lake Placid'deki Kış Oyunları'nda, hem de 1980'de Moskova'da yapılan Yaz Olimpiyatları'nda, kendilerini yüzde yetmiş beş zihinsel eğitimle hazırlayanlar en fazla madalya kazanan atletler oldu.

Jack Nicklaus, *Golf Oynama Tarzım* (Golf My Way) adlı kitabında, iyi vuruşlarının yüzde onunun salınma, yüzde kırkının hazırlık ve duruş, yüzde ellisinin ise zihinsel görüntü olduğunu belirtiyor. Mental hazırlığın fiziksel performansı yükselttiği tekrar tekrar kanıtlanmıştır. Kuşkusuz bu durum diğer alanlar için de geçerlidir. Bir sanayici olan Henry Ford söyle diyor: "İster yapabileceğinizi, ister yapamayacağınızı düşünün, her iki durumda da haklı olursunuz." Beyni kapsayan merkezi sinir sistemi bir faaliyet için derinlerdeki mental programlama ile gerçek fiziksel olay arasındaki farkı tanımaz.

Olumlu Düşünme' nin yazarı Vera Peiffer' e göre, akıl, tıpkı bir buzdağı gibi iki bölümden oluşur: Buzdağının, suyun üstündeki bölümüne benzeyen bilinç, günlük karar verme süreçlerinde ve akılcı düşünce yoluyla ne yapacağımızı ve nasıl yapacağımızı kestirmemize yardım eder. Bunun yanı sıra bir de, bilinçaltı vardır ki, buzdağının suyun altında kalan bölümü gibi, zihnin daha büyük bölümünü oluşturur. Bilinçaltı, öğrenilmiş davranışın tekrar edilmesiyle uğraşır. Zihnin bu bölümü çok yararlıdır çünkü bir durumla tekrar karşı karşıya kaldığımızda, durumun üstesinden daha çabuk gelebiliriz. Bir durumla tekrar karşılaştığımızda, durumu ele alışımızın kolaylaşmasının nedeni, zaten saklanmış, depolanmış bilgiyi kullanıyor olmamızdır.

Bilinci farkına vararak yaptığımız her şey olarak kabul edersek, bilinçaltını da farkına varmadan ve bizim dışımızda gerçekleşenler olarak değerlendirebiliriz. Bilinçaltı, bilgiyi bütün olarak işler. Kritize etmez, yalnız depolar. Kuralsızdır. Bilinçaltı hafızayı, bilgileri, erdemleri, gerçek arzu ve istekleri içine alır. Bilinçaltı aynı zamanda vücudun çalışmasını düzenler (nabız, kan dolaşımı, hormon-

ların salgılanması, dolaşım sisteminin çalışması gibi). Yaşadığımız bütün duygusal durumlar, düşünceler, söylenmiş ve söylenmemiş her türlü şey bilinçaltına işlenir.

Bilinçten gelen bilgiler, doğrudan bilinçaltını besler. Zihnin bu iki bölümü arasında güçlü bir bağ vardır. Gördüğümüz, duyduğumuz veya başımızdan geçen her şey, bilinç tarafından algılanır ve bilinçaltı bunları birer anı olarak saklar. Bu anılar, olayın kendisi ve o anda yaşanan duygular olarak depolanır. Varsayalım ki bir köpek tarafından ısırıldınız. Bu olayı yaşarken beraberinde şok, acı ve korku duygulan da yaşarsınız. Bu olay ve duygular şimdi bilinçaltınızda saklanmıştır. Bu anı, benzer durumlardaki davranışlarınızı etkiler. Bir daha köpek gördüğünüzde bu anıya göre hareket edeceksiniz; köpeğin yanından korkarak geçeceksiniz ve daha önce yaşamış olduğunuz şok çok kuvvetli ise, belki köpekten kaçınmak için yolun karşı tarafına geçeceksiniz.

Etkilenmemizin nedenini ve sonucunu ise Peiffer şöyle açıklıyor: bilinçli olarak karşı karşıya olduğumuz bilgi ve olaylarla (gerçekler) ve bu olayların beraberindeki duygularla bilinçaltımızda saklanması (anılar) ve sonuçta bizim, ileride aynı durumla karşılaştığımızda takındığımız hareket tarzı (davranışlar) arasında bir bağ vardır. Herhangi bir nedenle, karşılaştığımız bir durumla başa çıkamazsak, tekrar aynı durumla karşı karşıya kaldığımızda bu başarısızlık anısı yüzünden yine başarısız olacağımızı varsayacağız. Pigmalyon etkisi ya da psikolojide 'kendini gerçekleştiren kehanet' kavramı ile ifade edilmeye çalışılan bundan başka bir şey değildir. Kısaca başarısız olacağımıza inandığımızda başarısız oluruz. Onun için olumlu düşünce tercih edilmelidir. Ardından olumlu eylemle 'kehanet' kendini gerçekleştirmelidir.

BİLİNÇDIŞI ZİHNİN ÖZELLİKLERİ

1- Bütün anıları depolar. Hiçbir şeyi silmez. Ana rahminden ölene kadar... Geçici olan ve geçici olmayan her şeyi kaydeder. 0-7 yaş arasında kritik akıl faaliyette olmadığı için her şey doğrudan bilinçaltına kaydedilir, doğru-yanlış, güzel-çirkin, ahlaklı-ahlaksız ayrımı olmadan... Kayıt anında anlamsız olsa bile ilerleyen dönemlerde kaydedilene, yaşantılar sonucu bir anlam yüklenir ve bu anlama göre kişinin tepki vermesi sağlanır.

2- İlişkilendirmeler, genellemeler yapar. Benzer şeyler ve düşünceler arasında bağlantılar kurar ve hemen öğrenir. Bu özellik çoğu zaman kişiyi zor durumda bırakır. Örneğin belli bir köpek yüzünden gerçekleşen korku yaşantısını bütün köpeklere genelleyerek bir fobi yaratabilir. Bir başka örnek: bahar aylarında acı bir kayıp yaşayan kişinin bilinçaltı bu acı ile baharı birbirine bağlayarak kişiye yıllarca süren bir döngüsel depresyon yaşatabilir. Çoğu zaman insanlar yıllar önce olan o olayı unutmuş olsalar bile bilinçaltı unutmaz.

3- Tüm anıları organize eder. Bunun için de zaman çizgisini kullanır. Bilinçaltı geçmiş, şimdi ve gelecek zamanı farklı yerlere kodlar. Örneğin geçmiş zaman, bazıları için arkada, bazıları içinse sağ veya sol yanda olabilir. Gelecek ise önünde uzanmış olabilir. Özellikle geçmiş ile ilgili hatıraların kodlandığı yer yaşanan birçok problemin kaynağı teşkil eder.

4- Çözümlenmemiş, olumsuz duygu yüklü anıları bastırır. Amacı kişiyi korumaktır. Yine de baskılanmış bu anılar ile ilgili semptomlar yaratmaktan da geri kalmaz. Örneğin kişinin yaşadığı taciz olayını bastırır ama kişinin kirlenmişlik hissini temizlik takıntısı ile dışa vurur. Bunu klasik bir obsesif-kompülsif durum

olarak görürseniz tedavi şansınız kalmaz. Bu davranışı baskılasanız bile ya bir süre sonra yeniden ortaya çıkar ya da şekil değiştirir.

5- Bastırılmış anıları çözüm için sunar. Bir davranışın neden yapıldığını açıklamak ve "sahibini" korumak için bunu yapar. Ama sunduğu anının, o davranışla ilgili olması gerekmez. Sadece mantığınıza yatması ve o duygusal tepki için "sahibine" hak vermeniz yeterlidir.

6- Bedeni işletir. Bunun için detaylı bir planı vardır: Vücudun şimdiki halinin ve mükemmel sağlığın planına sahiptir. Bu nedenle bilinçaltının yarattığı psikosomatik rahatsızlıkları yine bilinçaltının yardımıyla gidermek mümkündür. Bazen bunu kendisi de yapar. Örneğin sınav kaygısı yüksek bir öğrencinin bilinçaltı kaygıyı yaratan sınavdan sahibini korumak için bağırsak sistemini bozabilir, o geceyi acilde baygın geçirtebilir, elleri ayakları, sanki sinir ucu iltihaplanması varmış gibi tutmaz olabilir vs. Ve sınav saati gelip geçtiğinde sahibini tekrar eski haline getirebilir. Aynı zamanda Yüksek Benliğin işleyişini kontrol eder.

7- Bedeni korur. Bedenin bütünlüğünü korur. Hücre düzeyinden sistemlere, sistemlerin uyumlu çalışmasına kadar bütün bedenin işleyişini bir an bile bırakmaksızın kontrol eder. Siz nefes almayı unutabilirsiniz ama o unutmaz.

8- Duyguların hâkimidir. Bilinçaltı tüm duygularımızın kaynağı ve yerleştiği yerdir. İnsan duygudan bir an bile çıkamaz. Bir duygu durumundan bir başkasına geçer ve bütün davranışların altında duygular vardır. Bilinçaltı olaylar ve duygular arasında bağlantılar kurar. Kurulan bu bağlantılar ve yüklenen anlamlar davranışlarımızın gerçek sebepleridir. Bir davranışı değiştirmek için ona yüklenmiş anlamı göz ardı eden

yaklaşımlar, bilinçaltı karşısında yetersiz kalmaktır. Örneğin eğer sigaraya kendine güven gibi bir anlam yüklenmişse, bu anlamı yükleyebileceği yeni bir davranış seçeneği sunmazsanız sigarayı bırakmanıza izin vermez. Bulunan davranış seçeneğinin de en az sigara kadar kolay ulaşılabilir olması gerekir.

9- Son derece ahlaklıdır. Size öğretilen ve içinde yetiştirildiğiniz ahlaksal yapıya sıkı sıkıya bağlıdır. Tersi davranışlarda yaşanan suçluluk duygusu bazen bir ömür boyu sürer. Bu kez de bilinçaltı kişiyi cezalandıracak bir hastalık veya bir mahrumiyet yaratabilir.

10- Hizmet etmekten hoşlanır, gerçekleştirmek için net ifadelere ihtiyaç duyar. Bilinçaltı sahibi ne isterse sahibine onu verir. Yalnız bilinçaltı çok istediğimiz veya hiç istemediğimiz şeylere, yani iyi konsantre olduğumuz şeylere ulaşmamızı çabuklaştırır. Bundan dolayı Hipnozda kişi hep olumlu olana, istenen duruma yönlendirilir.

11- İstenene ulaşılması için kaynaklar üretir, muhafaza eder, dağıtım yapar ve "enerji" iletir. İsteme noktasında dikkatli olmak gerekir. Sürekli ölmek istediğini söyleyen biri, sonunda bilinçaltını tedavisi çok zor ya da imkansız bir hastalık yaratmaya itebilir.

12- Negatif olanı doğrudan işleme koymaz. Konuşma dilindeki olumsuzluk eklerini algılamaz. Örneğin "artık korkmak istemiyorum" sözünün bilinçaltı için doğru versiyonu şu soruya verilen cevapta saklıdır: "Korku duygusu yerine hangi duyguyu yaşamak isterdin?"

13- Bilinçaltınıza ne ekilirse onu biçersiniz. Özellikle çocukluk döneminde çevre kişiye nasıl davranmış ise bilinçaltı bunları benimser. Kişiye ve kişinin çevresine aynı davranışları yansıtır. Bu nedenle birçok insan anne ve babaları gibi olmayacaklarını bilinçli tercihleri

olarak dile getirse bile, yaşları ilerledikçe anne ve babalarına benzerler. Bilinçaltı kendini nasıl algılıyorsa kişinin davranışlarını da bu algılar doğrultusunda belirler. Bilinçaltı algılar hipnoz ile değiştirildiğinde istenmeyen davranışlar da değişir. Kısacası bilinçaltınız ne ise davranışlarınız da o olma durumundadır.

14- Tüm algıları gerçekleştirir ve kontrol eder. Bunlar alışılmış, olağan algılar olabildiği gibi telepatik algılar da olabilir. Örneğin uzaktaki bir sevdiğinizi sebepsiz düşünmeye başladığınızda o kişiden bir telefon alabilirsiniz. Ya da bir rüya ile olabilir bu... Bu algıları alır ve onları bilinçli zihne gönderir.

15- İçgüdülerden sorumludur ve alışkanlıklar üretir. Alışkanlıklar aslında üçe ayrılabilir: İyi, kötü ve günlük alışkanlıklarımız. Bunların kontrolü tamamen bilinçaltındadır. Bilinçli olarak yapmaya başladığınız bir davranışa, bilinçaltı bir duygu yükleyerek kaydeder ve davranış tamamen onun kontrolüne geçer. Bu nedenle bu derinlikteki sigara alışkanlığınızı bırakamazsınız... Bıraktıktan bir süre sonra geri dönüşler olur.

16- Bir davranış yer edene kadar tekrarlamaya ihtiyaç duyar. Bir kez yer ettikten sonra da davranışı bırakmaz. Çünkü değişimden ve yenilikten nefret eder. Geçmişteki duygu, düşünce ve davranışlarını değiştirmeyi sevmez. Geçmişteki olaylara verdiği tepkileri, yeni olay ve durumlar farklı olsa da sürdürür. Bu da aslında sahibini sıkıntıya sokar. Örneğin çocukken büyüklerin yanında bir davranıştan dolayı birkaç kez yüzü kızaran biri, artık istemese de her otoriteyi temsil eden insanların karşısında aynı durumu yaşatabilir. Bilinçaltı değişim yönünde tembeldir. Bir kez doğru olduğunu kabul ettiği bir inanç edindikten

sonra o inancı destekleyen bilgiler dışındakilere karşı kendini kapatır. Zaten bu nedenle "sokma akıl yedi adım gitmez" der atalarımız. Yani nasihatin çoğunlukla işe yaramamasının sebebi budur.

17- Bilinçaltı oldukça inatçı, ısrarcı ve sabırsızdır. İhtiyaçları karşılanana kadar bir bebek bıkmadan ağlar.

18- Durmaksızın daha fazlasını aramaya programlanmıştır. Her zaman keşfedecek daha fazlası vardır. Bilinçaltı çocuk merakıyla 7 gün 24 saat durmadan çalışır.

19- En iyi şekilde bir bütün olarak çalışır. İşlev için bölümlere ihtiyaç duymaz.

20- En az çaba ilkesiyle işlevini yerine getirir. En az dirençli yolu izler. En az çabadan kasıt, işlevini yerine getirirken gerektiği kadar enerji ve zaman kullanımıdır. Ne daha az ne daha çok...

21- Semboliktir. Sembolleri kullanır ve onlara karşılık verir. Bilinçaltı bir sembolle birçok anlam ifade edebileceği gibi birçok resimle bir anlam ifade etmeye de çalışabilir. Hatta psikolojik sorunlar ve hastalıklar da aslında bilinçaltının sembolik dilini kullanarak mesaj verme biçimi olabilir. Örneğin bilinçaltındaki statü kaybetme korkusu, yükseklik korkusu ya da uçak korkusu olarak kendini ifade edebilir.

22- Her şeyi kişisel olarak yorumlar. Bilinçaltının en büyük kaygı nedeni bireyin kendisidir.

23- Her şeyi abartmak bilinçaltının doğasında vardır. Çünkü 9 ila11 yaşları arasındaki bir çocuk gibi hareket eder. Ve çocuk merakıyla öğrenir. Merakını gideremez ise saldırganlaşabilir.

24- Bilinçaltı başarısızlığı asla kabul etmek istemez. En büyük korkusu başarısız duruma düşmektir.

25- Bilinçaltı bilinci suçlayabilir, uyarabilir ve cezalandırabilir. Tüm bu faaliyetlerinin amacı kişinin benliğini

korumaktır. Bilinçaltı bu koruma görevini yaparken bazen kişiye zarar verebilir. Çünkü bilinçaltı her türlü tehlikeye karşı kişiyi koruma üzerine programlanmıştır. Tehlikenin hayali veya gerçek olması onun için fark etmez... Sırf bu görevini yerine getirmek için mutlu anlarımızdan daha çok mutsuz anlarımızı kaydeder. Amacı aynı hatayı tekrar yapmamızı engellemektir ama bu olumsuzluklar biriktikçe bizi depresyona kadar götürebilir. Hatta geçmiştekine benzer bir görüntü yaratıp bizi bir hayale karşı da koruyabilir. Olumsuz hatıralara karşı korur.

26- Bilinçaltı kendine yalan söyleme konusunda pek başarılı değildir ama yalan söylemeye devam eder. Söylediği yalanlara kendini inandırmak için kişiyi bazen anormal duygu düşünce ve davranışlara yönlendirebilir. Belki de Jung "Gizli nevroz taşıyan birçok kişi akıl hastalığına, sanki diğerlerinin daha az deli olduklarını kanıtlamak için yakalanırlar." Derken bunu söylemek istemiş olabilir.

27- Bilinçaltı zaman algısına sahip değildir. Bu kritik aklın gelişimiyle ortaya çıkar ve bir sol beyin faaliyetidir. Örneğin 7, bazen 9 yaş altındaki çocuklar istenmeyen bir davranış yaptığında bir ceza verilecekse hemen o davranışı takiben verilmelidir. Ertelenen ceza uygulamaya konduğunda, o olayı çocuk çoktan sildiğinden cezayı neden aldığını anlamlandıramaz. Ve daha sonra istenmeyen davranış tekrarlandığında bu kez cezayı veren ya cezanın şiddetini artırır ya da bu çocuk adam olmaz deyip yılgınlık yaşayarak pes eder. Aynı şey istenen davranış gözlendiğinde ödüllendirme için de geçerlidir. Buna dikkat edildiğinde çocuk davranışı ile ödül/ceza arasında bir bağlantı kurabilir.

28- Bilinçaltı şimdiyi yaşarken aynı zamanda geçmişi de yaşayabilir. Bu olduğunda özellikle travmatik yaşantıları olanlar için çok zorlayıcıdır. Geçmişte yaşanan bir acı verici olayı bütün yönleriyle sürekli yaşamak kişiyi intihara kadar götürebilir. Aslında benzeri olaylara karşı bireyi koruma çabası kişiye bu derece zarar verir. Yıllarca depresyondan çıkamayan insanların yaşadığı da budur.

29- Tüm psikolojik sorunlar bilinçaltı tarafından oluşturulur veya ilk kaynakları bilinçaltıdır. Hepsinin kişiye ve onun çevresine mesaj veya mesajları vardır. Bu anlaşılmadıkça bilinçli çabaları içeren müdahaleler genellikle sorunları çözmekte yetersiz kalır.

30- Bilinçaltı benliğin kendilik değerini tehdit altında hissederse kendilik değerini arttırmak yerine başkalarını değersiz kılıcı duygu, düşünce ve davranışlara yönelebilir.

31- Bilinçaltı, bazı olumsuz şartlar ve duygular tarafından sıkıştırıldığında veya aşırı yüklendiğinde genellikle zincirin en zayıf halkasından kopması gibi bilinç düzeyine en yakın duyguları harekete geçirir.

32- Bilinçaltı, bilinci dengeler. Jung "Bilinç dışa dönük olduğu zaman, bilinçdışı içe dönüktür, bilinç içe dönükse, bilinçdışı dışa dönüktür."der. Bunu şöyle kontrol edebilirsiniz: Kalabalıkta gözlerinizi kapatın ve o an nelere dikkat ettiğinizi fark edin. Sonra gözlerinizi açın ve bir süre sonra dikkatinizi nelere odakladığınızı fark edin.

33- İster bilinçli ister bilinçdışı görünsün her davranışın altında, bilinçaltı bir motivasyon mutlaka bulunur. Tembelliğin bile...

34- Bilinçaltında bir olayın sonuçları aynı olayın neden-

lerini oluşturabilir. Yani korku daha büyük korku doğurabilir.

35- İyi canlandırılmış bir hayal ile gerçeği birbirinden ayırt edemez. Ve hayale de gerçekmiş gibi tepki verir. Bunun en iyi örneği rüyalardır. Rüyayı gören bilinçaltıdır. Ve o kadar canlı gerçekleştirir ki bunu, rüyanın içeriğine uygun olacak şekilde bedensel tepkilerimizi yeniden düzenler. İşte bilinçaltının bu özelliği hipnozu verimli kılar.

36- "Öyle insanlar vardır ki yaşamlarının gerçek anlamı, gerçek önemi bilinçaltındadır. Bilinçli zihinleri aldatmadan ve yanılgıdan ibarettir." Carl Gustav Jung

37- Her bir düşünce veya fikir, bir fiziksel reaksiyona neden olur. Kişinin düşünceleri bedeninin tüm fonksiyonlarını etkileyebilir. Örneğin Endişe içerikli düşünceler, midede birtakım değişimler yaratarak ülsere yol açabilir. Öfke içerikli düşünceler, böbreküstü bezlerini uyararak, kandaki adrenalini arttırır ve birçok beden değişimlerine neden olur. Kaygı ve Korku en hafifini söylemek gerekirse kişinin nabzını etkiler. Duygusal içeriği yoğun olan fikirler genellikle kolayca bilinçaltına ulaşır. Bir kez bilinçaltına ulaşınca, bu düşünceler tekrar tekrar aynı vücut reaksiyonlarını oluşturur. Bu da fiziksel rahatsızlıklara yol açar. Bu kronikleşen olumsuz vücut reaksiyonlarını ortadan kaldırmak için bilinçaltına ulaşmak ve bu duruma yol açan fikri değiştirmek gerekir.

38- Kabul edilen fikrin kendini gerçekleştirme eğilimi vardır. Beyin ve sinir sistemi sadece zihinsel görüntülere tepki verir. Bu zihinsel görüntünün nereden geldiğinin bir önemi yoktur. Bu zihinsel resim bilinçaltı için bir asıl plan olur ve bu planı gerçekleştirmek için

çalışmaya başlar. Korktuğumuz şeyin başımıza gelme sebebi budur. Ona ait resmi farkında olmadan bilinçaltımıza yerleştiririz ve bilinçaltımız o resmi bizim için gerçeğe dönüştürür. Ta ki resmi değiştirene kadar... Örneğin birçok insan, çok kötü bir şeyin başlarına geleceğini düşündüren bilinçaltı zihinsel beklenti olarak da tanımlanabilen, kronik anksiyeteden şikâyet eder. Oysa olumlu zihinsel beklentiye sahip insanların daha az hasta oldukları da bir gerçek. Bizim fiziksel sağlığımız tamamen zihinsel beklentimize bağlıdır.

39- Hayal bilgiden çok daha güçlüdür. Hipnoz yaparken hatırlanması gereken çok önemli bir kural vardır: Hayal, sebebi etkisiz kılar. Örneğin kıskançlık nedeniyle işlenen cinayetlerin hemen hemen hepsinde katilin zihninde aşırı hareketli görüntüler vardır. Gerçek olmadığı bilgisi tepkisine engel olamaz. Genellikle düşünceye eşlik eden güçlü bir duygu örneğin, öfke, nefret, sevgi veya politik ya da dini inançlar ile hayal birleştiğinde değiştirilmeleri imkânsız hale gelmektedir. Bu durumda hipnozu kullanarak, bilinçaltındaki resimleri ortadan kaldırabilir veya daha iyi hale getirebiliriz.

40- Bilinçaltı tarafından bir fikir kabul edildiğinde, kabul edilen fikir, başka bir fikirle değiştirilene kadar olduğu gibi kalır. Bununla birlikte bir fikir bilinçaltında ne kadar uzun süre kalmışsa yerine geçecek fikrin o derece muhalif olması gerekir. Bir fikir bilinçaltı tarafından kabul edildiğinde, artık o değişmez bir düşünce kalıbı haline gelir. Örneğin bazıları sinirlendiklerinde daha sakin olabilmek için içki, sigara veya bir sakinleştirici almaları gerektiğine inanırlar. Bu doğru

değildir ama fikir oraya, bilinçaltına saplanmıştır. Doğru fikirlerle değişmesi için muhalefet gerekmektedir. İyi ve kötü alışkanlıklarımız da bu şekilde yerleşir. Önce bir düşünce ve onu takip eden bir davranış gelir. Alışkanlıklarımızı değiştirmek istiyorsak, önce düşüncelerimizi değiştirmemiz gerekmektedir.

41- Her bir telkin, bir önceki başarılı telkinden sonra daha kolay kabul edilir. Örneğin kişi göz kapaklarının ağırlaştığını kabul ettikten sonra onları açamayacağını kabul etmesi daha kolay olacaktır. Ya da birine sürekli salak ve beceriksiz olduğu söylendiğinde kişi bunu kabul edince başarısız olacağını da direnmeden kabul eder.

42- Duygusal nedenlerden kaynaklanan bir semptom, eğer uzun süre varlığını devam ettirirse organik değişime neden olur. Birçok bilim adamı hastalıkların çoğunun organik değil, fonksiyonel olduğunu kabul etmektedirler. Bilinçaltının olumsuz düşünceleri, sinir sistemini etkilemekte ve bunun sonucunda organların fonksiyonlarını yitirmesine neden olmaktadır. Eğer hastalıktan korkar, her zaman ağrıyan mideden veya gergin baş ağrılarından bahsederseniz, organik değişiklikler olmaya başlar.

43- Bilinçaltı ve onun fonksiyonları ile iletişim kurma esnasında bilinç ne kadar çalışırsa bilinçaltı da o kadar az cevap verir. Bu durum hipnoz uygulamasında iradenin neden var olmaması gerektiğini açıklar. Uyumak için kendini zorlayan birinin bir türlü uyuyamaması bu nedenledir. Ve bu tam tersi için de gereklidir. Uyumamalıyım diyen biri uyanık kalmak için kendini zorladıkça uykuya yenik düşer. Bunlar size de tanıdık geliyor mu?

ÜÇÜNCÜ KISIM

İNANÇ VE DAVRANIŞ

IV. BÖLÜM

İNANÇLAR NASIL OLUŞUR?

Bazı insanların problemleri spesifik bir durum veya olay nedeniyle oluşur. Diğer insanların ise yardımcı olmadıklarını fark ettikleri, fakat belli bir zamana, duruma veya olaya bağlı olmayan problemleri vardır. Bu davranışlar kişisel inançlara dayanabilir. Her kişinin davranışlarını yöneten ve büyük ölçüde kişiliklerini belirleyen bilinçsiz bir *benlik görüntüsü* vardır.

Bu bilinçsiz görüş, bir dizi inanç üzerinde toplanır. Çekirdek inançlar uzun vadeli problemlerin muhafaza edilmesinde kilit rol oynar. *Eğer davranışınızı değiştirmek istiyorsanız çekirdek inancınızı değiştirmelisiniz.* Çekirdek inançlar zamanla daha sabit ve sürekli hale gelirler, fakat değiştirilebilirler. Bu inançlar bağlama dayalıdırlar, yani bir kişinin hayatının her bölümüne eşit olarak etki etmezler. Örneğin iş ortamında kendinizle ilgili bir şeye inanırsınız ve sosyal ortamda tamamen farklı bir şeye inanırsınız. *İnançlar hipnotik telkinlerle değiştirilebilir.*

ÇEKİRDEK İNANÇLAR NASIL OLUŞUR?

Cesaret Kırıcılar

Bazı inançlar aileler, öğretmenler ve diğer otorite figürleri tarafından sürekli söylenmesi sonucunda oluşur. Size çok sevimli bir kız olduğunuz ve ne olursa olsun herkesin sizi sevmeye devam edeceği söylenebilir. Ve bu inanç sizinle ömrünüzün sonuna kadar kalır. Veya beceriksiz olduğunuz ve hiçbir şeyi yapamayacağınız

söylenir ve siz hayatta hiçbir şeyi başaramadan ilerlersiniz. Bunlar dolaylı bir şekilde de söylenebilir. Örneğin çocuk *"anne astronot nedir?"* diye sorar ve annenin şu cevabıyla irkilir *"bu konuda endişelenme, hiçbir zaman onlardan biri olamayacaksın."* Veya bu tamamen ima yoluyla da yapılabilir: Ali odasında sessizce oynarken bu durumdan çok mutlu olan anne farkında olmasa bile oğluna şöyle bir mesaj gönderir: *"Sen benim için önemli değilsin"* ve Küçük Ali bu inancı tüm hayatı boyunca taşır. Annenin takdirini kazanmak için bir nükleer denizaltı komutanı veya dağcı olabilir. Veya tek yapabildiğinin "faydalı fakat görünmez olmak" olduğunu düşünerek bir otobüs şoförü veya market elemanı olabilir.

Doğrudan Deneyim

İnançlar, bir duruma dâhil olan çocuğun o durumda bazı şeylerin nasıl işe yaradığını öğrenmesiyle direkt olarak çocukluk deneyimleriyle de şekillenirler. Çocuklar hatalı inançları kapmada aşırı beceriklidirler. Bir tanıdığım küçükken ailesiyle bir apartman katında yaşadıklarını anlatmıştı. Ve her pazar hasta akrabaları ziyaret etmek için ailesi zorla da olsa onu da götürürmüş. Bu akrabaların hepsi varoşlarda, küçük evlerde yaşıyorlarmış. Ve bu tanıdığım kişi bugüne kadar merdivensiz evleri hastalıkla ve çürümeyle bağdaştırmış.

Çocuk Merkezli Mantık

Çocukların çok az mantıksal yetenekleri vardır. Güvenilen bir yetişkin onlara bir şey veya birisi hakkında bir şey söylediğinde, çocuk bunu sorgusuz sualsiz içselleştirir. Onlara söylenen şey, sabit bir inanç haline gelir. Bu taraflılığın ve kültürel değerlerin geçiş biçimidir. Anne, kızını korumak için *"iyi kızlar, bu tür şeyler yapmazlar"*

diyebilir, fakat küçük kız, bu inancı evliliğine yansıtırsa bir problem haline gelebilir.

Bilinçsiz Taklit

Çocuklar aynı zamanda çok kolay biçimlendirilirler ve otomatik olarak bazı şeyleri taklit ederler. Kültürel değerleri, konuşma biçimlerini, düşünme biçimlerini, diğer insanların spesifik inançlarını kolayca kaparlar. Çok az insan size geçerli bir Türkçe cümle oluşturmanın kurallarını söyleyebilir, fakat geçerli olmayan bir cümle gördüklerinde onu anında bilirler. Herkes Türkçenin inanılmaz karmaşık kurallarını içselleştirmiştir ve bunu otomatik ve bilinçsiz bir şekilde yapmışlardır. O zaman bir kişi işini kaybedip depresifleştiğinde bu sürpriz olmamalıdır. Çocuk evin erkeğinin eve para getirdiği inancını babadan almıştır. Ve yan komşunun çalışmamasının iyi olmadığını da anneden öğrenmiştir. Bu inanç, problemin köküdür.

İnançları Danışmada Kullanmak

İnançların nasıl oluştuğunu bilmek bize, onların nasıl çözüleceğini bilme fırsatı da veriyor. Bizimle çalışmak isteyen biriyle ilk karşılaştığımızda, inançlar, dikkatle dinlediğimiz şeylerden biridir. Bu kişi kendisini nasıl tanımlıyor? Yetenekleri hakkında ne söylüyor? Yaşadığı dünyayla ilgili görüşleri neler? Bireyin inanç sistemini öğrenmek, yardıma nereden başlanacağı konusunda ilk adımdır.

SINIRLAYICI İNANÇLAR

Sahip olduğumuz inançların bir kısmı yetenek ve davranışlarımıza olumlu yönde etki ederken diğer bir kısmı ise yetenek ve davranışlarımızı engelleyici olmaktadır. Örneğin "ben kolaylıkla matematik öğreniyorum" veya

"karşımdakini rahatça ikna edebilirim" bizi güçlendiren inançlardandır. "Benim matematikle başım dertte" ya da "insanlar üzerinde etki gücüm neredeyse sıfır" ifadeleri ise sınırlayıcı inançlara örnektir.

Daha çok "Neden" sorusuna yanıt veren inançlarımız aslında *kendimiz, diğer insanlar ve yaşadığımız dünya* hakkında sahip olduğumuz yargılar ile yaptığımız değerlendirmelerden ibarettirler.

NLP açısından ifade edecek olursak inançlar; çevre, davranış, yetenek ve kimlik boyutunda var olan nedenler, anlamlar ve sınırlamalarla ilgili genellemelerdir.

İnsanlık tarihinin farklı zaman dilimlerinde ve kültürlerinde yaşamış olsalar bile bütün insanlar aynı sınırlayıcı inançları kullanmışlardır ve halen kullanmaya da devam ediyorlar. Görünen o ki insan var oldukça kullanmaya devam edecek... En yaygın sınırlayıcı inançlardan bazılarını aşağıda verdik. Bununla birlikte insan zihni sınırsız bir şekilde yaratıcı olduğundan bunlara benzer daha bir sürü inanç bulabilirsiniz. İnsanların bu cümleleri veya benzerlerini söylediğini kaç defa duydunuz?

"Zamanım yok." "Yeterince akıllı değilim." "Yeterince bilmiyorum" "Çok gencim." "Çok yaşlıyım." "Çok fazla sorumluluğum var" "Ona gücüm yetmez." "Nasıl olduğunu bilmiyorum." "Ya başarısız olursam?" "Eğer başlarsam herkes bana gülecek." "Yardım edecek kimsem yok."

Ve içlerinde en tehlikelisi: ***"Ne istediğimi bilmiyorum."***

Sınırlayıcı İnançların Oluşumundaki Temel Nedenler

Kişisel Özsaygı Problemleri

Bunu hak etmiyorum!

Temel inanç şudur: "ben bir hiçim". Hiç olanlar terfi, güzel kız, vb. hak etmediklerine inanırlar. Birçok kişi bu inanca hayatının farklı yönlerinde sahip olabilir. İş haya-

tında iyi olabilirler, fakat ilişkilerde veya sporda ya da hayatlarının başka bir alanında başarılı olmak için kendilerine izin vermezler.

Şu Gizli Kusura Sahibim!

Fiziksel özelliklerinin bir yönüyle (burnum eğri, çok şişmanım, vb.) veya kişisel geçmişleriyle (bir keresinde şunu yapmıştım ve...) veya zihinsel tutumlarıyla (eğer bir konuşma yapmam gerekirse ölürüm...) ilgili inançları değiştirilemez. Böyle olunca bu inançlar onları sürekli olarak engeller. Evet, aslında hiç kimse ihtiyacı olan her beceriye sahip değildir, fakat bu durum insanların denemekten vazgeçmeleri için bir sebep olamaz.

Kişisel özsaygı problemleri "Değersizlik" duygusu yaratır. Değersizlik, kişinin hedefini elde etmesinin mümkün ve yeteneklerinin de buna uygun olmasına rağmen kendisinin bunu hak etmediğine inanmasıyla ortaya çıkan bir durumdur.

Yargılanma Korkusu

Yeterince İyi Değilim!

Birçok kişi ilişkilerinde başarısız olur, çünkü ilk hatada işi bırakırlar. Temel düşünce "Sen beni terk etmeden ben seni bırakacağım. Şimdi veya sonra beni terk edeceğini biliyorum, çünkü ben hatalıyım. Bunu yüzden tekrar terk edilme acısını yaşamamak için seni kendimden uzaklaştırmalıyım".

Herkes Bana Bakıyor!

Bu bir "Açığa Çıkma" korkusudur. Birçok insan diğerlerinin sürekli kendilerini izlediğini, yargıladığını ve her parçalarını insafsız bir dikkatle incelendiğini

düşünür. Bu korku da onları toplumsal dikkati çekecek herhangi bir şey yapmaktan alıkoyar.

Yargılanma korkusunun altında çoğunlukla "Yetersizlik" duygusu vardır. Kişinin hedefine ulaşabileceğine dair bir inancı olsa da bunu elde etme konusunda kendi yetersizliğine olan inancı daha güçlüdür.

Bilinmeyenden Korkmak

Bilinmezden uzak durmak güvende kalmanın yollarından biridir. Fakat bu çekirdek koruma mekanizması yanlış yer ve zamanda uygulandığında insanları zor durumda bırakabilir.

Başarısızlık Korkusu

Yeni şeyleri denemede isteksizlik, hiçbir şey denememeye dönüşebilir. "Hata yapabilirim"

Başarı Korkusu

Başarısızlık korkusunun zıttıdır ve oldukça yaygındır. "Bu kadar adamı nasıl idare ederim?", "Hep aynı başarıyı göstermem gerek", "İnsanlar bana ne yapacaklarını sorarlar".

Bilinmeyenden korkmak ise "Ümitsizlik" duygusundan beslenir. Kişi bir şekilde hedefine ulaşamayacağına inanır.

> Sınırlayıcı inançlarla ilgili asıl problem, zihninizin onları gerçekleştirmek amacıyla yorulmadan çalıyor olmasıdır!

Psikolojik araştırmaların gösterdiğine göre algıda seçicilik insandaki temel bir savunma aracıdır. Kanıtlar doğrulamasa bile insanlar kolay kolay inançlarını, varsayımlarını ve tutumlarını değiştirmiyorlar. Zihinsel bir

karar alındığında çelişkili bilginin karşısında bile ısrarla durma eğilimi vardır. Hatta araştırmalara göre eğer bir kişiye onların inançlarını veya tutumlarını hatalı gösteren bir bilgi sunulduğunda bilgiyi değerlendirmek için önce kendi inançlarını hatırlayıp incelemeleri gerekir ve bunun da o inancı pekiştirme etkisi vardır. Stres altındaki insanların yeni bilgiye olan farkındalıklarını kararta-rak kendilerini korudukları görülmüştür.

Bu süreç bir kör nokta, kendini yanıltma bölgesi ve bloke edilmiş dikkat yaratır. Böylece yeni bilgi kaydedilemez. Bu inançların değiştirilemeyeceği anlamına gelmez. Bu, yeni inançlar edinilmeden önce kişinin kendini alıcı bir duruma sokması ve sunulacak bilginin belirli bir eşik değeri geçmesi gerektiği anlamına gelir.

Yeni bilgi yeteri kadar farklı veya zorlayıcıysa kişi otomatik olarak var olan inançlarını yeniden değerlendirecek ve yeni bilgiyi yeni bir inanç yaratmak için birleştirecektir.

Sınırlayıcı İnanç Çeşitleri:

Kaynaklarımızı gerektiği şekilde kullanmamıza engel olup, potansiyelimizin düşmesine yol açan inançlarımız sınırlayıcı inançlarımızdır. Dört kategoride incelenebilir:

1. **Hissedemediğiniz herhangi bir şey:** Karşınızdakinin size anlattığı şeyleri anlamaya çalıştığınızda, sanrı olmadan anlatılan şeyi hissedemediğiniz bir şeydir. (Örneğin bir fobik veya travmatik durum gibi)
2. **Olumsuzlamalar:** Herhangi bir şey anlatılırken, olumsuzlama kullanıldığında. Bu çoğunlukla bir duygudur. (Örneğin *mutsuzum* gibi)
3. **Karşılaştırmalar:** Anlatımda karşılaştırma olduğunda. (Örneğin *o daha anlayışlı* gibi)

4. **Sınırlayıcı Kararlar:** Sınırlayıcı bir inanç kabul edildiğinde, bunun öncesinde sınırlayıcı bir karar vardır. İnançlar başkalarından alındığında da, öncesinde sınırlayıcı bir karar vardır. (Örneğin *bir daha kazık yemeyeceğim* gibi)

Kendinizin veya çevrenizdekilerin sınırlayıcı inançlarını belirlemede size kolaylık sağlayacak bazı ifade kalıplarını şöyle sıralayabiliriz:

Ben yapamam ..... Çünkü .....
Yeteri kadar iyi değilim ..... çünkü .....
Eğer arzu ettiğim şeyi elde edersem sonrasında .....
Olmak istemediğim şekilde kalmalıyım, çünkü .....
Arzumu gerçekleştiremem, çünkü .....
Daha iyi olamam ..... çünkü .....
Benim en büyük sorunum..... Çünkü.....
Kendimi mutlu hissetmiyorum.....
Her zaman bu sorunum var..... çünkü.....
Ben buna layık değilim.....çünkü.....
..... için yeterince iyi değilim.....çünkü.....

Sınırlayıcı İnanç Değiştirme Senaryosu:

Gevşekliğin ve hipnoz durumun... gittikçe derinleşirken... şimdi kendini uzun bir koridorda yürürken buluyorsun... koridor ileride... hoş bir dönüşle daralıyor... o kadar uzun ki, aslında sonunu göremiyorsun... Ama biliyorsun ki bu koridor... senin bilinçaltının çok derinlerinde... Zihninin ne yapılacağını... ve nasıl yapılacağını bilen kısmında...

Ve bu güzel koridor boyunca ilerledikçe... daha da gevşeyerek... hatta daha rahat bir şekilde... zamanın ve mekanın... anlamını yitirdiklerini fark ediyorsun... Ve koridorun duvarları... seni büyük bir odada bırakarak dağılıyor... Oda... daha

da rahatlamanı sağlayan... nazik bir altın ışıkla dolu... ve birden ortaya çıkan hoş bir ilham ve zevk dalgasıyla... ruhun yenilenirken... kendini hoş... güzel bir kapının önünde buluyorsun... Bu kapının üzerinde "Sınırlayıcı İnançlar" yazıyor... Kapıyı tanıyorsun... sınırlayıcı inançlarını koyduğun odanın kapısı... Şimdi yavaşça bu odanın kapısını açmak için itiyorsun... kapı nazik bir şekilde senin için açılıyor... sadece senin için... İçeriye giriyorsun... Odanın duvarlarında bir sürü raf var... ince-kalın... küçük-büyük... çeşit çeşit raflar... Rafların üstünde ise çeşitli şekillerde... görünüşlerde... büyüklüklerde... sınırlayıcı inançların duruyor... kimi hareketli... kimi hareketsiz... Sen odada yürürken... bazılarının sessiz olduğunu bazılarının ise çeşitli sesler çıkardıklarını duyuyorsun... Bazılar sıcaklık yayarken kimisi soğuk... başka bir kısmı ise ılık... hissediyorsun... Ağır olanları... hafif olanları fark edebiliyorsun... renklileri... siyah-beyazları... bulanık veya net olanları... çerçevelileri... çerçevesizleri... ve diğer özelliklerini de... neden bu odada olduklarını derinlerde bir yerde biliyorsun...

Bugün bunlardan sadece birisi için buradasın... biliyorsun... ve onu ararken o da seni kendine çekiyor... ona doğru ilerliyorsun ve durduğu rafta buluyorsun onu... seni beklerken... (Danışanın sınırlayıcı inancını söyleyin:) *"Başarı başkalarının beklentilerini yerine getirmektir." diyen bir inanç bu... bu senin başarı tanımın... dikkatle bakıyorsun... neye benziyor? Ne renk? Ne kadar büyük? Bir şekli var mı? Onu yavaşça raftan çekip alıyorsun... ağır mı... hafif mi... Sıcak mı... soğuk mu... Yoksa ılık mı? Hareketi var mı? Bir sesi var mı yok mu? Varsa tanıdık bir ses mi yoksa tanımıyor musun? Bütün özelliklerine dikkat ediyorsun... Neye benzediğinin farkındasın... ve sana nelere mal olduğunun... Diğerlerine şöyle bir bakıp... daha sonra geri gelmek üzere... odadan çıkıyor... ve kapıyı kapatıyorsun...*

Bu kapının yanında başka bir odaya ait ikinci bir kapı var... Üzerinde "Komik İnançlar Odası" yazıyor... Tanıyorsun bu odayı... yüzünde muzip bir gülümseme oluştu bile... (burada seans öncesi öğrendiğiniz, danışanın eskiden inandığı ve şimdi hatırladığında güldüğü bir inancı kullanın. Örnek:) *çocukken asansöre bindiğinde... asansörün durduğuna... ve gitmek istediğin kata kadar... apartmanın inip çıktığına inandığın günleri hatırlıyorsun... şimdi ne kadar komik geliyor buna inanmış olmak...*

Bu duyguyla komik inançlar odasının kapısını açıyorsun... ve içeri giriyorsun... Burada da pek çok raf var. Raflarda bir zamanlar inandığın... ama şimdi... sana komik gelen birçok inanç sıralanmış.... Seni çok... ama çok güldürüyorlar... Onlara bakmak... seslerini dinlemek... dokularını hissetmek... sana çok güzel duygular yaşatıyor şimdi... kendini hafiflemiş... daha da rahatlamış hissederken gözün odanın ortasındaki havuza takılıyor... Komik bir havuz bu... rengiyle... şekliyle... sende uyandırdığı duygularla... ve bu havuzun içi fıkırdayan bir sıvı ile dolu... ne yapacağını biliyorsun... sanki havuz sana fısıldıyor gibi... Elindeki sınırlayıcı inancı içine atmanı söylüyor... duyuyorsun... ve onu havuzun içine atıyorsun... bir anda ondan kurtulmuş olmanın rahatlatıcı etkisi sarıyor benliğini... bunun bu kadar hızlı olduğunu nasıl da unutmuşsun... sen de şaşırıyorsun... Eski inanç... havuzun içinde bir o yana... bir bu yana eğilip bükülüyor, eriyor gibi... Bu sınırlayıcı inancın şekli değişiyor önce... ardından rengi gittikçe komik bir hal alıyor... büyüklüğü... hatta sesi değişiyor... sanki seni en çok güldüren komedyenin sesine benziyor... ona bakarken ve yeni sesini dinlerken... sende uyandırdığı duygunun bile değiştiğini hissediyorsun... Aklından şu geçiyor... kahkahalar atarken "bir zamanlar bu komik şeye nasıl da inanmışım." İstediğin şekilde değişim tamamlanana kadar ben sessiz kalacağım... bu olduğunda bana sağ elinin

işaret parmağı ile sinyal verebilirsin (bekle)... Şimdi havuz bir dalga ile bu yeni komik inancı sana doğru fırlatıyor... Onu yavaşça diğer komik inançlarının yanına... kendisi için ayrıldığını bir şekilde hissettiğin yere koyup... gülerek bu odadan çıkıyorsun... odanın kapısı kendine has gülüşüyle ardından kapanıyor... Bu odanın varlığından dolayı şükran duygularıyla dolusun...

Şimdi üçüncü kapı seni bekliyor... bu odayı da sevdiğini biliyorsun... çünkü olmasını istediğin her şey bu odanın içinde... seni bekliyor... Bu kapının üzerinde "Sahip Olmak İstediğim İnançlar Odası" yazıyor... Sakin bir şekilde ve yavaşça kapıyı açıyorsun... Hatta o sana açılıyor... Burada öyle büyük bir özlemle bekleniyorsun ki... bu iliklerine kadar hissediyorsun... Bu duygu tatlı bir memnuniyet yaratıyor içinde... İçerideki raflar... sahip olmak istediğin inançlarla dolu... Hepsi öyle çekici geliyor ki sana... bir anda hepsini istiyorsun ama şimdi... özellikle onlardan biri... seni kendine çekiyor... ona yaklaşıyorsun... elini uzatıp durduğu raftan alıyorsun onu... ellerinde keyif ve mutluluktan mırıldanan bir kedi gibi sesler çıkarıyor... (Burada danışanın sahip olmak istediğin inancı söyleyin:) *"Başarı, benim hedeflerime ulaşabilmemdir." der gibi... duyuyorsun... Bu senin sahip olmak istediğin başarı tanımın... Sahip olmak istediğin inançla birlikte... diğerlerine daha sonra dönmek üzere... odadan çıkıyor... ve kapıyı kapatıyorsun...*

Şimdi dördüncü kapıya yöneliyorsun... Kapının üzerinde "Doğruluğundan Yüzde yüz Emin Olduğum İnançlar" yazıyor... Seni beklediği için kendiliğinden açılıyor... Bu odanın kapısının açılışı bile... bir güven... bir kararlılık havası yaratıyor... içeri giriyor... bu odada da raflar var... Her rafta çok... ama çok emin olduğun inançların var... hepsine göz gezdiriyorsun... Onların her biri parlak... büyük... ışıl ışıl... canlı

renklere sahipler... ve netler... sana yakın durduklarını hissediyorsun... ritmik sesleri var... hoş bir tını ile net bir tonda... bazıları hareketsiz... bazıları çok hızlı... bir kısmı ise yavaş... Kimisi alevden sıcakken... kimisi kutuplar kadar soğuk... kimisi de ılık bir bahar günü gibi... İçlerinde büyük olanları da var... küçük olanları da... orta büyüklüktekileri de... Sert görünenlerinin yanı sıra... bulut kadar uçucu... su gibi sıvı olanları da... Ama nasıl olurlarsa olsunlar... senin kendini güçlü... rahat... kendinden emin... ve mutlu hissetmeni sağlıyorlar... bu odaya gelmek her zaman kendini iyi hissetmeni sağlıyor...

Ve şimdi odanın ortasındaki havuza bakıyorsun... İçinde gökkuşağı rengindeki sıvı... sakin ve emin bir şekilde dalgalanıyor... Elindeki sahip olmak istediğin inancı yavaşça havuza bırakıyorsun... Havuzdaki sıvı... sanki onu içine emiyor... yavaşça... ve tekrar görünür olduğunda sihirli bir şekilde gökkuşağı renklerine bürünmüş olduğunu fark ediyorsun... renkler onun üzerinde dans ediyorlar gibi... sanki hangisi veya hangileri ona daha çok yakışacak? Onu araştırıyorlar... yavaş yavaş bir karara vardıklarını fark ediyorsun... tam da aklından geçen renk bu... ya onlar aklından geçen renge karar veriyorlar... ya da sen onların karar verdiği rengi aklından geçiriyorsun... bu önemli değil... önemli olan gerçekleşen bu değişim... aynı şey şimdi şeklinde oluyor... (bekle) *şimdi büyüklüğünde...* (bekle) *şimdi hareketliliğinde... ve sıcaklığında...* (bekle) *şimdi dokusunda ve yoğunluğunda...* (bekle) *şimdi sesinde... tonunda... ve tınısında...* (bekle) *Tam da senin istediğin gibi doğruluğundan yüzde yüz emin olduğun bir inanç haline gelene kadar ben sessiz kalacağım... Bu olduğunda bana sağ elinin işaret parmağı ile sinyal verebilirsin...* (bekle)

Şimdi havuzdaki sıvı... el şeklindeki bir dalga ile... bu yeni... ve doğruluğundan yüzde yüz emin olduğun inancı sana doğru uzatıyor... ellerine aldığında... onun gücünü his-

sediyorsun... artık ışıl ışıl... tam da olmasını istediğin gibi... onu yavaşça diğer emin olduğun inançlarının yanına... ona ait yere koyuyorsun... hücrelerine kadar işleyen bir değişikliği hissediyorsun şimdi... gücü... ve eminliği hissediyorsun... Ona bir daha bakıyorsun... artık yüzde yüz eminsin..."Başarı, benim hedeflerime ulaşabilmemdir." inancı bu yolda ilerlemen için... kendiliğinden ve otomatik olarak... ihtiyacın olan motivasyonu... odaklanma becerisini... enerjiyi... harekete geçirmeye başladı bile... Bu, seni mutlu ediyor... Büyük bir mutlulukla bu odadan çıkıyorsun...

Ve şimdi son kapıya yöneliyorsun... üzerinde "Prova Odası" yazıyor... Kapıdan geçiyor ve içeri giriyorsun... Bu oda... seni... yeni inancını yaşayıp test edebileceğin... gelecekteki bir güne götürecek... sonra bir haftaya... sonra bir aya... Böylece bu inancın her yönden tatmin edici olup olmadığını kontrol edebileceksin... Şimdi odadaki ilk kabini görüyorsun... Üzerinde "Bir Gün Kabini" yazıyor... ona gir ve inancını yaşa... bunun için yeterince zamanın var... bir dakika kadar... eğer inancın istediğin gibi ise bana sağ elinin işaret parmağı ile sinyal ver... Eğer istediğin gibi değilse sol elinin işaret parmağı ile sinyal ver... (Sağ el sinyali)... *Çok güzel... Şimdi üzerinde "Bir Hafta Kabini" yazana gir... ve inancını yaşa... bunun için de yeterince zamanın var... bir dakika kadar... eğer inancın bir hafta sonrasında da istediğin gibi ise bana sağ elinin işaret parmağı ile sinyal ver... Eğer istediğin gibi değilse sol elinin işaret parmağı ile sinyal verebilirsin...* (Sağ el sinyali)... *Şimdi son olarak üzerinde "Bir Ay Kabini" yazana gir... ve bir ay sonrasında inancını yaşa... bunun için yeterince zamanın var... bir dakika kadar... eğer inancın bir ay sonrasında da istediğin gibi ise bana sağ elinin işaret parmağı ile sinyal ver... Eğer istediğin gibi değilse sol elinin işaret parmağı ile sinyal verebilirsin...* (Sağ el sinyali)...

Artık bu odadan da çıkabilirsin... rahatsın... keyiflisin... mutlusun... İçindeki yeni ve olumlu inancın... yeniden doğuşunu... tüm bedenini ve ruhunu doldurmasını hisset... Güzel... sade... canlandırıcı... enerji verici... güçlü yeni bir inanç... Derin bir nefes al... ve bu inancın gücünü... kendine güvenini... sevgisini... barışını... varlığını hisset...

ÇEKİRDEK İNANÇ VE DAVRANIŞ

İNANÇ ÇEŞİTLERİ:

İnançları üç kategoride ele alabiliriz: Kendimiz ile ilgili inançlarımız, diğerleri ile ilgili inançlarımız ve içinde yaşadığımız dünya ile ilgili inançlarımız. Ve bu üç kategorinin bazı alanlarda her zaman örtüştüklerini görürsünüz.

Kişisel inançlar, problemi oluşturan şartların varlığını sürdürmesinde güçlü bir etkiye sahiptir. Çünkü kişinin ne düşüneceğini, ne fark edeceğini ve ne hatırlayacağını büyük ölçüde onlar belirler. Öyle ki güçlü bir çekirdek inanç, değişime yönelik bütün girişimleri silip yok edebilir. Bu nedenle etkili bir hipnoterapi oturumu gerçekleştirmek için, her doğrudan telkinin, şu alanlardan birine yönelmesi gerekir:

Kimlik: Kişinin kim ve ne olduğu ile ilgili inançları

Davranış: Kişinin rolleri ve bunlara bağlı kabul edilmiş davranışları ile ilgili inançları

Yetenek: Kişinin neler yapabileceği ile ilgili inançları

Kurallar: Kişinin ne yapması gerektiği ile ilgili inançları

Beklentiler: Kişinin, diğerlerinin ne yapacağı ile ilgili inançları

Dünya: Kişinin dünya ile ilgili inançları

KİMLİK:

Kişinin kim ve ne olduğu ile ilgili inançları

Bu kategorideki inançlar kişinin kimliğini oluşturur. Bunlar, kanıta ihtiyaç duymayan inançlardır. Onları geçerli kılacak herhangi bir faaliyete bağlı değillerdir. Yani test edilemez, sorgulanamazlar. Sadece inançtan ibarettirler.

Ben zavallıyım, iyi biri değilim, aptalım, mutluyum, çekiciyim, büyük bir yön bulma hissim var, doğal bir aşçıyım, matematikte iyi değilim...

Bunlar her biri, kişinin farklı durumlarda nasıl davrandığını tanımlayan ifadelerdir. Bazı inançlar, her duruma uygulanabilir, örneğin "Ben, bir zavallıyım" gibi. Ama bir zavallı bile çocukları için bir kahraman olabilir. Yani dikkat edilmesi gereken önemli noktalardan biri de kimliğe bağlı rollerin asla mutlak olmadığıdır. İnsanlara örneğin aptal olduğunuzu nasıl biliyorsunuz diye sorduğunuzda size cevap vermeleri mümkün değildir. "Sadece biliyorum... aptalım işte..." gibi bir cevap verirler. Kendilerinin diğer insanlardan daha aptal olduğunu gösterecek spesifik örnekleri yoktur. Çünkü onların bulduğu her örnekten daha aptalcası karşı örnek olarak ileri sürülebilir. Bu da insanların, bu kategorideki inançlara kanıt olmadan, sadece inandıklarını gösterir. Bu inançlar, kimliklerinin bir parçasıdır.

Bu inançları değiştirmek çok zor olabilir. Çünkü ne zaman bu inançların aksine bir kanıt ile onlara meydan okunsa çoğunlukla değiştirilen kanıt olmaktadır, inançlar değil... Örneğin bazı insanlar birçok kez kaybolmuş olmalarına rağmen hala büyük bir yön bulma hissine sahip olduklarına inanmaya devam ederler. Bu inançlar, hipnotik mantık kullanılarak değiştirilebilir ve değişim, direkt telkinlerin tekrarıyla güçlendirilir.

DAVRANIŞ:

Kişinin belirli durumlarda gösterdiği eylemlerle ilgili inançları

Bu inançlar, kişinin dünya ile ilgili neler öğrendiğini ve belirli durumlara nasıl tepki verdiğini yansıtır. Bu inançlar, yapacağı şey hakkında kişiyi düşünmeye zorlamak için onu durduran bir tür özel işaretlerdir. Bunlar daha çok kişinin yaptığı aşırı genellemeler sonucu oluşur. Kişi, olmakta olan bir duruma ait bazı öğeleri alır ve ilgilisiz bir durumla eşleştirir. Sonra da buna tepki gösterir. İnsanların birçoğu, bazı durumlarda sanki otomatik pilottaymış gibi davrandıklarını anlatırlar. Hatta bazı davranışlarının doğru olmadığını fark etseler bile bu davranışları değiştirmenin imkânsız olduğunu hissederler.

Örneğin bazı insanlar ne zaman bir başkası tarafından eleştirilecek olsalar, bu eleştirinin aslında temelsiz ve haksız olduğunu bilmelerine rağmen otomatik olarak kendilerini suçlu hissederler. Eski utanma ve yetersizlik duygularını abartırlar. Sonra kendilerini savunamayacaklarını hissederler ve özür dilerler. Arkasından bu durum, eski kızgınlık duygularının artarak geri gelmesine neden olur. Kızgınlık duygusu da öfkeyi, küsmeyi veya diğer uygun olmayan davranışları tetikler...

Peki, olan ne? Eleştiri, önceki dönemlerde gerçekleşmiş benzer durumlara ait hatıraları ve o durumlara verilen tepkileri tetikler. Söz konusu kişiler de bu tepkileri uygun olmayan bir şekilde kullanmayı sürdürürler. Sonra binlerce kez aynı şekilde davranıldığından tepki, yerleşmiş ve otomatik hale gelmiş olur. Artık bu sürecin sonunda kişiler, söz konusu tepkilerini doğal ve doğru bir davranış olarak kabul ederler. Bu inançlar, sorgulandıkları andan itibaren değiştirilebilir. Hatta kişinin davranı-

şında küçücük bir değişme olduğunda gösterilen otomatik tepki de bozulur. Hipnotik telkinler sayesinde insanların otomatik davranışları değiştirmek oldukça kolaydır.

YETENEK:

Kişinin neler yapabileceği ile ilgili inançları

Kişiye ait diğer inançların ne kadar esnek olduğunu bu inançlar belirler. Bu esneklik de kişinin değişim yeteneğinin sınırlarını ortaya koyar. Yetenek kategorisi inançları, kişinin ne yapabildiğini, kendisine neleri yapmak için izin verdiğini belirler. İnsanlar sık sık, iyi bir sebepleri olmamasına rağmen kendi etraflarına yine kendilerini sınırlayan engeller inşa ederler. Birçok insan kendisinden daha iyisi veya kötüsü var mı diye araştırma yapmadan isim hafızasının kötü olduğuna inanır.

Bir çekirdek inanç, sosyal fobinin oluşmasını sağlar. Birçok diğer inanç ise toplumsal koşullar altında oluşur. Örneğin kişi, bir grup tarafından kabulle ödüllendirilmek için, gruba uygun olmak amacıyla kendini kötüler. Acaba kaç zeki yetişkin, düşük seviyeli işlerde çalışmaktadır? Çünkü onlar bir defa "Ben matematikte iyi değilim" dediler. Birçok kadın "Ben bilgisayarlardan anlamam, benim için fazla karışıklar" derler, ama diğer yandan bir sürü elektrikli eşyayı çalıştırabilirler ya da trafiğin en kalabalık olduğu saatte aile içi dinamikleri yönetmeyle ilgili görüşürken hiçbir problem yaşamazlar.

Bu inançları değiştirmek kolaydır. Yetenek ile ilgili inançların neredeyse birçoğu varsayımlarla oluşturulmuştur. İnsanlar hiçbir zaman kendi yeteneklerini gerçekten test etmemişlerdir. Ama bilinmeyenden korktukları için onları sınamadan bu inançları korurlar.

KURALLAR:

Dünyayla nasıl başa çıkacağımıza dair inançlar

Hepimiz, bize nasıl davranacağımızı söyleyen kurallar kullanırız: Ne satın alınacak, kim konuşacak, ne giyilecek, ne yenecek, nasıl yenecek, ne zaman dinlenilecek gibi. Eğer biz, her gün bütün bunlar hakkında yeniden düşünmek zorunda kalsaydık gün boyunca düşünülecekler listesini asla bitiremezdik. Kurallar, bizim dünya görüşümüzün benimsenmiş versiyonlarıdır ve büyük ölçüde sorgusuz, şüphesiz varlık kazanırlar. Sahip olduğumuz dünya görüşü ise çoğunlukla günün şartlarına uymayan, yersiz, mantıksız ve artık anlamsızdır.

Terapist hipnozda, belirli durumlarda nasıl davranılacağına, belirli ortamlarda nelere dikkat edileceğine, diğer insanlarla ilgilenirken önemli noktalara dair yeni kurallar yerleştirmek için direkt telkin kullanabilir. Bu telkinler kolayca şu anda var olan kurallarla yer değiştirebilir. Çünkü kurallar, çekirdek inançlar gibi öyle kök salmış değildir. Biz, bir kuralı bir başkasıyla değiştirmeye alışığız. Yeni kural trans esnasında yerleştirildiği zaman, bilinçaltına sanki o her zaman oradaymış gibi görünür ve problem olmadan uygulamaya konur.

BEKLENTİLER:

Diğerlerinin nasıl oldukları ile ilgili inançlar

Bu inançlar, bebeklik ve çocukluk döneminde aile üyeleriyle etkileşim sonucu oluşturulan genellemelere dayanır. Çocuk, birçok şekilde incitilir ve o da başkalarına nasıl davranacağını belirlemek için kendisini inciten eylemleri birer özel işaret gibi kullanır.

Başkaları hakkındaki inançlar şunları içerir: "İnsanlar güvenilemez" ve "Herkes her zaman, bende hatalar arı-

yor" vb. Bu inançları kullanmak, kişiyi diğer insanlarla normal etkileşime geçmekten alıkoyar. Benzer şekilde beklentiler ile dünya görüşü birbirini etkiler: Eğer kişi "Çalışan, ya zamandan ya parandan çalar" gibi bir bakış açısına sahipse, bunun doğru olduğuna inanıyorsa kendi davranışları da şüphe ve güvensizlik içerecektir.

Beklentiler çoğunlukla, kişinin kendisiyle ilgili inançlarına bağlıdır. Örneğin "Herkes her zaman, bende kusur buluyor, çünkü ben, iyi değilim" veya "İnsanlar benim iyi olmadığımı anlayacaklar ve beni geri çevirecekler." Negatif inançlar gibi bunlar da birbirlerini güçlendirir.

DÜNYA GÖRÜŞÜ:
Dünyanın nasıl olduğu hakkındaki inançlar

Evrensel görüşler kolayca özetlenir. Örneğin "Hayat bir oyundur, kaybeden de sen" veya "Ağlamayana meme yok" gibi. Kişisel hayat görüşleri ise "İşten değil, dişten artar" veya "Korkaklar asla kazanamaz" vb. ifadeleri içerir. Bunlar, her duruma uygulanabilen inançlardır. İnsanlar, bu evrensel inanç ve kişisel görüşlerin günlük düşünce ve davranışlarını etkilediğini nadiren fark ederler... Evrensel inançlar sinsidir, çünkü onların doğru olduğunu kanıtlayabilmek için insan sürekli delil arar. Evrensel inançlar, mantıksak kanıtlara dayandırılmaz. Bu nedenle hipnozda yeniden çerçeveleme teknikleriyle değiştirilebilir.

TERAPİDE İNANÇLARI HEDEFLEMEK

Kişisel inançlar, daha önce açıklandığı özelliklere sahiptir ve çok uzun bir zaman varlıklarını sürdürebilirler. Çünkü bu inançlar seçici dikkat yoluyla sürekli olarak güçlendirilirler. İnancı destekleyen her durum, hatırla-

nırken onu yalanlayan her şey, ya görmezlikten gelinir ya da çarpıtılır.

İnançların nasıl oluştuğunu bilmek size, onların nasıl iptal edileceğini bilme fırsatı da veriyor. Sizinle çalışmak isteyen biriyle ilk karşılaştığınızda dikkatinizi verdiğiniz ilk şeylerden biri inançlar olmalıdır. Kişi kendisini nasıl tanımlıyor? Yeteneklerini hakkında neler söylüyor? Yaşadığı dünya ile ilgili görüşleri neler? Danışanın inanç sistemini öğrenmek, yardıma nereden başlanacağını belirlemede ilk adımdır. Danışanın kendisiyle ilgili sahip olduğu negatif inançları öğrendiğinizde artık hipnotik telkinlerinizle neyi hedefleyeceğinizi biliyorsunuz demektir.

Doğrudan Telkin Örnekleri:

Kimlik: Her durumda güvenli ve kendinden eminsin.

Kimlik: Şimdi zihninde tekrarla... "artık ben sevgi dolu biriyim."

Yetenek: İnsanlarla buluştuğunda rahat olmak öğrenebileceğin bir şey.

Yetenek: Daha güçlü... bu seans sona erdiğinde... kendini daha güçlü bulacaksın... çok daha güçlü... farklı... ve bir şeyin değişmiş olduğunu derinden hissedeceksin... yeniden doğal güvenini keşfedeceksin... hatırla, kendinden emin olmanın nasıl bir şey olduğunu... her durumda bu hissi nasıl yaşadığını biliyorsun...

Davranış: ...daha şimdiden... birçok yönden değişiyorsun.

Davranış: Gelecek gün ve haftalarda... yeni fırsatlar... ve yeni ilişkiler... araştırmak için... özgür olacaksın.

Kural: Güven, herkesin hakkıdır... Güven, senin hakkındır... Güven, doğru bir zihinsel tutumdur... Güven, kendine inanırken... kendine inanmak meselesidir.

Kural: Eğer inanırsan... yapabilirsin... yapabilirsin...

Beklentiler: Diğerlerine yardım etmek isteyebilirsin... Diğer insanlar ilgilenilmekten memnun olurlar... Yardım edip edemeyeceğini sormak ilgililiğini, duyarlılığını gösterir... İnsanlara... seni tanımaları için fırsat ver... Yardım edip edemeyeceğini sormak, gücün bir işareti... samimiyet dolu bir ilgilenişin... değişimi yaşamanın samimi göstergesi... ve diğerleri... saygı duy... onlar yardım edip edemeyeceğini sorduğun için sana saygı duyacaklar.

DAVRANIŞ DÖNGÜSÜ

Aslında her "durum", özel bir davranıştır. Ve hipnoterapistler, özel durumlarla ilgili pek çok problemle karşılaşırlar. Çünkü insanlar istemedikleri, anlamadıkları veya kontrol edemedikleri bir tetikleyici olay ile karşılaştıklarında ya da bir davranışa zorlandıklarında bunları terapistlere sunarlar.

Davranışlarımızın büyük bir bölümü otomatik ve bilinçsizdir. Kişi kendini herhangi bir durumda bulduğunda zihni, neler olduğunu, nasıl tepki verildiğini, sonucun ne olduğunu ve duruma ait benzer diğer öğeleri tanımlayarak kaydeder.

Gelecek sefer kişi yeni bir durumla karşılaştığında, yeni durumun önceki durumlarla benzer öğeler taşıyıp taşımadığını araştırır. Sonra kişinin zihni, önceki durumlarla yeni durum arasında olabilecek en iyi eşleştirmeyi yapar. Kişinin yeni duruma vereceği tepki için önceki durumlardan en çok benzerlik taşıyanı temel alınır.

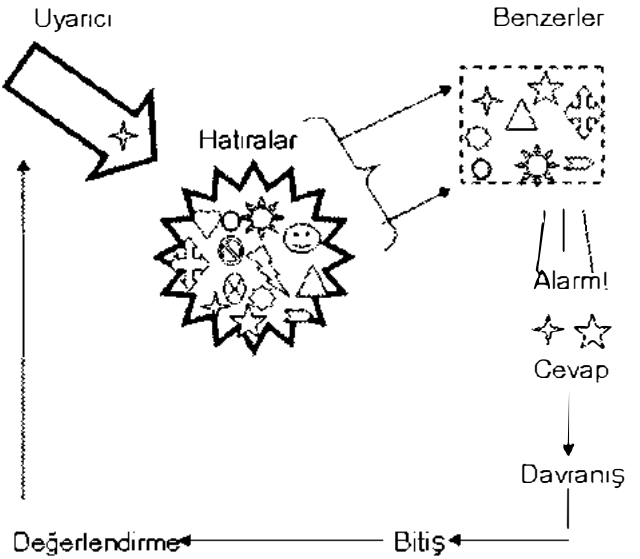
Zihnin bu işleyiş şekli, aynı şeylerle tekrar tekrar karşılaşıldığında kişiyi ne yapması gerektiği konusunda yeniden düşünmekten kurtarır. Örneğin her sabah uyandığınızda elinizi yüzünüzü nasıl yıkayacağınızı, nasıl giyi-

neceğinizi, anahtarlarınızın ne işe yaradığını vs. düşünmezsiniz. Ama yine de, bu döngü, uygun olmayan bir davranışa sebep olabilir.

Birinin fareden çok korktuğunu varsayalım. Farelerden neden korktuğunu bilmemesine rağmen her zaman bu korkuyu yaşar. Hatta yakınlarında herhangi bir yerde çirkin sesler çıkaran o tüyler ürpertici küçük farelerin olduğu düşüncesi bile ona panik yaşatır ve çığlıklar içinde odadan koşarak kaçar. Gösterilen tepki, tehdit ile orantısız bir şekilde gerçekleşir.

DAVRANIŞ DÖNGÜSÜ:

Ne oluyor da insanlar uyarıcı-değerlendirme-tepki döngüsünün tuzağına düşüyorlar? Aşağıdaki şekilde döngünün evrelerini açıklamaya çalışalım:



Uyarıcı:

Çevredeki her şey uyarıcı olabilir, hatta çevre kavramı, kişinin kendi hayallerini de kapsar. Örneğimizdeki fareden korkan kişi, ufacık tıkırtıların farkına varana kadar rahat bir şekilde oturuyor olacaktı. Uyarıcı, işte bu ufacık tıkırtılardır. Tıkırtıların varlığıyla artık problem, ortaya çıkar. Çünkü her uyarıcı, benzer hatıraların bir sel gibi ortaya dökülmesini sağlayan süreci başlatır. Bu hatıraların bir kısmı iyi, bir kısmı kötü, büyük bir kısmı ise nötrdür. Ve her uyarıcı, bir şelale gibi durmadan akan bu hatıralarla ilişkilendirilir.

Umulmadık bir görüntü veya tadın, insanları zamanda geriye götürebilmesinin sebebi budur. Bir dondurma yediğinizi varsayın şimdi. Sadece tadı bile, sizi yıllar önce yaşadığınız bir tatile veya çocukluğunuzdaki bir başka güzel anıya yeniden götürebilir. Ve o hatıra sesler, renkler ve duygular eşliğinde bütünüyle zihninize dolar. Duygular, iyi veya kötü olabilir. Eğer dondurmayı yediğiniz o anlar, mükemmel bir zaman dilimine denk geliyorsa çok iyi. Ama eğer dondurmanızı yerken birisi tarafından saldırıya uğradıysanız vb. muhtemelen dondurma, beraberinde kötü hisler getirecektir. Ve bu nedenle kendinize dondurmanın tadını beğenmediğinizi söyleyeceksiniz. Aslında bu durum dondurmayla ilgili değil; geçmiş incinmeleri hatırlamaktan kurtulmak için her şeyi yapmakla ilgili... Zihinlerimiz kolayca, otomatik olarak ve sürekli bu şekilde ilişkilendirmeler yapar.

Geri alma/Erişim:

İnsan Zihni, farklı durumlar arasındaki benzerlikleri bulmakta çok iyidir. Bu, insanın güçlü yanlarından biri olduğu kadar zayıf yanlarından biridir de. Örneğimizdeki fareden korkan kişinin zihni, uyarıcıyı bilinçaltına

kaydeder ve uyarıcıya benzer durumları bulmak için kişinin hatıralarını araştırmaya başlar. Bilinçaltı, düzenli olarak ve her zaman bunu yapmaktadır. Bilinçaltı, eşzamanlı bir şekilde kalp atışını, açlık düzeyini, vücut sıcaklığını, kişi oturduğunda bacaklarında oluşan basıncı ve bunlar gibi binlerce diğer uyarıcıları izlemektedir. Bunu da otomatik olarak ve gayretsizce yapmaktadır. Aynı zamanda gelen her görüntüye, sese ve kokuya dikkat etmektedir. Fareden korkan kişi, kapanan bir araba kapısı sesi duyduğunun ve bunun ihmal edildiğinin farkında değildir, Yine bir köpek havlaması duyduğunun ve bunun da ihmal edildiğinin farkında değildir. Aslında bilinçaltı, her olayda kişinin hafıza deposuna gitti ve her olayla ilgili bilgi selini araştırdı. Köpek havlaması gibi bir uyarıcı, zihninin köpek havlaması ile ilgili bütün hatıraları araştırmasına sebep olur. Zihninde hemen, köpekleri olan arkadaşları, köpeklerle ilgili hikâyeler, köpek havlamaları nedeniyle uyuyamadığı zamanlar gibi ilgili binlerce hatıra yanıp sönecektir.

Bunlardan her biri hafızanın parçaları içersinde bulunur, taranır ve saniyenin küçük bir bölümünde atılır. Binlerce görüntü, koku, tat ve dokunuş neredeyse havlama sesi ile birlikte hatıralarla ilişkilendirilir. Fareden korkan kişinin, havlayan köpeklerle veya araba kapıları ile ilgili güçlü herhangi bir özel hatırası olmadığından bunlara o tıkırtılara verdiği gibi tepki vermez.

Tepki:

Fakat fareden korkan kişi, farelerle ilgili bir bilgiye sahiptir. Ne zaman bilinçaltında kayıtlı olan o küçük tıkırtı, kişinin hatıralarına ulaşırsa sesin binlerce örneği tamamen ortaya dökülür ve birdenbire bu küçük tıkırtılar ile küçük

yaratıklar arasında bir ya da iki benzerlik bulunur. Fareden korkan kişinin zihni, bir defa küçük yaratıkların tehlikeli olduğunu öğrendiği için tıkırtı, şu an orada, bir tehlikenin olabildiği anlamına gelmektedir. Bu nedenle kişinin zihni onu anında hayatta kalma rutinine yönlendirir.

Eylemler:

Fareden korkan kişi ne yaptığının bile farkında olmadan ayakları çoktan onu dışarı çıkmak için kapıya yöneltmiştir. Niçin odanın dışına koştuğu ile ilgili hiçbir fikri olmadığından bu durum, korkuyu daha da artırır. Bu da daha hızlı koşmasına yol açar. O artık panik içinde, kontrolsüz, kendi güvenliğini sağlamak için içgüdüsel olarak koşuyor. Bu tepki panik, utanma ve acıya sebep oluyor.

Bitiş:

Bir noktada kişinin dikkatini bir şey çeker ve ne yaptığını fark eder. Hiçbir tehlike olmadığını anlar ve normal tepkileri ortaya çıkar. Muhtemelen etrafa bakar, odayı denetler ve sesin, rüzgârın etkisiyle zemine sürünen perdeden geldiğini anlar. Artık korkacak hiçbir şey yoktur.

Değerlendirme:

Ama kendisi kalp çarpıntılarıyla baş başa kalır, kalbi gümbür gümbür atmakta, damarlarında hala adrenalin dolaşmaktadır. Belki titremekte ve hatta orada başkaları varsa utanmış bir haldedir. (Hatta böyle durumlarda yalnız bile olsanız bir utanma dalgasının vücudunuzu nasıl sardığını hatırlayınız.) Sonra aptalca davrandığı ve çığlıklar atarak koşuşturduğu başka zamanları hatırlar. Hatta bu, kendisini daha kötü hissetmesine yol açar.

Pekiştirme:

Sonrasında kişinin bilinçaltı söz konusu duruma, kendi öğrenme sürecini uyguladığında döngü tamamlanmış olur. Bilinçaltı kusursuz bir mantığa sahiptir. Şöyle ki: Zamanında yine fareyle ilgili bir belirti var olmuştu. Bu belirti yüzünden kişinin ödü patlamış ve kendini berbat hissetmişti. Buna o ses sebep olmuştu. Ve kişi, bu berbat hislerden bir an önce kurtulmak için odadan çıkmakta acele etmişti. Odadan çıktığında ise kendini daha iyi hissetmeye başlamıştı. Sürecin böyle işlediğini öğrenen bilinçaltı, kişiyi yine odadan dışarı çıkararak daha iyi hislerle olayın sona ermesini sağlamıştı. Artık kişinin bilinçaltındaki koruyucusu, o sesi her duyduğunda kişinin namludan çıkan mermi gibi odadan fırlayıp çıkmasını sağlayacaktır. Bu tepki, kesin doğru ve kusursuz bir davranış olarak hafızada depolanır. Aslında bilinçaltı böyle davranarak yapmakla yükümlü olduğu şeyi yerine getiriyor; kişinin güvenliğini sağlamak. Ama bunu yaparken ne yazık ki kendi öğrenme süreci içinde bilinçaltı yanlış bağlantılar kurduğu için fare konu dışı kaldı. Kişi artık, kendi tepkisine tepki göstermektedir.

DÖNGÜYÜ KIRMAK

Bir zincir, sadece zayıf halkası kadar güçlüdür. Eğer herhangi bir halka koparsa döngü de kırılmış olur. Zincirin herhangi bir halkasından tamamen sonsuza dek kopması için ne kadar uzun olduğu, ne zamandır var olduğu veya nereden geldiği vs. hiç önemli değildir. Kendi kendini besleyen bir döngünün sadece bir kez kırılması yeterli olur. Bu da hipnoterapinin yapmayı hedeflediği şeyin ta kendisidir.

Döngüyü Biçimlendirmek:

Hipnoterapist için ilk adım, tam olarak döngünün nasıl çalıştığını anlamaktır. Herkes birbirinden çok farklı özel tetikleyici durumlarla karşılaşır. Bu nedenle bulunan çözüm şeklinin her aşamaya tam olarak uygun olması gerekir.

Terapist, döngünün nasıl çalıştığını açıklamak için danışana zaman ayırmalıdır. Hedef, döngünün her aşamasında danışanın ne yaptığını yine ondan öğrenmektir. Terapistin, döngüyü başlatan ve durduran şeyin tam olarak ne olduğunu bilmesi zorunludur. Çünkü terapist bunlara bağlı olarak ne zaman ve ne yapacağına karar verecektir.

Bunlar belirlendikten sonra terapist, döngünün her aşamasına nasıl müdahale edeceğini tasarlar. Birçok danışanın döngüsü oldukça karışıktır. Eğer terapist aşamalardan herhangi birini engelleyebilirse sonrasında döngüyü kırabilir. Engellenen aşama sayısı ne kadar çok ise o kadar iyidir. Böylece terapist, danışanın her aşamayı nasıl yaşadığını çok daha kolay bir şekilde anlar. Bu da terapistin döngü sürecini bozabilmesine imkân tanır.

Müdahale:

Araya girme, uyarıcıyla başlar. Çoğu uyarıcı, basit ve anlık değildir. Bu nedenle danışana, durumu tekrar çerçevelemek öğretilebilir. Döngülerde genellikle kuvvetlendirilmiş bir tetikleyici vardır ve bu da söz konusu tetikleyiciyi iyi bir hedef yapar. Örneğin genel konuşma, çoğunlukla bazı hazırlıklar gerektirir. Yapılan hazırlıkların tamamı tetikleyicinin işlenerek yeniden tanımlanması için fırsatlar sunar.

Bu aynı zamanda uyarıcının anlamını değiştirmeyi de mümkün kılar. Eğer kişi, patronu sinirli bakıyor diye sus

pus olmuşsa genellikle o "kızgın bakışı" yeniden tanımlamayı sağlayacak başka alanlar vardır: ailesi ile ilgili bir sorunu vardır veya öğle yemeği yiyememiştir ya da bambaşka bir sebep de olabilir. Herhangi bir alternatif, eğer zamanında devreye sokulabilirse otomatik süreci bozmayı başaracaktır.

Benzer şekilde, hatırada var olan hangi şeyin böyle bir tepkiye neden olduğunu araştırmak da mümkündür. Kötü duyguları tetikleyen hatıraları bularak onları etkisiz hale getiren çeşitli terapi teknikleri vardır.

Aslında döngüdeki her aşama, müdahale için kendi fırsatlarını sunar. Örneğin davranış aşaması, tepkiyi başlatabilecek farklı bir davranışı görsel olarak prova etmesi için danışana imkân tanıyabilir. Yeni davranışın, otomatik davranıştan daha iyi olduğu kanıtlandığı andan itibaren, bilinçaltı, eskisinin yerine yeni davranışı kullanmayı öğrenecek ve farklı, daha kabul edilebilir bir döngü yaratılmış olacak.

Örnek:

Performans Kaygısı

Bu örnekteki danışanımız, ilgi duyduğu bir kadınla cinsel ilişkiye gireceği zaman ereksiyon kaybı yaşayıp utanan bir erkektir.

Kadınlar için çekiciydi, onlarla iyi anlaşırdı ve sağlıklıydı. Fakat psikolojik bir korku, ne zaman seks söz konusu olsa onu başarısız kılıyordu. Bu durum, neredeyse danışan korkudan felç geçirene kadar artarak devam etti. Sonunda kendisi için gerçekten çekici bir kadınla tanışmıştı. Ama onunlayken de cinsel kaygı ortaya çıktığında artık yardım alması gerektiğine karar vermişti.

İşi nedeniyle kadınlarla tanışmak için çok fırsatı olu-

yordu. Fakat tedavi süresince kasıtlı olarak onlardan uzak durması istendi. Ön görüşmede aslında bir problemi olmadığı fakat zaman içinde büyüyen başarısızlık korkusu olduğu ortaya çıktı. Özellikle performans eksikliği de onu strese sokuyordu. Zihnindeki başarısızlık korkusu kendi kendini beslemeyi öğrenmiş ve her seferinde daha da kötüleşen bir davranış döngüsü yaratmıştı.

Yine ön görüşmede danışanın başarısızlığının başlangıcını tetikleyen şeyin prezervatif kullanma olduğu da öğrenilmişti. Bu nedenle telkinlerin çoğu danışanın prezervatif kullanmaya başladığı anı hedeflemektedir. Ayrıca bir yandan öz güven ve öz saygı ile ilgili doğrudan telkinler kullanılırken danışanın prezervatif görmeyi başarısızlık değil; bir başarı işareti olarak algılaması için yeniden çerçeveleme yapılmıştır.

Aşağıdaki seans metni söz konusu danışandaki davranış döngüsünün nasıl kırıldığına bir örnektir:

Orada rahat bir şekilde uzanıyorsun... derinlere sürüklenirken... nazikçe nefes alıyorsun... sesimi dinliyorsun... başarmak adına bir çok yolu düşünmek için kendine yeterince zaman ayırabilirsin...

Kişisel bir durumda... yapmak zorunda olduğun bir şey için... düşüncelisin... Düşünceli olman çok doğal. Uygulamak zorunda kalacaksın... beklentilerin altında davranmak zorunda olacaksın... incinmeye maruz kalacaksın...

Ve endişeli olman... ona yeteri kadar önem verdiğini gösteriyor...

Herkes kendi performansından endişelenir... Fakat iyi hazırlanan herkes... iyi performans gösterebilir, değil mi?

Ve hazırlanmanın yolu... davranış değiştirmenin... en iyi yolu nedir... diye düşünmektir...

Değişmen için birçok yol var.

Değişimi düşünmek... yeni davranışa götürür. Herhangi bir şey hakkındaki düşünce şeklini değiştirebilirsin... bunu değiştirmek çok kolaydır... değil mi... O zaman nasıl düşündüğünü değiştirmek... nasıl davrandığını da değiştirir... Böylece herhangi bir durumda ne olursa olsun onu değiştirebilirsin... Onu düşünme biçimini değiştirmeye karar verdin... ve düşüncendeki bu değişim başarılı olmana izin verecek...

Ve sen orada uzanmış sesimi dinlerken... şimdi değişiyorsun...

Ve başaracağını nasıl anlayacağını merak ediyor olabilirsin...

Biliyorsun (danışanın ismi), *hayat stresle doludur. Ve şu ana kadar hayatındaki birçok durumdan başarıyla geçtin. Eğer düşünürsen... birçok durumla nasıl... başa çıkılabileceğini bildiğini... biliyorsun, öyle değil mi?*

Hatta sen... diğer insanların yapamadığı birçok şeyi yapabilirsin. İnsanların kıskandığı birçok şeyi. İnsanlar senin yapabildiklerini yapabiliyor olmayı diliyorlar. Yapmayı seçtiğinde tamamen güven dolu olduğun o kadar çok şey var ki...

Örneğin sen seyircilerin önünde tek başına enstrüman çalabilirsin... (Danışan müzik bölümü öğrencisi ve gece kulübünde müzisyen) *Birçok insan bunu korkutucu bulabilir... fakat sen belli bir düzende... bunu her akşam yapıyorsun.*

Diğer insanların müziğini doğru bir şekilde... doğru bir tempoyla... ve senden çok daha tecrübeli bir öğretmenin önünde... hata yapmanı bekleyen sınıf arkadaşlarının önünde... sergilemek zorundasın... Birçok insan... bu kadar baskı altında... başarısız olabilir. Fakat sen... bunu başarıyorsun. Yazdıklarını müzik efsanelerininkiyle... ünlü insanlarınkilerle karşılaştırmak için düzenlemen ve karşılaştırman gerekiyor... Sen bunu yapıyorsun... çok iyi yapıyorsun...

Bilinçli olarak farkında olmayabilirsin... fakat performansının önemli olduğu durumlarda gerçekten iyisin...

Müziği okuyamadığın zamanlar vardı, zor olabilirdi... ve şimdi ondan emin olabilirsin... Eğitiminin kontrolünü ele almaya karar verdiğin bir zaman vardı... ve onu emin bir şekilde yaptın, öyle değil mi? İstediğin zaman kontrolü ele almayı biliyorsun. Kız arkadaş edinmenin önemli bir sınav olduğu zamanlar vardı... sen şimdi bunu yapabiliyorsun... İstediğin zaman kızlarla tanışabiliyorsun... Her üyenin her notayı dinlediği ve herkesin doğru zamanda girmen için sana baktığı bir müzik grubunda çalıyorsun, bunu yapabiliyorsun...

İşlerin ters gittiği zamanlar oldu biliyorum, fakat gerçekten... bütün başarılarını düşün... beklenenden çok daha iyisini yaptığın durumları... ve bunları düşünmenin senin için ne kadar kolay olduğunu...

Geçmişteki tüm o zamanları düşün... kendini küçük şeylerde... farklı şeylerde... ilk defa yaptığın şeylerde... kendi başına öğrendiğin şeylerde başarılı olurken düşün... hayatın başarılarla dolu... biliyorsun... ayakkabı bağlarını bağlayamadığın zamanlar vardı... bunu başardın... bir notayı çalamadığın zamanlar vardı... bunu başardın...tüm bu zamanları düşün şimdi... kendini bu durumlarda gör... tamamen rahat... kontrollü ve kendinden emin olduğun zamanlarda...

(Kısa bir sessizlik)

Ve sen... büyüklü-küçüklü... yakın veya uzak geçmişte olan... birileri izlerken veya yalnız başına... yaptığın bütün o şeyleri düşünürken... içinde bir gurur duygusu canlanabilir... bu gurur ve güven duygusunun büyümesi... gelişmesi için izin ver... ve nasıl bir başarı olduğunu fark ettiğinde... yaptıklarından insanların nasıl sana hayran olduklarını ve kıskandıklarını fark et... bu başarının keyfini çıkar... bilinçaltı zihninin tüm bu güzel şeyleri ve gitgide büyüyen her istediğini

yapabilme yeteneğini kutlamasına izin ver...

Ve performansının iyi olduğunu kabul edeceksin... Her zaman öyleydin... Performansın iyi...

Böylece bir sonraki performansını... heyecanla bekleyebilirsin. Performans... kendini insanlara ne kadar iyi olduğunu göstermek içindir. Ve ne kadar hızlı kendine güven kazandığına... kendine gerçekten güvendiğinde ne kadar iyi olduğuna şaşırabilirsin...

Bir sonraki performansını düşündüğünde... onun neler yapabileceğini göstermek için beklediğin bir fırsat olduğunu fark ediyorsun... Gerçekten de ne yapabileceklerini şanslı bir kişiye gösterebilirsin (danışanın ismi)...

Ve zihninin şimdiden birkaç gün veya birkaç hafta sonrasına gitmesine izin ver... kendini iyi hissederken... tatmin olmuş hayal et... şimdi bir kızla konuştuğun herhangi bir yerdesin... sen konuşurken onun gözlerinin parladığını... dudaklarının gülümsediğini... sesinin kısık ve samimi olduğunu fark ediyorsun... ara ara saçlarına ve yüzüne dokunuyor... ve adeta mutluluk saçıyor... sana seninle geçirdiği ilk geceyi her zaman hatırlayacağını... ne kadar güçlü ve atılgan olduğunu... nasıl kendinden emin ve becerikli olduğunu... ona nasıl yüzde yüz kadın olduğunu hatırlattığını söylüyor... ve seninle tekrar tekrar birlikte olmak istiyor... ona kendini çok iyi hissettiriyorsun... çünkü sen çok iyisin... ve bu... şu an... çok iyi hissetmene sebep oluyor... şu an her şeyi yapabilecek kadar gururlu ve kendinden emin hissediyorsun...

Ve o buluşma için nasıl hazırlandığını... düşüncelerini nasıl kontrol ettiğini... zihnini eğitip her şeyin... nasıl da tam istediğin gibi gittiğini... düşünmesi için... zihninin sürüklenmesine izin verebilirsin...

İlk defa bir kız gördüğünde... ilgilendiğin bir kız... sana karşı ilgili görünüyor... ve içinde küçük bir değişiklik hissediy-

orsun... bu kızın farklı olduğunu bilmeni sağlayan bir şey... bu seferki farklı... bu duygunun heyecan yaydığını fark ettiğinde şaşırabilirsin... bu mükemmellik için fırsatın olabilir...

İçinde yükselen bir sezgi hissediyorsun... içindeki heyecanın büyümesine izin veriyorsun... ve kızla aranızdaki şeyler geliştikçe... gülüştükçe... konuştukça... onu daha iyi tanıdıkça... sen ona... o sana açıldıkça... bu farkı hissediyorsun... bu her şeyin doğru gittiği... senin kendinden emin olduğun anlamına gelir...

Ve eski durumu unutmak çok kolay... bu kızla anlaştıkça o yeni duygunun keyfini çıkarmak... onunla samimi olmak... öpmek... çok kolay... daha önce hiç olmadığın gibi cinsel yönden heyecanlandırıyor seni... daha ve daha sert oluyorsun... zihnin bir güç duygusuyla... bu kadınla sevişme dürtüsüyle... o gizli yerin sıcaklığına girme arzusuyla doluyor...

Prezervatifi görüyorsun... bu seni daha ve daha sert yapıyor... çünkü prezervatifi takmak demek başardığın anlamına geliyor...

Sen bir kazanansın... diğer insanların yalnızca arzu ettiklerini sen yapıyorsun... prezervatif başarılı bir aşamada olduğun anlamına geliyor... birincilik kürsüsünde duruyorsun... ödülünü almaya... şampanya şişesini sallamaya... onu etrafa püskürtmeye hazır bir yarışçı gibisin... prezervatifi takmak demek bir kızın sana tutulmasını... güvenmesini... bedeniyle sana güvenmesini... girmen için izin vermesini... başardığın anlamına geliyor... şimdi prezervatifi görüyor ve sana daha da tutuluyor... sen onun için her şeysin... senin için arzuya boğuluyor...

Ve sen buna daha ve daha sertleşerek karşılık veriyorsun... prezervatifi unutuyorsun... aklındaki tek şey acil bastırma arzusu... bir okşama ve öpme arzusu... ve kayma ve girme... onu tutamayana kadar artan heyecan ve hassaslık duygusu dışında her şeyi unut... ve işte o şampanya anı... kazananın

şişeyi sallayıp her yere fışkırtması gibi dayanılmaz bir fışkırtma arzusu...

Rahatlık duygusu ve fışkırtmadan sonra... onunla nazikçe konuşuyorsun... onu tekrar tekrar öpüyorsun... ve bunu yaparken o zafer, tatmin ve kendine güven duygularının tadını çıkar...

Sen becerikli ve kendinden emin bir âşıksın. Bir kadına nasıl davranılacağını biliyorsun... bu yüzden tekrar tekrar seni istiyor... Beraber olduğun her kız seni sevgiyle hatırlıyor... İnsanlar sana saygı duyuyor... Kadınlar saygı duyuyor... Kadınlara kendilerini özel ve dişi hissettiriyorsun...

Sen seksi bir erkeksin. Birçok şeyde başarılı olmak için ne yapacağını biliyorsun. Kadınlarla olmaktan hoşlanıyorsun. Kadınları hissetmeyi... onları tatmayı... ve onları koklamayı seviyorsun... Bir kadınla konuşurken onun yatakta nasıl olacağını merak ediyorsun ve sezgilerinin keyfini çıkarıyorsun...

Her prezervatif taktığında bu kadınlara olan saygını gösteriyor. Her prezervatif taktığında ikinci aşamaya ulaşmış olmanın başarısını yaşıyorsun... Her prezervatif gördüğünde içindeki kabarmayı hissediyorsun... o şampanya anını... sıcak bir kadının davetkar vücuduna serbest bıraktığın anı...

Ve bu senin yeterli ve olgun... hayatın verdiği her şeyin tadını çıkaran o şampanya anından ... tekrar tekrar... ve başarıyla keyif alan bir adam olduğun anlamına geliyor...

Ve şimdi... yeteneklerinden ve kendinden emin bir şekilde... tüm o güzel duyguları beraberinde getirerek şimdiye dönmek için kendine izin ver...

BİLİŞSEL FİLTRELER

Kendi Gerçekliğinizi Nasıl Yaratırsınız?

Nasıl düşündüğünüzü anlamak için kendi gerçekliğinizi nasıl etkilediğinizi anlamanız gerekir. Hepimiz, dünyayı inanç sistemlerimiz aracılığıyla filtreleriz. Her

ne kadar aynı kültürden insanlar inanç sistemlerini paylaşma eğiliminde olsalar da bunlar, kişiden kişiye farklılık gösterir. Bir inanç sisteminin amacı, dikkatin neye verileceğini seçmek ve bu yüzden başta neye dikkat edilmeyeceğini sınamadan bilmektir.

İnanç sistemlerimiz, çevremizin bir sonucudur, ama aynı zamanda çevremizi deneyimleme biçimimizi büyük ölçüde yine onlar belirler. Bir şekilde biz aslında içinde yaşadığımız dünyayı yaratırız, kendi gerçekliğimizi yaratırız. İlk seçimde istediğimiz şeye dikkat ederiz ve sonra ilerleyen zamanlarda neye dikkat edeceğimizi belirlemiş oluruz.

Terapinin amacı danışanın, davranışında değişiklikler yapmasını sağlamaktır. Hipnoterapinin kilit bakış açısı, inanç sistemlerinin nasıl oluştuğunu ve davranışı nasıl etkilediklerini anlamaktır. Ve bunun sonrasında inanç sistemini değiştirmek, kişiyi etkili bir şekilde değiştirir.

İnsanların mutlu veya mutsuz, başarılı veya başarısız olmaları büyük ölçüde kendi düşünme tarzlarının bir sonucudur. Kişi bilişsel filtrelemeyi kullanma sürecini anladığında kendi içindeki dünyayı keşfeder. Bilişsel filtreleme, bir kişinin söylediklerine dikkat edilerek keşfedilebilir. Bu keşif oldukça önemlidir, çünkü hipnotik telkinin hedeflediği değişikliği engelleyen süreçler, bilişsel filtrelemenin işleyiş biçiminin kendisi olabilir. Bilişsel filtreleme, Öykü Terapisi'nin temelini oluşturur.

Silme

Silme, seçici bir tutumla deneyimin bazı yönlerine önem verip geri kalanına önem vermeme veya geri kalanını hariç tutma işlemidir. Başka bir deyişle silmenin ortaya çıkma nedeni, deneyimlerimizin belirli yanlarına

dikkat edip, diğer yanlarına dikkat etmeyerek seçici davranmamızdır. Eğer silme olmasaydı, zihinlerimizin bilinçli yanı çok fazla bilgiyle yüzleşmek zorunda kalırdı.

Beynimizin görevi, aslında önemli olmayan şeylerle farkındalığımızın alt üst olmasını engellemek ve bu gibi şeyleri unutmaktır. Örneğin bu cümleyi okuyuncaya kadar sol ayağınızın sıcaklığından haberdar değildiniz, öyle değil mi?

Bizler her an sel baskını gibi çevremizden gelen duyusal bilgiyle karşı karşıya kalırız. Bu yetmezmiş gibi bir de aynı anda zihnimizin içinden taşarak gelen bilgiler vardır. Akıl, gelen bu bilgiyi hesaba katmak zorundadır, yararlı olup olmadığına hemen karar vermelidir. Yararlı ise farkındalığa taşıyacak, değilse silecektir. Silme'nin etkisini basit bir şekilde göstermek için şu deneyi birlikte yapalım: Şimdi sadece gözlerinizi kapatın ve gözleriniz açık olduğunda görecek olduğunuz şeylere ait beş rengi hatırlamayı deneyin. Birçok insan bunu denediğinde boş yere renkleri hatırlamayı bekler. Nesneler ve renkleri, hayatta kalmak adına önemli değillerdir ve bu yüzden gözlenmezler. Bu net olarak şunu ifade eder; onlar beyin tarafından görülmezler, çünkü silindiler.

Silme, bilinçli farkındalık olmadan ve hemen meydana gelir. Maalesef eğer akıl, bir şeye inanırsa artık o şey, gerçektir. Ve inancına meydan okunmasını da istemediğinden ona uygun olmayan herhangi bir bilgi geldiğinde siler. Söz konusu bilgi sadece atılır ve asla işleme tabi tutulmaz.

Örneğin bir kadın duyarsız ve bencil bir adama âşık olup onunla yaşayabilir. Ama adamın yaptıkları kadının ruh ikizini bulduğu inancıyla uyuşmaz. Peki, bu durumda ne olur? Adamın bu inançla uyuşmayan davranışları

silinir. Yani kadının aklı, inancına ters düşenleri kaydetmemektedir. Kadın sadece olanlara katlanmakla kalmaz; olanları gerçekten ve bütünüyle fark etmez. Burası aşkın gözünün kör olduğu noktadır! Sonunda adamın davranışları öyle bir noktaya varır ki artık kadının aklı bu davranışlardaki olumsuzluğu fark etmesi için kadına izin verir. Birdenbire kadın, baştan beri sevenlerinin ona söyledikleri gerçekle yüz yüze gelir. Burası da kör gözün açıldığı noktadır!

Danışana, canını sıkan şeyleri görmemezlikten gelmesi ve silmesi telkin edilerek bu yetenek terapide kullanılabilir.

Silme Çeşitleri:

a) İsimleştirme: İşlem, statik bir olaya dönmüş ve fiil isimleştirilmiştir. İsim yeniden fiile çevrilir ve belirsiz fiil olduğunu ileri sürülür. Soru kalıbı şudur:

Tam olarak nasıl?

"İletişimde başarılı değilim." Tam olarak nasıl iletişim kuruyorsunuz?

b) Belirsiz Fiiller: Fiil, nerede ve nasıl gerçekleştiğini net anlamaya izin vermeyecek kadar geniştir. Soru kalıbı şudur:

Tam olarak nasıl?

"Beni tersledi." Tam olarak nasıl tersledi?

"Söylediğin doğru değildi." Tam olarak nasıl doğru değildi?

c) Basit Silme: En önemli bilginin eksik olduğu ifadelerdir. Soru kalıpları şunlardır:

Tam olarak ne/nasıl/kim? Veya *Kim/ne hakkında?*

"Sinirliyim." Neyden veya kimden dolayı?

"Bana taktı." Tam olarak kim taktı? Ne hakkında taktı? Nasıl Taktı?

d) Referans Kaynağı Eksikliği: İfadedeki bilgi, aşırı genellenmiş, muğlâk veya belirsizdir. Daha çok kişi ya da nesnenin belirsiz olduğu durumlardır. Uygulanacak soru kalıpları şunlardır:

Tam olarak kim/ne?

"Fikrimi asla kabul etmezler." Tam olarak kimler kabul etmez?

"Hepsini kaybettim." Tam olarak neyin hepsi kaybettiniz?

e) Karşılaştırmalı Silme: Bir durum karşılaştırılmasının yapıldığı ama bununla birlikte karşılaştırma ölçütünün dışarıda bırakıldığı ifadelerdir. Bu durum için soru kalıpları şunlardır:

Kimden daha iyi? Nerede daha iyi? Kimle karşılaştırılınca daha iyi? Neye/kime göre daha iyi?

"O daha biri." Kimden daha iyi? Nerede daha iyi? Kimle karşılaştırılınca daha iyi? Neye/kime göre daha iyi?

ÇARPITMA:

Çarpıtma, duyusal verilerle ilgili deneyimlerde değişiklik yapmamızı sağlayan işlemdir. Çarpıtmanın ortaya çıkma nedeni ise, gerçekliği yanlış tasvir ederek ya da yorumlayarak, deneyimlediğimiz duyusal verilerde değişiklik yapmamızdır.

Zihin gelen herhangi bir yeni bilginin, mevcut inançlarına uyumlu olmasını bekleme eğilimindedir. Eğer yeni bilgi, zihnin inançlarına uygun ise normal olarak işleme tabi tutulur. Eğer yeni bilgi, mevcut inançlarla uyum sağlayamazsa ya görmezlikten gelinir (silinir) ya da inanca uygun hale gelecek şekilde çarpıtılır.

Çarpıtma kendimizi motive etme sürecimize yardımcı da olabilir. Motivasyon, bize gelen malzemeyi gerçekten çarpıtmamızla ortaya çıkar ve filtre sistemlerimizden birisi tarafından değiştirilir. Planlamada da yardımcı olur. Hayali gelecekler kurarken çarpıtmayı kullanırız.

Terapide bir durumun yeniden sınanabilmesi ve yeniden şekillendirilebilmesi için söz konusu durumun, danışanın yürürlükteki inançlarıyla uyumlu hale getirilmesi gerekir. Bu da yeniden çerçevelemenin temelini oluşturur.

Çarpıtma şekilleri:

a) Zihin Okuma: Kişinin doğrudan iletişim olmaksızın bir başka kişinin düşüncelerini veya hislerini bildiğini iddia etmesidir. Bu durumda kullanılacak soru kalıbı şudur: *Tam olarak nereden biliyorsunuz?*

"Beni düşünmüyor..." Tam olarak nereden biliyorsunuz sizi düşünmediğini?

"Artık bana değer vermiyor..." Tam olarak nereden biliyorsunuz size değer vermediğini?

b) Söyleyenin Belirsizliği: İfade edilen inanç ya da değerin tam olarak kime ait olduğu veya kaynağının ne olduğu belirsizdir. Konuyu mecrasından saptırmak için kullanılan başkalarına ait genellemelerdir. Bu durumda kullanılacak soru kalıpları şunlardır:

Bunu kim söylüyor? Kime/Neye göre? Böyle olduğunu nereden biliyorsunuz?

"Merhametten maraz doğar." Merhametten maraz doğacağını kim söylüyor? Kime göre? Nereden biliyorsun böyle olduğunu?

c) Sebep-Sonuç İlişkisi: Bir insanın, ilişkili olduğu kişilerden birinin kendisini belirli bir şekilde hissetmeye

zorladığını ifade etmesi olarak ortaya çıkar. Veya belli bir duyguyu yaşamasına sebep olduğunu da iddia edebilir. Bu ilişkiyi şu şekilde ifade edebiliriz: X, Y'ye neden olur. Bu durumda kullanılacak soru kalıbı şudur:

Tam olarak X, Y'yi hissetmenize nasıl neden oluyor?

"Beni yaptıklarıyla hayal kırıklığına uğratıyor." Tam olarak nasıl böyle hissetmenize sebep oluyor? Yaptıkları ortada yokken hiç hayal kırıklığına uğradığınızı hissetmiş miydiniz?

"Beni üzüyorsun." Yaptığım şey üzülmeyi seçmeni nasıl sağlıyor?

d) Karmaşık Eşitlik: Bir birinden farklı iki deneyimin eş anlamlı olarak görülmesi ve ifade edilmesidir. Kişi zihninde X=Y denklemini kurar, duygu ve davranışı buna göre olur. Bu kalıbı kırmak için kullanılacak soru kalıbı şunlardır:

X, nasıl Y demek oluyor? Sizin Y gibi düşünüp/hissedip X gibi davranmadığınız hiç olmadı mı?

"Bana hiç hediye almıyor, beni hiç düşünmüyor." Sana hiç hediye almaması seni düşünmediği anlamına nasıl geliyor? Senin düşündüğün ama hiç hediye almadığın biri yok mu?

e) Varsayımlar: Kişi belirli bir deneyime dair birden fazla varsayım geliştirmiş ve içinde bulunduğu durumla ilgili olarak karşısındaki kişinin davranışları hakkında bazı sonuçlara varmıştır. Bu durumda kullanılacak soru kalıpları üç tanedir:

X'i nasıl seçiyorsunuz? Y (kişi) tam olarak ne yapıyor? Nereden biliyorsun Y'nin Z olmadığını?

"Kocam ne kadar acı çektiğimi bilseydi bunu yapmazdı." Acı çekmeyi nasıl seçiyorsun? Kocan tam olarak ne yapıyor? Nereden biliyorsun kocan bilmediğini?

AYRIM:

Şeyleri kategorilere yerleştirmek temel bir insan özelliğidir. İnsan olarak bizler, bir şeyin hangi özel kategoriye girdiğini bir kez test etme ve buna göre karar verme eğilimindeyiz. Sonrasında bir daha asla o şey ile ilgili tekrar düşünmeyiz. Yeniden o şeyle karşılaştığımızda artık bilgi için şeyin kendisinden ziyade, onu yerleştirdiğimiz kategoriye bakar ve o kategoriye tepki gösteririz. Bu, bize bir yandan çok fazla zaman ve zihinsel işlem tasarrufu sağlarken diğer yandan da sık sık yanlış düşünmemize sebep olur.

Biz bir şeyin özel bir kategoriye ait olduğuna karar verdiğimizde o şey, söz konusu kategoriye ait bütün bakış açılarını üstlenir ve her zaman o kategoriye göre işlem görür; yanlış kategoride olsa bile... İşte problem de budur. Örneğin, bazı insanlar, klasik müzikten hoşlanmadıklarını söyler. Bu insanlar klasik müziğe benzer sesler duyduklarında zihinlerini kapatırlar ve gerçekten dinlememelerine rağmen kendilerine bunun hoşlanılmayacak bir şey olduğunu söylerler. Bütün klasik müziği "Beğenmediğim bir şey" olarak sınıflandırırlar. Çünkü asla klasik müzik dinlemezler ve bu müzik türü asla tekrar sınıflandırılma şansına sahip olamaz.

Bir şey kişi fikri, özel bir kategoriye sınıflandığı andan itibaren, o kategoriden dışarı ona hareket etmek için çok zordur. Bir şey, bir kişi veya bir fikir bir kez özel bir kategoriye yerleştirildiğinde, onu o kategoriden çıkarmak çok zordur. Çünkü o şeyi asla esaslı bir şekilde tekrar gözden geçirmeyiz. Söz konusu şeyi yeniden sınıflandırabilmemiz için öncelikle onu fark etmek zorundayız. Halihazırda sınıflandırılmış bir şeyin yeniden gözden geçirilmesi için ilk halinden şaşırtıcı derecede farklı olması gerekir.

Her gün gördüğünüz birinin düzenli olarak saçlarının döküldüğünü varsayalım. Bir gün karşınıza neredeyse kel olarak çıkana kadar bunu anlamazsınız. Diğer taraftan, aynı kişiyle saçlarını usturaya vurdurmuş olarak karşınıza çıksaydı bunu hemen fark ederdiniz. Bu, **Eşik Etkisi** olarak bilinir. Bir değişikliği fark edebilmek için uyarıcının kendisi ile ilgili en alt sınırı aşmış olması gerekir.

İnsanların bir şey ile ilgili düşünüş biçimlerini değiştirmek için öncelikle o şeyin fark edilmiş olması gereklidir. Danışana küçük farklılıkların ayrımına varmayı öğretmek, durumlar arasında ayrım yapmasına imkân verecektir. Bu olduktan sonra değiştirilecek şey, başka bir şey olarak yeniden çerçevelenebilir. Danışanın küçük değişimleri fark etmesi için Fark Eşiği Ayrımları hipnotik telkinlerle ifade edilir. Danışan tarafından fark edilen bu küçük değişiklikler terapinin işe yaradığı anlamında telkin etkisi gösterir. Çünkü meydana gelen bir küçük değişiklik, büyük bir değişiklik olduğunun kanıtıdır.

GENELLEME:

Genelleme, kişinin dünya modeline ait öğe veya parçaların başlangıçtaki deneyimden ayrılıp, deneyimin sadece bir örnek oluşturarak bütün bir kategoriyi temsil etmesi işlemidir. Ya da bir başka ifadeyle genelleme, bir, iki ya da daha çok deneyimden yola çıkarak global sonuçlar elde etmemizle oluşur. Genellemeler, insanların gerçek deneyimlerine ait detayları ve zenginlikleri kaybederek dünya görüşlerinin gücünü yitirmelerine sebep olur.

Genelleme, aslında öğrenme yollarımızdan birisidir. Bilgiyi alırız ve bir ya da birkaç deneyime dayanarak dünya hakkında genel sonuçlar çıkarırız. Bu, genellemenin en iyi örneğidir. En kötü örneği ise sadece bir tek

olaydan hareketle genelleme yaparak, bütün yaşamımız boyunca geçirdiğimiz deneyimlere bu genelleme ile bakmamızdır.

Peki, genelleme nasıl oluşur? İnsan aklı, ilişkilendirme yolu ile öğrenir. Zihin, yeni ve bilinmeyen bir şeyle karşılaştığında, onu zaten bildiği bir şeyle ilişkilendirmeye çalışır. Yeni şeye ait çeşitli öğeler, bilinen öğelerle karşılaştırılır ve yeni şeye ait yeterli sayıda öğenin bilinen şey ile esasta aynı olduğu kabul edilirse benzerlik kurulmuş olur. Bu, bizim her yeni şeyi tehlikeli olup olmadığına karar vermek amacıyla dikkatle incelemek için aşırı zaman ve çaba harcamamızın önüne geçer.

Örneğin her farklı kuş türünü "kuş" olarak kabul etmeden önce en ince detaylarına kadar incelemek zorunda kalsaydık, ne kadar zaman harcardık bir düşünün. Bunun yerine biz "kuş olan şeyler"i, örneğin "balık olan şeyler"den ayırt etmek için bir takım zihinsel kurallar inşa ederiz. Bir uçan balık türü var olduğu gibi birçok yüzen kuş türü de vardır. Ama buna rağmen beynimizin, benzer şeyleri sınıflandırmak için kurallar yaratmaktaki muhteşem özelliği sayesinde bazı önemli farklılıklar nedeniyle herhangi bir karışıklık yaşamayız. Söz konusu bu kurallar, otomatik olarak birkaç örnekten yola çıkılarak yaratılır. Bir çocuk, kuşun ne olduğu ile ilgili kurallar yaratmak için binlerce farklı kuş türünü görmeye ihtiyaç duymaz.

Maalesef beyinlerimiz, her şeye aynı kural oluşturma sürecini uygular. Aynı zamanda araştırmayı hızlı yaptığı için de gerçekten farklı olan ve içermesi gereken örnekleri çoğunlukla dışarıda bırakır.

Normal olarak bilinçli zihin, bir an içinde en fazla yedi bilgi parçasını tutabilmektedir. Şüphesiz birçok insan bu

kadarını da tutamaz. Şunu yapmaya çalışın: Bir ürün kategorisine giren yedi materyal adını sayabilir misiniz? Örneğin, sigaralar. Birçok insan, az ilgilendikleri kategorilerde belki üç ürün adı, çok ilgilendikleri kategorilerde ise belki dokuz ürün adı sayabileceklerdir. Bunun da bir nedeni vardır. Eğer her zaman aktif bir şekilde gelen bilgileri silmeseydik, çok yüksek bilgi yığınlarının altında kalırdık. Eğer bize gelen duyusal bilgilerin tamamının her an farkında olsaydık, çıldırırdık. Bu yüzden bilgileri filtreliyoruz. Dolayısıyla sorulması gereken asıl soru şu: "Aynı uyaranlarla karşılaşan iki insan neden aynı tepkiyi vermiyor?" Cevap ise şöyle: "Çünkü bu iki insan, dışarıdan gelen bilgiyi farklı şekillerde siliyor, çarpıtıyor ve genelliyor."

Aşırı genelleme, büyük bir problem olabilir. Örneğin ailedeki erkeğin veya erkeklerin sürekli şiddet uyguladığı bir evde büyüyen bir kadın "Bütün erkekler şiddet uygular" şeklinde bir inanç oluşturabilir. Sonrasında ise her zaman gerçekmiş gibi bu inanca göre davranabilir. Aşırı genellemeler, birçok davranışsal problemin de kökenini oluşturur.

Aslında bu filtrelerin hepsi hem yararlı, hem sınırlayıcıdır. Kendi kendimize konuşurken bu işlemleri gereğinden fazla kullanıldığımızda gerçeklik deneyimimize zarar verir. Başkalarıyla konuşurken gereğinden fazla kullandığımızda ise gerçeklik deneyimimiz ile ilgili bilgilerin aktarılmasına zarar verir. Kendimizle ve çevremizle iletişim problemlerimizin de altında çoğunlukla silme, çarpıtma ve genelleme vardır.

Genelleme Çeşitleri:

a) Evrensel niteleyiciler: İstisnasız ya hep ya hiç kategorisi olarak karşımıza çıkar. Her biri, hepsi, herkes, hiç

kimse, asla, her zaman, hiçbir zaman gibi niteleyicilerle başlayan cümleler bu kategoridedir. Burada yapılacak şey abartmak ve şu soru kalıplarını kullanmaktır: *Asla mı? Hiç mi? Hepsi mi? Vs. X olsaydı/olmasaydı ne olurdu? X'in doğru olmadığı bir zaman hiç oldu mu?*

"Herkes buna inanıyor." Herkes mi?

"Hiç kimse beni anlamıyor." Hiç mi?

"Asla beni dinlemiyor." Asla mı? Bunun doğru olmadığı bir zaman hiç oldu mu? Dinleseydi ne olurdu?

b) Gereklilik Öğeleri: Zorunluluk ifade eden ve kişiyi seçeneksiz kılan kalıpların olduğu cümlelerdir. -meli,-malı, -mak zorunda, -sa/-se iyi olur gibi. Bu kalıba karşı kullanılacak soru şudur:

Yapsaydınız/Yapmasaydınız ne olurdu? Yaparsanız/Yapmazsanız ne olur?

"Bu sorumluluğu taşımak zorundayım." Taşırsanız ne olur? Taşımazsanız ne olur?

c) Olasılık Öğeleri: -ebilmek, -ememek, imkansız, mümkün değil gibi kalıplarla ihtimalleri ve yeterliliği sıfırlayan ifadelerdir. Soru kalıpları ise şunlardır:

Yapmanızı ne engelliyor? Sizi durduran ne? Yapmanıza sebep olan ne?

"Bunu yapamam." Yapmanızı ne engelliyor? Sizi durduran ne?

"Ailemden ayrılmamın mümkün olmadığını düşünüyorum." Böyle düşünmenize sebep olan ne?

DÖRDÜNCÜ KISIM

HİPNOTİK METİNLER

V. BÖLÜM

HİPNOTİK TELKİNLER NASIL YAZILIR?

Hipnotik Metinler Yaratmak

Hipnoz metinleri, davranışları değiştirmek için tasarlanan telkinlerin bir derlemesidir. Her hipnotik telkin, danışanın dünya ile veya bilinçsiz davranışı ile ilgili içsel inançlarına ait özel yönleri hedeflemesi gerekir. Herkesin kim olduğu ve nasıl bir dünyada yaşadığı ile ilgili inançları vardır. Yine herkes, otomatik bir şekilde benzer durumlarda kullanmak için bir yığın davranış depoladı. Bu içsel inançlar ve otomatik tepkiler, danışanın dış dünyası ile uyumu kaybettiğinde problemler ortaya çıkar.

Etkili Telkinler:

Telkinler şu özellikleri taşıdıklarında etkili olurlar:

a) Kesinlikle inançlardan veya davranışlardan birinde hedeflemiş olmalı.

b) Kişinin zihinsel fonksiyonlarına uygun bir teknik kullanılmalı.

Bu iki özelliği barındırmayan hipnotik telkinler ya görmezlikten gelinecek ya da yanlış anlaşılacaktır.

Bir Telkinin Yapısı:

Etkili bir telkin yaratmak için terapistin şunları bilmesi gereklidir:

a) Hangi davranış probleme sebep oluyor?

b) Bu davranış hangi inanca bağlı?

c) Hangi hipnotik tekniğin kullanılması değişikliği gerçekleştirir?

d) Telkin nasıl ifade edilmeli, Doğrudan, dolaylı ya da metafor?

Bir hipnoterapi metninin hitap etmesi gereken iki ana hedef alanı vardır: Problem davranışlar ve Problem inançlar. Ve yine hipnoterapi metninde geçen telkinleri yaratmak için de iki yöntem vardır: Hipnotik metotlar ve Hipnotik ifadeler:

HEDEFLER		***TEKNİKLER***	
Problem Davranışlar	***Problem İnançlar***	**Hipnotik Metotlar**	**Hipnotik İfadeler**
Durum	Kimlik	Amnezi	Sebep ve Etki
Çevre	Davranış	İçgözlem	Karmaşık Eşitlik
Uyarıcı	Yetenek	Dışgözlem	Etkileşimli Telkinler
Hatıra	Kurallar	Geleceğe Uyarlama	Gizli Telkinler
Tepki	Diğerleri	Post Hipnotik Telkin	Uzayan Alıntılar
Eylem	Dünya görüşü	Yeniden Çerçeveleme	Kayıp Yargılayan
Bitiş		Regresyon	Zihin okuma
Değerlendirme		Algısal Çarpıtma	Modal Operatör
Öğrenme		Zaman Çarpıtması	Olumsuz Telkin
		Görsel Canlandırma	İsimleştirme
		Metafor	İlgisiz Sonuç
		Çapa	Varsayımlar
		Bilişsel Filtreler	Cansızlık/Durgunluk
		Ayırım	Eklenmiş Sorular
		Silme	Gerçeklik Seti
		Çarpıtma (Bozma)	Genelleyici Sözcükler
		Genelleme	Belirsiz Karşılaştırma
			Belirsiz nesne
			Belirsiz Fiil
			Bağlar

DOĞRUDAN TELKİNLER

Doğrudan telkinler, danışanların sorunlarını çözmede gerçekten oldukça etkilidir. Hipnozda kullanılan her doğrudan telkin, çekirdek inanç sistemlerinden birini

hedeflenmelidir. Terapist hangi çekirdek inançların danışanı engellediğini bilmelidir. Ancak bu bilgi sayesinde telkinlerini belli, özel bir hedefe yöneltebilir. Hedef ne kadar spesifikse o kadar iyidir. Çünkü bu durum hipnotik telkinin doğru noktayı daha net vurmasını sağlayacaktır. Bu da verilen telkinin kabul edilme ihtimalini çok daha yüksek kılar.

Bazı terapistler, dolaylı telkinin doğrudan telkinden daha üstün olduğunu ileri sürebilir ama yapılan araştırmalar ölçülebilir, tutarlı hiçbir fark olmadığını göstermiştir: Her ikisi de eşit olarak etkilidir.

Doğrudan telkinler, otoriter bir biçimde, neredeyse bir emir gibi söylenebilir veya nazik bir şekilde konuşmanın bir parçası olarak ifade edilebilir ya da bir metaforun veya bir hikâyenin içine gizlenebilir.

Doğrudan Telkinler Nasıl Çalışır?

Doğrudan telkin biçimlerinden bazıları neredeyse her hipnoz seansında kullanılır. Doğrudan telkinlerin çalışma şekli düşünceleri zihne yerleştirmek yönündedir. Çoğumuzun zihni, dünyayı görüntüler aracılığıyla temsil eder. Ne zaman söylenen bir sözcük duysak ne ifade ettiğini anlamak için ilk önce hafıza depomuza gider ve ilgili hatıraları buluruz.

Bazı sözcükler, tamamen özel görüntülerle ilişkilidir. Örneğin "Penguen" sözcüğü muhtemelen hemen kutuplarda yaşayan siyah-beyaz renkli o sevimli kuşu zihinlerinize getirecektir. Dolayısıyla eğer zihninizde bu görüntünün olmasını istiyorsam sadece bu sözcüğü söylemek zorundayım. Birçok insan için "penguen" farklı ve benzeri olmayan bir şeydir. Bu nedenle "penguen" sözcüğünü ve görüntüsünü birçok duygu ve faaliyetle ilişkilen-

dirmezler. Dolayısıyla "penguen" kavramı insanların zihninde göreceli olarak yalıtılmış hatıralar kümesi şeklinde var olur. Bu kavram ya da diğer bir değişle bu hatıralar kümesi, her "penguen" sözcüğü duyulduğunda kolayca bulunur ve hatırlanır.

Bazı kavramlar ise soyut olduklarından bilinçli farkındalığa öyle kolayca getirilemezler. Mesela "Sevgi" veya "Öfke" sözcüğü birçok ilişkili oluşla, birçok birebir çakışmayla ve hatta çelişkiyle bile temsil edilir. Bununla birlikte bu sözcüklerin de iç temsilleri vardır. Hatta "çünkü" ve "nerede" gibi sözcüklerin de iç temsilleri vardır, aksi halde biz bu sözcüklerin ne anlama geldiğini hiçbir zaman bilemezdik.

Yani kısaca söylemek gerekirse duyduğumuz her sözcüğün iç temsilleri vardır. Herkes, kendine has ve benzersiz bir yo ile dünyayı temsil eder: Bazı insanlar dünyayı sesler, renkler veya duygular ile ya da başka bir yolla deneyimler. Ama aynı sözcük her zaman, aynı insanda aynı temsili üretir. Bu ilke, bu nedenle geçerli olmaktadır. Zihnin çalışma kurallarından biri, zihnimizde canlandırdığımız şeyi er geç yaşayacak olduğumuzu söyler. Telkinler, temsillerin özellikle net bir şekilde hatırlanmasını hipnozun bir ürünü olarak sunar. Bu yüzden hipnoz esnasında güven, sağlık veya diğer pozitif düşünceleri telkin etmek, bunlara ait bazı görüntüleri zihne yerleştirir ve sonra bilinçaltı onları gerçekleştirmek için çalışmaya başlar.

Doğru iç temsilin oluşmasını sağlamak için ille de sözcükler önemli değildir. Telkinleri ifade etme yollarından bazıları diğerlerinden daha iyidir. Bazı hipnotistler, sürekli olarak "Değil" sözcüğü kullanmanın yanlış olduğuna inanır. Çünkü örneğin birine "Bir fil düşünme" dediğinizde aslında, var olmasını istemediğiniz şeyin karşı-

nızdaki kişinin zihninde büyümesine yol açarsınız. Bununla birlikte körü körüne bütün negatiflerden kaçınmak zorunluluğu olmadığı gibi danışanın uğraşmak istediği şeyden bahsetmemek de mümkün değildir. Örneğin "Sigara" ve "Sigara içme" gibi sözcükleri kullanmadan sigara bıraktırma terapisinin mümkün olmaması gibi.

DOĞRUDAN TELKİN ÜRETİLİRKEN DİKKAT EDİLECEK BAZI KURALLAR:

Telkini tekrarlayın:

Doğrudan telkinler ne kadar çok tekrarlanırsa o kadar etkili olur. Aynı telkin, farklı sözcüklerle yeniden ifade edilebilir veya seansın farklı kısımlarında tekrarlanabilir. Tek bir telkin, sık sık tekrarlanamaz.

Doğru: "İnsanlardan hoşlanıyorsun. İnsanlarla birlikte olmayı seviyorsun. İnsanlarla birlikteyken sakin, dengeli ve rahatsın. İnsanlar, rahat konuşup davranmanı sağlıyor. Yeni insanlarla tanışmaktan hoşlanıyorsun. Bir aradayken için rahat. Her zaman yeni tanıştığın insanlarda ilginç bir şeyler buluyorsun. İnsanlarla birlikteyken doğal olarak rahatsın. İnsanlar, senden hoşlanıyor. Ve sen de onlardan hoşlanıyorsun."

Yanlış: "Şimdiden sonra karşılaştığın insanlardan hoşlanıyorsun."

Pozitif sözcükler kullanın:

Kullanılan üslup, danışanın zihninde onun istediği şeye ait bir görüntü oluşturmalıdır, istemediği şeye değil.

Doğru: "Yumuşak bir şekilde ve çabucak uykuya dalıyorsun... dinlendirici ve huzurlu uyku sana zevk veriyor... bütün gece boyunca deliksiz uyuyorsun ve tazelenmiş olarak uyanıyorsun."

Yanlış: " artık daha fazla bir yandan öbür yana dön-

müyorsun... ve yattığın yerde saatlerce umutsuz bir şekilde niçin uyuyamadığını düşünmüyorsun..."

Şimdiki zamanı kullanın:

Danışana, her ne istiyorsa "şimdi" ona sahip olduğu söylenir. Çünkü "Şimdi" danışanın hayatının bir parçasıdır. Telkinler, danışanın bilinçaltına istenilen şeyin "şu anda" var olduğunu söylemelidir, ulaşılıp ulaşılmayacağı belirsiz gelecek ve geniş zamanda değil.

Doğru: "Yaptığın her şeyi kendinden emin olarak yapıyorsun."

Yanlış: "Yaptığın her şeyde kendinden emin olduğunu göstereceksin."

Danışanın deneyimini yansıtın:

Telkinler danışanın deneyimi ile uyum göstermelidir.

Doğru: "Doğru yaptığın her küçük şey... kendine güvenini arttırıyor: arabayı park etmek, yemek yapmak, bir yabancının sana gülümseyişi..."

Yanlış: "Bir planör kullandığında kendine güvenin de artıyor olacak..."

Danışanın inançlarını kullanın:

Eğer danışan astrolojiye güçlü bir şekilde inanıyorsa yıldızların ona hizmet etmek için en iyi konumda olduğu söylenebilir. Eğer kadere inanıyorsa başarının onun kaderi olduğu söylenebilir. Danışan kendi hayatını anlamlandırmak için hangi metaforları kullanıyorsa o metaforlar kullanılır.

Doğru: "Gerçek şu ki, buraya geldiğin gün senin için bir işaretti... Şeylerin "şimdi" senin iyiliğin için harekete geçtiğine dair bir işaret. Ve başladığı andan itibaren... hiçbir şey... bu hareketi durduramaz... Ve bu bilgi, şu anda seni daha kuvvetli yapıyor... Sen, değişiyorsun. Şu

an sende güven inşa ediliyor... kuvvetlisin ve kararlısın. Değişmek istiyorsun... değişebileceğini biliyorsun."

Yanlış: "İnançların, seni kontrol ediyor. Hayatından sen sorumlusun... Eğer değişmeyi istersen... yapabilirsin."

Bir konuya odaklanın:

Bir seansta yakından ilgili konuları ele almak mümkündür, ama bir problem üzerinde odaklamak en iyisidir. Eğer danışanın hem sigara içmek hem de güven problemi varsa, bunları ayrı ayrı ele alıp çözmek gerekir. Sonrasında telkinler, birbirlerini destekleyecek şekilde bir araya getirilebilir.

Doğru: "Herhangi bir yere gittiğinde etrafa güven yayıyorsun. İyi ve iyi hoş görünüyorsun. Görünüşün, oradakilerin seni... başarılı biri olarak... algılamalarını sağlıyor... Onların gözlerinde sen... ne yaptığını bilen birisin... saygı duydukları birisin... Ve onların saygısı sana daha fazla kendine güven veriyor..."

Yanlış: "Gerçekten kendinden eminsin... ve her zaman... ayakkabılarını fırçalıyorsun... günlük egzersiz yapıyorsun ve sigara içmiyorsun."

Problemin her yönüne hitap edin:

Telkin, sadece genel bir çözüm ifade etmemeli, problemin her yönüne değinmelidir. Bunun için ayrı yönleri hedefleyen özel telkinler hazırlanmalı ve bunlar da birbirlerini güçlendirmelidir. Bu sağlandıktan sonra genel çözüme ulaşılmalıdır.

Doğru: "Kendinden emin bir şekilde duruyorsun... kendinden emin bir şekilde giyiniyorsun... kendinden emin bir şekilde hareket ediyorsun... Sesin, kuvvetli ve kararlı... El sıkışman güçlü ve dostça... İnsanların gözlerine bakıyor ve rahatça gülümsüyorsun... İlgin ve tavırla-

rın... onları görmekten duyduğun memnuniyeti yansıtıyor diğer insanlara... Fikirlerini ve değerlerini paylaştığını gösteriyorsun onlara... Onlar için sıkıntıya girmeye değer diye düşünen birisin... onlarla konuşmak ve paylaşımda bulunmak için sabırsızlanıyorsun..."

Yanlış: "Yeni insanlarla birlikteyken gerçekten kendinden eminsin."

Danışanın tecrübesini kullanın:

Eğer danışan size, kumaş boyama kursunu bitirip sertifika aldığını söylerse, bunu telkinlerinizde kullanın. Bir fikrin tohumunu taşıyacak hiçbir şey önemsiz değildir. Bu nedenle her pozitif tecrübe, değerlidir.

Doğru: "Sende büyüyüp gelişmesi için güven duygusuna izin verebilirsin... sertifikanı kazandığın zaman sahip olduğun o hisse... kazanmakla gelen o hisse... kazandığında... herkese senin ne kadar iyi olduğunu gösterdi."

Yanlış: "Kendine güven duymanı sağlayan bazı şeyler olmuş olmalı... Şimdi bazı güven duyduğun olayları bulmaya çalış..."

Danışana kendi kaynakları olduğunu vurgulayın:

Çoğunlukla insanlar ya kendi kaynaklarından haberdar değildir veya onlara herhangi bir değer yüklemediklerinden ortaya çıkarmazlar. İnsanlar problemleri hakkında konuşurken, işi organize etme veya zor insanları yönetme gibi yeteneklerini kullanarak sorunlarını tanımlarlar. danışanın sahip olduğu kaynaklar vurgulanarak bu gibi durumlar yeniden çerçevelenebilir.

Doğru: "Olayın olduğu zamanı tekrar düşün. Bu, senin işi organize etme yeteneğinin olduğunu gösterir. Zor durumlarla başa çıkma yeteneğin var... yeni çözümleri yaratmak için... kendini hazırlama yeteneğin var... bu

yeteneğin her zaman vardı... Ve sen, şimdi... onu kullanabilirsin."

Yanlış: "Senin, şimdi kullanabileceğin birçok kaynağın var."

Telkinler, ulaşılabilir olmalıdır:

Telkinler, danışana esneklik kazandırmak için pozitif olmalıdır. Ama bu yeterli değildir. Çünkü verilen telkin, aynı zamanda danışanın kendi inanç sistemince kabul edilebilir olmalıdır. Eğer sonuç açık bir şekilde danışanın kaynaklarından farklıysa telkin reddedilecektir. Ayrıca telkinler mümkün olanı ifade etmek zorundadır. Örneğin gelecek haftaki doğum gününe kadar 20 kilo vereceği birisine telkin edilemez. Edilse bile olması mümkün değildir. Hipnoz ve telkinler mümkün olmayanı mümkün kılmak için değil, mümkün olanı hızlı ve kalıcı kılmak için vardır.

Doğru: "Sen, bir odada yürüyebilirsin... ve oradaki herkesi kendine hayran bırakabilirsin... Özgüvenin ve kendine hakimiyetin hazır olduğunu ve ne söyleyeceğini bilmekten kaynaklı... Rahatça herhangi birisiyle konuşabilirsin."

Yanlış: "Odada yürüyorsun ve ilginin merkezi sensin... tüm odayı tecrübelerine ait hikayelerle büyülüyorsun... zafer senin... Onların şakalarına gülmekten kendilerini alamıyorlar... Herkes şimdiye kadar karşılaştığı en büyük kişinin sen olduğunu düşünüyor."

Telkinler kesinlikle, başarısız olmamalıdır:

Bazı telkinler mutlaka başarısız olur. "Her zaman" ve "Asla" sözcükleri kullanılırken çok dikkatli olunmalıdır. Bu gibi genellemeler danışanın telkini geri çevirmesine neden olabilir. Danışanın bahsetmek istediği ikinci dere-

cede kötü bir haber varken ona, her zaman istekli ve meraklı olduğuna dair telkinler verildiğinde bu telkinler başarısız olacaktır. Çünkü verilen telkin onun gerçekliğiyle uyuşmamaktadır. Burada önemli olan telkinlerin, danışanın problem yaşadığı durumlara uygun olmasıdır.

Doğru: "İnsanlarla tanıştığında gülümsüyorsun ve hayattaki sorunlara gülüyorsun... Sen, her durumu güven ve zarafetle karşılıyorsun."

Yanlış: "Her zaman... her durumu bir tebessüm ve kahkaha ile karşılıyorsun."

Bütün hisleri kullanın:

Herkes dünyayı farklı şekilde deneyimler. Bu nedenle verilen telkinlerin, beş duyunun her birine değindiğinden emin olunmalıdır... Çünkü bu duyular muazzam etkiye sahiptir. Eğer telkinler sadece görme üzerine veya bir resme ya da diğer görscl metaforlara odaklanmışsa görsel canlandırması iyi olmayan biri söz konusu telkinleri yeterince işleme tabi tutamayacaktır.

Doğru: "O toplantıya gittiğini hayal et. Kendi iç derinliğinde seni bir direk gibi dik tutan o güveni hissedebiliyorsun... gülümseyen diğer insanları görüyorsun... ve bu güvenini artırıyor. Seni karşılayışlarını duyuyorsun... Bu iyi bir izlenim yarattığın anlamına geliyor... Kahve kokusu alıyorsun... ve başlamak için hazır olduğunu biliyorsun... kuvvetli bir kavrayışla iyi bir tokalaşma yaşadığını hissediyorsun... diğer elinde kağıtların varlığını hissediyorsun... hazırsın... şimdiden başarıyı tadabilirsin... Sen gerçekten seçkin bir sunucusun... onlara şimdiye kadar gördükleri en güzel sunumu yaşatıyorsun."

Yanlış: "Konuşmak için ayağa kalktığında güven duygunun coştuğunu hissediyorsun."

Sadece danışanın davranışına hitap etdin:

İnsanlar sadece kendi davranışlarını etkileyebilirler. Diğer insanların değişeceğini ima eden telkinler kullanmayın. Örneğin bir kadın ile çalışırken ona kocasının değişeceğine dair telkin vermeyin. Çünkü bu olacak bir şey değil.

Doğru: "Her gün değiştirdiğin farklı davranışlardan bazılarını karına göstermek için seçiyorsun. Gönüllü olarak evle ilgili sorumluluklarını kabul ediyorsun. Ev halkına katkıda bulunmak seni evliliğin gerçek ortağı yapıyor. Düşünceli hareketlerinle karına saygını gösteriyorsun."

Yanlış: "Karın şimdi, sana saygıyla davranıyor."

Duyguları birleştirin:

Yoğun duygusal şartlarla birlikte ve davranışlar güçlü duygulara bağlanmışken verilen telkinler bilinçaltında çok büyük bir etki yaratır.

Doğru: "konuşmak için ayağa kalkarken... aldığın her nefesle konsantrasyonun artıyor... Dışarıdan gelen her ses git gide azalıyor... zihninin bütün kaynaklarının uyandığını hissediyorsun... vücudun, yeni bir güven dalgasının yayılışını hissediyor. Ellerin canlı... zihnin berrak... gözlerin parlıyor... İç derinliklerinde bir şeyin harekete geçtiğini hissediyorsun... Bir his... olacakları önceden bilmenin ve karşı konulamaz kesinliğin hissi bu..."

Yanlış: "konuşmak için ayağa kalktığında kendini iş başında hissediyorsun."

Hipnotik mantığı kullanın:

Telkinler, Doğrudan talimatlar olarak verilebilirdi, ama eğer telkinler, mantık ile desteklenirse genellikle daha iyi kabul edilir. Burada kast ettiğimiz mantık hipnotik mantıktır, yoksa bilinçli mantıktan söz etmiyoruz.

Transtayken zihnin kritik etme yeteneği tam olarak çalışmaz. Hipnotik mantık ispatlamaktan çok ima edebilir.

Doğru: "Bütün hayatın boyunca diğer insanlara yardım ettin... Şimdi kendine yardım etme zamanı... Diğer insanlara yardım etme yollarını ve onlara yaşattığın düşündüğünde... senin de başarıyı hak ettiğini ve bu demek oluyor ki bugün sigara içmeyi bırakabileceğini biliyorsun."

Yanlış: "Bugün sigara içmeyi bırakabilirsin."

Basit sözcükleri kullanın:

Bilinçsiz akıl en fazla altı yaşında bir çocukla kıyaslanabilir. En iyi, etkili ve kısa ifadeler işe yarar. Karışık cümleler ve uzun sözcükler, bilinçsiz akıl tarafından görmezden gelinir. (Bu gibi cümleler ve uzun sözcükler bir indüksiyon biçimi olarak kullanılırsa aslında bilinçli zihni karıştırmaya yarar.) Telkinler daha çok kısa sözcükleri ve doğrudan eyleme dönük fiilleri kullanmalıdır.

Doğru: "Sağlıklı olmayı istiyorsun... formda ve zinde olmayı istiyorsun... daha çok paran olmasını istiyorsun... sigara içmeyi bırakmak için hazırsın."

Yanlış: "Sağlık Bakanlığı tütün tüketiminin önlenebilir ölümlerde ilk etken olduğunu belirledi. Eğer sigaradan uzak durursan sağlığın düzelecek."

Örnek:

Sigarayı Bırakma İle İlgili Doğrudan Telkin

Doğrudan telkin veya diğer adıyla Otoriter hipnoz, kulağa danışana telkin yağdırıyormuşsunuz gibi gelen bir terapi stilidir. Her cümle danışana nasıl davranmasını, ne yapmasını, ne olmasını söyleyen doğrudan birer emirdir. Bununla birlikte doğrudan telkin, çok zekice ve

etkilidir. Bir zamanlar bu telkin şekli, hipnoterapinin tek yöntemiydi.

Bu sigarayı bırakma hipnoz telkini danışanın ne zaman, nerede ve neden sigara içtiği ortaya çıkarıldıktan sonra kullanılmalıdır. Terapist bunları not etmeli ve telkin kalıbının uyan bölümlerini seçerek danışana uygulamalıdır. Eğer danışanın kilo alma gibi bir endişesi var ise atıştırma bölümü kullanılır, yoksa kullanılmaz.

Birçok sigara içicisi sigarayı bırakabileceklerine, bir tutku olmayacağına, sigarasız stresle başa çıkabileceklerine dair ikna edilmeye ihtiyaç duyarlar.

Normal indüksiyonunuzu kullanın ve trans seviyesini teyit edin, sonra terapi bölümüne başlayın...

Şimdi... gözlerin kapalı... nazikçe nefes alırken... değişiyorsun... Daha becerikli oluyorsun... kendinden daha emin... değişim için yeteneğinin daha farkında...

Artık kendinle ilgili farklı düşünüyorsun... Değişebileceğini biliyorsun... Değiştiğini hissediyorsun.... Ve bu davranışlarını değiştirebileceğin anlamına geliyor... kolayca ve çabukça... bunu bir parça yardımla yapabileceğini biliyorsun... ve işte bu tam da ihtiyacın olan yardım...

Düşünme biçimin davranışlarını... yaptıklarını... yapabileceklerini... etkiliyor... Ve yapacağın bir şey var... O davranışı bitireceksin... O davranışı bugün bitireceksin... Şu andan itibaren sigara içmeyen birisin... Çünkü hayatının her alanında daha ve daha fazla kontrol sağlıyorsun... Ne kadar fazla kontrol sahibi olduğunun farkına varıyorsun... Ve bu kontrole sahip olmak demek... stresli durumlarda daha ve daha az kaygı demek... Kaygıyla baş edebilirsin... ve gün boyunca karşına çıkabilecek diğer problemlerle baş edebilirsin...

Ve bu yüzden daha azimlisin... daha ikna olmuş... son sigaranı içtiğinden daha eminsin...

İyiliğin için bitirdin... Bir daha sigara içmeyeceksin... bir daha asla sigara tutmayacaksın... Eğer parmaklarının arasında bir sigara bulursan onu parçalayacaksın... ikiye bölecek-sin... yere fırlatacak ve bunu yapmaktan keyif alacaksın... Senin için sonsuza kadar bitti...

Güvenli sigara yoktur... Her nefes bir tehlike... Her sürüklenme bir zehirdir... "Yalnızca bir defa" diye bir şey yoktur... Eğer sigara içmeye çok yaklaşırsan... kalkıp orayı terk etmek için içinde dayanılmaz bir zorunluluk hissedeceksin... başka bir tarafa doğru yürümeye başlayacaksın... kendini onun olmadığı güvenli bir yerde bulacaksın... ve bu olana kadar... zihninde alarm zilleri çalıyor olacak... Tehlike geçene kadar... derin nefesler alacaksın... ve tekrar rahatlık ve sükunet seline kapılacaksın...

Sigaraya ihtiyacın yok... artık sigara içmiyorsun... Artık sigarayı düşünmediğini fark ediyorsun... Duyduğun her kelimeyle sigaraya daha az ve daha az bağlı oluyorsun... çünkü kaygına yol açan şey sigaraydı... sigarayı bırakmak demek kaygıyı, sinirliliği bırakmak demektir...

Ve sigara içmemek önceden sahip olduğun sükunet duygusunu veriyor... Çünkü biliyorsun ki stresle başa çıkabilirsin... önceden bunu yapabiliyordun... diğer insanlar da bunu yapabilir... ve sen de yapabilirsin... buna sigaralar yol açıyordu... ve sigaralar gittiğine göre yol açtıkları stresi unutabilirsin... Ve artık bu durumlarda garip bir sükunet duygusu hissedeceksin...

Sigara içmek keyif aldığın bir şey değil... Sigara içmekten hiçbir zaman zevk almadın... zevk aldığın şey topluluktu... etrafındaki insanlar... ait olma... kabul görme duygusu... Ve şuandan itibaren grubun bir parçası gibi hissedebileceğini biliyorsun... sigarayı bir mazeret olarak kullanmadan her insanla uyum sağlayabilirsin... Çünkü bütün sigaralar mazerettir...

diğer sigara içenlerle karışmak... onlarla bir şey paylaşmak... onlara uyum sağlamak için mazerettir... Ve artık bu mazerete ihtiyacın yok... Güçlüsün ve kim olduğunu, ne olduğunu biliyorsun... her topluluk için yeterince iyisin...

Şu andan itibaren bir gruplayken... veya bir şeyler içerken... veya diğer insanlarla bir şey paylaşırken... grubun parçası gibi hissediyorsun... uyum sağladığını biliyorsun... orada onlarla olmanın gayet normal olduğunu biliyorsun... destek olarak sigaraya ihtiyacın yok... Sigaraya ihtiyacın varmış gibi davranmana gerek yok... Sigaradan keyif almıyorsun... hiçbir zaman almadın... Sigaralar seni hasta ediyor... ve şimdi onları reddediyorsun... Sigara içmeden bir içkiden keyif alabilirsin... sigara içmeden bir yemekten zevk alabilirsin... Sigara içmeden arkadaşlarınla zaman geçirmekten zevk alabilirsin... Tüm bu durumlarda.... Artık sigara içmiyorsun...

Şimdi bir dakika dur ve bir gününü düşün... Tüm mola verdiğin ve eskiden sigara içtiğin zamanları... Ve şimdi bu kararınla nasıl görüneceğini hayal et... nasıl hissedeceğini... sigarasız bu molaların nasıl keyfini çıkaracağını... bu zevk duygusunu çoğalt ve iki katına çıkart... çünkü artık sigara içmeyen birisin... bu molalardan daha da fazla zevk alacaksın... her birini parlak bir renkte hayal et... ve belki de başarı ve zaferle ilişkilendirdiğin bir müzik vardır... belki bu müziği hayal ederek mola zamanlarında sigara içmeden nasıl keyif aldığını düşünebilirsin... Ve işte mola verebilirsin... yürüyüşe çıkabilirsin... işinden birkaç dakika uzak kalmanın rahatlığını yaşayabilirsin... artık molanın sağlıklı ve tazeleyici olduğunu bilerek daha fazla zevk alıyorsun... çünkü sigara içmiyorsun...

Sigara içmek isteyen bir tarafın var... tanıdık bir taraf... O parçayı bilmiyor olabilirsin... fakat o, orada... ve değişime hazır... şimdi... derin bir seviyede değişme zamanı olduğunu

biliyorsun... sigara içmek için iyi bir sebebi olan o parçanın gitmesine izin verme... fakat artık bazı şeyler değişti... bunu o da bilsin...

Şimdi değişmekte olan parçaya söyle... yapmak istediği şey için ona teşekkür et... fakat artık değişim zamanı... her parçan çok değerli... o zaman o parçayı başka bir şey yapmaya yöneltebilirsin... önceden sigara içmek isteyen tarafın artık sağlıklı bir amaca yöneldi...

Ve o parçan çok memnun olacak... ve şimdi değişiyor çünkü öyle olmasını istedin... ve ne kadar etkili olduğuna ve senin şu an ne kadar farklı olduğuna şaşırabilirsin...

Sigara içmek her zaman bir hatadır... Sigara içmek seni hasta eder... Her nefes bir tehlikedir...

Aslında hiçbir şeyden vazgeçmiyorsun... Vazgeçtiğin şeyler öksürük, nefessizlik, yorgunluk... ve kazandığını şeyler sağlık, canlılık ve yaşama gücü...

Şu andan itibaren daha temiz cildin... bembeyaz dişlerin... parlak gözlerin... dolgun saçların var... çünkü sigarayı bırakınca elde ettiklerin bunlar... taze bir nefese kavuşuyorsun... temiz kıyafetler... Yıkandığı şampuan gibi kokan saçlar...

Birisiyle (sevgilinle) ilk çıktığın anı ve nasıl güzel koktuğunu hatırla... ve tüm bu şeyleri istiyorsun, öyle değil mi? Sigarayı bıraktığın için tüm bunları elde ediyorsun... güzel değil mi?...

Bıraktığın an ciğerlerin iyileşmeye, gençleşmeye başladı... tıpkı sen büyürken olduğu gibi...

Arabana bindiğini hayal et... o temiz kokuyu... tıpkı yeni bir arabanın kokusu gibi... ve pencereleri açıp o serinletici havayı tadıyorsun...

Ve daha çok paran var... daha zinde olmaya başlayabilirsin... sigara içmediğin zaman egzersiz yapmaktan keyif alacaksın... çünkü daha hızlı güçleniyorsun... kendinden daha

eminsin... yemeğinin gerçekten tadına varabilirsin... topluluktan ayrılmak için kendini sıkıntıya sokmaya gerek yok... çünkü artık sigara içmiyorsun... sen dışarıda dururken artık sana bakan insanlar yok... artık dışarıda, soğukta olmana gerek yok...

Ve gururlanabilirsin... başarından haklı bir gurur duyabilirsin... ve şimdi... seninle gurur duyacak... şaşıracak... ve memnun olacak... ve etkilenecek herkesi aklına getir... çünkü artık sigara içmiyorsun...

Ve zihnine seni koruması için... seni sağlıklı tutması için zihnine güveniyorsun... Sigarayı bıraktığına göre onunla ilgili her şeyi unutacaksın... artık hayatının bir parçası olmayacak... onu unutabilirsin... ve gününü doldurmak için başka şeyler buluyorsun...

Ve önceden sigara içtiğin bir zamanı hatırlayabilirsin... ve atıştırmaya nasıl ihtiyacın olmadığını... Kilo almayacaksın... ondan vazgeçmek demek... seni daha sağlıklı ve zinde yapacak... ondan vazgeçmek demek... istediğin görünüme ulaşmak demek...

Sigara aklından her geçtiğinde bir iğrenme duygusu hissediyorsun... Sigara içme fikri iğrendirici... Sigarayı düşündüğünde en iğrendirici resimler aklına gelecek... Sigara içmekten nefret ediyorsun... sigaradan... tütünden... Sigarayı her düşündüğünde kendi kendine tekrar tekrar şunları söyleyene kadar ağzında berbat bir tat oluşuyor... Sigara içmiyorum... Sigara içmeyeceğim...

Ve derin bir nefes alıyorsun... tertemiz havanın bedenini temizlediğini hissediyorsun... ve derinlerde bir yerde sigara içmediğini biliyorsun... sonsuza kadar bitti... Ve hiçbir şey hissetmiyorsun... hiçbir şey... sanki hiç sigara içmemişsin gibi... bir şey hissetsen de uzak bir hatıra gibi geliyor... şimdi onu unutabilirsin...

Sigarayı bırakmak kolaydır... aslında çok kolay... ve basit... sanki hiç sigara içmemiş gibi...

Sigaraya ihtiyacın yok... Sigara istemiyorsun... Sigara içmeyi hiç sevmedin... Onu bırakıyorsun... Son sigaranı içtin... Artık sigarayla yapacak hiçbir şeyin yok... hepsi geçmişte kaldı... Şimdi geleceğini görebilirsin... Parlak ve temiz ve sağlıklı...

Daha çok paran... daha iyi sağlığın... daha çok neşen... daha çok enerjin var... Ve uzun ve sağlıklı bir hayatı hak ediyorsun... öyle değil mi?.. ve zinde olmak istiyorsun... değil mi?... ve daha çok paran... ve daha çok arkadaşın olsun istiyorsun... değil mi?.. ve derinlerde... sonsuza dek değiştiğini biliyorsun... onu bıraktığını biliyorsun... öyle değil mi?..

Ve her geçen dakika o tatminin... ve o gururun ve kendine güvenin büyüdüğünü hissediyorsun... Ve gözlerini açtığında her şeyi daha farklı gördüğünü fark ediyorsun... bazı şeyler değişti.... Sen değiştin... artık sigara içmeyen birisin...

DOLAYLI HİPNOTİK TELKİNLER

Hipnozda ve hipnoterapide kullanılan dolaylı telkinler kişiyi şaşırtır, aklını karıştırır. Kişiyi dolaylı telkinin ne anlama geldiğini, olasılıkları ve nasıl uygulanacağını düşünmeye zorlar.

Doğrudan bir hipnotik telkin, örneğin "Şimdi, derin bir transa gireceksin" veya *"Şimdi bir sigara içmeyeceksin"* gibi özel bir talimattır. Dolaylı telkine bir örnek: *"Er ya da geç, kendini derin transa girmenin nasıl bir şey olduğunu merak ederken bulacaksın. Birden veya aşamalı olarak bunu yapabilirsin."* Kast edilen "Merak etmek" mi, "Transa girmek" mi yoksa "Yapabilir" olmak mı? Kişi bunların hangisinin ifade edildiğini düşünürken aslında transa girmektedir.

Dolaylı hipnotik telkinlerin avantajları:

Hipnotik transta kişi dolaylı bir telkinle karşılaştığında ona anlam verebilmek için içine dönecek ve çeşitli varsayımları araştıracaktır. Bu nedenle kişinin, doğrudan telkinin sebep olamayacağı kadar benzersiz, kişisel ve daha etkili bir yanıt bulma ihtimali çok daha yüksektir.

Dolaylı telkinleri hazırlamak için biraz daha fazla çalışmak gerekir ama dirençten kurtulma avantajı sağladığı için böyle bir çabaya değer. Özsaygısı düşük bazı insanlar *"sevilmeyi hak ediyorsun... saygı duyulan ve takdir edilen birisin"* gibi doğrudan telkinleri kabul etmeyecektir. Fakat *"Sana saygı duyan insanların ne kadarının farkında olduğunu merak ediyorum... ve takdir edenlerin... Ve diğer insanlar var... onların birçokları... seni sen olduğun için sevmek istiyor."* gibi ifadeleri içselleştirmeleri daha kolaydır.

Dolaylı Hipnotik Telkin Örnekleri

Milton Model; bireylerin zihinsel durumlarını istenilen duruma (hedefe) odaklamak için kullanılan genelleme, çarpıtma ve silmelerin (Bunlar da Meta Model olarak adlandırılır. Ki Milton Model, aslında Ters Meta Model'dir) bilerek yapılmasıdır. Yani Milton model, bir anlamda iletişimde muğlâk/belirsiz konuşma becerisidir. Bu durumda Doğrudan bir yönlendirme yerine dolaylı bir etkileme ve yönlendirme söz konusudur.

Milton model kullanmaktaki amaçlarımızdan birisi sözcüklerle, bilinçli ya da bilinçsiz, sözlü ya da sözsüz insanların sol beyin kriterlerini işin içine alarak sağ beyni temsil eden yaratıcılık, duygular, tecrübeler, derin anlamlar, boyut, yenilik, hayal gücü gibi kaynakları olumlu yönde kullanmaktır.

-iken, - gibi, -diği halde, -mez, -maz:
Beni dinlerKEN yaratıcılığınızın arttığını hissedebilirsiniz.

Belki:
Olabilirlilik taşıdığı için seçenekleri artırır;
Belki arkana yaslanırsan daha iyi düşünebilirsin.

-ebilmek:
Yeni seçeneklerin olabileceği anlamı taşır.
İşini bitirdiğinde eğlenebilirsin..

-ma (olumsuzluk eki)
Bir şey söyleyeceğim ama anlamanı istemiyorum.
Korkma...

Şimdi, Hemen:
Kelimelere şimdi'yi eklemenin zaman üzerinde büyük etkisi vardır. Bireyleri şu ana odaklar, kesinlik kazandırır.
Masanı düzenle, şimdi...
İşini hemen bitir...

Eğer:
Kullanma biçiminize göre harikalar yaratabilirsiniz.
Eğer denersen başaramayacağına şüphe yok. Eğer karar verirsen hayat kolaylaşabilir.

'den beri
Geldiğinden beri hiç susmadı.
Kötü alışkanlıkları bıraktığından beri daha sevimli olmaya başladın.

Not: Uyarı kelimelerini kullanırken dikkatli olmak gerek:

Örnek:
*Sınavın bitimine 10, dakika **kaldı**.*
*Sınavın bitimine 10 dakika **daha** var.*

.....-ecek misin? Veya..... veya.... veya.....:
Bu sonsuz seçenek kalıbıdır. Bütün olasılıkları kişinin önüne sermiş olursunuz. Böylece o karar veremez. Ve sizin söylediklerinizi yapmaya başlar. Eğer bir süre sizin söylediklerinizi yapma alışkanlığı edinirse bir süre sonra kişiye liderlik etmeye başlarsınız:
Sağ elin mi yoksa sol elin mi yükselmeye başlayacak bilmiyorum... Veya her ikisi birlikte mi kalkacaklar? ya da bulundukları yerde hareketsiz rahatlamaya mı devam edecekler?

Sana anlatmazdım..... çünkü.....
Sana anlatmazdım derken zaten bir şekilde anlatıyorum ve kişi bana direnç gösteremiyor. Bunun nedeni Çünkü sözcüğü kilit noktada yer alıyor. Ve bana başka bir yorum yapma fırsatı veriyor. Saklı yorumu kişi fark etmeden, kişinin dikkatini o saklı yorumdan uzaklaştırıyor.
Sana bakış açını değiştirmen gerektiğini anlatmazdım. Çünkü ancak değişen şeyler ayakta kalmayı başarıyor.

Sana anlatabilirdim. Ama .....
Sana anlatabilirdim ama dediğimde bana cephe alman için sana sebep vermemiş olurum.
Neden bu kararı almamız gerektiğini sana anlatabilirdim ama sen bunu çoktan anlamışsındır.

İleride ya da yakın bir zamanda .....
Kişinin şimdi yapmasını İstediğiniz bir davranışı gelecekten bahsederek anlatma tekniğidir. Önce uzak gelecekten sonra 'veya' bağlacıyla yakın gelecekten bahsedip kişinin şu anda yapması gerekenler vurgulanıyor.

İlerde ya da çok yakında şimdiki zorlukları daha rahat aşacak ve hayattaki basit şeylerden zevk almaya başlayacaksın.

Bir gün .....

Bir gün kelimesi belirsizlik ifade eder. Böylece cümlede şimdiki zaman emri gizlenmiş olur.

Bir gün bu konu hakkında kendini daha iyi hissedeceksin.

Bir gün bir insanın, başarıya ulaşabilmek için tüm kaynaklara sahip olduğunu hissedeceksiniz.

İleride-Sonuçta.....:

Bu kelimelerden birini cümlenin başında kullanırsanız, kişinin ileride yapmasını istediğiniz şeyin programını kişinin bilinçaltına yerleştirmiş olursunuz:

"Sonuçta size anlattığım Milton modelinin insan ilişkilerinde ne kadar etkili olduğunu fark edeceksiniz."

Direnmeyi dene...

Senin bunu deneyebileceğini ama yapamayacağını ifade eder. Bu ifadeyi güçlendirmek için ses tonunuzu yapamayacağını ifade edecek şekilde kullanabilirsiniz.

Nefes aldığın zaman derinleşen rahatlık hissine direnmeye çalış.

..... fark etmemiş olabilirsin.

Bu cümle yapısı, anlattığınız şeyi var olduğunu, ama kişinin fark etmiş olamayacağını ifade eder. Gizli bir inandırma yöntemidir.

Ellerinizdeki serinlik hissini fark etmemiş olabilirsiniz.

Bazı insanlar .....

Siz bireyden yapmasını istediğiniz bir şeyi bu cümle yapısıyla anlatırsanız size direnç göstermek için bir neden bulamayacaktır. Kişinin ilk yaptığı şey, bu bazı

insanların kim olduğu düşünmektir. Daha sonra bu bazı insanlardan olup olmadığını kontrol eder. Yani kendini o bazı insanlarla kıyaslar. Öyleyse onlara kontrol edecekleri bir şeyler verin.

Bazı insanlar bu ofiste kendini çok rahatlamış buluyor ve hemen transa geçmek istiyor.

Gerçekten zevk alıyor musun?

Kişiye yaptırmak istediğiniz şeyden zevk duyması için gizli mesaj yollayan bir cümle yapısıdır. Bunun yanında kişinin yapması gereken davranışı da gizlice iletmiş oluyorsunuz.

Göz kapaklarının ağırlaşmasından ve kapanmaya başlamasından gerçekten zevk alıyor musun?

İncelendiğinde bu cümle yapısı gerçekten kurnazlık içerir, çünkü kişiye 'bunu yapacak mısın, bunu yapabilir misin' sorusunu sormak yerine, bunu yaptığında ne kadar zevk alacaksın diye soruyor. Böylece bu soruyu cevaplamanın bir tek yolu kalıyor, o da söylenen şeyi yapmak...

Yaptığın zaman ne oluyor?

Bu soruyu cevaplayabilmek için sana önerdiğim şeyi düşünmek yada hayal etmek zorunda kalacaksın. (benim de gerçekte istediğim zaten bu)

Yapmaktan korktuğun şeyin aslında korkulacak bir şey olmadığını faik ettiğin zaman ne oluyor?

-daki hisleri fark edebilirsin. ..... yaparken .....

Bu cümle yapısında ise bireyin istediği bir şeye gizli şart olarak yapmasını istediğiniz bir şeyi bağlıyor.

Dikkatinizi daha yoğun bir şekilde bana verirken çok etkili bir iletişim tekniğini öğrendiğinizi fark edebilirsiniz...

Yapabilirsiniz, Yapabilirdiniz, Yapabilirsin, Yapabilirdin:

Elbette yapabilirsiniz, yapabilirdiniz! Seçim hakkına sahipsiniz. Özgürsünüz. Bunun sizin elinizde olduğunun altı bu şekilde çizildiğinde "hayır" cevabı vermeniz mümkün mü? Ve madem bu sizin elinizde, size şu şekilde önerdiğimde bunu yapmayı doğal ve hoş bulabilirsiniz.

Tuhafiyeye giderek bana kırmızı iplik alabilirdin.

Bana sadece altı derste araba kullanmayı öğretebileceğinizden eminim.

....yapabilir misiniz? .... yapamaz mısınız?

Bu, sorudan çok bir açıklama içerir. Elbette, yapabilirsiniz veya yapamazsınız. Ve madem yapamazsınız, kimse sizi buna zorlayamaz. Ancak bu sizi "yapabilir misiniz veya yapamaz mısınız"ın üzerine eğilmeye, düşünmeye ve buna "takılmaya" iter. Üstelik size yapamama özgürlüğü tanıdığım için konu üzerinde sakince, hiçbir direnç göstermeden düşünebilirsiniz.

Tekrar ediyorum, size ödünç verdiğim o kitabı bulabilir misiniz, bulamaz mısınız?

....yapabilirsiniz (yapabilirdiniz), değil mi?

"Değil mi" ile açıklama, soruya dönüşüyor ve örtülü emir, daha az zorlayıcı bir hale bürünüyor. Üstelik bu tür açıklamalara katılmama durumu bir karmaşa yaratır; karmaşa da transa yol açan unsurlardan biridir. Ayrıca, "değil mi" sözcüğü her ne kadar bir soru olsa da, cümlenin sonunda sorgu vurgusu yapmak zorunda değilsiniz. "Değil mi" sözcüğünün değişik tonlamaları üzerinde çalışabilirsiniz.

Bulaşık yıkamama yardım edebilirsin, değil mi?

Bu akşam iş arkadaşlarımla bir araya geldiğimizde yanımda olabilirsiniz, değil mi?

....fark edebilirdiniz, kuşkusuz.... ....fark ettiniz, kuşkusuz henüz,...fark etmemiştiniz:

İletişim sırasında karşınızdakinin dikkatini kendi içine veya kendi içindeki görüntülere yönlendirdiğinizde, hipnoz hali yaratmanın daha kolay olduğunu fark edebilirsiniz. Böylece dikkat belli bir noktaya yoğunlaşır. Bilinç alanı daralır ve Bilinçaltının kapıları açılır.

Konuşma anında hepimiz, karşımızdaki kişinin dikkatini yönlendirmeye çalışırız. Dikkatin bu şekilde belli bir şeye yönelmiş olması, o şeyi daha canlı, daha gerçek ve daha mümkün kılar.

Hayatım, kuşkusuz vitrindeki bu mavi vazonun salonumuzdaki tabloyla ne kadar uyumlu olabileceğini fark etmedin.

Büyük bir ihtimalle iki kardeş arasındaki gizli gerginliğin farkına varmadınız.

Kuşkusuz henüz sizin onayınızı almak ve hoşunuza gitmek için oğlunuzun gösterdiği çabayı fark etmediniz.

Portakalının tadına bakabilirsiniz ve bana bu tadın daha çok limona mı yoksa nektarine mi benzediğini ve sonra da benim de portakal yemem veya yememem gerektiğini söyleyebilirsiniz.

Parmaklarınızın altındaki bu örtüye dokunmanın uyardığını hisleri fark edebilir ve kaç tane almak istediğinize karar verebilirdiniz.

bir yandan.....iken,.....fark edebilirdiniz:

Buradaki fikir bir öncekiyle aynıdır. Ancak "bir yandan" sözcüğü ikinci bir telkin içeriyor.

Bir yandan dün X'le yaptığınız görüşmeyi anlatırken yanınızdaki kaloriferden yükselen sıcaklığı da fark edebilirdiniz.

Kaloriferin ayarını yükseltmek için kalktığında soğuk havayı bacaklarında hissedebilirdin. Sevgilim, bir yandan ben senin bacaklarına masaj yapıp gevşemeni sağlarken, sen de bu müthiş içeceğin tadına bakabilirdin.

....yaptığınızda....ne kadar hoşunuza gittiğini fark edebilirdiniz:

Buradaki incelik, telkin edilen şeyin gerçekte çok hoşa gideceği ve zevk vereceği fikrinde yatıyor. Burada önemli olan fark etmek sözcüğü değil, telkin edilen şeyin kişiye iyi geleceğidir. Ve".....yaptığınızda" sözcüğü de telkin edilen şeyi yapacağınızı öngörmektedir.

Birazdan standına geldiğinizde benim yemeklerimi tatmanın ne kadar hoşunuza gideceğini fark edebilirdiniz.

Ödevini bitirdiğinde kendinle ne kadar gurur duyacağını fark edebilirdin.

Şimdi.... isteyebilirdiniz:

Burada anahtar sözcük "şimdi"dir. Vurgulu veya vurgusuz kullanılabilir:

Şimdi bana bu toplantı hakkındaki görüş ve yorumlarınızdan bahsetmek isteyebilirdiniz.

Oynamaya gitmeden önce, şimdi ödevlerini yapmak isteyebilirdin.

Şimdi bu raporu bitirmeme yardım etmek isteyebilirdiniz.

Kısa bir sessizlik anı bırakarak serpiştirme yaptığımızda "şimdi" sözcüğü güçlü bir dolaylı emre dönüşür.

Şimdi (!)(...) bana patronla yaptığınız görüşmeden bahsetmek isteyebilirdiniz.

Şimdi(!)(...) çöpü indirmek isteyebilirdin.

Şimdi (!)(...) bu kararı almak isteyebilirdiniz.

Birisi... yapabilirdi; birisi....yapabilir; bazı kişiler.... yapabilir (bilebilir..); bir kişi...becerebilir; pek çok kişi....yapabilir (bilebilir); yapılabilir (bilinebilir..):

Bu tür açıklamalardan bahsedildiğinde karşınızdaki, pek de bilinçli olmasa da, kendisinin de bunu yapabilip

yapamayacağını, bilip bilemeyeceğini, elde edip edemeyeceğini merak eder.

Birileri bunu bir sır olarak saklamanın ne kadar önemli olduğunu anlayabilirdi.

Bazı insanlar beslenmelerine kolaylıkla dikkat edebilirler.

Pek çok kişi bu aletin ne kadar kaliteli olduğunu biliyor.

Bazı gençler bu tür zorlukların üstesinden gelecek gizli kaynaklara sahiptir.

.....bilemeyebilirsiniz;.....henüz bilmiyor olabilirsiniz:

Bu formülleri kullandığımda bunun böyle olduğunun altını çiziyorum. Bu konuda en ufak bir kuşkuya yer yoktur. Kuşku duyulan tek şey, sizin "bunu henüz bilip bilmediğinizdir."

Bu bilgisayarın kullanımının diğerlerine göre daha kolay olduğunu henüz bilmiyor olabilirsiniz.

Kalite/fiyat/estetik bakımından bu ankastre mutfağın en iyisi olduğunu bilemeyebilirsiniz. Sana önerdiğim şeyi yaptığında, bundan yıllar sonra bile hatırlayacak şekilde zevk alacağını bilemeyebilirsin.

....yapabilirsiniz, çünkü....;birisi....yapabilir, çünkü.....yapabilir, çünkü.....

"Çünkü" kendisinden önce gelen cümleye inandırıcılık katar (ve karşınızdakinin bilinci örtülü emrin farkına varmadan dikkatini başka yöne çekmenizi sağlar) ve (en azından) görünüşte bunun ne olduğunu açıklar.

Amerika'da bir laboratuar, sosyal psikoloji alanında şu deneyi gerçekleştirmiştir:

Bazı öğrencilerden süpermarketlere giderek kasaların önündeki kuyruklara aradan girmeleri istenmiştir. Bu deneyin sonucunda, kuyrukta bekleyen kişilere neden

kuyruğun önüne geçme ihtiyacında olduklarını açıklamayan öğrencilerin, bekleyenlerce kuyruğun arkasına gönderildiği görüldü.

"Çünkü" diye başlayarak mantıklı bir neden ("Çocuğum on dakika sonra okuldan çıkıyor" gibi) öne süren öğrencilerin yüzde 90'ının en öne geçmelerine izin veriliyordu.

Buraya kadar şaşırtıcı bir şey yok. İlginç olan "çünkü" ile başlayan ve mantıklı bir gerekçesi olmayan ("Buradan bir an önce çıkmalıyım, çünkü arabamın rengi kırmızı" gibi) nedenler sıralayan öğrencilerin de yüzde 70'inin ön sıraya geçmelerine izin verilmiş olmasıydı.

Bu da "çünkü"nün başlı başına bir açıklama olduğunu gösteriyor. Gördüğünüz gibi Milton Model' de her ek'in, bağlacın ve cümle kalıbının bir anlamı ve amacı var. Ve hatta ardından gelecek olanının mantıklı bir açıklama olmasına gerek olmadığını da ortaya koyuyor. "Çünkü" kendisinde sonra gelen sözcüğünün doğruluğunu kanıtlar. Üstelik ikinci bir öneriyi de mümkün kılar ve hiçbir mantıklı açıklamaya ihtiyacı olmadığını hatırladığımızda bazı fanteziler bile deneyebilirsiniz.

Sigara kolayca bırakılabilirsin, çünkü tütünün zararlarını hatırlayabilirsin.

Sana bisiklete binmeyi öğretmeye başlayabilirdik, çünkü bundan ne kadar hoşlanacağını henüz bilmiyorsun.

Söylediklerime inanabilirsiniz, çünkü ben daima doğruyu söylerim.

"Çünkü" sözcüğünü günlük hayatımızda sıkça kullanabiliriz, çünkü bu iletişim ve diyalogu güzelleştiriyor.

Size.... söylemek istemiyordum, çünkü.....

Yine o muhteşem "çünkü" sözcüğü. Size bunu söylemek istemiyordum, ancak söyledim. Bunu kabul etmem-

eniz imkansız, çünkü söze "söylemek istemiyordum" diye başladım...." Çünkü"nün ardından ikinci bir açıklama da gelebilir.

Sana sınıfın birincisi olabileceğini söylemek istemiyordum, çünkü bunu henüz bilmiyorsun.

Savaşmak ve kazanmak için gerekli enerjinin sizde olduğunu açıklamak istemiyordum, çünkü bunun farkına kendi kendinize varacaksınız.

Size....söyleyebilirdim, ama (yine de)...

Size söylemediklerim için bana kızamazsınız, değil mi? Bu tür dil kalıplarına direnmek, doğrudan ifadelere direnmekten daha zordur. "Bu böyle!" ile "Bunun böyle olduğunu söyleyebilirdim sana, ama kendi kendine fark etmeni tercih ettim." arasında büyük fark vardır.

Bu konuşma modellerini günlük hayatınızda kullanmanızın size ne büyük yararlar sağlayacağını söyleyebilirdim, ama bunu kendi kendinize fark edeceksiniz.

Sana böyle davrandığın sürece amacına ulaşmanın mümkün olacağını söyleyebilirdim, ama sen zaten bunun farkına varıp stratejini değiştireceksin.

biliyorsunuz,... yapılabilirdi; biliyorsunuz. Bazıları.... yapabilir (bilebilir, elde edebilir)

Sizden bahsetmediğimi bilmelisiniz. Sadece başkalarının bildiğinden, yaptığından, elde ettiğinden bahsediyorum ve siz de bunu biliyorsunuz! Bununla, ben size söylemesem bile sizin zaten bunu bildiğinizi varsayıyorum. Ve üstü kapalı olarak, zaten bildiğiniz bir şeye direnç göstermemiz mümkün değildir!

Biliyorsunuz, bu sorunu halletmek için birlikte bir çözüm aranabilirdi.

Biliyorsun, Cuma akşamı birlikte bu gösteriyi izlemeye gidebilirdik.

Biliyorsunuz, sinir sisteminizi yavaşça gevşetmek ve enerjinizin geri gelmesini sağlamak mümkün.

....olduğunuzu kimse bilemez; sizden başka kimse....bilemez,

Evet, bir tek siz bilebilirsiniz... Ve üstelik aynı cümle içinde "birileri" veya "hiç kimse"den"siz" veya "sen"e geçmek mümkündür.

Onunla barışıp barışmayacağını kimse bilemez.

X'e saldırıp saldırmayacağınızı sizden başkası bilemez.

Senin 10 derste mi, yoksa 15 derste mi araba kullanmayı öğreneceğini hiç kimse bilemez.

Muhtemelen (herhalde) .... biliyorsunuzdur.

Burada söz konusu olan bir soru değil, bir onaylamadır. Bildiğinizi onaylamıyorum. Sadece muhtemelen diyorum. Size bunu söylediğimde, neyi nereye kadar bildiğinizi kontrol etmek amacıyla zihniniz cümlenin devamını izleyecektir. Ve zihniniz son derece zengin olduğundan, belki o ana kadar hiç düşünmediğiniz unsurları size sunacaktır.

Muhtemelen, eşinizle barışmak için ne gibi geçerli nedenleriniz olduğunu biliyorsunuzdur. Muhtemelen, vitaminlerin sağlığınız için ne kadar yararlı olduklarını, şekerinse ne kadar zararlı olduğunu zaten biliyorsunuzdur.

Muhtemelen, bu sınavı kolayca başarmak için gerekli olan her şeye sahip olduğunu biliyorsun

Şimdi....ister misiniz veya.... ister misiniz? Böyle mi istersin yoksa.... mı tercih edersin?

Bunu şimdi mi yapmak istersiniz, yoksa daha sonra mı?

Bunu şu şekilde mi yapmak istiyorsunuz yoksa bu şekilde mi?

Bunu mu tercih edersiniz, yoksa şunu mu?

İşte size geniş bir seçim hakkı tanır gibi görünen cümleler. Ancak size sadece iki yol sunduğuma göre bu seçim hakkı yanıltıcıdır.

Kızım, saat sekizde mi, yoksa sekizi çeyrek geçe mi yatmak istersin?

Bu raporla şimdi mi ilgilenmek istersiniz, yoksa gelecek toplantıda mı?

Benimle şimdi sinemaya gelmek mi istersin, yoksa ailemi ziyaret etmek mi?

Bana bunu şimdi mi almak istersin yoksa önümüzdeki ay doğum günüm için mi? Prizi şimdi mi tamir etmek istersin, yoksa yarın mı?

...kolay, değil mi?

İşte yine örtülü emri yumuşatan ve onu soruya dönüştüren "değil mi" sözcüğü. Üstelik size bir şeyin kolay olduğunu söylediğinde, bunun doğru olup olmadığını kontrol etme isteği duyarsınız. Ya da en azından üzerinde düşüneceğiniz kesindir. "Değil mi" dendiğinde bir şeyi kabul etmemek pek kolay değildir.

Bu raporu yarın sabaha kadar hazırlamak kolay, değil mi?

Bir hafta sonu Roma kaçamağı yapmak kolay, değil mi?

Bu dolabı kurmama yardım etmek kolay, değil mi?

Gerçekten beğenebilir misiniz? (Sevebilir misiniz, Zevk alabilir misiniz?)

Burada kimse size yapmak ister misiniz, diye sormuyor. Burada sorulan, ...yapmaktan ne kadar hoşlanacağınız. Buna verilecek tek cevap, söz konusu olan şeyi yap-

maktır veya en azından düşünmek, hayal etmektir ki, bu da zaten yapmanızı sağlayacaktır.

Bu takımın kumaşının parmaklarınızın altındaki yumuşaklığına dokunup bunu giymekten ne kadar hoşnut olacağınızı gerçekten hissedebilir misiniz?

Sağlığın için çok yararlı olan bu balığın tadına bakmaktan gerçekten zevk alabilir misiniz?

Kendinizi rahat bırakıp bütün stresinizi atmanın keyfini gerçekten zevk alabilir misiniz? Kendinizi rahat bırakıp bütün stresinizi atmanın gerçekten yaşayabilir misiniz?

Eğer....ne olurdu?

Evet, yine hayal gücünüze seslenebiliyorum: Hayal gücü büyüleyicidir: Bir şeye hemen alışmak, yeni fikirler geliştirmek veya eskiden sahip olduğumuz biraz fazla dar bir görüşü terk etmek için hayal etmek yeterlidir. Sonuçta bir şeyleri gerçekten yaparak olduğu kadar hayal gücüyle de öğrenebiliriz. Genellikle bildiğimiz şeyleri yapmaktan hoşlanırız. (ve yeni bir şeylere başlarken hepimiz korku duyarız). Yeniliklerle tanışmanın ve onlara alışmanın etkili bir yolu da, onları hayal etmektir.

Bu soruya cevap vermek için, bu soru cümlesi üzerinde düşünmeniz, hayal etmeniz gerekir. İşte bu sorunun soruluş nedeni budur!

Eğer bu işe girmeye karar verseydiniz ne olurdu?

Eğer hemşire olmak yerine doktor olmayı seçmiş olsaydın ne olurdu?

Eğer ona tembellik yapmayı bırakmasını söyleseydiniz ne olurdu?

Ablanın senin üzerinde hâkimiyet kurmasına izin vermek yerine ona kendisi hakkında düşündüklerini söyleseydin ne olurdu?

Eğer.... kendinizi nasıl hissederdiniz? Eğer.... ne hissederdiniz?

Bu soruya cevap vermek için de sözünü ettiğimi hayalinizde canlandırmanız gerekir. Hayal etmek de bir anlamda önerilen şeyleri yapmak demektir.

Eğer havuza balıklama dalabilseydin neler hissederdin acaba?

Eğer ödevini bitirmiş olsaydın kendini nasıl hissederdin?

Damadınızla barışsaydınız neler hissederdiniz?

Yorgun görünüyorsun; birlikte bir şekerleme yapsak kendini nasıl hissederdin?

....Düşünebiliyor musunuz?

Yine aynı nedenlerle hayal gücünüze sesleniyorum: Bir fikre, bir görünüşe, bir değişime, gerekli eyleme sizi alıştırmak için...

Çok pahalı da olsa kaşmir giymenin ne kadar yumuşak ve hoş olduğunu düşünebiliyor musunuz?

Sırtına ve bacaklarına masaj yaptığımda ne kadar rahatlayacağını düşünebiliyor musun hayatım?

Bisiklete binmeyi öğrendiğinde bunun senin için ne harika bir şey olacağını düşünebiliyor musun oğlum?

Beş hafta sonra bu projeyi aldığımızda yaşayacağınız tatmini düşünebiliyor musunuz?

Muhtemelen (herhalde).....mümkün

Muhtemelen olabilecek her şeyi aklınızda canlandırın. Muhtemelen ne kadar çok şey olabilir, değil mi? Çok geniş ve neredeyse sonsuz bir alan. Dikkatinizi çektiğim şey, olması muhtemel bir şey, değil mi? Bunun ne olabileceğini hayal edecek ve böylece onunla tanışmış olacaksınız. Ve söz konusu olan, muhtemel olduğundan ("gerçekten olacak diye bir şey yok") bu fikre karşı koymazsınız.

Muhtemelen, onunla anlaşmak için iyi bir yol bulacaksınız.

Muhtemelen, bu uzlaşmayı kabul edeceksiniz, zira bu davadan elde edeceğiniz en iyi şey bu.

Bu işi daha çabuk bitirmem için muhtemelen bana yardım edeceksin.

Muhtemelen, bana arabanın anahtarlarını vereceksin.

Bu şekilde davrandığında çok geçmeden neler kazanabileceğini anlaman mümkün.

.....kapasitedesiniz.

Bu kalıpta bahsettiğim şeye kesin gözüyle bakıyorum: yapabilecek kapasitedesiniz. Bu bir soru değil, onaylama. Ben buna inanıyorum. Aksini düşünmem bile mümkün değil. ".....kapasitedesiniz" dendiğinde bunun tartışma götürür yanı yoktur. Bunu sakin ve doğal bir şekilde söylüyorum, çünkü bu emin olduğumu gösterir.

Bu raporu hafta sonuna kadar bitirecek kapasitedesiniz.

Bu koltuk takımında bana yüzde 10 indirim yapma kararını alabilecek kapasitedesiniz.

İki günde bir nemlendiricileri doldurmayı hatırlayacak kapasitedesin.

Bu kompozisyonu son derece parlak bir biçimde yazabilecek kapasitedesin!

.....zorunda değilsiniz

Yine bir kesinlik söz konusu: Hiç tartışmasız sezim hakkına sahipsiniz. Ben kimim ki sizi zorlayacağım? Ancak yine bunun da altında örtülü bir emir saklı olabilir.

Bana hemen evet demek zorunda değilsiniz bu yarına kadar kalabilir.

Personel temsilcisi seçimleri sırasında benim adımı önermek zorunda değilsin.

Bana bu yardımı yapmak zorunda değilsin.

Bu öneriyi kabul etmek zorunda değilsiniz.

Er ya da geç....

Er ya da geç, olacak. Ancak olacak! Bu Erickson dil kalıbının üstü kapalı olarak söylediği şey şu: Sahip olduğunuz tek seçenek; yapılacak olanın zamanı konusundadır, yapmak veya yapmamak konusunda değil.

Er ya da geç, bu sınavı kazanacaksınız.

Er ya da geç, odanı toplamaya karar vereceksin.

Er ya da geç, boşanmanın başına gelebilecek en güzel şey olduğunu anlayacaksın.

Er ya da geç, kız kardeşinle konuşmayı kabul edeceksin.

Er ya da geç, bu iş için başvuruda bulunacaksınız.

.....için acele etmenize gerek yok:

Bu kalıp da, önerilen şeyin her halükarda yapılacağından emin olduğunu, ancak ne zaman olacağının bilinmediğini belirtir. Üstelik istediğiniz zaman yapmakta serbestsiniz (ama yapacaksınız). Üstelik istediğiniz zaman yapmakta serbestsiniz. (ama yapacaksınız)."acele etmenize" gerek yok. "Acele etmek;" tam olarak ne anlama geliyor? Bir dakika içinde mi? Bir saat? Bir gün? Bir hafta mı?.... Bu son derce öznel bir durumdur, zira kimse burada ima edilen sürenin gerçekte ne kadar olduğunu bilemez. Burada belirtmek istenen 10 saniye sonra da olabilir.

Hayatım, bulaşıkları kurulamak için acele etmene gerek yok.

Bu raporu bitirmek için acele etmene gerek yok, hafta sonuna yetişsin yeter.

X'le barışmak için acele etmene gerek yok.

Bir gün.....Günün birinde...

Bir gün mutlaka olacak, gerçekleşecek.... Burada da zaman konusunda seçim size aittir, ancak söz konusu olan şey, mutlaka gerçekleşecektir.

Günün birinde bu sorunu aşmış olacaksın.

Günün birinde bu projeyi nasıl daha iyi hale getireceğinizi bileceksiniz.

Bir gün bu şirketin başına sen geçeceksin.

Bir gün diplomanızı alacaksınız.

....mı istersiniz, yoksa .....,veya....

Burada da aldatıcı seçimlerle karşı karşıyayız. Bu "veya"larla sunulan bütün seçimler kapalıdır. Ben bütün istediklerimi sıralıyorum, si ise neyi seçerseniz seçin benim istediğimi yapmış olacaksınız. Burada serpiştirme yapmak zorunda değilsiniz, ancak tercihinizi vurgulamak isterseniz yapabilirsiniz de.

Ne yemek istersin oğlum? Fasulye mi, havuç mu, yoksa ıspanak mı?

Ne zaman fazla mesai yapmak istersiniz, bugün mü, yarın mı, yoksa öbür gün mü?

Hayatım bu akşam sinemaya mı gitmek istersin, yoksa Çin lokantasına mı veya annemlere mi?

....gel de karşı koy

Bununla, karşınızdaki kişinin direnmeye çalışacağını, ancak başaramayacağını söylemek istiyorsunuz. Sesinize anlamlı bir ifade verebilirsiniz: Gel de karşı koy...

Bu gün paten kaymaya gitme isteğine gel de karşı koy.

Bunu başarmış olmaktan dolayı yaşayacağınız zevk duygusuna gelin de karşı koyun.

Benimle birlikte kalve içme isteğine gel de karşı koy.

Bacaklarına masaj yaptığında hissedeceğin zevk duygusuna gel de karşı koy.

....mısınız merak ediyorum;...mısınız bilmiyorum; ....mısınız veya ....mayacak mısınız merak ediyorum...

Size hiçbir şekilde şunu veya bunu yapmanızı söylemiyorum, hayır. Ben sadece yapıp yapmayacağınızı merak ediyorum. O halde kendi kendime bunu yapıp yapmayacağınızı sormam çok doğal, değil mi? Aynı anda dikkatinizi bir olasılık üzerine çekiyorum: Sizi, bunu hayalinizde canlandırmaya, bu fikre alışmaya ve görüş açınızı genişletmeye davet ediyorum.

Her ne kadar bunu yapıp yapmayacak olduğunuzun altını çizsem de, sadece merak etmekle yetindiğimden bunu yapmayı (veya yapmamayı) istemekte serbestsiniz. O halde, en azından bunun üzerinde düşünmeyi reddetmeyeceksinizdir.

Ali'ye bu iyiliği yapacak mısın, merak ediyorum.

Cumartesi akşamı konsere mi, yoksa sinemaya mı gitmek istersin, bilmiyorum.

Bu kompozisyonu şimdi mi yazacaksınız, yoksa yarın mı, merak ediyorum.

Benimle çıkmayı kabul edip etmeyeceğini merak ediyorum.

Rejime bu Pazartesi mi, yoksa gelecek Pazartesi mi başlayacaksın. Bilmiyorum.

X hakkında düşündüklerinizi artık açıkça söylemek için bu toplantıya katılıp katılmayacağını merak ediyorum.

Belki de (gelecek zaman kipi)

Burada da söylenin gerçekte gerçekleşme ihtimali üzerinde duruluyor. Kimse sizi hiçbir şekilde buna mecbur etmediğinden bu fikre direnmenize de gerek yoktur. O halde bunun üzerinde düşünebilir, bu fikre kendinizi alıştırabilir, mümkün olduğunu bile düşünebilirsiniz, değil mi? Bu fikre alıştığınızda ve sizin için iyi olacağını düşündüğünüzde kendinizi onu yaparken hayal edebilirsiniz...

Belki de, oğlunun modern matematiği anlamasına yardımcı olmanın bir yolunu bulacaksın. Belki de, ergenlik çağındaki kızına karşı daha anlayışlı olmaya karar vereceksin.

Belki de, bu hedefi istemekle ne gibi bir yanlış yaptığımızı bize açıklamak isteyeceksiniz.

Belki de, tecrübelerinizle bize yol göstermeyi kabul edeceksiniz.

Şimdiye kadar (henüz, buraya kadar) belki .... madınız.

Burada her şey "şimdiye kadar" sözünde gizlidir. Söz konusu olanın er geç gerçekleşeceğini ima eder. Tek bilinmeyen ne zaman gerçekleşeceğidir.

Şimdiye kadar belki benim dersime yazılmaya karar vermiştiniz.

Şimdiye kadar sahip olduğun sanatsal yeteneğin farkına varmadın belki.

Belki benimle buraya kadar gelmeyi istemiyorsundur.

Belki henüz X'in size duyduğu yakınlığın farkına varmadınız.

Belki henüz Ali'nin bu proje için vazgeçilmez olduğunu bilmiyorsunuz.

Eğer.... (o halde); eğer ....(o halde)

Burada söz konusu olan, neden - sonuç ilişkisidir. Bu son derece ince bir Erickson dil kalıbı... "O halde" sözcüğünden sonra geleni kabul etmek için "o halde" den önce geleni yapmak veya hayal etmek gerekir. İşte yine hayal etmenin gücü ve dolaylı telkin söz konusu. Burada birinci veya ikinci cümlede veya her ikisinde serpiştirme yapmak mümkündür.

Eğer bu sınavı başaracağını hayal edersen, ders çalışmak için gerekli cesareti ve enerjiyi bulacaksın.

Eğer kendinizi bırakıp gevşerseniz, enerjinizin geri geldiğini ve işe koyulma isteğinizin arttığını hissedeceksiniz.

Eğer anneni ararsan zihninin daha sakin ve vicdanının daha rahat olduğunu hissedeceksin. Eğer Ali'ye karşı daha sıcak davranırsanız size uzman olduğunu konuda tavsiyelerde bulunmayı kabul edecektir.

Eğer bu akşam benimle sinemaya gelirsen, sana ..... veririm.

Bir gün (birisi) bana "...." dedi; .... dedi ki: "....."

Bazen bir kişiye söylemek istediğiniz şeyler vardır, ancak bunu sizin söylemeniz halinde kabul etmeyeceğini, mesajın geçmeyeceğini bilirsiniz. Böyle durumlarda iletişimi kolaylaştırmak için (gerçek ya da hayali) alıntılar kullanabilirsiniz. Böylece durumlarda serpiştirme yapmak şart değildir.

Einstein şöyle der: " İhtiyacım olduğunda kitaplarda bulabileceğim bilgilerle zihnimi doldurmam."

Charles Bronson "Bruce Lee, 'Daha güçlü ve daha hızlı vurmak için gevşemek şarttır" diye yazıyor.' dedi.

Sevgilim, haberlerde sana çok yakışan kırmızı rengin bu yıl moda olduğunu söylediler.

Bilinçli Zihni Devre dışı Bırakan Hipnotik Dil Kalıpları:

1. Zihin Okuma

Bilgi edinmek için yanına gittiğiniz insanla açıkça belirtilmiş bir süreçten geçmeden, onun düşünce ve hislerini bildiğinizi iddia etmenizdir.

Merak ettiğinizi biliyorum...

Bunu anlayabilirim...

Öğrenmek arzusuyla dolu olduğunuzu biliyordum...

Güçlü bir zihin okumayla, siz "bir cümleye başla ve çok..." dediğinizde, danışan boşluğu sizin için dolduracaktır.

2. Öznesiz Değer Yargıları

Öznesi belirtilmemiş değer yargılandır.

Öğrenmek kolaydır...
Ve merak etmek iyi bir şeydir...
Ve iyi bir şeydir...
Evet, böyle...

3. Sebep ve Etki

Bir şeyin, bir başka şeyin nedeni olduğu durumdur. Nedensellik uygulamaları arasında şunlar vardır:

a. C> E yapar.
b. Eğer... öyleyse o..
c. Sen böyle yaptıkça... sın ...

Bunu danışanınıza Gizli Emirle birlikte uygulayabilirsiniz.

Çünkü ...
Eğer bunları çalışırsan, öğreneceksin.
Dinlediğin için, anlayış kazanıyorsun.

4. Karmaşık Denkleştirmeler

İki şey eşit sayıldığında, anlamlarının aynı değerde olması tutumudur.

Sen daha fazla çalıştıkça, daha fazla öğreneceksin.
Daha fazla anlayış kazanmak daha fazla öğrenmek anlamına gelir.

5. Ön varsayımlar

Varsayımların dilbilimsel karşılığıdır. Her şey bir şeyleri önceden varsayar.

Sen birçok şey öğreniyorsun...

Ve bütün öğrendiklerini özümsüyorsun.

Dil kalıplarını ne kadar kolay öğrendiğine hiç dikkat ettin mi?

6. Genelleyici Sözcükler

Şu özellikleri taşıyan sözcüklerdir;

a. Genellemeler

b. Öznenin belirtilmemiş olması

c. Hepsi, her, hiçbir, her zaman, hiç kimse.

Ve her şey...

Kesinlikle gerçekleşeceğini bil.

... Ve her şey, daha büyük bir bilginin parçasıdır.

7. Modal Operatör

Olanaklılık ya da zorunluluk gösteren sözcüklerdir ve yaşamımızdaki kuralları oluştururlar. Örneğin olacak, olabilir, olmalıdır, olmak zorundadır, olması gerekiyor.

Öğrenebileceğini...

İnsan sürece girmelidir.

8. İsimleştirme

Süreç sözcükleri (fiiller) zamanda dondurularak isimlere dönüştürüldüklerinde, bilginin büyük bir kısmı silinmektedir.

Sana yeni bakış açılan ve yenİ anlayışlar sağlayacaktır.

Kendi içsel bilgine ulaşmak sana sonsuz bilgelik ve anlayış sağlayacak.

9. Fiilin Belirsizliği

Dinleyici cümlenin eksik bırakılmış anlamını tamamlamaya zorlanır.

Ve bunu yapabilirsin...

Senin... gerçekleştirmeni istiyorum.

10. Eklenmiş Sorular

Direnci kaldırmak için kelimelere eklenmiş kısa sorulardır.

.... gerçekleştiremez misin?
Onlar... Yapamazlar mı?
Bunu yapabilirsin, değil mi?

11. Basit Silmeler

Deneyimlerin farkındalığını veya duyusal girdileri yeniden kazanmak.

Sen anlayabilirsin...
Sen merak ettikçe...

12. Öznenin Belirsizliği

Cümlenin öznesinin belirsiz olduğu bir ifadedir.

İnsan, biliyorsun, dil kalıplarını kolaylıkla öğrenebilir.
Bazı insanlar bilir.
Başkaları hissetmeye başlayabilir...
Sen biliyorsun hissetmeyi...

13. Karşılaştırmalı Silme

Bir karşılaştırmanın yapıldığı fakat kimin kiminle karşılaştırıldığının bilinmediği ifadelerdir. Doğru ve Yanlış; Şimdi ve Sonra; Er ya da Geç; Şu zamanda ya da başka bir zamanda; daha ve daha...

Ve çok ya da az bu doğru olan şeydir.
Bazen şimdi hissetmek daha iyidir ve sonra...

14. Deneyime Ayak Uydurmak

Danışanın yaşadığı (gerçek ve dışsal) bir deneyimin, yalanlanamaz şekilde betimlenmesidir. Sen burada oturuyorsun, beni dinliyorsun, bana bakıyorsun.

Sen bunu anladığında.

Sen burada oturuyorsun, sesimi dinliyorsun, notlar alıyorsun kendi ya da benim sözcüklerimle...

15. a. Gizli Emirler

Cümlenin içine gizlenen ve bir kişiyi bir şey yapmaya yönelten emirlerdir. Bu cümleler iki mesaj içerir ve bir mesaj bilinçli zihne giderken öteki mesaj bilinçdışı zihne gider.

Bu öğrendiklerini özümseyeceksin.

Bilmiyorum bunu şimdi ya da sonra hatırlayacak mısın?..

b. Gizli Sorular

Yanıtı açıkça belli olmayan bir soru içeren cümlelerdir.

Önce hangi elin yukarıya kalkacağını bilip bilmediğini merak ediyorum.

Eğer biliyorsan ne zaman... transa gireceğini...

16. Çift Bağ

Yüzeysel olarak danışana seçme şansı veren fakat her iki seçiminde aslında kabul edilebilir olduğu bir paradokstur.

Şimdi hızlı ya da yavaş, sen nasıl istersen öyle değişebilirsin.

Ve bu şu anlama geliyor ki, senin bilinçdışı zihnin dikkat ediyor ve sen şimdiden tamamıyla gevşedin.

17. Sorarak Yönlendirme

Cevabı evet ya da hayır olan bir soru şeklinde hazırlanmış bir iletişimdir.

Hissediyor musun bunun anladığın bir şey olduğunu?

Kollarını açarsan kendini daha rahat hisseder misin?

18. Alıntı Ekleme

Birçok alıntı ekleyerek bilinçli zihni devre dışı bırakmaktır.

Geçen hafta Richard ile birlikteydim, bana 1999 'da Denver'de eğitimi sırasında kendisine şunu söyleyen birisiyle karşılaştığını anlattı...

19. Cansız Varlıklara Duyum ve Duygu Vermek

Yalnız hayvanların ve insanların hisleri olduğu düşüncesine aykırı olarak düzenlenmiş cümlelerdir.

Bir sandalyenin de hisleri olabilir...

Araba oraya nasıl gideceğini biliyordu.

Duvarlar dinliyor; onların kulakları var.

Sen notlarını yazarken, kaleminin de bu öğrendiklerini gördüğünü not alıyorsun.

20. Anlam Belirsizliği

a. Fonolojik Anlam Belirsizliği

b. Sentaktik Anlam Belirsizliği

Bir sözcüğün işlevinin (sentaks) o anda bağlam tarafından belirlenememesi durumudur. Hipnoz yapan hipnozcular üçkâğıt olabilir.

Onlar akrabalarını ziyaret ediyorlar.

Akar Su

Patlayan yıldızlar.

c. Serbest Cümle Parçaları

Cümlenin diğer bölümünün hangi dilbilimsel bağlarının parçası olduğunun belirsiz kalmasıdır.

Senin derin nefes alışın ve trans ...

Konuşurken seninle bir çocukla konuşur gibi...

Yaşlı adamlar ve kadınlar...

Ellerinin ve ayaklarının ağırlığı...

Sandalyenin ve yerdeki halının rahatlığı...

d. Noktalama

*Senden bana... **uzatmanı istiyorum...** aynayı.*

Görüyor merdiveni... sen transa girerken.

21. Analog Vurgulama

Cümlenin bir bölümünü sözel olarak ya da sözel olmayan bir şekilde (jestleme) vurgulamaktır.

*Şimdi .. **transa gir** ... ebilirsin.*

*Bırak **..göz kapakların kapansın...***

22. Paylaşmak

Danışanın dilini kullanarak olanları ve anlatılanları paylaşmaktır.

Danışan: *Lehimlenmedim.(Transa girmedim) Yanıt: Evet bu doğru sen henüz lehimlenmedin, çünkü seni bütünüyle lehimleyecek bir soruyu henüz sormadım.*

Bak oda nasıl da ışıkla doluyor sen daha rahatladıkça, hafifledikçe ve daha da hafifledikçe...

HİPNOZDA DOLAYLI BAĞLAMALAR

Telkin Sanatı

Hipnotik sözcükler, hipnotik telkinleri ve aşağıdaki özel kalıpları izleyerek hipnotik bağları yaratır. Biçimlendirilmiş sözcüklerden dolayı, hipnotik telkinler büyük bir etkiye sahip olabildiğinden kişi telkine yanıt verir. Milton Erickson kişiyi transa sokmak için çift anlamlı ve belirsiz hipnotik ifadeler kullanarak fikirlerini sunduğu ve daha sonra Milton Model adını alan bir teknik geliştirdi.

Zihin belirsizlikten anlam çıkarmaya ihtiyaç duyar ve bazı kesin anlamlar bulabilmek için muğlâk sözcükleri denetler. Bu, zihnin hipnotik sözcüklere odaklandığı anlamına gelir ve artık zihin, olabilecek her anlamı gözden geçirmektedir.

Dikkat edilirse süreç, belirsiz sözcüklerin gücü ile

zihni, konuşanı aktif bir şekilde dinlemekten uzaklaşmaya zorlamaktadır. Ve bunun sonucu olarak da dinleyeni kısaca "kendi içine dönmek"tedir. "Ustaca belirsiz" dil kullanımı, dinleyenin zihninde hatıralar ve benzer deneyimler araştırmasına sebep olur. Bu durum transın ne olduğu çok güzel bir şekilde açıklar: Şu andan koparak "içine" dönmek ve *bir şey* için zihni araştırmak! Dinleyen bu durumdayken sonraki sözcükleri daha kolay kabul edecektir. Ve eğer sonraki sözcükler dinleyenin yaşadığı durumu sonlandırmak için hiçbir şey yapmazsa, kişi çabucak transa girecektir.

Bilinçdışı zihin transta olduğu andan itibaren duyduğu sözcükleri ve cümleleri analiz etmez. Artık herhangi bir şekilde doğru biçimlendirilmiş sözcükler eskisi gibi sıkıca denetlenmeyecek, verilen telkinler zihin tarafından kabul edilerek ona göre davranışa geçilecektir. Hatta bu telkinler, kişinin uyanıkken mantıksız bulup reddettiği telkinler olsa bile sonuç değişmeyecektir. Hipnotist, bilinçli aklın kritik yeteneğini atlatmak için aşağıdaki kalıpları kullanabilir:

1. Açık Uçlu Telkinler:

Bunlar muğlâk telkinlerdir ve geniş bir yorum alanına sahiptirler. Çoğunlukla kişiyi daha özel bir telkine hazırlarlar. Örneğin amaç gözleri kapattırmak ise açık uçlu telkin *"İnsanların kendilerini hazırlamak için yaptıkları bazı kesin hareketler vardır,"* şeklinde olabilir. Kişinin doğal tepkisi, telkinden anlam çıkarmaya çalışmaktır. Bu yüzden de hipnotistin hakkında konuştuğu hareketleri merak etmeye başlar ve dikkati içe döner. Böylece kişinin bilinçsiz bir duruma girme süreci başlatılmış olduğundan artık ortada, hipnotistin gözlerin kapanması ile ilgili verdiği telkini takip edecek bir zihin vardır.

Hepimiz farkında olmadığımız bir potansiyele sahibiz ve genellikle bunun nasıl ifade edileceğini bilmeyiz.

Ne öğrendiğini bilmiyor ama öğreniyor.

Şunu öğren veya bunu öğren demem doğru olmaz. Dilediği şeyleri dilediği sırayla öğrensin.

2. İma Etme:

Bu telkinler, varsayımı kasıtlı kullanmayı gerektirir, özellikle zamanı ve sayıları kullanmayı... *"Transa girerken insanların ilk yaptığı şey..."* önvarsayımı ile kişi aynı *"sen... senin transını yaşamadan önce..."* telkininde olduğu gibi transa girecektir.

İlk olarak hangi öğrenmenin bilinçli farkındalığına ulaşacağını merak ediyorum.

Bütün dolaylı telkinler, kesin bir alana, varsayımlara dayanır.

Eğer otursanız, o zaman transa girebilirsiniz.

Şimdi, eğer bacak bacak üstüne atmayı bırakır ve ellerinizi rahatça dizlerinize koyarsanız, o zaman transa girmeye hazır olacaksınız.

Rahatlama derinleştikçe, bilinçsiz zihniniz rahatlarken bilinciniz de sorunun yapısını gözden geçirir. Sorunla ilişkili ve ilginç bir düşünce bilinçli zihninize ulaştığında gözlerinizi açabilir ve o düşünceyi dikkatle ele alabilirsiniz.

3. Farkındalığa Odaklanma:

Burada anlatılmak istenen odaklanmayı veya farkındalığı güçlendiren sorular ya da ifadelerdir. Bu sorular, iki farklı düzeyde çalışır: "Söylediklerimi dinlerken kaslarının gevşemeye başladığını hissedip hissetmediğini merak ediyorum." Bir düzeyde bu, basit bir soru olarak görünebilir, hatta etkileyici bir soru olarak. Başka bir düzeyde ise bu cümle, gevşeme sürecinin farkına varması

için kişiyi odaklanmaya davet etmektedir. Eğer bu cümleyi şöyle bir ifade takip ederse "Biliyorsun... gevşemenin bir çok yolu var" bu, herhangi bir doğrudan telkin olmamasına rağmen sürecin şimdiden başladığı izlenimini güçlendirecektir.

Fark etmek, bilmek, farkına varmak, anlamak sözcükleri kendilerinden sonra gelen şeylerin varsayımında kullanılabilir.

Ellerinizin ne kadar sıcak olduğunu fark ettiniz mi?

İhtiyaç duyduğunuz bütün kaynakları bulabileceğinizi ve sorunları bu sayede çözebileceğinizi biliyor muydunuz?

Sürekli öğrendiğinizi ve değişimin son derece doğal ve kolay olduğunu ne zaman anladığınızı merak ediyorum.

4. Bilinen Gerçekler:

"İyi ve kötüyü kendi hatalarından öğrenebilirsin." Gerçekler, açık ifadelerdir. Kişinin rahatlıkla kabul edeceği genel ifade edilmiş bir gerçeği değerlendirmesi sağlanır. O bu değerlendirmeyi yaparken diğer telkin o zaman verilir. Bu sırada rahatlıkla kabul ettiği genel gerçek hala zihinde olduğundan ardından gelen de açıkça ifade edilmemiş bile olsa gerçek olarak kabul edilecektir. Bilinen Gerçeklere örnek:

İnsanlar, ihtiyaç duyulduklarını ve sevildiklerini hissettiklerinde mutludurlar.

Herkesin kendilerini yeteneksiz gördükleri zamanlar olmuştur.

5. Bütün Mümkün Alternatifleri İçeren Telkinler:

Bunlar, hem danışan hem terapist adına tam güvenli bir telkin tasarlamak için biçilmiş kaftan gibidir. Bunlar, her alternatif tepkiyi karşılayacak şekilde biçimlendirilmiş telkinlerdir, hatta tepkisizliği bile. Böylece danışanın

terapistle işbirliği yaptığı ve terapistin rehberliğini kabul ettiği izlenimi doğar.

Zihnine, beş veya altı yaşına sürüklenmesi için izin verebilirsin... veya daha öncesine... belki de daha sonrasına... ya da hangi yaşı seçtiğinin farkında olmayabilirsin...

Birazdan bir parmağının belki de kendiliğinden biraz hareket ettiğini göreceksin. Yukarı, aşağı veya yana hareket edebilir veya aşağı bastırabilir. Yavaş veya hızlı hareket edebilir ya da hiç hareket etmeyebilir. Önemli olan şey hangi duyguların geliştiğini tamamen fark etmektir.

6. Zıtlıkları Bir Araya Getirme:

Bu, değişimin zıt yönde gerçekleşen iki hareketini bir araya getirmeyi gerektirir. Hareketlerden birini vücuda, diğerini ise psikolojik değişikliğe bağlamak standart uygulamadır. Örneğin: Vücudunun ağırlığı artarken kollarının ağırlığı azalıyor.

7. Kıyaslanabilir Alternatiflerin Bağlaması:

Aslında kişiye iki veya daha fazla benzer alternatif arasından seçim yapmasını teklif eden bir bağlamadır. Hangisini seçerse seçsin her seçenek, kişiye terapötik sonuca ulaşması için rehberlik edecektir. Basit bağlamalar kolayca kişiye özgürce seçim hakkı veren sorular şeklinde tasarlanabilir.

Gözlerin açık olarak mı transa girmek istersin yoksa kapalı mı?

Merak ediyorum... yüzüne doğru yükselen sağ elin mi olacak, yoksa sol elin mi?

Soru hareketi varsayar ve seçenek illüzyonu yaratır.

8. Bilinçli ve Bilinçsiz Çift Bağlama:

Tanımı gereği bilinçli akıl, bilinçdışı aklı kontrol edemez. Bununla birlikte kişinin, aklın iki parça olduğunu öğrenmesi veya böyle olduğuna inanması sağlanabilir.

Bu sağlandığında artık bilinçli şekilde bir şeyi yapmanın, bilinçsizce başka bir şeyi yapmayı ima ettiğine de inanması sağlanmış demektir. Terapist kişinin bilinç dışı bir aklı olduğunu, ona güçler ve yetenekler yüklediğini baştan varsayar. Terapist için buradaki kilit nokta, bilinç dışı aklın bilinçli akıldan ayrı ve farklı olduğunu ifade eden kelimeler kullanmasıdır. Bu, kişinin de bilinç dışı aklı bilinçli akıldan ayrı tutmasına sebep olur. Erickson, *"Eğer bilinç dışı aklın, transa girmeni isterse, sağ elini kaldıracak. Aksi halde sol elini kaldıracak"* örneği kullanırdı. Bu tarz çift bağlama, trans gelişirken kişiyi bilinçli/bilinçdışı olarak ikiye ayırır: *"Bilinçli aklın gerçek trans seviyeni merak ederken bilinç dışı zihnin senin ihtiyaç duyduğun trans derinliğini gerçekleştirebilir."*

9. Bilinçli Çift Dışgözlem/Bilinçsiz Çift Bağlama:

Bağlamanın bu şekli, aslında tek bağlamanın daha karmaşık bir versiyonudur. Bununla birlikte şimdi açıklayacağımız standart kalıp izlendiğinde kolayca oluşturulabildiğini fark edeceksiniz:

Aynı Bilinçli/Bilinçsiz ayrımını kullanarak ilk cümleyi bu kez tersinden söyleyin:

Bilinçli aklın X'i yapabilirken bilinç dışı aklın Y' yi yapabilir. Veya bilinç dışı aklın X'i yapabilirken bilinçli aklın Y'yi yapabilir.

Bilinçli aklın gerçek trans düzeyini merak ederken bilinç dışı aklın ihtiyacın olan trans derinliğini oluşturabilir veya bilinçdışı aklın düzeyi kararlaştırırken bilinçli aklın transın nasıl geliştiği ile ilgili düşüncelere dalabilir.

Daha karmaşık üslup, danışanın aklının karışmasına ve şaşırmasına sebep olur. Ve noktada artık terapötik alternatifleri daha istekli kabul edecektir.

10. Bilinçlil Bilinçsiz Çift Bağlamayı Tersine Çevirme:
Bu bağlama tipi daha çok, terapiden yararlanması için bir beceri sergilemesi gereken danışan direnç gösterdiğinde veya indüksiyonun tersine davranış ortaya koyduğunda kullanılır. Süreç, danışanın davranışına meydan okuma ile başlar ve böylece danışanın neye odaklanacağı belirlenmiş olur. Bu, danışanın bilinçli aklını bir düzeye bağlarken psikolojik düzeyde ise bir tepki ihtimalini ortaya çıkarır.

Danışanın gözlerini kapatmayı reddettiğini varsayalım. Örneğin bu durumda terapist şunlara benzer şeyler söyleyebilir:

Etrafında biri dolaşırken gözlerinin kapanmasına izin veremediğini biliyorum. Gözlerini şimdi kapatmanın uygun olmadığını düşünüyorum. Gözlerin açık bir şekilde söylediklerimi dinleyemezsin ve zihnine faydalı bir şeyler öğrenmesi için izin veremezsin.

Bu bağlama tipi, Erickson'un ünlü "Direnci Kullan" yaklaşımını temele alır.

11. İlgisiz Sonuç İle Çift Bağlama:
Bu bağlama şeklinde alternatifler içerik olarak birbirine benzer, ama bağlantı tamamen mantıksızdır. Telkinin bir parçası, arzulanan tepkiyi ima ederken diğer parça ise tepkiyi daha doğrudan ister. Erickson, daha çok ebeveynlerce kullanılan bu çift bağlama tipine yine onlardan şu örneği vermişti:

Yatmadan önce banyo yapmak ister misiniz, yoksa pijamalarınızı banyoda giymek mi istersiniz?

Dolaylı telkinler, transa sebep olur çünkü onlar, dinleyeni kendi içine dönmeye ve belirsizliği değerlendirmeye zorlar. Bu yüzden transta veya trans dışında kulla-

nılabilirler. Bu kullanma tarzı dikkati sabitlemeye yardım eder, danışan kendi içine yoğunlaşır. Bu da bilinçdışı ve otonom süreçleri tetikler. Dolaylı telkinler, gerçek bir sanat ve Erickson hipnozunun da "Sırrı"dır.

ANOLOJİK İŞARETLEME

Temel Analojik İşaretleme

Analojik işaretleme, hipnotik emirleri konversiyonal indüksiyonun bir parçası olarak normal konuşma ile kaynaştırılmış şekilde vermenin bir yoludur. Milton Erickson, hipnotik emirleri ince bir şekilde ve farklı yollardan olağan görüşmenin içine yerleştirebildiğini ve danışanın da bu emirlere göre davrandığını keşfetti. Analojik işaretleme, emir sözcükleri söylenirken daha derin bir ses tonu kullanılarak yapılabilir, sözcüklerden önce veya sonra duraklayarak yapılabilir ya da emir sözcükleri söylenirken danışana dokunulabilir. Danışan analojik olarak işaretlenmiş bu sözcükleri bilinçsiz bir şekilde ve diğer sözcüklerden farklı olarak kaydeder. Danışanın zihninin bilinçli parçası konuşmayı dinlemeye devam ederken zihninin bilinçdışı parçası ise bu sırada çoktan analojik olarak işaretlenmiş sözcükler ve özenle seçilmiş cümleler hakkında düşünmeye başlamıştır. Bu yüzden danışan, artık telkinlerin etkisine açık hale gelmiş demektir.

Konversiyonal İndüksiyon

Resmi hipnoz uygulamasını kabul etmeyen danışanlardaki direnci aşmak için kullanılan hipnoza Konversiyonal Hipnoz denir. Terapide nadir olarak kullanılan bir tekniktir. Çünkü standart hipnoz yöntemleri hem daha hızlı hem de daha kolaydır. Bununla birlikte bu teknik, gerek internet ortamında gerekse dilimize çevrilen bazı

kitaplarda "Kadınları gizlice hipnoz etmek", "İnsanlara istediklerinizi nasıl yaptırabilirsiniz?", "Gizlice ikna etme yolları", "Gizli hipnozun sırlarını açıklama" vb gibi ifadelerle öne çıkarılmaktadır. Aslında analojik işaretleme süreci ile ilgili esrarengiz veya gizli hiçbir şey yok. Herhangi biri bu tekniği kolayca öğrenebilir. Bunun gerçekleşmesi için ihtiyaç duyulacak tek şey planlama ve pratiktir, sır avcılığı değil.

Normal konuşma sırasında böyle bir emrin fark edilmeden işlemesi için öncelikle kısa olması gerekir. Ayrıca söz konusu emir, normal konuşmanın akışına uygun olarak öyle gizlenmelidir ki dinleyene garip veya saçma görünmesin. Bunun dışında emir, ustalıkla hazırlanmış olmalı ve çok sık tekrarlanmamalıdır.

Gizlenecek emirler, herhangi bir konunun içine yine herhangi bir şekilde yerleştirilebilir. Bunun için hipnoterapist genellikle kendisinin ve danışanının aşina olduğu bir konuyu seçer. Ama konuyla ilgili konuşurken danışanın dikkatini meşgul etmek için biraz muğlâk ve alışılmadık bir yol seçebilir.

Analojik İşaretleme İçin Temel Prosedür

Danışanın zihnine istediği şeyi yerleştirebilmesi için hipnoterapistin yapması gereken ilk şey, ne söyleyeceğine, hangi uygun sözcük ve cümlelerle ifade edeceğine karar vermektir. Sonra bu sözcükleri ve cümleleri danışanına iletmek istediği sırada düzenler. Ardından danışanının dikkatini çekerek onu meşgul edecek bir konu seçer ve konuyu içeren bir hikâye yaratır.

Hikâye ilgi çekici, muğlâk ve biraz da şaşırtıcı bir sona sahip olmalıdır. Böylece danışanı düşüncelere salacak ve ayrıca danışan anlatılanlar ile ilgili bir meraka kapılacak-

tır. Oluşturulan hikâye, kendi içinde başka küçük hikâyeler barındırabilir ve normal indüksiyonun bir parçası olarak hipnotik ifade biçimlerinden herhangi biriyle anlatılabilir. Hikâyenin dilbilgisi kurallarına uygun veya mantıklı olması gerekli değildir. Hatta tamamlanması da zorunlu değildir. Çünkü danışan bu süreçte zaten transtadır.

Aşağıdaki örnek metinde emirlerin, herhangi bir konunun içine nasıl gizlendiğini görebilirsiniz. Emirlerin nasıl gizleneceğini göstermek için ise ilgisiz bir konu seçildi.

Metin, iki şekilde anlaşılabilir. İlki, bir trans durumu yaratmayı hedeflediğine dair gerçekte hiçbir işaretin olmadığı sonucuna varılabilir. İkincisi ise tamamen gizli emirlerle hazırlanmış bir indüksiyon olduğu ve dikkati dağıtacak şekilde zihni dolduran muğlâk sözcüklerden oluştuğu düşünülebilir.

Konversiyonal indüksiyon örneği:

Hiç otomobil yarışı ile terapi hakkında düşünüp düşünmediğini merak ediyorum... Yarış pistinin nasıl bir şey olduğunu biliyorsun... Yüksek teknoloji ürünü arabalar büyük bir hızla yarış pistini dolanırken...pilotlar kendini gevşet... ilkesini uygularken hiç zorlanmıyorlar... bunu yaparken... Büyük yarış pilotlarının şaşırtıcı bir yeteneği bu... bütün o gürültü ve hız içinde... ortaya koydukları... herhangi bir durumda... sakin ve rahat ol... düşüncesi zihinlerine kazınmış sanki...

Usta pilotlar... bütün gerilimlerin gitmesine izin ver... diyen iç sese kulak vermeyi öğrendiler... Yarıştan önce, kendilerini zihnen hazırlarlar... Öyle ki yarış başlamadan önce bütünüyle hazırdırlar... Ve yarış esnasında çok iyi odaklanabilmek için... başka her şeyi unut... fikri zihinlerindedir artık... Sürücü koltuğuna oturur ve emniyet kemerini bağlarlar... Ve sonra bütün yarışı gözlerinde canlandırırlar... tüm pisti yarış başla-

madan önce zihinlerinde dolaşırlar... sonra zihninin boşalmasına izin ver aşamasına gelince araba ve yarış çevresiyle bir olurlar sanki... başka hiçbir şeyi önemsemezler... bir an için gözlerini kapatıp kendi içlerine odaklandıklarında... parmak uçlarının direksiyona temasının farkına varırlarken... nefes verişlerine odaklan... düşüncesi eyleme geçmiştir bile... Ve vücut ağırlıklarının farkındadırlar... kollarının ve bacaklarının da... o rahat koltukta aşağıya doğru batarken... her şey ağır çekimdeki gibi görünür... sanki her şey tamamen yavaşlamış gibi... ve virajları dönerlerken yavaşça sürükleniyorsun sende onlarla birlikte... ve sonra aşağıya... yarış çizgisine doğru ilerlerken... her şey kontrollerindedir... pilot koltuğunda otururlarken... gevşemiş ve odaklanmış... ve sonra aşağıya... daha aşağıya... aralıksız ve yumuşak bir şekilde sürekli vites değiştirirler... Ve sonra rahatça yarış çizgisine doğru... gevşek ve yumuşak bir şekilde nefes alarak... Pilotların zihinlerinin bir parçası nelere dikkat edeceğini düşünürken... diğer bir parçası ise neleri unutacağını ve neleri yapmayacağını düşünür... Ve kendi kendilerine gitmene izin ver derler; çünkü bu en iyi yol... bütün düşüncelerin gitmesine izin ver derler... bu hissi gerçekten beğenerek... Kontrol ellerinde olur... içeriye doğru giderken... hiç bir şey, önem taşımaz... içsel sakinliğe odaklanıldığında... yapılacak hiçbir şey yoktur... bütün hazırlıklar yapılmıştır... kolayca aşağıya doğru akmak için... ödüle doğru... Her şey, olması düşünüldüğü gibi oluyor... yapmak için varsayıldığı yola gidiyor... nazikçe uzaklaş geçen dakikalar gibi... kıvrılarak aşağıya ak... yarış pistiyle birlikte... arabalar bitiş çizgisine ulaştığında her şey daha yavaş ve daha yavaş olur... Tamamen hareketsiz...

Analojik işaretleme ile:

Hiç otomobil yarışı ile terapi hakkında düşünüp düşünmediğini merak ediyorum... Yarış pistinin nasıl bir şey olduğunu

biliyorsun... Yüksek teknoloji ürünü arabalar büyük bir hızla yarış pistini dolanırken... pilotlar ***kendini gevşet...*** *ilkesini uygularken hiç zorlanmıyorlar... bunu yaparken... Büyük yarış pilotlarının şaşırtıcı bir yeteneği bu... bütün o gürültü ve hız içinde... ortaya koydukları... herhangi bir durumda...* ***sakin ve rahat ol...*** *düşüncesi zihinlerine kazınmış sanki...*

Usta pilotlar... ***bütün gerilimlerin gitmesine izin ver...*** *diyen iç sese kulak vermeyi öğrendiler... Yarıştan önce, kendilerini zihnen hazırlarlar... Öyle ki yarış başlamadan önce bütünüyle hazırdırlar... Ve yarış esnasında çok iyi odaklanabilmek için...* ***başka her şeyi unut...*** *fikri zihinlerindedir artık... Sürücü koltuğuna oturur ve emniyet kemerini bağlarlar... Ve sonra bütün yarışı gözlerinde canlandırırlar... tüm pisti yarış başlamadan önce zihinlerinde dolaşırlar... sonra* ***zihninin boşalmasına izin ver*** *aşamasına gelince araba ve yarış çevresiyle bir olurlar sanki... başka hiçbir şeyi önemsemezler... bir an için gözlerini kapatıp kendi içlerine odaklandıklarında... parmak uçlarının direksiyona temasının farkına varırlarken...* ***nefes verişlerine odaklan...*** *düşüncesi eyleme geçmiştir bile... Ve vücut ağırlıklarının farkındadırlar... kollarının ve bacaklarının da... o rahat koltukta* ***aşağıya doğru batarken...*** *her şey ağır çekimdeki gibi görünür... sanki her şey tamamen yavaşlamış gibi... ve virajları dönerlerken* ***yavaşça sürükleniyorsun*** *sende onlarla birlikte... ve sonra* ***aşağıya...*** *yarış çizgisine doğru ilerlerken... her şey kontrollerindedir... pilot koltuğunda otururlarken...* ***gevşemiş*** *ve odaklanmış... ve sonra* ***aşağıya... daha aşağıya...*** *aralıksız ve yumuşak bir şekilde sürekli vites değiştirirler... Ve sonra* ***rahatça*** *yarış çizgisine doğru...* ***gevşek*** *ve* ***yumuşak bir şekilde nefes alarak...*** *Pilotların zihinlerinin bir parçası nelere dikkat edeceğini düşünürken... diğer bir parçası ise neleri unutacağını ve neleri yapmayacağını düşünür... Ve kendi kendilerine*

*gitmene izin ver derler; çünkü bu en iyi yol... **bütün düşüncelerin gitmesine izin ver** derler... bu hissi gerçekten beğenerek... Kontrol ellerinde olur... içeriye doğru giderken... hiç bir şey, önem taşımaz... içsel sakinliğe odaklanıldığında... **yapılacak hiçbir şey yoktur...** bütün hazırlıklar yapılmıştır... **kolayca aşağıya** doğru akmak için... ödüle doğru... Her şey, olması düşünüldüğü gibi oluyor... yapmak için varsayıldığı yola gidiyor... **nazikçe uzaklaş** geçen dakikalar gibi... kıvrılarak **aşağıya** ak... yarış pistiyle birlikte... arabalar bitiş çizgisine ulaştığında her şey **daha yavaş ve daha yavaş** olur... **Tamamen hareketsiz...***

Telkinler Nasıl İşaretlenir?

Gizli telkinler çeşitli şekillerde işaretlenebilir. Bir konversiyonal indüksiyon oluşturmak için doğru veya yanlış bir yol yoktur. Yeter ki tutarlı ve aşikar olmayan bir işaretleme gerçekleştirilsin.

Ses tonu:

Özel sözcükleri diğerlerinden ayırmanın en kullanışlı yolu ses tonudur. Çünkü insanlar, sesin tonuna bağlı olarak sözcüklerin gerçek anlamından başka bir şeyi ima ettiğini bilirler. Bir sözcüğü alçalan ve derinleşen bir ses tonuyla söylemek sözcüğü ya bir emre dönüştürür veya en azından kişinin dikkat etmesi gereken bir şey olduğu mesajını iletir. Diğer taraftan, bir sözcüğü yükselen bir ses tonuyla söylemek ise onu bir soruya dönüştürecektir.

Ne zaman konversiyonal bir indüksiyon uygulamak için terapist bir danışan ile konuşsa, telkin sözcüklerini daha yüksek ses ile söyleyebilir veya özel olarak vurgulayabilir ya da farklı bir şive ile ifade edebilir veyahut danışandan uzaklaşarak dile getirebilir, hatta bunların bir kaçını bir arada kullanarak danışanın kafasını karıştı-

rabilir. Bunların tamamını yapmak gerçekten kolaydır. Çevrenize bakarsanız birçok insanın zaten bunları doğal bir şekilde ve bilinçsiz olarak yaptıklarını görürsünüz. Örneğin politikacılar, temel mesajlarını verirlerken "öne doğru eğilme ve gülümseme" konusunda özellikle eğitilirler.

Uyarı:

Analojik işaretleme yapılırken özen gösterilmesi gerçekten çok önemlidir. Eğer bu teknik açık bir şekilde uygulanacak olursa dinleyen yönlendirildiğini fark edecektir. Ve bunu fark ettiği andan itibaren konuşanın bütün söylediklerini reddedeceği gibi konuşana duyduğu tüm güvenini de sonsuza dek yitirecektir.

Benzer şekilde bilinç dışı zihin, kişinin manevi değerlerine ve ahlak anlayışına ters olan bilinç dışı telkinleri de uygulamaya koymaz. Ticarette "iyi fiyat" veya "bugün karar ver" gibi fikirleri müşterinin zihnine yerleştirmek için zekice hazırlanmış analojik işaretleme kullanılabilir. Çünkü bunlar, normal alış-veriş sürecinin bir parçasıdır.

Bununla birlikte, bir telkinin nasıl verildiğine bağlı olmaksızın insanlara yapmayacakları şeyleri yaptırmak mümkün değildir. Herhangi bir telkin, kurnazca ve kademeli bir şekilde sunulsa bile kişinin iç değerleriyle çatışırsa geri çevrilecektir.

BEŞİNCİ KISIM

TEMEL HİPNOTERAPİ STRATEJİLERİ

VI. BÖLÜM

A- DOĞRUDAN TELKİN METİNLERİ

Doğrudan telkin metinleri, adından da anlaşılacağı üzere doğrudan telkinlerden oluşur. Bu tarz hipnotik metinler, etkisini daha çok işi gereği emir almaya alışık kişilerde, hipnoza yatın olanlarda, çocuklarda ve hipnozu yaşamaya motive olmuş kişilerde gösterir.

Bununla birlikte etkiyi sadece kişilerin taşıdıkları bu özellikler belirlemez. Söz konusu telkin metninin çizdiği çerçeve, kişi tarafından cezbedici olarak algılanır ise büyük ihtimalle bilinç dışı tarafından kabul edilecektir. Burada önemli olan şey, ilgili telkin metnini etkin ve kabul edilebilir bir tarzda oluşturmak ve bilinç dışı zihne bu şekilde sunmaktır.

Bunu yaparken metnin içerdiği telkinlerin aynı zamanda uygulanabilir olmaları konusunda yoğun dikkat gösterilmesi de şarttır.

Bu amaçla danışanla yapılacak ön görüşmede, danışanın hayal gücü, geçmiş deneyimleri, beklenti düzeyi, sözcük haznesi, kişilik özellikleri, yaşa bağlı özellikleri, cinsiyeti vs. dikkate alınmalı ve bu özelliklere uygun bir telkin metni hazırlanmalıdır.

Bir başkası için hazırlanmış doğrudan veya dolaylı bir telkin metnini danışanınız için kullanmadan önce kesinlikle danışanınıza göre yeniden uyarlamalısınız. Aksi halde metinde kullanılan bir ifade veya sözcük ya da bir örnek, danışanınız için yukarıda belirtilen özelliklerden biriyle veya bir kaçıyla çatışabilir. Bu durumda elde

etmek istediğiniz sonucu ya tamamen kaybedersiniz ya da neden tam anlamıyla etkili olmadı diye şaşırırsınız. Çünkü bu metinlerdeki her cümle, özel bir direktiftir ve kişide karşılığı olmalıdır. Danışanda var olmayan bir amaca yönelik cümle, sözcük veya örnek, danışanın güvenini kaybetmenize yol açar.

Bir başka önemli nokta ise bu metinlerdeki ifadelerin net ve açık olmasıdır. Ayrıca her cümle doğrudan istenen sonucu belirtmeli, danışanı ikilemde bırakmamalıdır. Çünkü doğrudan telkin metinlerinde yer alan her bir telkinin amacı yanıt almaya yöneliktir.

Doğrudan telkin metinleri, problemle doğrudan ve çok yakından ilgilenerek danışanın hedefe odaklandığınızı görmesini sağlar. Aynı zamanda danışanı da olaya odaklar. Böylece bu tarz hazırlanmış metinler, danışana problemin çözülümüne aktif katılım şansı verir. Bunun sonucunda da danışanla terapiste çeşitli bilinçli problem çözme stratejilerini kullanma izni verir. Bu söz konusu olduğunda ise gelecekte ortaya çıkabilecek benzer sorunlara çözüm modeli oluşturur.

Yukarıda sayılan yararların yanı sıra eğer ön görüşmede yeterince dikkatli olunmazsa doğrudan telkin metinleri şu zorluklarla karşılaşmanıza neden olabilir: Bilinçli zihnin istekliliğine ve kuralları takip etme gücüne aşırı güven duyar konuma düştüğünüzden siz ve danışanınız bunun böyle olmadığını hayal kırıklığı ile öğrenebilirsiniz.

Ayrıca bilinç dışı kaynaklar daha az kullanıldığından değişim istendiği kadar hızlı, derin ve kalıcı olmayabilir. Çünkü doğrudan telkinler, yapıları gereği ikincil kazançları dikkate almazlar. Bu durumda danışan değişikliği istese bile bilinçsiz olarak direnç gösterebilir.

Doğrudan Telkin Metin Örnekleri

Ders Çalışma

Çalışma alışkanlığını çocukken belirlemiştin ve daha sonra bir değişiklik yapmamıştın. Şimdi çalışma metodunu değiştirmeye istek duyuyorsun. Yeni bir alışkanlık oluşturmak çok kolay ve şimdi yeni çalışma alışkanlığını oluşturuyorsun. Şimdi çalıştığın konu üzerine kolayca konsantre olabiliyorsun. Artık çalışacağın dersler sana ilginç ve ilgi çekici geliyor. Artık onlar daha fazla SIKICI değil. Herhangi bir nedenle sıkılarsan konsantren devam ediyor ve öğrendiklerin aklında kalıyor.

Okuduklarını gördüklerin zihnine yerleşiyor. Görüyor, aklında tutuyor ve çalıştıklarını ihtiyacın olduğunda kolayca çağırıyorsun. Tamamı zihninde beliriyor. Artık çalıştığın her şey zihninin kolayca ulaşabileceğin bölümüne yerleşiyor. Çalışmaların için zaman ayırma disiplinine ve kararlılığa da sahipsin. En etkin, verimli çalışma zamanını belirlemek senin için çok kolay.

Harika hissediyorsun ve harikasın çünkü çalışmalarını vaktinde yapıyorsun. Boş vakitlerinde daha fazla keyif alıyorsun çünkü çalışmalarını yapıp öyle eğleniyor olman huzur veriyor. Düşüncelerin daha net ve daha kolay konsantre olabiliyorsun. Çalıştığın konu sana o kadar ilgi çekici geliyor ve dikkatini veriyorsun ki sadece çalıştığın konu ile ilgileniyorsun. Bu kadar ilgili ve acık zihinli olunca çalıştıklarını öğrenmen ve gerektiğinde hatırlaman da kolaylaşıyor.

Çalışma anında zihninin algılama kapasitesi o kadar yüksek ki iki saatlik yüksek kapasiteli çalışman sekiz saatlik normal çalışmaya eşit değerde öğrenme sağlıyor.

Diş Gıcırdatma

Şimdi kendini iyi hissediyorsun; tüm suçluluk duygularından, çatışmalardan kurtuluyorsun. Geçmişte seni rahatsız

eden hiçbir şey artık seni rahatsız etmiyor. Geçmişte seni sinirlendiren, canını acıtan, mutsuz eden, utandıran şeylerin derin etkisi artık kalktı. Artık onları oldukları gibi görüyor ve seni mutsuz etmelerine izin vermiyorsun.

Dişlerini sıktığın zaman ne yapıyor olduğunu fark ediyorsun ve hemen o anda vücudundaki her kası gevşetiyor, kendini rahatlatıyorsun. Dişini her sıkışının, her diş gıcırtısının sinirlenmen ve gerilmen yüzünden olduğunu biliyor ve bundan sonra dişini sıkmak yerine, gerilimi azaltmak için derin bir nefes almayı seçiyorsun. Şimdi derin bir nefes alıyorsun... veriyorsun... ne kadar rahatlamış olduğunu fark ediyorsun. Dişlerini sıkman rahatsızlık verici... ve sen... bu rahatsızlığı tamamen kaldırmayı seçiyorsun...

Kekemelik

Şimdi kelimeleri veya duyguları... kontrol etme ihtiyacına... gitmesi için izin veriyorsun... Buraya gelerek... bunun için çaba... ve zaman harcayarak... kendini değişime açtın... Şimdi bilinçaltın... bizimle çalışmaya başlıyor... seni özgür bırakmak için... Geçmişte sana zorluk çıkaran hislerden... düşüncelerden... ve alışkanlıklardan arınıyorsun...

Şimdi tam vakti... ve değişmene izin vermen için... en uygun yer de... burası... Kendini sakinleşirken bulacaksın... ve sözlerin ağzından duraksamadan... düşüncelerinle aynı zamanda... çıkmaya başlayacak... Engeller kaldırıldı... Her geçen gün... eskisinde daha da farklı konuştuğun için... hayret edeceksin... Ve her geçen gün... kendine güvenini inşa ederek, kendini kabul etmeyi... inşa ederek... daha da kendinden emin konuşacaksın...

Şimdi... artık söylemek istediğin şeyleri... tutmaya ihtiyacın yok. Hiçbir şeyi... tutmak zorunda değilsin... Aslında sen... sözcükleri kontrol etmekte iyisin... O sözcüklerin... ses kutunda kolayca... ve bütünüyle oluşmasına izin vermek için... hazırsın... Bunun hakkında... düşünmen bile gerekme-

yecek... Zihnin nasıl sözcük ve cümle yapılacağını biliyor! Bazen (ve belki de çoğu zaman) o... bunu mükemmel bir şekilde hallediyor. Şimdi zihnin olması gereken yerde... düşündüğün şeye odaklanacak. Zihnin otomatikman... sözcüklerin yapılışına bakacak. Zihninin otomatik kısmının... en iyi yaptığı şeyi... yapmasına izin ver. Nefes almak hakkında... düşünmene gerek yok. Aslında eğer düşünürsen... nefes alışın düzgün olmayacak.

Şimdiden sonra... durumun ne olduğu önemli değil... Yalnız olman... veya başka biriyle olman... ya da bir gruba konuşuyor olman... fark etmez... Sen şimdi... daha kolay ve kendiliğinden akan bir konuşmaya sahipsin... arkadaşlarının yanında da başkalarının yanında da olacak olan bu... Zihninde olan bir şeyi... birine söylemek istediğinde... sözcüklerin doğru çıkmasına... izin vereceksin... Zihnin... düşüncelerine odaklanacak... ve zihninin otomatik kısmı... kendini ifade etmek istediğinde... düşüncelerini konuşmaya çevirecek... Onlar... kolayca dışarı çıkacak... ağzından dökülür gibi...

Şu andan itibaren... zihnin... başkalarının... sana söylemeye çalıştığı şeye... odaklanacak... Geçmişte... kendi üzerine çok odaklandın... Kendi üzerine odaklanmak işe yaramaz... Ne söylediğine... ve her kelimeyi nasıl söylediğine... odaklanmak işe yaramaz. Bunun doğru olduğunu biliyorsun... çünkü denedin... ve bu, işe yaramıyor...

Bu yeni bir başlangıç... Geçmişten... şimdiye hareket ediyorsun. Daha önce olanlar... seni etkilemeyecek... onlar sadece tarih oldu... Tekrar o eski gereksiz hisleri... asla hissetmek zorunda değilsin... Sen bağışlandın... Tüm diğerleri bağışlandı... Artık korkmana gerek yok... Artık kelimeleri kontrol etmene gerek yok... veya korku... ya da utanç duygusuyla... etkilenmiş olan o çocuk değilsin. O çocuk şimdi güvende... ve emniyette... Şimdi sen güvendesin... ve emin yerdesin...

Bilinçaltın... şimdi senin büyümüş bir insan olduğunu... fark ediyor... Herhangi bir başka yetişkinin... yapabileceği her şeyi... yapabilirsin. Kendini net bir şekilde... ifade etme hakkın var... Bunu cesurca yapacaksın; geçmişi bırakarak!.. Normalde hiç kekelemeyen... birçok insan gördüm... ve kekeleyen bir insanın yanındayken... onlar da kekelemeye başlar... Bu... söylediklerine... aşırı şekilde... dikkatlerini verdikleri için olur... Sonra... diğer kişinin ne söylediğini dinlemekte zorlanıyorlar... Eğer kaygılanırlarsa... daha çok kekeleyecekler. Bunun doğru olduğunu biliyorum... çünkü bana da olur... ve başkalarına da olduğunu gördüm...

Gelecekte... kendini bir kelimeyi söylerken... zorlanır bulursan... bunun sadece doğal olduğunu... bilmeni istiyorum... Bütün insanlar... zaman zaman kekeler... Ve eğer kaygılı... veya mutsuz hissetmeye başlarlarsa... dikkatlerini sözcüklerin oluşumundan... söylediklerinin içeriğine... ve söylediklerinin... başkaları üzerindeki etkisine... yönlendirene kadar... daha çok kekeleyecekler. Bu insanlar... kekelemeyi durdurabilirler... çünkü onlar... sözcüklere odaklanmıyorlar... aksine... söylediklerine odaklanıyorlar...

Bu noktadan sonra... kelimelerin ağzından dökülecek. Eğer kekelersen... bu hiçbir şey demektir. Tüm insanlar bunu yapar... Zihninin otomatik kısmının... çalışmaya geri dönmesine izin ver. O... yaptığının en iyisini yapacaktır... Dikkatini tekrar... ne düşündüğüne... veya kimle konuştuğuna çevir... böylece... kendini çok daha başarılı bir şekilde ifade edebileceksin...

Kendine Güven

İçinde sessizce bekleyen kendine güvenin farkına varıyorsun. Sen kendine güvenli, bağımsız ve kararlılık ile dolu bir bireysin. Zihnini uyandırdın ve içindeki içsel güvenlik hissi de seninle birlikte uyandı. Değişim başladı ve devam ediyor. Kendine güvenin artarak devam ediyor. Artık kendine güven haya-

tında etkilerini göstermeye başladı. Düşünme biçimin, konuşman her halin kendini ifade ediş tarzın, kendine güvenli bir insan olduğunu belli ediyor.

Bağımsızsın ve kendi içinde güven ile dolusun. İçin yeterince güven duygusu ile dolduğu için dışarıda güveni aramıyorsun. İçinde ki güven o kadar fazla ki bu duygu dışarı da yansıyor. Senin olduğun her yer adımını attığın an güven ile doluyor. İçindeki güven gün geçtikçe daha belirgin bir şekilde ortaya çıkıyor.

Olumsuz duygular yerini olumlu duygulara bırakıyor. Olumsuz duygular etkilerini kaybettikçe hayatın daha eğlenceli bir hal almaya başladı. Şu andan itibaren her olayın olumlu tarafını görüyorsun.

Bu düşünce tarzı hayatını da daha olumlu hale getiriyor. Zihinsel olarak muhteşem bir dinginlik ve rahatlık hissediyorsun. Kendinle barışıksın ve kendini koşulsuz seviyorsun. Her geçen gün olumlu düşüncenin etkileri belirgin bir şekilde artarak devam ediyor.

Özsaygın artıyor kendine güvenin artıyor kendine değer veriyorsun. Hayatın eğlenceli ve huzur verici bir hal aldı. Geleceğe ve hayatında karşına çıkabilecek mücadelelere ilgi ve istek ile bakıyorsun. Yeterince donanımın ve fazlasıyla kendine güvenin var olduğu için her mücadeleye koşarak gidiyorsun... çünkü onlar daha fazla huzur ve eğlence demek.

İçindeki mutlu ve kendine güvenli sen ortaya çıktı. Olumlu düşünen ve problemleri fırsat olarak gören, kendine güveni artarak devam eden bir insansın. Sabırlı, rahat ve dengeli, kendine güvene ek olarak sahip olduğun muhteşem özellikler ortaya çıktı.

Şimdi geride kırıntıları kalan utanma, kıskançlık, suçluluk, kızgınlık, sahiplenme ile ilgili korkularının gitmesine izin veriyorsun. Bu olumsuz duygular geçmişte kaldı. Bu korkula-

rında gitmesiyle içinde uyanan kendine güven duygusu daha fazla yer buldu ve bu duygulardan boşalan yeri doldurdu. Şu anda tüm bedeninde kendine güven duygusunu hissediyorsun. İçinde güvende olduğun için dışarıda bulunduğun yer her neresi olursa olsun güvendesin. Dışarıda güven aramıyorsun.

Zihnin sakin ve parıl parıl parlayan bir su gibi. Her zaman fiziksel ve duygusal olarak rahat olmana rağmen zihinsel olarak uyanıksın. Zihnin berrak ve sana cevapları kolaylıkla veriyor. Doğru zamanda doğru yerde bulunuyor doğru şeyi söylüyorsun. Zihnin senin rehberin ve sen de değiştiremeyeceğin şeyler için endişelenmeyerek onun rehberliğine karşılık veriyorsun... Rahatsın, huzurlusun, kendi içinde güvendesin.

Kilo Verme

Yiyeceklerin seni kontrol etmesi yerine... kendi yaşamının kontrolünü... eline almaya karar verdin... Günlük öğünlerinden... herhangi birini... yemek için... sofraya oturduğunda... yemek tam senin önündeyken... yemeğe başlamak dışında... başka yapacak bir şey kalmamışken... kısa bir an... gözlerini kapa... ve içinden sessizce... ama kuvvetle... kendine YARISI diye bağır... YARISI kelimesini söyledikten sonra... gözlerini aç... yemeğini yemeye başla... tabağının yarısını bitirdikten sonra... şaşkınlıkla ve hayretle göreceksin ki... miden o kadar doyacak... o kadar doyacak ki... artık bir lokma daha... yemen mümkün olmayacak... Mükemmel bir doygunluk... ve tokluk bedenini saracak... tabağın yarısı doluyken... tabağını iteceksin... ve kendi içinde... kendinle ilgili... mükemmel bir gurur... geliştiğini göreceksin... kendinle de gurur duyacaksın... çünkü artık yiyecekler... seni kontrol edemiyor... sen yiyecekleri kontrol etmeye başladın...

Bildiğin gibi kilolarından kurtulmanın tek bir yolu var... Kullandığından daha az enerji almalısın... Bunu sağlamak

için... sürekli olarak yeme alışkanlığını kontrol etmelisin.. Sürekli kontrol... sürekli kontrol... Sürekli kontrol için... iki şey yapman... mutlaka yapman gerekiyor... Birincisi kendini beğenmelisin.... Kendini sevmek zorundasın... bir çok, ama bir çok insan... bilinçaltında kendisini sevmez... gerçek ya da hayali... değişik nedenlerden dolayı... kendini sevmedikleri için de... arzu ettikleri kiloya ulaşmalarına değer bir şey görmezler...

İstediğin kiloya ulaşmayı... bir numaralı önemli işin yap... Bu öncelik... yemek yediğin zaman oluşan yalancı zevkin ve geven duygusunun yerini alsın.. bu yalancı tatmin , anlayacaksın ki, sadece geçicidir... sadece yediğin sürece geçerlidir.. yemek bittikten sonra uçar gider. İnsanlar neden sürekli yiyorlar... işte bu yüzden... bu yalancı zevkin ve güven duygusunun süresini uzatmak için.... Kendilerini kandırmak için... zevkli olabilir ama senin yok etmen gereken bir alışkanlık...

Sigarayı Bırakma

Her şeyden önce, bastıramadığın sigara içme alışkanlığının altına yatan nedenleri tamamıyla gün ışığına çıkardığının farkındasın. Bundan böyle sigara içme gibi zorunluluk hissetmiyorsun. Şu an sadece bir alışkanlık modeliyle uğraşıyoruz - sadece senin asıl probleminin boş kabuğuyla uğraşıyoruz.

Alışkanlıklar, nasıl kolayca edinilebiliyorsa, aynı kolaylıkla yok edilebilirler. Alışkanlığı yok etmenin bir yolu, senin sigara içtiğinin bilincinde olmanı sağlamaktır. Bir sigara yakmak için sigaraya uzandığında ne yapmakta olduğunu fark edeceksin... Sigarayı yakıp içmeye başlarsan, sigarayı içtiğin her an ne yapmakta olduğunu fark edeceksin.

Sigaraya içmeye devam etmendeki ana neden... onu bilinçsiz bir şekilde yapmandır. Ne yaptığının gerçekten farkında değildin. Fakat şu an farkındasın... Sigaraya uzandığın her an, ilgin sigaraya doğru yönelecek ve sigaraya odaklanacaksın.

Ne yaptığının farkında olduğundan, artık bilinçsiz bir alışkanlığın içinde değilsin. Zaten sigaraya içmeye ihtiyacın yok, bunu biliyorsun. Bu yüzden bu çok kolay ve zahmetsiz olacak. Ne yaptığının farkında olmak sigara içmekten sıkılmana ve sigaradan nefret etmene sebep olacaktır. Ne yaptığının farkında olduğundan belki de sigaranın tam yarısındayken sigaranı söndürmek isteyebilirsin.

Zaten düşüncelerini düzenledin. Sigara içmenin nedenini buldun ve düşüncelerini düzenledin - son kararın: SİGARAYI BIRAKMAK! Düşüncelerini düzenledin ve sigarayı bırakmaya karar verdin. Düşüncelerini düzenledin ve sigarayı ŞİMDİ bırakamaya karar verdin, yarın veya ondan sonraki gün değil, Sigarayı şu anda bıraktın. Son kararın: SİGARAYI BIRAKMAK!

Şu andan itibaren sigarayı bırakmak istiyorsun. Sigarayı neden bırakmak istediğini biliyorsun. Bunu beyninde net bir şekilde belirledin. Sigara içmenin neden olduğu problemleri düşün. Sigara içmeye gereksinim duymuyorsun bu yüzden sigara içmeyi bıraktın. Öksürmeyi bıraktın, acıyı bıraktın, sıkıntıları bıraktın; istemediğin her şeyi bıraktın, sigara içmeyi de... İstediğin şeylere ulaşmak için istemediğin şeyleri geride bıraktın - rahatlığa, güvene, mutluluğa ulaşmak için...

Sigara hakkındaki her şeyi unutuyorsun. Sigara içmeye ihtiyacın olmadığında sigara almaya da gerek duymuyorsun. Sonuç olarak, sigara satın almayı bıraktın. Eğer farkında olmadan bir sigara ikramını kabul edersen, derhal ne yaptığının farkında olacaksın ve sigarayı ikiye bölmek için kontrol edilemeyen bir istek duyuyorsun. Sigaraya dokunduğunda hemen onu parçalayıp atıyorsun. Sigara sana vazgeçtiğin bütün kötü şeyleri ve senin için olan bütün iyi şeyleri hatırlatıyor. Sigaraya bırakmandan ötürü eline geçen iyi şeylerin, kötü şeylerden çok daha fazla olduğunun farkına varıyorsun. Sigarayı

bırakmanın sağladığı devasa yararların yanında sigarayı bırakmak senin için çocuk oyuncağı. Sevmediğin şeylerden vazgeçmek çok kolaydır. Ve sen sigara içmeyi sevmiyorsun. Kendinle gurur duymaya başlıyorsun, kendinle gurur duyuyorsun. Diğer alışkanlıklarınla mücadele etmek artık daha kolay. Genel olarak yaşamla mücadele etmek, artık senin için daha kolay. Bu duygu benliğini dolduruyor, seni kendine güvenen, özsaygılı biri haline getiriyor.

İlerlemenin başından itibaren kayıt tutuyorsun. Her gün kendine sigarayı bırakmak konusunda nasıl başarılı olduğunu hatırlatıyorsun; kaç gündür, kaç haftadır ve kaç aydır ağzına sigara sürmediğini ve bunun seni ne kadar mutlu ettiğini hatırlatıyorsun kendine. Bu kayıtları tutmaya devam ediyorsun ve bu seni cesaretlendiriyor ve kuvvetlendiriyor. Ve sonunda artık bu kayıtlar tutmaya ihtiyaç duymuyorsun, çünkü artık ağzına sigara sürmediğinin farkındasın. Bu kayıt hayatının geri kalanında lekesiz olarak devam ediyor.

Hiçbir alışkanlığın düşünce gücünden daha güçlü olmadığını biliyorsun. Tütün ve sen karşı karşıyasın. Güçlü olduğundan sen kazanacaksın. Şimdi sabırlısın, büyük sabır gösteriyorsun, azimlisin, soğukkanlısın ve rahatsın. Bunu hiçbir şey sarsamaz. Başarıya alışıyorsun. Ve başarma hissi senin için olabilecek her türlü alışkanlıktan daha önemli bir hale geliyor.

B- ONAYLAMALAR VE SELF HİPNOZ

ONAYLAMALAR

Zihinsel tutumlarınızı değiştirmenin en kolay yolu sizi sınırlayan, durduran kısıtlayıcı inançlarınızı değiştirmektir. Bunu onaylamalarla yapabilirsiniz... Onaylama tekniği kısa zamanda hayata dair tutum ve beklentilerinizi değiştirebilecek ve daha iyi bir hayata ulaşma yolunda sizi daha başarılı kılacak zihinsel programlar yaratmanıza yardımcı olur.

Onaylamak aslında kesinleştirmek, sabitleştirmek, pekiştirmek anlamına gelir. Bir onaylama istediğiniz bir şeyin zaten şimdiden öyle olduğunu söyleyen spesifik, güçlü ve olumlu bir cümledir. Örneğin "ben öğrenmek istediğimi kolayca öğreniyorum" bir onaylama cümlesidir.

Bir onaylamanın görevi zihninize istediğiniz şeyin zaten "şimdi" olduğu izlenimini getirmektir. Eğer onu yeterince sık söylerseniz, kelimeleri canlı görüntülerle ve duygularla birleştirirseniz o zaman zihniniz onu doğru kabul edecektir. Zihniniz onu kabul eder etmez de bilinçaltı zihniniz onun gerçekleşmesini sağlamak için çalışmaya başlayacaktır.

Eğer kendi kendinize, kendine güvenen, kazanan biri olduğunuzu tekrar ederseniz bu olacaktır. İşte bu kadar basit... Bu işe yarar, çünkü bilinçsiz olarak inandığınız şey beden dilinizde ve dil kalıplarınızda açığa çıkar. Diğer insanlar bilinçsiz olarak bunu fark edecek ve size

farklı davranmaya başlayacaklardır: Sizin hakkınızda düşündükleriyle eşleşen davranışlarda bulunmaya başlayacaklardır.

Onaylamalar Zihin Sağlığı İçin Önemlidir

Hepimiz bu veya şu şekilde davranarak, özgür irademizi kullandığımıza inanarak günümüzü geçiririz. Fakat gerçekte genellikle gizli saklı kuralların ve inançların etkisinde hareket ederiz. Bu zihinsel kısıtlamalar davranışlarımızı, tutumlarımızı, beklentilerimizi ve hatta gördüklerimizi ve duyduklarımızı bile etkiler.

Aslında şöyle ya da böyle kim olduğumuzu belirleyen şey; zihinsel, duygusal ve fiziksel davranışlarımızı kendilerine göre ortaya koyduğumuz inançlarımızdır. Ve gerçek şu ki çok azımız bize sadece olumlu, hayatı zenginleştiren inançlar veren aileler tarafından büyütüldük. Neredeyse hepimiz bizim için en iyisini yapmaya çalışan aileler tarafından büyütüldü. Yine de zihnimize şekil veren 0-6 yaş arasındaki yıllarda zihinsel araçlarımız oyun arkadaşlarından, ebeveynlerden, öğretmenlerden, reklamlardan, filmlerden ve kim bilir daha nelerden birçoğu gereksiz, tarihi geçmiş ve hatta yıkıcı fikirlerle doldu.

Örneğin "Yabancılarla konuşma" gibi kurallar çocuklar için elbette iyidir. Ama bununla birlikte temel sosyal becerilerin gelişmemesine de sebep olabilir. "Her zaman diğerlerine öncelik ver" anaokulunda sizi idare edebilir ama neden bir türlü terfi alamamanızın da sebebi olabilir.

En kötüsü ise kimlikle ilgili olumsuz inançlardır: "hiçbir zaman kendi başına bir engeli aşamayacaksın" veya "neden hiç ağabeyin/ablan gibi olamıyorsun?" veya "her zaman aptaldın". Bu ve benzeri inançlar, çocuk onları doğru kabul edene kadar çocuklukta tekrar tekrar

söylenir ve böylece zihnine yerleştirilir. Yetişkin olduğunda ise bu inançların varlığından bile habersizdir. Fakat bilinçaltı zihin, yetişkini bu inançların doğru kalmasını sağlayacak şekilde davranmaya zorlar.

Onaylamaları Ne Zaman Kullanırsınız?

İşte onaylamalar bu olumsuz inançları temizlemekte kullanılır. Bunu sağlamak için ise bulduğunuz her fırsatta onaylamalarınızı kendinize hatırlatmalısınız. Onları işte, alışverişte, uykudan önce, her nerede ve ne zaman isterseniz istediğiniz sıklıkta kullanabilirsiniz.

Onu gerçekten kullanmayı hatırladığınızdan emin olmak için onaylamayı her gün yaptığınız bir şeyle ilişkilendirmek gerçekten iyi bir fikirdir. Biz bu ilişkilendirme işlemine NLP'de "çapalamak veya çapa atmak" diyoruz. Örneğin evden çıkmadan önce büyük ihtimalle aynaya bakıyorsunuzdur. Bu onaylamanızı çapalamak için iyi bir zaman olabilir. Yapmanız gereken aynadaki görüntünüze bakmak ve onaylamanızı söylemek arasında zihinsel bir ilişki kurmaktır. Bu ilişkiyi şu şekilde kurabilirsiniz veya kendinize sizin için daha iyi bir yol bulabilirsiniz: Aynaya baktığınızda arkanızda büyük, _____ renkte (onaylama cümlenizi en iyi şekilde temsil edecek bir renk seçin) bir balonun zihinsel görüntüsünü yaratabilirsiniz. Veya diş macunu reklamlarındaki gibi dişinizde bir ışıltı gördüğünüzü hayal edebilirsiniz. Aynaya bakın, gözlerinizi kapatın ve zihninizde balonu yüzünüzle aynı anda görün. Balonu görmek, size onaylamanızı söylemenizi hatırlatacaktır.

Onaylamanızı birkaç defa kullandıktan sonra balonun görüntüsü yok olacak ve aynada veya vitrin camında veya bir fotoğrafta her yansımanızı gördüğünüzde onaylamanızı söylemeyi hatırlayacaksınız. Onaylamayı rutin

olarak yaptığınız her şeye çapalayabilirsiniz, sürekli olarak hissettiğiniz bir duyguya, hatta işittiğiniz bir sese bile...

Onaylamalar Nasıl Çalışır?

Siz aslında düşündüğünüz şeysiniz. Düşünceleriniz zihin içeriğinizi belirler ama bununla yetinmez. Zihniniz üzerinden de bedeninizi etkiler. Çünkü zihin ve beden aynı sibernetik sistemin ayrılmaz parçalarıdır ve birbirlerini etkilerler. Bir bütün olarak hareket ederler ve birbirlerine bağımlı olarak karşılıklı etkileşimde bulunurlar. Tıpkı bir insanın herhangi bir yerindeki yaralanmadan bütün vücut, zihin ve ruh nasıl etkilenirse bir sibernetik sistemin parçasında oluşan her şey sistemin geri kalanını da etkiler. Kısacası kişi doğrudan düşünme şeklini değiştirerek ya da fizyolojisini veya hislerini değiştirerek düşüncelerini değiştirebilir. Aynı şekilde kişi, düşünme şeklini değiştirerek fizyolojisini veya hislerini değiştirebilir. Onaylamalar ile aslında tam olarak yaptığımız işte budur.

Daha sonra detaylarıyla ele alacağımız gibi zihin-beden arasındaki bu etkileşim bizi şu doğal sonuca ulaştırmaktadır: Bir eylemin daha iyi yapılmasını sağlamak için Zihinsel Canlandırma ve Zihinsel Prova çok önemlidir.

Bazı insanlar sürekli ne olacağıyla ilgili endişe duyarlar veya daha iyi yap(a)madıkları için kendilerini eleştirirler ya da geçmişte yaptıkları hatalar için kendilerini suçlarlar. Bu davranış biçimi sonunda strese yol açar. Eğer söz konusu stres uzun süreli ise o da kronik hastalıkları ortaya çıkarır.

Diğer taraftan hayatın ne kadar güzel olabileceğini kendinize hatırlatmak stresi azaltacak ve sağlıklı olma

halini destekleyecektir. Bu sayede hayatın fırsatlarından daha fazla yararlanabilir hale geleceksiniz. Öyleyse şunu söyleyebiliriz: Alışkanlık olarak benimsediğiniz düşünme biçimini değiştirmek inançlarınızı değiştirecek ve bu da sizi daha sağlıklı, daha mutlu kılacaktır. İşte bu kadar basit!

Onaylamalar güçlü bir tekniktir ve saklı inançlarınızı öyle bir dönüştürürler ki davranışlarınız, tutumlarınız ve beklentileriniz otomatik olarak değişir.

Onaylamalar ve Hipnotik Telkinler

Onaylamalar ve hipnotik telkinler temel olarak aynı şeylerdir. Her ikisi de dikkatlice yapılandırılmış cümleler aracılığıyla bilinçaltı zihninize fikirleri yerleştirmek için tasarlanmıştır. Onaylamalar zihinsel farkındalık içinde, sizin tarafınızdan yüksek sesle veya içinizden tekrar edilir; telkinler ise hipnotist tarafından yaratılan onaylamalardır ve trans sürecinde uygulanırlar. Burada şunu söylemek gerekir ki, trans içindeki onaylamalar elbette kişinin kendi kendine tekrarladıklarından kat be kat güçlüdür. Onaylamalar aynı zamanda istediğiniz sonuca ulaşmak için meditasyonda da kullanılır.

Onaylama Yaratma

Onaylama yaratmanın en kolay yolu sahip olduğunuz problemi düşünmek ve onu net olarak ortaya koyan bir cümle yazmaktır. Böyle bir cümle yazdıktan sonra bunun tam tersi bir cümle yazın. Bu onaylamanızın ilk adımıdır.

Probleminiz "eğer kendinizi geliştirmezseniz işten atılma tehlikesi ile karşı karşıya kalmak" olsun. Eğer probleminizi "ben işe yaramaz bir satıcıyım" şeklinde dile getirirseniz bunun tam zıttı "ben çok iyi bir satıcı-

yım" olacaktır. Bu iyi bir onaylama cümlesi değildir. Çünkü bu kimliğinizle ilgili bir cümle. Satış sizin yaptığınız bir şey, olduğunuz değil. Bu yüzden davranışla ilgili bir onaylamaya ihtiyacınız var. Satış işi birçok bölümden oluşur ve büyük ihtimalle bunların bazılarını iyi bazılarını da kötü yapıyorsunuzdur. Onaylamalarınız iyi yapmadığınız bölümlere yönelik olmalıdır. Ürün tanıtımında iyi olduğunuzu fakat iş satışı kapatmaya geldiğinde ise başarısız olduğunuzu varsayalım. İşte bu üzerinde odaklanıp geliştirebileceğiniz spesifik bir problem.

Bu durum "adama bir türlü imza attıramıyorum" olarak ifade edilebilir. Müşterinin imza atması veya imza atmaması sizin hareketlerinizden birinin sonucudur. O zaman problem cümlenizin asıl zıddı "sunumlarımı cazip bir iş anlaşmasıyla yapıyorum ve her seferinde satışı başarıyla bitiriyorum" olacaktır. Eğer kendinizi zihninizde tekrar tekrar bunu (olumlamayı) yaparken görüyorsanız o zaman bunlar doğru kelimelerdir. Eğer görmüyorsanız başka bir kelimeler dizisi ile oluşturulmuş yeni olumlama cümleleri deneyebilirsiniz. Bunu size bulduğunuz cümle doğru gelene kadar tekrarlayabilirsiniz. Doğru onaylama, durumu net bir şekilde tanımlamanıza izin verir ve siz onu yaparken kendinizi hayal ettiğinizde iyi hissetmenizi sağlar.

Onaylama İçin Kurallar

Herhangi bir olumlu cümle, bir onaylama olabilir. Fakat eğer iyi çalışacaksa onaylamanın kelimelendirilmesi belirli kuralları izlemelidir:

1- Olumlu Kelimelerle İfade Edilmelidir:

Olmasını istediğiniz şeyi söyleyin, olmasını istemediğiniz şeyi değil. Örneğin: "Artık sinirlenmeyeceğim"

yerine "Artık daha sakin ve hoşgörülüyüm" demek gibi. Böylece sakin ve hoşgörülülükle ilgili olabilecek en olumlu zihinsel canlandırmayı yaratabileceksiniz.

2- Şimdiki Zamanda Olmalıdır:

Çünkü bilinçaltı sadece şimdiki zamanı algılar ve bu zamana uygun cümlelere tepki verir. Eğer siz "kendime güveneceğim" derseniz bilinçaltınız soracaktır: Ne zaman? diye. Kurduğunuz cümle geniş veya gelecek zamanı işaret ediyorsa bilinçaltının tanımadığı bir yapıda olduğu için dilediğiniz kadar tekrarlayın işe yaramayacaktır. Doğrusu şöyle olmalıdır: "Kendime güveniyorum."

Bazen bu kural için insanlar şu eleştiride bulunuyorlar: Bu kendine yalan söylemek, kendini kandırmak değil mi? Hayır, bu kendini kandırmak veya kendine yalan söylemek değildir. Bu kendini değiştirme ve geliştirme yolunda, zihinde var edilmeden önce hiçbir şeyin, zihin dışında var olamayacağı bilgeliğini kullanmaktır.

3- Sizinle İlgili Olmalı:

"Eşim beni sevecek" yerine "Eşimi mutlu edecek yeni yollar buluyorum" şeklinde bir onaylama cümlesi sizinle daha ilgili, öyle değil mi?

4- Basit Olmalı:

En etkili onaylama cümleleri en kısa ve en basit olanlarıdır. Bunu gerçekleştirirken normal konuşma şeklinizi kullanın. Eğer uzun ve karmaşık cümleler kullanırsanız bu onaylamadan çıkacak ve bir zihin egzersizine dönüşecektir.

5- Somut ve Özgül Olmalıdır:

"Daha fazla satmak istiyorum" cümlesinde hem somutluk yok -daha fazlanın ölçüsü belli değil- hem de satın alma eylemi bu cümleyi söyleyenin kontrolünde

değil. Siz daha fazla satmak isteyebilirsiniz ama karşınızdaki insanın satın alma isteğini siz belirleyemezsiniz. Onun yerine "ürünlerimin müşteri ihtiyaçlarını nasıl karşılayacağını net bir şekilde açıklamayı biliyorum" cümlesi çok daha iyi bir onaylama örneği olur.

6- Hedeflerinize Uygun Olmalıdır:

Onaylamanın işe yaraması için sizin istediğiniz bir şey olması gerekir. Bir başkasının işine yarayan bir onaylamadan siz asla yararlanamayabilirsiniz. Peki, hedefinize uygun olduğunu nasıl bileceksiniz? Çünkü onu söylediğinizde ve zihninizde görüntüler canlandığında size kendinizi iyi hissettirecektir.

Onaylamalarınızı Filtrelemek

1- Onaylamalar Geleceğe Yönelik Olmalıdır:

Geçmişle ilgili yapabileceğiniz Bir şey yoktur. Geçmişte olanlar bitmiş ve geçmiştir. Yapabileceğiniz tek şey geçmişte olanın anlamını değiştirmektir. Onun, bugün sizi nasıl etkilediğine karar vermek size bağlıdır.

2- Onaylamalar Karşılaştırma Değildir:

Onaylamalar sizinle, sadece sizinle ilgilidir. Kendinizi direkt diğer insanlarla karşılaştırmak iyi bir uygulama değildir. Onaylamalarınız "Ben Ali'den daha fazla satacağım" gibi olmamalıdır. Bu sadece Ali'ye odaklanmanızı sağlar, oysa sizin kendinize odaklanmanız gereklidir.

3- Onaylamalar Hedef Değildir:

Onaylamalar olmak istediğiniz, yapmak istediğiniz şeylerle ilgilidir. Hedefler sahip olmak istediklerinizle, olmak istediğiniz yerlerle ilgilidir. Onaylamalar hedeflerle bağlantılıdır fakat hedeflerle aynı şey değillerdir. Her yıl birkaç yüz milyar kazanmayı veya ultra lüks bir

eve sahip olmayı isteyebilirsiniz. Bunlar hedeflerdir. Onaylamalar ise sizin kim olduğunuzla ve nasıl düşündüğünüzle ilgilidir.

4- Onaylamalar Hedefe Bağlı Olmalıdır:

Onaylamalar şans duası değillerdir. Olumsuz inançları aşacaklardır. Fakat Türkiye'nin bir sonraki güzellik kraliçesi olmayı istemek bunun olacağı anlamına gelmez. Kendi kendinize sizde denge, zarafet ve içsel bir moda anlayışı olduğunu söylemeniz kendine inancı olan birine dönüşmenizi sağlayacak, engelleri ve zorlukları aşmanıza yardımcı olacaktır. Ama bununla birlikte başarı, istemeye olduğu kadar harekete geçmeye de bağlıdır.

5- Onaylamalar Doğru Şeye Odaklanır:

İstemediğiniz şeyler hakkında konuşmayın. Eğer olumsuz bir şey ifade ederseniz onu otomatik olarak zihninize sokuyorsunuz. Eğer "geç kalmayacağım" gibi bir onaylama kullanırsanız zihniniz "geç" sözcüğünü kaydeder ve kötü bir ilişkilendirme çıkar. "Hep zamanında orada olurum" daha iyidir.

6- Onaylamalar Sihirli Kelimelere Bağlı Değillerdir:

Olumlu, kişisel, kalıcı ve mümkün olduğu sürece bir onaylamanın tam kelimelendirilmesi hayati değildir. Cümle size iyi hissettirdiğinde doğru kelimeleri kullandığınızdan emin olabilirsiniz. Eğer iyi hissettirmiyorsa kelimeleri değiştirin.

7- Onaylamalar Mümkün Olan Şeylerle İlgili Olmalıdır:

Üç metre boyunuz olması için iradenizi kullanamazsınız. Fakat kendinizi mümkün olanla da sınırlamayın. Üç metre boya sahip olamayabilirsiniz fakat bu

kendinize "ben harika bir basketçiyim" onaylamasını yapmanıza engel değildir.

8- Onaylamalar Kısa Olmalıdır:
Altı kelime altı satırdan daha iyidir. Ne dersiniz?

9- Onaylamalar İnanca Dayanır:
Bu çok kolay görünebilir. Eğer geçekten bu kadar kolaysa neden herkes milyon dolarlık bir yat sahibi değil? Üzücü olan gerçek şu ki dünyadaki insanların %99.7'si kendilerini kendi inançlarıyla sınırlıyorlar. Siz farklı olabilirsiniz. Şüphelerinizi askıya alın, zihinsel kapasitenizi onaylamanıza yöneltin, ona her şeyinizi verin. Sonunda sonuca, yani onun size verdiklerine hayran kalacaksınız.

Herkes yemek pişirebilir. Herkes aynı malzemeleri satın alır ve birçok kişi ortaya yenilebilir yemek çıkarabilir. Fakat bir baş aşçı aynı malzemelerle unutulmaz bir yemek sunabilir. Buradaki fark, şefin sonucun kalitesine dikkat etmesidir, sıradan olanı kabul etmez. Önemli olan malzeme değil, sonucu nasıl düşündüğünüzdür.

Onaylamanızın doğruluğundan nasıl emin olacaksınız?

Doğru cümle her ne yapmak istiyorsanız zihninize onu getirecektir. Ve siz (her ne yapmak istiyorsanız) onu yaparken kendinizi iyi hissettiğinize dair bir görüntü zihninizde oluşur. Kısacası yapmak istediğiniz şeyi yaptığınızı düşündüğünüzde olumlamanız kendinizi iyi hissetmenizi sağlamalıdır.

Onaylamalar ile neleri hedef alabilirsiniz?

Kim olduğunuzu
Nasıl Davrandığınızı
Ne yapabileceğinizi

Yaşam kurallarınızı
Diğerleriyle ilgili beklentilerinizi
Dünyayla ilgili varsayımlarınızı...

Onaylama Örnekleri

Kişisel Kimlik:

Ben sevgi dolu, özel, yetenekli bir kadınım.
Benim adım (isim), ben bakımlı, diğerleriyle ilgili biriyim.
İnsanlar beni seviyor.
Ben "şimdi yap" tarzında bir adamım.

Hedeflenen Davranış:

Her müşteri, hizmet becerilerimi göstermem için bir fırsattır.
Tanıştığım herkese potansiyel bir ömür boyu arkadaş gibi muamele ediyorum.
Bugün yeni evimi elde etmeye yönelik bir şey daha yapacağım.
Geçmişim beni daha güçlü kılıyor.

Kişisel Kapasite:

Günlük küçük başarılarımı fark etmek kendime güvenimin arttığını gösteriyor.
Hayat ne getirirse onu kabul ediyorum.

Yaşam İçin Kurallar:

Hata yaparım fakat onlardan ders almaya açığım.

Beklentiler:

Tanıştığım herkesin, benim için bir gülümsemesi vardır.
Hayatın sürprizlerine kucak açıyorum.

Varsayımlar:

Dünya altın fırsatlarla ve yardımcı insanlarla dolu.
Her kriz bir fırsattır.

Kendi Kendinizle Olumlu Konuşma Tekniği

1- Her akşam yatmadan önce o gün içinde, sizin yaptığınız veya söylediğiniz ama yapmış ya da söylemiş olmaktan memnun olduğunuz üç şeyi yazın. Bunlar basit, küçük şeyler de olabilir.

2- Yine o güne ait sizin dışınızda gelişen ve sizin sadece tanıklık ettiğiniz üç güzel şey bulup yazın. Belki yağmur sonrası toprağın kokusu veya yaşlı birine yardımcı olan bir genci görmek gibi...

3- Yatağınızda uyumadan hemen önce listenizdeki her bir örneği üç kez kendinize tekrarlayın.

İnsan beyni uyarıcıya aç bir şekilde yaratılmıştır. Uykuya daldığımızda artık beş duyu organı dışarıya kapalı olduğundan beyne uyarıcı ulaşmaz. Bununla birlikte her gece uykuya dalan ve bu şekilde dinlenen bilinçli zihnimizdir. Bilinçdışı zihnimiz uyumadığından ve dışarıdan da yeni uyarıcı gelmediğinden bu kez uyumadan önce aklımızdaki en son konu bilinçdışı zihnimizce ele alınır.

Bu teknikle bilinçdışımıza biz uykuda iken düşüneceği bir sürü olumlu şey verirmiş oluruz. Bunlardan ilk üçü, kişisel başarılarımız olduğundan kendimize güvenimizi artıracak; diğerleri de geçmişte ne olursa olsun, dünyada hala birçok olumlu şeyin var olduğuna ve her şeye rağmen mutlu olabileceğimize bizi inandıracak ve bunun sonucunda da daha sağlıklı bir hayat süreceğiz.

SELF HİPNOZ

Self hipnozun geniş çeşitlilikte terapötik kullanımları vardır. Özellikle stres ve gerilimin hafiflemesinde çok etkili olduğu gibi uyku düzeninin oluşturulmasında da yardımcıdır.

Şimdi self hipnoz oluşturmak için adım adım neler yapabileceğimizi öğrenelim:

1. Doğru atmosferi yaratmak:

Rahatsız edilmeyeceğiniz sessiz bir oda bulun; tercihen telefonsuz bir yatak odası... Işıkları kısın veya kapatın. Mum yakmayı, aromaterapi yağları yakmayı, fonda rahatlatıcı bir müzik çalmayı seçebilirsiniz. Gevşetici bir atmosfer yaratmanıza yardım edecek herhangi bir şeyi kullanabilirsiniz. Sonra kendinizi tamamen rahatlatabileceğiniz bir koltuğa veya yatağa uzanabilirsiniz.

2. Kendini hazırlamak:

Kendinize sessizce ya da sesli oto hipnoz yapacağınızı söyleyin. Kendinize sessiz veya sesli transta ne kadar kalmak istediğinizi söyleyin; başlangıç için 15-20 dk iyidir. Birkaç hafta uygulamadan sonra transınızın daha uzun sürmesine karar verebilirsiniz.

3. Nefes alma tekniği:

Gözlerinizi kapatın ve burnunuzdan yavaşça ve derin bir nefes alın... Ciğerlerinizi tamamıyla doldurduğunuzda nefesinizi 3 saniye tutun... ve ağzınızdan nefesinizi verin, bütünüyle ciğerleriniz boşalsın... verdiğiniz her nefeste boş ciğerle beşe kadar sayın. Nefes verdikçe vücudunuzda kalan herhangi bir sinirsel gerginliği nefesle birlikte dışarı attığınızı hayal edin. Her nefes verdiğinizde de eğer isterseniz "rahatla" kelimesini kendinize söyleyebilirsiniz. Bu nefes modelini 10 veya daha çok tekrarlayın; yani tamamen rahatlamış hissetmenizi sağlayacak kadar tekrar edin.

Bu sırada diyaframınızdan nefes alıp verdiğinizden emin olun; diyafram nefesinde nefes aldıkça karın şişer,

verdikçe karın iner. Tıpkı uyuyan bir bebeğin nefes alış veriş sırasında olduğu gibi...

4. Zihninizi temizlemek:

Zihninizin tamamen boş olmasına izin verin. Eğer zihninizde istenmeyen düşünceler oluşursa endişelenmeyin, onlar yakında tekrar uzaklara sürükleneceklerinden kendinize onlarla savaşmamasını söyleyin. İstenmeyen düşünceler her geldiğinde büyük kırmızı bir dur işareti hayal edin. Kırmızı dur işaretini görür görmez istenmeyen düşüncenin kaybolduğunu ve zihninizin açık olduğunu hayal edin. Başka bir düşünce temizleyici teknik de bilgiyle dolu büyük bir bilgisayar ekranı hayal etmek olabilir. Ve düğmeye basıldığında ekran boşalır. Düğmeye bastığınızı hayal edin ve zihniniz boşalsın... Sizin için işe yarayan yöntem ne ise onu kullanın.

5. Transı derinleştirmek:

Şimdiden hafif bir trans halinde olacaksınız, buraya kadar olanları yaptığınızda... Kendinizi daha derin bir transa sokmanın iyi bir yolu azalan her sayıda vücudunuzdaki her kasın rahatladığını hissederek sessiz ve akıldan 10'dan 1'e kadar saymaktır; her sayı arasında 5 saniye bırakarak... Veya bulunduğunuz sayıya gelene kadar geçen sayıları tekrarlayabilirsiniz. Örneğin: Yedinci rakama geldiğinizde "7" dedikten sonra "10, 9, 8, 7" deyip bir sonraki rakama geçin: "6" "10, 9, 8, 7, 6" gibi...

Etkiyi artırmak için gözünde canlandırma tekniğini de kullanabilirsiniz. Örneğin güzel bir bahçeye 10 basamaklı bir merdivenle indiğinizi hayal edin, her sayıda daha derine giderek... her basamakta yukarıdaki örnekte olduğu gibi geriye sayın veya beş saniye kadar bekleyin. Hangisi sizin için daha doğruysa onu kullanın.

6. Trans halinden yararlanmak:

Bu evreye ulaştığınızda rahatlayabilir ve daha derin bir huzura doğru sürüklenebilirsiniz. Ya da kendinize pozitif yönde telkinler verebilirsiniz. Aynı amaca hizmet eden güçlü bir hayal de kullanabilirsiniz. (8. adıma bakınız) Bütün bunları oto hipnoza başlamadan belirlemiş olmalısınız.

7. Telkinler için doğru sözcükleri seçme:

Her seferinde üzerinde birkaç seans çalışacağınız bir amaç seçin. Örneğin bir seansta hem sigarayı bırakma hem de özgüveninizi inşa etmeye çalışmayın. Bir seansta birden fazla ifade kullanabilmenize rağmen, bu ifadelerin bu sürede seçtiğiniz bir amaçla ilgili olduğundan emin olun.

Sonra mümkün olduğunca az kelime kullanarak yavaş ve pozitif bir şekilde onları sessiz ve zihninizden tekrar edin. Kendinize emir verir gibi doğrudan söyleyin. Telkinleri nefes verirken söyleyerek bir ritim yaratabilirsiniz ki bu çok etkili olur.

Önceden belirlenen telkinlerin her zaman bir **gerçekliği** olmalı ve **şimdiki zamanda** ifade edilmelidir. Bu, sizin bilinç dışı zihninizin, telkinlerin söylediğine tam olarak inanması için çok önemlidir.

Örneğin; şöyle söylemeyin: "Kendine güvenen biri olmak istiyorum." Şöyle söyleyin: "Ben kendine güvenen biriyim."

Telkinlerinizi tamamen kesin ve hazırlamalısınız ve aynı zamanda olumlu durumu vurgulamalısınız.

Örneğin; şöyle söylemeyin: "Ben çekingen olmak istemiyorum" Şöyle söyleyin: **"Ben her zaman diğer insanlarla beraberken özgüven dolu ve kendimden eminim."**

8. Hayal etmenin gücü:

Trans durumunda kelimeler gibi hayal etmeyi de kullanabilirsiniz. Örneğin bir iş görüşmesine gidecekseniz ve çok gergin hissediyorsanız; kendinizi güven dolu hissederek görüşmeye gittiğinizi ve kendiniz için oldukça olumlu bir yönde görüşmeyi yürüttüğünüzü gözünüzde canlandırabilirsiniz. Kabul edersiniz ki biraz gerginlik olacak ama hissettiğiniz heyecan sizin kontrolünüzde ve o heyecanı, kendinizi odaklanmış halde ve uyanık tutmak için kullanacaksınız.

Mümkün olduğunca çok detay kullanarak görüntüleri zihninizde bir film gibi oynatın. Koltukta otururken odanın şeklini ve boyutunu görün, duvarların ve zeminin rengini fark edin. Giydiğiniz kıyafeti hissedin... Odanın kokusunu ve yumuşaklığını fark edin. Tüm resmi parlak ve berrak yapın... Kullanabildiğiniz kadar çok beş duyunuzu kullanın. Hayaliniz ne kadar canlı ve gerçeğe yakın olursa o kadar iyi... Herhangi bir baskı altında; en önemlisi, güven dolu ve çok sakin bir halde konuşurken her zaman kendinizi olumlu bir ışık içinde görmeniz, hayal edebilmenizdir.

Bu güçlü tekniği kullanarak kendinizi birçok şeye hazırlayabilirsiniz. Herhangi bir sınav, spor, sunum, iş ve sosyal ilişkilere ve hatta romantik bir buluşmaya gibi...

Hatırlayın: bilinçaltı gerçekle hayal edileni ayırt edemez; yani ne kadar pozitif bir gelecek veya olay hayal ederseniz o kadar sakinliğinize, kendinize olan güvene ve böylesi durumlarda kontrolün sizde olduğuna iç inancınızı arttırırsınız. Bunu, bilgisayarınızı pozitif bilgiyle programlamaya benzetebilirsiniz.

9. Kendinizi uyandırmak:

Transtan uyanma vaktinin geldiğini hissettiğinizde yapacağınız yavaşça ve zihinden 1'den 10'a kadar saymak, 10 sayısına ulaştığınızda gözleriniz açılacak ve her şeyin iyi olduğu hissiyle tamamen uyanık olacaksınız. Eğer uykuya dalmadan önce uygularsanız oto hipnozu, 1'den 10'a kadar saymayın, onun yerine kendinize oto hipnozun sabah kalktığınızda kendinizi pozitif ve tazelenmiş hissetmenizi sağlayan doğal derin uykuya dönüşeceğini söyleyin.

NOT: Eğer self hipnozu denediğiniz ilk seferde fazla bir şey olmadığını düşünürseniz veya zihinsel canlandırmayı tam anlamıyla görüntülerle yapamadığınız hissine kapılırsanız endişelenmeyin. Basitçe olması gereken şey; sizin işinize yarayan sessiz bir yere gitmeniz ve gözlerinizi kapatarak kendinizi merkeze alıp rahatlamanız aslında. Transların en hafifinde bile bir telkinin ne kadar etkili olduğuna şaşıracaksınız. Bilinçaltının gücü çok ince, çok ustaca ve kurnazca çalışır. Hatırlamanız gereken en önemli şey, ondan zevk almak ve inanmak; çünkü her şeyde olduğu gibi self hipnozda da uyguladıkça daha iyi olursunuz.

C- METAFOR VE GÖRSEL CANLANDIRMA

METAFOR

Milton Erickson "problemin kendisi çözümdür" yaklaşımıyla geleneksel terapi sürecine yenilikçi düşünceler getirmiştir.

Metaforun, hikâyelerin, analizlerin, kavrayışın kullanıldığı yaklaşımlar, yaratıcı yeniden çerçevelemeyi ve bilinçsiz öğrenmeyi desteklemektedirler.

Metafor, dolaylı bir öğrenme, çözüm ve kavrayışlardan yola çıkmayı sağlar. Metafor, başka bir deneyimle paralel olan bir olayı, iki ya da daha fazla boyutta değerlendirmeye imkân sağlayan dilbilimsel bir ifadedir. Bu boyutsal çeşitlilik, metaforik iletişimi "doğru" iletişim olarak görmektedir. Metaforların bu özelliği, insanlara gönderdiğimiz mesajların çok çeşitli anlamlar taşıyabileceğini ifade eder. Bu çeşitlilik, hayatın daha derin boyutlarına ve gelişmenin belirli bir düzeyinde anlamlı şeylere hafif bir giriş yapmayı sağlar.

Metaforlar, gerçek dünyayı, deneyimleri ya da belirli bir görüşü aydınlatmak ve birilerini belli bir sonuca bağlamak için söylenmiş olabilirler. Metaforlar sembol, alışkanlık, söz, hikâye, kısa hikâye, efsane, masal ya da bir şaka olabilirler, çok basit ya da çok karmaşık da olabilirler.

Etkili bir Metafor, eğlendirici, hayret verici, merak uyandırıcı, problemi tamamen anlama hissi uyandıran, geleceğe ve kişiye güven veren, çözüm önerileri gelişti-

ren, açık, kapalı ve gizli anlamaları olan, birçok kişilik seviyesinde anlaşılabilen ve bilinçsiz zihinle iletişime geçebilecek nitelikte olmalıdır.

Hipnoterapide metafor kullandığımızda metafor, kişiyi transderivasiyonal bir araştırmaya sevk etmektedir. Örneğin; kişi kendi problemiyle metaforik bir ilişki kurmaya ve soruna çözüm bulmaya uğraşır.

Metaforlar özellikle kişi tarafından kullanıldığında çok daha etkilidir. Başka bir deyişle, kişinin iletişiminde neler kullandığı keşfedilmeli ve onu bir metaformuş gibi kullanmanın bir yolu bulunulmalıdır.

Metaforlar çok kolay da olabilir, çok amaca yönelik metaforlar gibi çok karmaşık da olabilirler. Overdorf "Trans Eğitimi" adlı eserinde, çoklu bir metafor yaratmak için kişiyi indüksiyona götürmek amacıyla kullandığınız metaforik adımların üzerinden daha sonra yeniden geçmeniz gerektiğini söyler.

Örneğin kişiyi önce A Metaforu, sonra B ve C metaforuyla transa sokacaksanız; tekrar C, B ve A metaforunun üstünden geçerek metaforu bitirmelisiniz. Bu yapıda, farklı seviyelerde ele almanız gereken konu ve bilgileriniz olur. Bu paralel dallandırma, özellikle orta kısımlarda amnezi üretir. Bizim A-B-C-B-A yapımızda, C örneği bilinçsizliğe en yakın olandır, onu öncede olma ve yakınlık ektisiyle B ve A takip eder.

Aşağıdaki "kendi kendini mutlu etme" için hazırlanmış çok katmanlı metafor örneğini inceleyebilirsiniz:

Örnek:

Kendi kendini mutlu etme

"Geçen ay komşumuzun oğlu Ali, kendisini yakında açılacak otomobil fuarına götürüp götüremeyeceğimi sordu. Ali'nin

babası yok ve beni arabamı tamir etmeye çalışırken izlemeye bayılıyor.

Otomobil fuarında yürürken üzerinde "bana dokunma, ben düşündüğün arabalardan değilim" yazan bir arabanın yanından geçtik. Ali, neden bu arabaların diğerlerinden farklı olduğunu merak etti. Aslında araba diğerlerinden farklı görünmüyordu, ama yazıyı okuduktan sonra bu arabanın ne gibi özellikleri olduğunu ben de merak ettim. Sonra aslında her arabanın tek olduğunu düşünmeye başladım. Ali'ye arabaların parklardaki çiçekler ya da ağaçlar gibi olduğunu söyledim, "ilk bakışta hepsi aynı, ama eğer gerçekten dikkatli bakarsak onların da kendilerine has özelliklerini ve kişiliklerini fark edebiliriz. Tıpkı bahçeme dikmek için aldığım ağaçlar gibi, ağaçlar tek olduklarını bilir. Bu ağaçları diğerlerinden farklı kılan şey sevgidir. Bu ağaç, kendini seviyor ve bu sevgisini dünya ile paylaşmak istiyor.

Ağaç sessizce sevgisini güneşe gönderir ve güneş de ağacın dalları arasında oynayarak onu daha güzel hale getirir. Kuşlar ağacın dalları arasına yuvalarını kurar ve şarkılar söylerler. Sonra komşular ağaca hayran olurlar ve ağaç artık, birçok kişi için değişik anlamlara gelmekte ve beni bile unutarak herkesi mutlu etmektedir. Ben de bahçemdeki eşsiz mücevherin böylece farkına varmış oldum. İşte o ağaç tektir, tıpkı bu araba gibi. Ve bahse girerim ki buradaki bir sürü insan, bu arabanın kendi özel arabası olması için yanıp tutuşuyordur. İşte Ali, bu yüzden oradaki bütün arabalar özeldir."

O zaman sen arabanı tamir ederken, ayar yaparken alet getirmede, düzeltmede sana yardım edebilirim tabii... özel araban için."

Ericksoncu hipnoterapistler, bilinçsiz süreci hızlandırmak için sembolik ve metaforik iletişimden yararlanırlar. Erickson'un en büyük tekniklerinden biri olan metaforik

içerikli hikaye anlatmada anlatılan hikayenin içeriği kişiye uymaz, ama hikayenin bazı yönleri kişinin deneyimiyle örtüşür ya da aynıdır.

Bir içerik olmadan metafor anlamsız kalır ve sadece başka bir hikaye olur. Metaforlar genellikle bir öğrenme sağlamak için ya da kişinin kendi durumuyla hikâye arasında bir bağlantı kurabilmesi için oluşturulurlar.

Terapist bir yandan hikâyeyi anlatılırken, bir yandan da ses tonunu ve hikâyenin gidişatını ayarlamak için dinleyiciyi kontrol eder. Dinleyicinin ilgisini hikâyede tutmak ve hikâyeye anlam kazandırmak için terapistin sesindeki değişmeler, durduğu yerler, vurgu yapılan yerler, hikâyenin anlatım ritmi çok önemlidir. Hikâyenin içeriğinin ötesinde, dinleyicinin alması gereken şeyi anlaması daha önemlidir.

Örneğin;

Bir zamanlar elleri ve dizleri üzerinde emekleyerek bir şey ararmış gibi gezinen bir kadın ve bir erkek varmış. Bir gün, bir yabancı yanlarına sokulup "ne arıyorsunuz?" diye sormuş, onlar da "hayatımızda önemli kapılar açacak bir anahtar arıyoruz" diye cevap vermişler. Adam da "çok önemli gözüküyor, hadi ben de arayayım sizle" demiş. Ve emekleyerek o da başlamış aramaya. Aradan uzun zaman geçtikten sonra, yabancı durmuş ve "burada anahtar falan yok... onu tam olarak nerede kaybetmiştiniz?" diye sormuş. Çift, "buradan yüzlerce metre uzakta, açık arazide" diye yanıtlamış. Adam da "o zaman niye orada değil de burada arıyorsunuz" demiş. Çift de, "burada ışık çok iyi ve biz bu bölgeyi tamamen biliyoruz" diye cevap vermişler.

Böyle bir hikâye, alıştığı bir şeyi yapmak ve bildiği bir yerde bilinçsizce cevaplar aramak konusunda insanın gözünü tamamen açabilir.

Bir metaforu değerlendirmeden önce dikkat edilmesi gereken en önemli şey; **hikâyenin, bunu dinleyen insanın durumuna uygun olup olmadığıdır.**

Bir Metaforun en önemli avantajı, insanın eleştirisel yeteneğini sekteye uğratması ve bilinçsiz zihnin karşılaştığı zor durumlarda kullanmak için yararlanacağı deneyimleri seçmesine özgürce izin vermesidir.

Jeffrey Zeig, terapide anekdot (Metafor) kullanmanın değerini şöyle sıralamıştır:

- Anekdotlar korkutucu değildir.
- Anekdotlar zevklidir.
- Anekdotlar bağımsızlığa teşvik eder.
- Anekdotlar değişiklik için doğal direnişi kırmakta kullanılabilir.
- Anekdotlar ilişkileri kontrol etmek için kullanılabilir.
- Anekdotlar esnekliğin sınırlarını belirler.
- Anekdotlar karmaşa yaratabilir ve hipnotik tepkileri hızlandırır.
- Anekdotlar hafızayı güçlendirir, mevcut fikri daha hatırlanabilir kılar.

Milton Erickson, bilinçli zihin tarafından anlaşılamadığı için amnezinin bir metafordan sonra meydana gelebileceğine inanmıştır.

GÖRSEL CANLANDIRMA

Beklenti Yasası ne düşünürseniz onu elde edeceğinizi söyler. Eğer beklentiniz olumlu ise onu, değilse tersini elde edersiniz. Bu durumu en iyi açıklayan kavram ise Kendini Gerçekleştiren Kehanet'tir.

Kendini gerçekleştiren kehanet kavramı, ilk kez 1948 yılında Kolombiya Üniversitesi Sosyoloji Bölümü'nden Robert K. Metron tarafından yazılan bir makaleyle ortaya atılmıştır. Bu kavrama göre, doğru ya da yanlış herhangi bir inanç veya beklenti, içeriğini doğrulayacak yeni bir davranış ortaya çıkarmakta ve bu, olayın sonucunu veya kişinin davranışını etkilemektedir. Başka bir ifadeyle uygun olmasa bile herhangi bir beklenti oluştuğunda, kişiler beklentileri ile uyumlu hareket etmeye çalışırlar. Sonuçta, beklentileri gerçek olur.

Neden? Çünkü beklenti veya inanç bir kez oluştuktan sonra kişi bunu düşünürken zihinsel canlandırmalar yapar ve çoğu zaman bunun farkında bile değildir. Bilerek veya bilmeyerek yaptığı bu zihinsel canlandırmalar sinir sistemini etkiler. Ve bir süre sonra bu etki, davranışlarında kendini göstermeye başlar. Bu etki eğer zihinsel canlandırma olumsu ise yararlı, olumsuz ise zararlı olacaktır. İşte bu nedenle zihinsel canlandırma yeteneğimiz başıboş bırakılamayacak kadar önemlidir. Ama birçok insanın kadersizliği, mutsuzluğu veya başarısızlığı buna bağlı olduğu halde ne yazık ki bunun farkında değiller.

Olumsuz durum için Denis Waitley, Empires of the Mind adlı kitabında ilginç bir örnek aktarmaktadır: Nick güçlü ve sağlıklı bir işçi, demir yolu işletmesinin tamirbakım bölümünde çalışıyor. Arkadaşlarıyla ilişkisi iyi, işini iyi yapan güvenilir bir insan. Ne var ki kötümser biri. Her şeyin en kötüsünü bekler ve başına kötü şeyler

geleceğinden korkar. Bir yaz günü tren işçileri, ustabaşının doğum günü nedeniyle bir saat erken işten çıkarlar. Tamir için gelmiş olan bir soğutucu vagonun içine giren Nick, yanlışlıkla kapıyı kapatır, kendini soğutucuya kilitler. Diğer işçiler ise onun kendilerinden önce çıktığını düşünürler. Nick kapıyı tekmeler, bağırır ama kimse duymaz. Duyanlar da bu tür seslerin sürekli geldiği bir ortamda olduklarından kulak vermezler.

Nick burada donarak öleceğinden korkmaya başlar: "Eğer dışarı çıkamazsam, burada kaskatı donacağım." Diye düşünmeye başlar. İçerde yarısı yırtılmış bir karton kutunun içine girip titremeye başlar. Eline geçirdiği bir kâğıda ailesine son düşündüklerini yazar: "Çok soğuk, bedenim hissizleşmeye başladı. Bir uyuyabilsem! Bunlar benim son sözlerim olabilir."

Ertesi gün vagonun kapısını açan işçiler, Nick'in donmuş bedenini bulurlar. Yapılan otopsi, onun donarak öldüğünü gösterir. Fakat bu olayı olağanüstü yapan, vagonun soğutma motorunun bozuk olduğu için çalışmamasıdır. Vagonun içindeki ısı 18 dereceydi, aynı zamanda vagonda bol hava vardı. Nick'in korkusu kendini gerçekleştiren kehanet olarak karşısına çıkacak biçimde bilinçaltına işleyince bilinçaltı da onu gerçeğe dönüştürmüştü!

Olumlu duruma örneği de 1984 olimpiyat atlama şampiyonu Sylvie Berner' ın ağzından dinleyelim: " Yatmadan önce atlayışlarımı kafamda canlandırırım. İlk atlayışım tıpkı bir olimpiyatta olması gereken gibiydi. Aynı atlayışı zihnimde yaşıyor gibiydim. Bütün duygularım aynıydı. Atlayışımda bir hata varsa hemen zihnimdeki filmi geri sarıp hatayı düzeltiyor ve mükemmel bir atlayışa geri dönüyordum. Bana sorarsanız, bu çalışma antrenmandan daha önemlidir. Bazen hafta sonları antrenmanlardan izin alır, gün beş kez, on dakikalık bir zihin-

de canlandırma çalışması yapardım. Gerçi mükemmel canlandırma yapmam uzun zaman aldı ama bu işi önce zihnimde başarmıştım. Bir yıldan uzun bir süre hep bunları yaptım. Önceleri atlayışımı hayal ederken zihnimde kendimi hiç göremezdim. Başkalarını ya da hata yapan kendimi görebiliyordum. Bir süre sonra başardım. Olimpiyatta mükemmel bir atlayış yapabildiğimi görebiliyor, hatta kalabalığın tezahüratını işitiyordum. Sonra tramplene çıktım ve arzu ettiğim atlayışı gerçekleştirdim. Bunun için çok çalıştım. Bütün atlayışlarımı kolaylaştırana kadar çalıştım. Bazen birileriyle sohbet ederken bile, olimpiyattaki mükemmel atlayışımı zihnimde canlandırıyordum."

Kısacası görsel canlandırma, istediğiniz şeyi zihninizde canlı bir şekilde deneyimlemedir. Canlandırma, geleceğinizin nasıl olmasını istiyorsanız tam olarak o şekilde hayal etmenizi sağlar.

Görsel canlandırma'da gerçekleşmesini istediğiniz bir şeyin açık ve net bir görüntüsünü yaratmak için hayal gücünüzü kullanacaksınız. Bunu bir kez yaptıktan sonra hayal ettiğiniz şey gerçekleşene kadar, yani istediğiniz şeyi elde edene kadar bu görüntülü fikre düzenli olarak odaklanmayı sürdüreceksiniz.

Fiziksel, duygusal veya ruhsal düzeyde kendinizle ilgili herhangi bir şeyi hedefleyebilirsiniz. Örneğin kendinizi yeni evinizde veya son model otomobilinizde hayal edebilirsiniz. Belki de hedefiniz yeni ve daha kazançlı bir iş olabilir. Ya da evlilikle sonuçlandırmayı istediğiniz mutlu bir ilişki hayal edebilirsiniz. Bütün bunların dışında eğer öğrenciyseniz kendinizi harika hafızanız ve öğrenme yeteneğinizle başarıdan başarıya koşarken hayal edebilirsiniz.

Tam da bu noktada bu ve benzeri teknikleri başkaları-

nın davranışlarını kontrol etmek veya iradeleri dışında sizin istediğiniz gibi davranmalarını sağlamak için kullanmamanız gerektiğini hatırlatmak bir zorunluluk bizim için. Çünkü zaman zaman bazılarının, bu ve benzeri teknikleri uzun süre kullandıklarını, ama sonuç alamadıkları için inançlarını kaybettiklerini söylediklerine şahit oluyoruz. Hedef içeriklerini öğrendiğimizde ise gerçekten şaşırıyoruz. Örneğin bir bayan bir yıldan fazla bir süre sevdiği erkeğin de kendisini sevdiğiyle ilgili olumlamalar da içeren yaratıcı canlandırmalar yapmış. Hiçbir şey olmayınca da yaşadığı hayal kırıklığından ve depresif ruh halinden şikâyetçi olmuştu. Oysa kullandığı her iki teknik, kullanıcının kendisini değiştirmesine ve kendi içsel engellerini yok etmesine yardımcı olabilirdi.

Unutulmaması gereken temel kurallardan biri şudur: Siz kimseyi değiştiremezsiniz, sadece kendinizi değiştirebilirsiniz. Siz bunu yaptığınızda insanların size olan davranışları değişiklik gösterebilir. Burada bile oluşan davranış değişikliği, sizin istediğiniz düzey ve derinlikte olmak zorunda değildir, ama siz olana saygı duymak zorundasınız.

Görsel canlandırma, hayal gücünüzü kullanarak istediğinizi canlandırmaktır. Ve aslında canlandırma, bir tür self hipnozdur. Farkında olsak da olmasak da her gün canlandırma teknikleri kullanırız. Başarılı insanları başarılı yapan canlandırmadır, fakat ne yazık ki başarısızları da başarısız yapan yine odur. Çok fazla insan hayatlarını felaketler ve başarısızlıklar hayal ederek ve sürekli olumsuz şeylere odaklanarak korktukları başarısızlığı yaratırlar.

Canlandırma, güçlü bir telkin ile istediğiniz şeyin net bir görüntüsünü birleştirmekten oluşur. Bu, bilinçaltı beklentilerinizde değişiklikler yaratır ve beklentilerdeki değişiklikler de sonuçlarda değişime yol açar.

Canlandırmanın Gücü

Canlandırma bütün iyi spor koçları tarafından kullanılır. En iyi atletlerin sürekli olarak antrenmanlarını, performanslarını ve sonunda kazandıklarını zihinlerinde defalarca canlandırdıkları ve bütün bunları zihinsel olarak prova ettikleri artık ispat edilmiştir. Fark yaratan şey, canlandırmadır.

Tiger Woods, dünya şampiyonu golfçü, her turnuvadan önce uçağa biner ve her deliği zihinsel olarak oynar. Her vuruşu canlandırır, hataları sezer ve bu hataları aşmak için farklı yollar prova eder. Eğer hava rüzgârlı veya yağmurlu olursa, çim çok uzun olursa neler yapacağını düşünür. Zihninde bütün oyunu oynayıp kupayı alana kadar her delikte oluşabilecek şartları gözden geçirir. Ayrıca amansızca pratik yapar, fakat biri olmadan diğeri mümkün olmaz: Pratik, kazanmış olduğunun görüntüleriyle ateşlenir. Canlandırma, bu sporcunun da başarısının temel içeriklerinden birisidir.

Herkes Canlandırabilir

Bazı insanlar diğerlerinden daha iyi canlandırırlar. Bazıları ise canlandıramadıklarına inanırlar, fakat asıl deneyimledikleri şey, istek üzerine canlandırma yapamamalarıdır. Herkesin rüya görme deneyimi vardır, en azından bir kez bile olsa, öyle değil mi? Rüyalar da canlandırma olduğuna göre rüya varsa o zaman canlandırma yeteneği de vardır. Sadece geliştirmeniz gerekiyor. Eğer renkleri canlandıramıyorsanız veya sadece kelimeler elde ediyorsunuz ya da duyguları hissedemiyorsanız bu başarısız olduğunuz anlamına gelmez, sadece daha fazla denemeniz gerekiyor demektir. Sadece zihninizin sürüklenmesine izin verin ve size seyretmeniz için izin verdiği şeyleri görün.

Canlandırma yetenekleri geliştirilebilir. Örneğin ileri bakın ve gözlerinizi kapatın. Biraz önce ileri baktığınızda gördüğünüz şeyin ne kadarını hatırlayabiliyorsunuz kontrol edin. Birçok insan çok az şey söyleyebilir, fakat pratik yaptıkça bu daha iyiye doğru ilerler. Tekrar tekrar gözleri açıp kapamak ve sahneyi canlandırmaya çalışmak görüntüyü hatırlama yeteneğini arttırır. Canlandırma yeteneklerinizi geliştirmek için bir bozuk para, çiçek, buzdolabından çıkmış bir şişenin yarattığı his gibi şeyleri canlandırın. Daha iyiye doğru ilerlerken canlandırmanıza hareket ve etkinlik de katmaya çalışın. Pratikle bu da olacaktır.

Canlandırma Alıştırması: Limon

Evinizin mutfağında olduğunuzu hayal edin. Masanın üzerinde bir sepet limon var. Sepete uzanıyor ve olgun bir limon alıyorsunuz. Limonun ağırlığını elinizde hissediyorsunuz... parmaklarınızı onun kaygan yüzeyinde gezdiriyorsunuz... dokusunu hissediyorsunuz... limonu yüzünüze yaklaştırıp kokusunu içinize çekiyorsunuz... daha sonra limonu ortadan ikiye kesiyorsunuz... Açık sarı rengi ortaya çıkarken suyunun aktığını görüyorsunuz... harika bir limon aroması odayı dolduruyor... Bir dilimi kesiyorsunuz ve onu ağzınıza koyuyorsunuz. Onu ısırdığınızda suyu dilinize yayılıyor... ağzınız limon tadıyla doluyor...

Birçok kişi limon egzersizini okuduktan sonra ağzının sulandığını fark edecektir. Çünkü kelimelerden anlam elde etmek için beyniniz onlarla ilgili hatıraları - görüntüleri, kokuları, dokunuşun yarattığı hisleri, ağızdaki tadı - geri çağırır. Bu limon yeme deneyimi, güçlü fiziksel tepkiler yaratan bir deneyimdir. Limon egzersizi kelimelerin beden üzerinde fiziksel etkileri olduğunu da gösterir.

ANA CANLANDIRMA ÇEŞİTLERİ

Basit Canlandırma

1- Gün içinde beş - on dakika oturabileceğiniz bir zaman ayırın.
2- Rahat bir yere yerleşin ve gevşemek için kendinize izin verin.
3- Gündüz düşü görebilecek gibi bir duruma gelene kadar gevşeyin.
4- Daha sonra istediğiniz bir şeyi canlandırmaya başlayın: Ve bu bir yeni araba, tatil, sevgi dolu bir ilişki olabilir. Her ne hayal ederseniz ona sahip olmanın, onu kullanmanın, orada olmanın, vb tüm detaylarını her yönüyle yaşayarak canlandırın. Onun olacağını kendinize söylemeyin, olduğunu hayal edin, şimdi oluyor, zaten ona sahipmişsiniz gibi. Kendinize nasıl görünmek istediğinizi, nasıl giyindiğinizi, ne gördüğünüzü, duyduğunuzu, tattığınızı deneyimlemek için izin verin. Orada başka kimin olabileceğini, size ne diyebileceğini, vb hayal edin.
5- Ve sonra ne kadar iyi hissettiğinizi hayal edin.
6- Kendinizi zevk, mutluluk ve gururla doldurun.
7- Bu alıştırmayı günde en az bir kere tekrar edin, birkaç kere tekrar elbette daha iyidir.

Odaklanmış Canlandırma

Bu tür bir çalışma, canlandırmayı onaylama ve hedef belirlemelerle birleştirir. Canlandırma alıştırmanıza başlamadan önce ulaşmak/başarmak istediğiniz şeyle ilgili bir onaylama yaratın ve hatırlayın.

Örneğin eğer işte terfi istiyorsanız kendinizi patronun masasında önemli müşterilere telefon ederken camdan lüks arabanıza baktığınızı ve sekreterinize kahve siparişi

vererek başarı duygusunun ve tatminin keyfini çıkardığınızı hayal edebilirsiniz. Daha sonra canlandırmanın içinde zihinsel olarak "*ben bu şirketin hedeflerine ulaşman için dakik, dikkatli ve kendini adamış biriyim*" diye tekrar edin. Onaylama canlandırmayı pekiştirecek ve canlandırma da onaylamayı pekiştirecektir.

Ayrıca, eğer ilgiliyseniz, canlandırmaya bir veya daha fazla hedef ekleyebilirsiniz. Örneğin "*bizim bölümün en başarılısı ben seçildim*" veya "her çalışanı isim isim bilirim" gibi ya da terfi için hangi temel beceriler gerekiyorsa.

(Retrospektif) Geçmişle İlgili Canlandırma

Canlandırmaların başka bir kullanımı da bilinçaltı zihninize arzuladığınız canlandırma durumunu yaratması için izin vermektir.

Patronunuzun pozisyonuna terfi etmek istediğinizi varsayalım. Kendinizi patronun masasında oturarak başarının getirdiği tüm faydaları takdir ederken canlandırın. Canlandırmaya bir başka bölüm ekleyin. Kendinizi o koltukta otururken o terfiyi nasıl elde ettiğinizi göstermesi için zihninize geriye gitmesine izin verin. Zihninizin terfiye giden her adımı gözden geçirmesine izin verin. Her aşamaya ulaşmak için ne yaptığınızı, nasıl ilerlediğinizi, başarıya giden anahtarın ne olduğunu göstermesini isteyin. Daha sonra o duruma hareket edin ve onu yoğun olarak hayal edin ve bunu her aşamada yapın. En sonunda canlandırmanız her adımda bir film gösterimine dönüşecek ve o basamağa ulaşırken yaptığından emin olduğun şeyleri göreceksin. Daha ve daha fazla detaylı canlandırdıkça onun gerçekten olacağından emin olursunuz.

Provalı Canlandırma

Yardıma ihtiyacın olduğunuzu hissettiğiniz durumları prova etmek için canlandırmayı kullanabilirsiniz. Örneğin bir komiteye sunum yapacağınızı varsayalım. Onu başarılı yapmanın size kapılar açacağını ve başarısız yapmanın da haftalar hatta aylar boyu süren hazırlıkları boşa çıkaracağını varsayalım. Bu tür bir şey kolaylıkla aşırı baskı getirebilir.

Canlandırma bu sunumun bir başarı olduğundan emin olmanızı sağlayabilir. Sunumdan önce gevşemek ve canlandırma yapmak için zaman ayırın. Kendinizi gerçek sunumdan önce sahnede canlandırabilirsiniz. Kendinizi orada hayal edin. İçeri girdiğinizde ve isminiz söylendiğinde iyi, kendinden emin ve kontrolde olduğunuzu hissedin. Patlamaya hazır olana kadar o duyguları katlayın ve arttırın. Ve daha sonra o mutlak güç duygusunu komite odasının dışında kendinize transfer edin. Daha sonra kapıyı itip açarken, insanlar hoş geldin der gibi size gülümserken, konuşmanıza başlamak için basamakları çıkarken, kendinizden emin ve tamamen kontrolde olarak hayal edin. Daha sonra ne gördüğünüzü, ne söylediğinizi, şakalarınızın insanları güldürdüğünü, kitleye hâkim olduğunuzu, insanlara o zamana kadar gördükleri en iyi sunumu izlettirdiğinizi hayal ederken her aşamayı canlandırın. Ve daha sonra alkışı, yükselen tebrik seslerini, insanların ayağa kalkıp alkışladığını ve etrafınıza gelip sizi tebrik ettiklerini hayal edin.

Dünyanın gördüğü en iyi sunum olduğunu hayal edin. Ve tekrar tekrar üzerinden gidin ve her seferinde sizin için daha iyi olmasını sağlayın. Sonuçta odaya girdiğinizde tüm o enerji ve kendine güven sizi sarmış olacak, gerçekten patlayacak durumda olacaksınız.

Fantezi Canlandırması

Basit ve odaklı canlandırmalar gerçeklikle ilgilidirler. Canlandırma aynı zamanda bir çeşit fanteziyi, hayatta değiştirmek istediğiniz yönlerle ilgili metaforlar için de kullanılabilir.

Yaygın örneklerden birisi sağlıktır. Bedeninizin kendi kendini tamir etmesi ve sağlıklı hale gelmesiyle ilgili bazı başarılardan bahsedilmiştir. İnsanlar bedenin savunma mekanizmasının sakatlık veya iltihap bölgesinde toplandığını ve savunanları şövalyeler olarak canlandırabilirler veya istilacıları yok etmek isteyen veya çocuklar için istilacıları yok etmek isteyen bir uzay gemisi olabilir.

Bir başka canlandırma da acı kontrolünde kullanılır. Kronik ağrılar için kişi ağrının yerinin bir renkle, örneğin kırmızı, temsil edildiğini hayal eder. Ve bedenlerinde ağrı olmayan bir başka bölgeye odaklanıp oraya da bir renk verirler, örneğin mavi olabilir. Ve kişi daha sonra mavi renge bir fırça batırıp kırmızı bölgeyi maviye boyadığını hayal eder.

Yapısal Canlandırma

Bir başkasının size rehberlik etmesi için daha karmaşık metaforlara ihtiyaç vardır. Hipnotist danışanı transa alır ve ona özel oluşturulmuş bir metaforda rehberlik eder. Metafor bir sahne yaratır, danışanı o anki problemlerini yansıtan bir duruma götürür ve engelleri yok etme yolları bulması için danışanı destekler veya engelleri bir kenara iter.

Örnek:

Bu metafor sınırlamalardan kurtulmak veya bariyerleri parçalamak ile ilgili birçok alanda kullanılabilir. Herkes bir kovboy filmi seyretmiştir, yani herkes metaforun özüyle ilişki kurabilir. Danışana uygun olması için hipnoterapistin örnek metni danışana göre uyarlaması

gerektiğini bir kez daha hatırlatalım...

Kendini bir yerlerde... uzun ve sessiz bir sokakta buluyorsun... Öğleden sonra... üzerine vuran kızgın güneşi hissediyorsun... bunaltıcı bir sıcak... Yürüyorsun ve ayaklarının altından toz kalkıyor... Ortam küflü ve eski kokuyor... Etrafına bakıyorsun... İki tarafta da binalar var... kapalı, boş ve sessiz pencereler... bankaları, dükkanları, ofisleri izliyorsun... bazılarının üzerinde isimleri yazılı, bazılarının değil... etrafta kimse yok... sanki burası terk edilmiş... kayıp gibi...

İleride belediye binası gibi geniş, taş bir bina var... yolunu kapayan bir çeşit resmi bina... hemen arkanda yol bomboş bir araziye uzanıyor... Sıcak bir rüzgâr esiyor ve her yeri tozutuyor... Ağzındaki kum tanelerini hissedebilirsin... sola dönüyorsun... sonra sağa... her yer binalarla çevrilmiş... sola gidemiyorsun... sağa gidemiyorsun... ileri gidemiyorsunuz...

Ve buraya nasıl geldiğinizi düşünmeye başlıyorsun... olmak istediğin yerden çok uzak... umduğundan çok farklı... her şey boş ve kıraç görünüyor... binalar sanki üstüne geliyor gibi görünüyor... çıkış yok...

Ve bir şey fark ediyorsunuz... küçük bir kıpırtı... belki de rüzgarla hareket eden bir şey... binalardan birinin önünde bir kıpırtı fark ediyorsunuz... karşıya geçiyorsunuz... ve binanın önünde durup o küçük kıpırtıya bakıyorsunuz... Binaya yapışmış bir kağıt parçası kıpırdıyor... onu tutup çekiyorsunuz... ve bir yırtılma sesi geliyor... ve aniden binanın ön tarafında bir yırtık oluşuyor... bu yırtık yerden ışık geliyor... biraz daha yırtıyorsun ve büyük bir parça elinde kalıyor... dikkatle baktığında bir tarafı boyalı bir kağıt olduğunu fark ediyorsun... binaya dikkatle bakıyorsun... ve onun sahte olduğunu fark ediyorsun... yırtık bölümün köşesini iki elle tutup tekrar yırtmaya başlıyorsun... bir başka büyük kağıt parçası kopuyor... binanın arkasını görebiliyorsun... hiçbir şey yok... daha ve daha fala yırtıyorsun... ve gittikçe daha kolay yırtılmaya başlıyor... onu yırttıkça

bir zevk dalgası hissediyorsun... pencerenin çerçevesini itiyorsun ve yere düşüp büyük bir gürültüyle parçalanıyor... şimdi o illüzyonun içini görebiliyorsunuz... seni tutan hiçbir şey yok...

Bir film seti gibi... gerçek olduğunu düşündüğün her şey bir illüzyon... açılan delikten içeri giriyorsun ve binayı tutan birkaç destekten başka bir şey olmadığını fark ediyorsun... en yakın desteğe bir tekme atıyorsun ve binanın köşesi eğiliyor... ikinciye de tekme atıyorsun ve tüm binanın çerçevesi çatırdıyor ve sallanıyor... ve son desteği tekmelediğinde tüm yapı dümdüz yere kapaklanıyor... bir güç dalgası hissediyorsun... memnuniyetle gülüyorsun... tekrar bir çocuk gibi hissediyorsun... binaların birinin hayal gücünden başka bir şey olmadığını fark ediyorsun... ve burada sıkışıp kalmadığını fark ediyorsun.... artık bunlardan hiçbiri seni tutamaz... ve bu seni amansız bir azimle dolduruyor... sokağın bir tarafı boyunca yürüyor ve tüm destekleri kahkahalarla yıkıyorsun... ve birbiri ardına hepsi yıkılıyor... ve içlerinde en büyüklerine geliyorsun... yolunu kapayıp ilerlemeni engelleyene... katı ve kalıcı görünene... fakat kağıt inceliğinde... onu da tekmeliyorsun ve yıkılıyor... sonsuza kadar parçalanıyor... onun sallanıp çöktüğünü görüyorsun... ve artık diğerleriyle uğraşmana gerek yok... birini yıkılması hepsinin sallanıp çökmesine yol açıyor... hepsi domino taşları gibi devriliyorlar... ta ki geriye sadece rüzgarın savurduğu destekleme çıtaları ve kağıt parçaları kalana kadar...

Ve şimdi yolunu görebilirsin... önünde hiçbir şey yok... ve o illüzyonlar gittikten sonra kiri ve toprağı uzaklaştıran serinletici bir meltem hissediyorsun... etraftaki mis gibi taze dağ havasını hissedebilirsin... ve masmavi gökyüzünden damlalar düşmeye başlıyor... yenileyici bir yağmur... yüzünü göğe kaldırıp geçmişin tozlarını temizleyen yumuşak damlaları hissediyorsun... bu temiz suyu içiyorsun... artık yenilendin... ve çıkmaz bir sokak gibi görünen şey... şimdi ufka kadar uzanan bir yol... artık sınır yok... ve biliyorsun... artık istediğiniz gibi bu yolda ilerleyebilirsin...

ALTINCI KISIM

ANA HİPNOTERAPİ TEKNİKLERİ

VII. BÖLÜM

YENİDEN ÇERÇEVELEME

Yeniden Çerçeveleme genellikle transta yapılır ve daha çok bir mecaz şeklinde ifade edilir. Yeniden çerçevelemenin amacı, danışanın kendi davranış ve inançlarını farklı bir bakış açısından görmesi için danışana fırsat yaratmaktır.

Kişinin bir duruma atfettiği anlam, o durum hakkında sahip olduğu varsayımlara bağlıdır. Farklı varsayımlar, aynı olaya farklı anlamlar verir.

Yeniden çerçevelemek, danışanın hareketlerini ve duygularını onaylar, ama onlara yüklenen anlamı değiştirir. Kişinin, bir duruma verdiği anlam, dünya görüşünü dayandırdığı varsayımlara bağlıdır. Aslında hayatta çok az şey, kesinlikle iyi veya kötüdür. Birçok şey ise yoruma bağlıdır. Kendini, istediğini yapmakta başarısız gören insanın üzüntü ve suçluluk içinde zaman kaybetmesi yerine, yeniden çerçeveleme kişiye bir dahaki sefere istediği sonucu nasıl elde edebileceğine dair üzerinde düşünmesi için geribildirimler sunar. Örneğin yağmurlu bir günü, evde ailece kaliteli bir zaman geçirmek için bir fırsat olarak algılamak, muhtemel bir hayal kırıklığını yararlı bir sürece dönüştürmeyi sağlayabilir.

Yeniden çerçeveleme, problem davranışı alır ve ondan harika bir şekilde pozitif davranış olarak yararlanır.

Örnek:

Ve sen ne zaman onun hakkında düşünsen... (danışanın ismi) *hayatın, başarılarla dolu oldu... aslında o... bir başarıdan sonraki... yeni bir başarı oldu... evet... o konuda bazı zorluklar yaşadığını biliyorum... ama sen, birçok şeyde başarılı oldun...*

Beklemekte olduğun fırsat olduğunu fark ettiğin bu sınav hakkında düşündüğünde... uzun zamandır... beklediğin fırsat olduğunu... fark ediyorsun şimdi... herkese ne bildiğini göstermek için...

... bu his... vücudundan gelen bu sinyaller... vücudunun... senin sınav için hazır olduğunu... sana bildirmek için kullandığı yol aslında...

Yeniden çerçevelemenin temeli, amacı davranıştan ayırmaktır. Bütün anlamlar, bağlamın ne olduğuna bağlıdır. Örneğin iki Türk erkek, Amerika'da karşılaşınca yanak yanağa öpüştüklerinde orada buna yüklenen anlam çok farklıdır. Aynı şekilde iki erkek Rus'un, bizim ülkemizde karşılaştıklarında dudak dudağa öpüştüklerini gördüğümüzde bu davranışa yüklediğimiz anlam, Rusya'daki anlamla aynı olmamaktadır.

Bağlamı, anlamı ya da içeriği değiştirirseniz orijinal anlamı değiştirirsiniz. İçeriğin tamamı, yapının, sürecin ya da bağlamın değiştirilmesiyle yeniden çerçevelenebilir.

Yeniden çerçeveleme, aynı sokağa evin farklı pencerelerinden bakmak gibidir. Sokak değişmez, ama pencereler değiştikçe, bakış açısı ve görüş alanı da değişir.

Kişi, yeniden çerçeveleme ile yaşadığı deneyimin anlamını değiştirebilir. Bunu yaptığında deneyimle ilgili duyguları değişecektir. Duygular değişince de kaçınılmaz olarak o deneyime bağlı olarak gerçekleşen davranışları da değişecektir.

Burada unutulmaması gereken şey, hiçbir davranışın kendi içinde ve kendi başına faydalı ya da faydasız olmadığıdır. Her davranışın fayda sağladığı bir yer vardır. Hangi davranışın nerede faydalı olacağını tanımlamak ise "Bağlamı Yeniden Çerçeveleme" dir.

Hiçbir davranış kendi içinde ve kendi başına bir şey ifade etmez, o yüzden bir davranışı herhangi bir anlama gelecek şekilde kullanabilirsiniz. Bunu yaptığınızda ise "Anlamı Yeniden Çerçeveleme" gerçekleştirmiş olursunuz. Örneğin deterjan reklamındaki "Kirlenmek güzeldir!" gibi.

Bunu yapmak bir durumun nasıl o hale geldiğini tarif etme yeteneğinize bağlıdır ve bu da tamamen yaratıcılığınız ve kendinizi ifade etme biçiminizin bir fonksiyonudur.

Bağlamı Yeniden Çerçeveleme:

İnsanlar çoğu zaman, "Ben çok fazla söyleyim ya da o çok fazla böyle..." şeklinde konuşmaya başladıklarında ya içinde bulundukları durumdan veya kendilerinin ya da diğerlerinin sergilediği bir davranıştan dolayı şikâyet etme eğilimindedirler. Böyle yaptıklarında bağlamı silindiklerinin farkında değillerdir. Bağlam silindiğinde ise problem davranış, o davranışı sergileyen kişinin özelliği haline getirilmiş olur. Örneğin korktuğu için yalan söyleyen bir çocuğun korkusunu göz ardı ettiğinizde, korktuğu için "yalan söyleyen çocuk" yerine, geriye "yalancı çocuk" kalır. Oluşan bu yeni algı, zamanla ve tekrarlarla problemi davranış boyutundan kimlik boyutuna taşır. Yani problem üstesinden gelinmesi oldukça zor bir seviyeye taşınmıştır artık.

Görüldüğü gibi bağlamı yok sayarak sorunu çözmeye çalışmanın hiçbir yararı yoktur. Bu durumda davranışın

ilgili olduğu bağlamı geri kazanmak ve yeniden çerçevelemek için, "Hangi bağlamda kişinin şikâyet ettiği bu davranışın belirli bir değeri var?" sorusu sorulmalıdır. Böylece bağlam araştırılır ve davranışın değerlendirilmesinde değişikliğe yol açacak olan bağlam bulunana kadar farklı bağlamlar düşünülmeye devam edilir. Bu soruya verilecek cevaplar, bağlamın geri kazanılmasına ve sorunun çözümünde önemli bir adım atılmasına olanak tanıyacaktır.

İçeriği Yeniden Çerçeveleme: (Komplike Eşitlik/Yanlış Eşleme)

Kimi zaman insanlar içlerinde bulundukları durumu ifade ederlerken, "Y olduğunda kendimi X hissederim." gibi bir anlatım tercih edebilirler. Bu tür bir anlatımda, "X" gibi hissetmenin bağlamı, "Y" durumunun gerçekleşmesi olarak verilmiştir. Oysa çoğu kez, burada eşleşmeden çok, farklı bir bağlam ya da bağlamlar söz konusudur. Bu durumda kullanılacak bazı soru kalıpları, söz konusu bağlamda içeriği yeniden çerçeveleyecek yanıtların ortaya çıkmasına yardımcı olacaktır:

"Bu davranışın olumlu bir değer taşıyabileceği daha büyük ya da daha farklı bir çerçeve var mı?"

"Aynı durum için bu kişinin fark etmediği ne tür bir bakış açısı, farklı bir anlam çerçevesi sağlayabilir?"

Ya da basit bir şekilde, "Bu davranış başka ne anlama gelebilir?" Veya, "Aynı durum başka nasıl tarif edilebilir?" türü sorular, içeriği yeniden çerçevelemede yol göstericidir.

Yeniden çerçeveleme, bir kişinin duyusal çerçevesini genişletmek için geçici bir önlem olarak kullanılabilir. Bu kişinin X ve Y' de odaklandığına dikkati çekilerek ayrıca

bir "Z" seçeneği önerilir. Bu seçenek, o kişinin algılayış biçimini değiştirecektir.

"Örneğin, biri size geliyor, dinliyorsunuz ve açıkça görülüyor ki, kişi kadınların temelde kendisinin davranışlarını kontrol etmek için var olduğuna inanıyor. Annesi her zaman onu kontrol etmiş ve şu anda otuz altı yaşında ve bu sınırlayıcı inanç yüzünden hiç evlenmemiş. Bu kişinin, elbette bu inancı genellemesi ve bütün insanların diğer insanların davranışlarını kontrol etmeye çalıştığını fark etmesi yararlı olacaktır.

Tabii ki bunu yapmak faydalıdır ama bu son adım olacaktır. Benim böyle bir durumda yapacağım ilk şey, bir hikâye ile kadınların benim davranışlarımı kontrol etmesinden ne kadar hoşlandığımı, bunun b ir iltifat olduğunu anlatmak olurdu. Çünkü eğer bir kadın beni kontrol etmezse bu benimle hiç ilgilenmediği anlamına gelir." (Bandler: Yeniden Çerçeveleme)

Yeniden çerçevelemenin ayrıca sonuç odaklı olması gerekir. Ulaşmak istenilen sonucu / amacı sabit tutmak ve söz konusu bu kalıbın bu sonuca / amaca ulaşmak için kullanılabilecek yollardan biri olduğunu bilmek gerekir. Unutulmamalıdır ki, aynı sonuca /amaca pek çok farklı yolla ulaşılabilir, seçilecek yolun, o an için söz konusu olan durumun ortaya çıktığı bağlama en uygun yol olması gerekir.

VIII. BÖLÜM

GÖRSEL CANLANDIRMA

Bu teknik bir yandan danışanın kendini güvende hissetmesini sağlarken diğer yandan da problemlere yol açan olaylar dizisi üzerinde baştan sona başarıyla çalışmasına yardımcı olur. Akıl, canlı ve parlak bir şekilde hayal edilen şey ile gerçeği arasındaki farkı ayırt edemez. Böylesine canlı bir hayale akıl, gerçeğine verdiği tepkinin aynısını verir. Bu yüzden danışan başarıya ulaşmış, hedeflerini gerçekleştirmiş olmanın hayalini kendisi ile ilişkilendirmeyi öğrenir. Ve bu olduğunda yapılan zihinsel prova, danışanın gerçek durumda sergilediği davranışları hedefine uygun olarak etkilemiş olacaktır.

Görsel canlandırma, belki de hipnoterapide kullanılan en yaygın tekniktir. Bu teknik, aynı zamanda self hipnozun da bir şeklidir. Danışanın şimdi sahip olmak istediği şeye, kendisini gelecekte ona ulaşmış olarak hayal etmesi istenirse, Görsel Canlandırma aşağıda değineceğimiz Prova (Geleceğe Uyarlama) Tekniği'nin bir türü olarak kullanılmış olur. Görsel canlandırma metafor biçimlendirmede ve sembolik nesneleri değiştirmede kullanıldığı gibi regresyonda hatıralara ulaşmak için de kullanılır. Ayrıca görsel canlandırma, danışanın metaforun temel öğesini nerede canlandırdığını, nasıl hareket ettirdiğini ve çevresiyle etkileşimini nasıl kurduğunu belirlemek açısından da gereklidir.

Örnek:

Eğer o göstergeye dikkatle bakarsan... fark edeceksin... bir parça değiştiğini... biraz aşağı ve yukarı... bir noktanın etrafında dalgalandığını... ya da titreştiğini... tamamen hareketsiz değil... değil mi?...

Ve sen... o kapıya doğru gittiğini hayal edebilirsin... ve kendini... senin bütün o iyi parçalarının arasında bulabilirsin... İçeride... kendini iyi hissetmeni sağlayan bütün parçalar orada... Hayal edebilirsin... onların senin etrafına toplandıklarını... seni karşılamak için... Ve sen iyi hissediyorsun... Çünkü senin her parçan... değerli...

Büyük, eski bir ev hayal edebilir misin, merak ediyorum...

Onu şimdi hayal etmeni istiyorum... (danışanın ismi)... *o uzaktan kumanda cihazını kullan ve istediğin hızla bir tam gününü seyret... Ve her sahnede... sigara içtiğin her zamana... ulaş ve sadece o bağı kes... ve onun her iki bileğinden de düştüğünü göreceksin... Ve sen, özgürsün... Ve sen o sahne boyunca hızla ilerleyebilirsin... bütün bağları kes...*

Görsel canlandırma zihinde görüntüler yaratmanın kolay bir yolu olarak kullanılabilir, fakat genellikle bir veya daha fazla teknikle birlikte kullanılarak geliştirilebilir. Şimdi bu teknikleri inceleyelim:

İÇGÖZLEM:

İçgözlem, danışanın kendi kaynaklarına erişmesini sağlamak için kullanılan bir yoldur. Danışan, olmasını istediği her ne ise gelecekteki kendisini amacına ulaşmış olarak düşünmeye davet edilir. Danışanı, amacına ulaştığında nasıl duracağı, nasıl görüneceği, nasıl giyineceği, nasıl davranacağı vb. hakkında bilgilendirmek için görsel canlandırmanın özel bir şekli kullanılır. Bu, Retrospektif Önizleme Tekniği'ne benzerdir, ama İçgöz-

lem tekniğinde danışan "içgözlemin içine" kendi geleceğine davet edilir.

Başka bir deyişle İçgözlem, danışanın gelecekteki kendisinin zihin ve bedenine girmesidir. Danışandan gelecekteki vücuduna girmesi istenerek o zamanki vücudunun gözleriyle dünyayı görmesi, o kulakların duyduklarını duyması ve gelecekte sahip olmayı istediği her ne ise başarılı bir şekilde ona sahip olmuş olan bu zihinsel durumu yaşaması talimatı verilir.

Bu tekniğin birçok değişik uygulanış biçimi vardır. Danışandan tanıdığı başka kişiler düşünmesi istenebilir. Veya gerçek insanlar yerine hayali karakterler de olabilir. Önemli olan danışanın istediği güce ve yeteneklere sahip olmalarıdır. Danışanın o güçlere veya yeteneklere sahip olmanın nasıl bir şey olduğunu içgözlem halinde anlaması, deneyimlemesi için danışan o kişinin vücuduna davet edilir. O kişinin vücudundan ayrılarak kendi vücuduna dönme zamanı geldiğinde o yetenekleri veya güçleri beraberinde getirir.

Benzer bir teknik, ihtiyaç duyulan yeteneklere sahip doğru insanları belirlemeye ve kendi başını onların başına yerleştirdiğini hayal etmeye dayanır. Böylece dünyayı onların anladığı, yorumladığı yolla anlayıp yorumlamak mümkün olabilir.

Örnek 1:

Kendini, tam olarak doğru kıyafetler giymiş... doğru şeyleri söylerken... doğru jestleri kullandığını hayal et... diğerlerinin söylediklerine uygun olacak şekilde... tam da bekledikleri... ümit ettikleri gibi... İç kontrole sahip olduğunu göstererek saygınlarını kazan... İyi görünüğünü fark et... kendi sesini duy... kendine güvenli, emin... ikna edici... Senin nasıl gülüm-

sediğini... nasıl hareket ettiğini... vücudunun duruşunu hisset... tam bir güvenle gelen bu hissi yaşa...

Ve şimdi... kendi yolunda... o diğer sen'e gir... başarılı, usta becerikli olan sen'e... ve dünyayı baştan sona o başarılı gözlerle gör... o başarılı kulakların... hangi sesleri dinlemekten hoşlandığını işit...

Ve bu senin... daha farklı... daha emin bir kişi... olduğunu... kolayca hissedebildiğin... anlamına gelir.

Örnek 2:

Ve tam önüne bakıyorsun... bir metre kadar uzakta, havada bir tür parıltılı kıpırtı var... sanki sıcak çöl tabanından sıcaklık dalgaları yükseliyor gibi... parıltılı enerji dalgaları, tam bir metre kadar önünde... bir tür büyülü, şeffaf perdeye dönüşüyor... üç boyutlu bir perde... Sen perdeyi huzurlu bir merakla seyrediyorsun...

Perdenin üstünde yavaş yavaş bir insan şeklinin belirmeye başladığını fark ediyorsun.. gittikçe daha belirginleşiyor... bu kişinin görüntüsü senin için artık açık hale gelene dek belirginleşiyor... ve bu kişinin düşündüğün kişi olduğunu görebiliyorsun... bazı meseleleri çözmek istediğin kişi... veya daha çok bağlanmayı istediğin... veya hakkında daha çok netliğe sahip olmayı dilediğin... şimdi hayatında olan birisi... veya uzun süre önce gitmiş birisi... veya belki de hiç tanımadığın biri... ama bu kişinin perdede görünmeye başladığını görebiliyorsun... o bilinen duruşuyla... üstünde o bildik giysiler... o bildik şeyleri yapıyor... gittikçe daha ayrıntılı hale geliyor...

Şaşırmış ama şaşırmamış bir haldesin... ve yavaşça... ve kolayca... perdeden içeri girebildiğini görebiliyorsun... daha yakından bakmak üzere... o seni fark etmiyor, perdenin içine giriveriyorsun... onun çevresinde yavaşça... ve merakla dolaşıyorsun... uzak ama meraklı bir ilgiyle... onu her açıdan görüyorsun... profilden... arkadan... ve diğer yandan...

Ve onun çevresindeki havayı hissediyorsun... nefeslerini veya konuşmasını, sesini hissediyorsun... onu saran kokuları alıyorsun... böylece onun çevresinde dolaşıyorsun... onun zengin, dolu dolu farkındalığını deneyimliyorsun... tüm duyularınla...

Ve şimdi... perdenin güvenli... büyülü mekânında... kendi gelişimin... ve anlayışın için... izin istiyorsun... zihin huzurun için... kendi teninin sınırlarından kayıp geçerek... farkındalığını bu diğer kişinin bedenine doğru... hareket ettirme iznini istiyorsun... Nazikçe.. ve kolayca bu diğer bedene geçiyorsun... ve onun nefesini alıyorsun... kısa bir süre için... Ve eğer kendini tuttuğunu ve direndiğini hissediyorsan, bunu nazikçe dikkate al ve kendine tüm çevreni yumuşatma iznini ver... daha çok anlamak adına... bilmen gerekeni öğrenmek için... sadece bir deney... o diğer kişide olmanın... nasıl bir şey olacağını hissetmek için... onun nefesiyle nefes alıp vermek için... aşağıya bakıp o elleri ve ayaklan görmek... giysileri... Ve kalbinde neler olduğunu hissediyorsun... (10 sn. bekle)...

Tüm karnı boyunca... (10 sn. bekle)... *sırtının ve boynunun kaslarında...* (10 sn. bekle)... *bacaklarının içinde... (10 sn. bekle) orada olmanın nasıl olduğunu merak ederek... Ve o gözlerden dışarı bakıyorsun... dünyanın oradan nasıl göründüğüne... nasıl işitildiğine... nasıl hissedildiğine... onların nefeslerini alıp veriyorsun... duygularını hissediyorsun...* (1 dk. bekle)

Ve belki de kendini orada dururken görüyorsun... o bir çift gözden bakarken... neye benzediğine... nasıl işitildiğine... nasıl göründüğüne... bu farkındalıktan... bu bedenden sana doğru bakarken... nasıl hissedildiğini hissediyorsun... Bu nefesi alıp verirken... yavaşça ve kolayca bunu deneyimlemek için kendine yer açıyorsun... perdenin güvenli, büyülü mekânında... dostça ama bağlantısız bir farkındalıkla... (1-2 dk. bekle)

Ve şimdi.. yumuşakça ve kolayca... bu bedene saygıyla hoş çakal diyorsun... doğru olduğunu düşündüğün hisler ve dileklerle... o diğer kişiye hoş çakal diyorsun... burada olma fırsatından dolayı şükran dolusun... bilgelik kazandığın için... ya da şefkat... Yavaşça kendi bedenine geri dönüyorsun... kendi tenimin içini tam ve kolayca dolduruyorsun... karnını doldurarak derin nefesler alıyorsun... kendi burnundan ve ağzından dışarı salıyorsun... tekrar kendi yuvana geri dönmenin rahatlığını yaşıyorsun... Ve böyle kolayca ileri geri hareket edebilme yeteneğine şükran duyarak... kendi engin zihninin ve ruhunun gücüne ve erişimine... böyle kolay ve rahatça bilgelik ve şefkat edinebilme yeteneğine şükran duyarak... büyülü, şeffaf perdeden dışarıya... sana özel olan o güzel huzurlu yere geri dönebilirsin...

DIŞGÖZLEM:

Eğer içgözlem, başka birisinin vücuduna gitmek ile ilgili ise Dışgözlem de kendinden, kendi vücudundan dışarı çıkarak kişinin kendi vücudunu başka birisinin vücudu gibi deneyimlemesi anlamındadır. Kişinin kendine farklı bir kişiymiş gibi bakabilme yeteneği bir çok terapi şeklinin temelini oluşturur. Hızlı fobi tedavisinin ana omurgası ve görsel canlandırmaya dayalı terapilerin esasıdır.

Dışgözlem, hipnozda kendiliğinden de gelişebilir. En çarpıcı versiyonu "vücudun dışına çıkma deneyimi" olarak yaşananıdır. Bu deneyimi yaşayanlar çoğunlukla vücutlarından ayrıldıklarını, tavana doğru süzülerek yükseldiklerini ve kendilerini koltuğun üzerinde uzanırken gördüklerini anlatırlar.

Pek çok insan, dışgözlemin bazı seviyelerini zaten kendiliğinden yaşadığından bu durumu hayal etmek onlar için problem oluşturmaz. Bu durum, strese karşı normal insan tepkisi olarak ortaya çıkar ve ne zaman istense hatırlanabilir. Akıl, dışgözlem sırasında çok daha

kolay bir şekilde ve objektif olarak kendi inançlarını ve beklentilerini inceleyebilir. Aynı zamanda kişinin problemleri ile "mesafeli olması" süreci değiştirmek için zihni istekli kılar.

Örnek 1:

Sen onu gerçekleştirmeden önce... sanki onu... olmuş gibi... hayal edip edemeyeceğini merak ediyorum... şimdi biraz zaman ayır... ve kendini onu yaparken hayal et... Gelecek hafta veya belki gelecek ay...

Şimdi başka bir derin nefes al... ve nefesini tut... Ve bu sefer gerçekten gevşe... sadece gevşemeleri gereken bütün o kasları düşün...

Kendini biraz farklı deneyimlemen için şimdi biraz zaman ayırmanı istiyorum... ihtimallerin hakkında düşünmen için... değişimin hakkında düşünmen için...

Ve kendini bir nehir kenarında... kıyı boyunca yürürken buluyorsun... Veya belki bir göl.... Hoş, ılık bir gün... Güneş parlıyor... temiz, yumuşak esintili bir hava var etrafında... çiçekler... ve böcekler var... şimdiye kadar, yaşadığın en güzel gün... Ve sen... orada yürürken... sen bir şekilde... orada yürürken kendini görebilirsin... sanki uzaktan... Sen, senin nasıl giyinmiş olduğunu görebilirsin... Senin nasıl yürüdüğünü.... Ve sen, orada yürüyen o kişinin düşüncelerini okuyabilirsin... Zihnine izin ver...

Örnek 2:

Şimdi bir tiyatro salonunda... seyirci koltuğunda oturduğunuzu hayal edin... Perdeler henüz kapalı... ama perdenin önünde... sizinle aynı yaşlarda... size benzeyen biri duruyor... ve yüzünden... onun çok korktuğunu... anlıyorsunuz. Bu insanı... perdenin arkasında... bu derece korkutan şeyin... ne olduğunu... çok merak ediyorsunuz. Birden perde açılı-

yor... ve bu kişinin... çok korktuğu sahneyi... sen de görüyorsun... Şimdi bana sahnede gördüklerini en ince ayrıntısına kadar anlat...

PROVA:

Geleceğe Uyarlama olarak da bilinen Prova, kişiden kendisini, gelecekte bir şeyi yaparken hayal etmesini isteme ve kişinin tepkilerini gözlemleme tekniğidir. Bu teknikte kişi, problemine sebep olan durumda kendini hayal eder ve o durumda ihtiyaç duyulan davranış seçeneklerini sergileyerek hangisinin problemini çözecebileceğini test etme imkanı bulur. Terapist, kişiye problemli durum süresince davranışa yönelik genel telkinler verir. Ayrıntıları kendi kaynaklarından doldurması için kişiye izin verir.

Kişi, bunu doğrudan hayalinde canlandırmak isteyebilir veya bir mağaradaki havuzun yüzeyine yansıyan kendi geleceğini izlemek olabilir ya da dev bir ekranda kendini gördüğü bir odaya alınabilir veya kişinin geleceğini bir bulut gösterebilir veya belli bir mesafeden kendi geleceğine gerçekten tanıklık etmesi için kişiyi bazı yerlere götüren bir melek ya da ak sakallı bilge onu karşılayabilir...

Örnek:

Kendini toplantı odasının kapısını açmak için iterken hayal et... oradaki insanlara bak... Bütün önemli kişileri tanıyorsun... bak onlara... seni gülümseyerek karşılıyorlar... kendini konuşmana başlamak üzereyken gör... emin... tamamen kontrollü... kontrolün tamamen sende olduğu başka zamanları hatırla... Takdimin her sahnesini gözünde canlandır... ne söylediğini... nasıl söylediğini... ne anlattığını... odaya yayılan espirilerini gör... amacını ifade eden noktaları vurgulayı-

şını... kendini odaya egemen olurken gör... ona sahipsin... Onların şimdiye kadar gördüğü en iyi sunumu gerçekleştirdin... eminsin... kontrollüsün... ve yaratıcı... Ve sonra alkışı duy... onay ve takdirin yükselen gelgitini... yavaşça alkışlar dururken senin etrafında toplanıyorlar... seni kutlamak... onaylamak... takdir etmek için...

Ve şimdi... kendini... yine o toplantı odasında... bu kez farklı bir zamanda hayal et.... Onlar peşpeşe sorular soruyorlar... düşüncelerini sorguluyorlar... varsayımlarını sorguluyorlar.... Yanıtlıyorsun... sakin bir şekilde... soğukkanlılıkla... güven içinde... sorumluluk taşıdığın diğer durumlarda yaptığın gibi.... rakamlardan bahsediyorsun... örneklerden... ve olaylardan... Özgüvenle... soğukkanlılıkla her sorunun üstesinden geliyorsun... son vuruşu yapmak için mizahı kullanıyorsun... Onları yatıştırmak... şüphelerini gidermek için... onları cezbediyorsun... tüm odaya hakim oluyorsun...

Retrospektif Versiyon

Bu teknik, bazen "Zamanda Sözde Oryantasyon" olarak da adlandırılır. Bu teknikte kişiden kendisini gelecekte, bazı zamanlarda hayal etmesi istenir. Kişiden, başarılı bir şekilde problemini çözdüğü gelecekteki o zamanları yaşayan kendisinin nasıl görüneceğini, nasıl işitileceğini, nasıl giyineceğini, nasıl davranacağını vb. hayal etmesi istenir. Sonra kişiden o gelecekteki kendisiyle bütünleşmesi, tam olarak o kişi olması istenir. Bu, onun gözlerinden görmesi, onun kulaklarından duyması ve onun düşündüğü gibi düşünmesi anlamına gelir. Sonra kişiden, bu avantajlı durumdan gelecekteki kendisini dikkatle incelemesi, gözlemlemesi ve kendisini bu başarılı geleceğe getiren bütün adımları hatırlaması istenir. Bütün bu bilgileri de yanına alarak bugüne dömesi söylenir.

Bu süreç, algısal konumu değiştirme avantajına sahiptir. Yani kişi bir taraftan yapageldiği davranıştan çıkarken bir taraftan da kendisini mevcut problemlerden uzak tutabilir.. Kişi için 'Hatırlama' adımları gerekli ve önemlidir. Niçin? Çünkü bu, aslında başarılı bir şekilde değişikliği tamamlamak için kişinin gerekli kaynakları belirlemesi adına çok önemlidir. Kendi yoluyla ve kendi sözcükleriyle...

Örnek:

Kendini patronun koltuğunda otururken gör.... başarından dolayı elde ettiğin kazançlardan hoşnut bir halde kendini hayal et... kendini o büyük masanın arkasında hayal et... Ve şimdi... tekrar düşünmesi için zihnine izin ver... bu önemli terfiyi nasıl aldığını... Her adımda ayrıntılar üzerinde durarak... her aşamada ince eleyip sık dokuyarak... orada olmanı sağlayan dönüm noktalarında kullandığın her yöntemi... Aklın... başarmak için... adım adım... neler yaptığını... sana gösterebilir... Ona nasıl başladığını... Başarının anahtarın ne olduğunu... Her safhayı hatırlaması için kendine izin ver... her adımı... Başarıyı elde ederken attığın her adımı nasıl attığını... fark et ve bu bilgiyi al... Ve sonra diğerine ilerle... her birini güçlü bir şekilde gözünde canlandır.... Her aşama için... Zihinsel canlandırmanı adeta bir sinema filmine dönüştür. Yıldızı sen olan.. büyüyen... değişen... başarılı.... Ve geri dönüp baktığında... o son başarıya ulaşmak için yaptığın herşeyi sahneliyorsun...

IX. BÖLÜM

ÖZEL/GÜVENLİ YER TEKNİĞİ

Bazı danışanlar "güvenli" sözcüğünün yerine "özel" veya "ideal" sözcüklerini tercih edebilirler. Bu tekniğin amacı seans sırasında yaşanabilecek sıkıntının giderilmesini sağlayacak becerilerin danışana kazandırılmasıdır. Bununla birlikte danışan bu tekniği, gelecek günlerde yaşayacağı stresli durumlarla başa çıkmakta da kullacaktır. Ayrıca tekniğin sınırlarını sadece olumsuz durumlarla başa çıkma eylemi belirlemez; danışan bu özel yerde kendisini sahip olmak istediği duyguya, davranışa ve yeteneğe programlayabilir.

Eğer danışan gerçek veya hayali, herhangi bir güvenli yerinin olmadığını hissediyorsa, danışandan güç veya kontrol gibi pozitif niteliği vurgulayan bir yer düşünmesi istenebilir. Bu yer, "Güç Merkezi", "Kontrol Merkezi" ya da benzer şekilde isimlendirilebilir.

GÜVENLİ YER OLUŞTURMA ADIMLARI:

a- Hipnoterapist danışandan kolayca oluşturabileceği, güven ve huzur hissi veren özel bir yer hayal etmesini ister:

"Şimdi sana gelecekte ihtiyaç duyduğunda kullanabileceğin bir teknik göstermek istiyorum. Güven ve huzur ihtiyacı duyduğunda, zihninde oluşturduğun... istediğin zaman gidip dinlenebileceğin bir yer... Bu yer içeride... ya da dışarıda olabilir... sana tanıdık gelen... senin için değerli bir oda... veya yemyeşil karlarda bir yer de olabilir... kimbilir belki de

ormanlarla kaplı ulu bir dağın zirvesinde... Burası senin daha önce geldiğin... ya da hep orada olmak istediğin... veya hayal gücünün zihninin derinliklerinden çekip çıkardığı bir yer olabilir... Bu önemli değil... önemli olan senin kendini burada güven ve huzur içinde hissetmen...

b- Hipnoterapist özel yere ait duyu ve duyguları farketmesi için danışanı yönlendirir:
"Ve şimdi zihninde bu güvenli yer varken, senden burası ile ilgili olumlu duygulara yoğunlaşmanı ve bunları vücudunda nerede hissettiğini fark etmeni istiyorum... bunu yaptığında bana sağ elinin işaret parmağı ile evet sinyali verebilirsin... (sinyali bekle)

c- Hipnoterapist duyu ve duyguları yoğunlaştırmak için rahatlatıcı bir tonda konuşarak görsel, işitsel ve dokunsal yönlendirmelerle devam eder:
Çevrendekileri fark et şimdi... başının üstündekileri... ayaklarının altındakileri... aldığın her nefeste çevrenin daha da berraklaştığını görebilirsin... önünde ne olduğunu gör... renkleri... ve şekilleri gör... Özel yerinde ne duyuyorsun? Neler hissediyorsun? Bir koku alıyor musun? Eğer bir koku alıyorsan... onun senin içinde mutluluk duygusu doğurmasına izin ver... sana huzur getirmesine izin ver... Şimdi özel yerinde herhangi bir şeye dokun... ve dokunduğun şeyi hisset... sıcaklığı hisset... havayı hisset...

d- Hipnoterapist danışandan özel yerini ifade edecek bir sözcük veya davranış belirlemesini isteyebilir ya da kendisi tetikleyici olarak bir sözcük veya davranış (sağ elinin işaret ve baş parmağını birbirine bastırmak veya yumruğunu sıkmak gibi) verebilir. Özel yere ait güven ve huzur duygusu fark edildiğinde ve hipnoterapistin yönlendirilmesiyle duyguların şiddeti arttırıldığında bu sözcüğü zihninden geçirmesi veya bu davranışı yapması istenir. Tetikleyici ile duygu arasın-

daki bağ iyice kuvvetlenene kadar en az üç kez süreç tekrarlatılır...

Burası senin özel yerin... ve burada her şey tam da senin olmasını istediğin gibi... şimdi özel yerinde yaşadığın güven ve huzur duygusuna odaklanmanı istiyorum... bu duyguları vücudunda hissettiğin yere... bu duygulardan zevk almana izin ver... işte böyle... şimdi ben birden üçe kadar sayacağım ve üç dediğimde bu duyguları şimdi yaşadığından on kat daha fazla yaşayacaksın... başlıyorum... bir... gittikçe artıyorlar... iki... bir volkan gibi patlıyor içinde güven ve huzur... ve üç... on kat daha fazla hissederken kendikendine içinden üç kez "gevşe" diye tekrarla... çok güzel... işte böyle... (birden üçe sayma ve sözcüğün tekrarı iki kez daha yapılır)

e- Daha sonra danışandan yukarıdaki adımı kendi kendine tekrarlaması ve sadece sözcüğün tekrarıyla olumlu duyguları yaşaması istenir. Danışan başarılı bir şekilde güvenli yere ulaştığında hipnoterapist, danışana bu tekniği stresli durumlarda nasıl kullanacağını gösterir.

Şimdi kendini... geçmişte rahatsız hissettiğin bir durumda hayal etmeni istiyorum... bu duruma eşlik eden duyguları da fark et... o zaman gördüklerini gör... duyduklarını duy... ve hissettiklerini hisset... şimdi bu olumsuz olayı ve duyguları yaşarken içinden üç kez "gevşe" sözcüğünü tekrarla... ve seni... güven ve huzur dolu özel yerine götürmesine izin ver... işte böyle...

f- Ardından hipnoterapist danışandan kendisini rahatsız eden aynı veya başka bir olayı tekrar düşünmesini ister ve bu kez danışana kendibaşına güvenli yere ulaşıp rahatlamasını söyler. Danışan bunu yapabildiğinde gerek seanslar içinde ihtiyaç duyulduğunda ve gerekse günlük hayatta bu tekniği rahatlıkla kullanabilecek duruma gelmiş demektir.

X. BÖLÜM

METAFOR

Metaforlar dil ve düşünce yoluyla bütün insanların yüreğine, başka bir ifade ile duygu ve canlandırmanın merkezi olan sağ beyne ulaşırlar. Bu yüzden insanlar, hikâye dinlemeyi severler. Klinik pratikte de terapist, söz konusu bu geleneği sürdürür. Hipnoterapist, hipnotize olmuş kişiye iç içe geçmiş bir dizi hikâye anlatır. Bu hikâye dizisindeki metaforlar çok dikkatli bir şekilde seçilmiştir. Transtaki kişinin bilinçaltı, metaforları deneyimler ve onlarla kendi yaşamı arasında paralellikler bulur. Kısaca şunu söyleyebiliriz ki, Metafor Terapisi, dolaylı telkinin bir şeklidir.

Daha önce de söylediğimiz gibi bir metaforu iletmenin en basit yolu, hikâye anlatmaktır. Bir hikâye, birçok anlam taşımasına rağmen mecaz manasıyla da anlaşılabilir, gerçek anlamıyla da... En azından bir metafor her zaman iki parçadan oluşur: ana konu ve onunla karşılaştırılan şey. Ve en az iki düzeyde iletişim kurmamızı sağlar: yüzeysel anlam ve derin yapı anlamı, ya da diğer bir deyişle sembolik anlam... Genel hatlarıyla metafor, göründüğünden başka bir anlam taşır.

Metaforlar sözlü de olabilir, sözsüz de. Sözlü metaforlar açık ve belli olabilir. Örneğin kilolu birinin şu cümlesi gibi: "Kendimle birlikte büyük bir ağırlığı sürüklediğimi hissediyorum." Veya metaforlar konuşma dili içine gizlenebilir ya da duyusal ifadelerde saklanabilir. Aynı kişinin fazla kiloları için şöyle söylediğini düşünelim: " ken-

dimi neden bu şekilde cezalandırdığımı bilmiyorum." Veya "Ruhumda bir acı hissediyorum" gibi soyut düşüncelerin ifadeleri de olabilir.

Sözsüz metaforlar vücut dili gibi "Vücut" ifadelerinde kendini gösterir; vücudun duruş şekli, giyiniş, ses, jestler, mimikler, bakış açısı gibi... Sözsüz metaforlar aynı zamanda "Sanatsal" ifade biçimlerini de içerir; resim yapmak, yazı, müzik, oyun, dans, drama, ritüeller gibi.

Dolayısıyla şunu rahatlıkla söyleyebiliriz, her iletişim yönteminin kendine has bir metafor şekli vardır. Bu nedenle iletişimin farklı bir formu olan hipnoterapide de metafor, geniş bir şekilde kullanılır.

Daha önce de söylediğimiz gibi metafor, dil ve düşünce yoluyla bütün insanların yüreğine ulaşır. Kendi hakkımızda nasıl düşündüğümüzü ve dünyayı nasıl deneyimlediğimizi aslında sahip olduğumuz metaforlar belirler. Metafor, toplumlara ve kültürlere şekil verir.

Bir şeyi, farklı bir açıdan anlamak, insan varoluşunun temel bir özelliğidir. Terapi sırasında metafor, birçok önemli işlevi yerine getirir. Bir terapist, metaforu şu amaçlar için kullanabilir:

- Kişiye, dünyayı değerlendirmede yeni yollar sunmak için,
- Yeni bilgiler öğrenmesine imkân vermek için,
- Düşünce ve davranışlarına rehberlik etmek için,
- Aktif katılıma davet etmek için,
- Kısıtlayıcı inanlarından kurtulması için...

Metafor, kültürel değerlerin kuşaktan kuşağa aktarılmasında temel bir role sahiptir. Hikâyeler, mitolojiler, kıssalar, atasözleri, deyimler kişinin nasıl hareket edeceğinin ve içinde yaşadığı dünyayı nasıl anlamlandıracağının sınırlarını çizer.

Terapist, hipnotize olmuş kişiye iç içe geçmiş bir hikâye dizi anlatırken metaforları çok dikkatli bir şekilde seçmiştir. Çünkü daha önce de belirttiğimiz gibi transtaki kişinin bilinç dışı zihni, metaforları deneyimler ve kişinin onlarla kendi hayatı arasında paralellikler bulmasını sağlar. Sonraki günler ve haftalarda metaforun ayrılmaz bir parçası olan anlayış ve yeniden anlamlandırmaları, kişi bilinçsizce, kendi davranış veya inançlarını değiştirmekte kullanacaktır. Kısacası daha önce belirtildiği üzere aslında metafor terapisi, dolaylı telkinin bir şeklidir.

Bununla birlikte metafor terapisindeki yeni yaklaşımlar dolaylı telkinle yetinmez. Bazı terapiler, kişiye önce bir metafor sunar ve sonra da kişiden metaforu kendi zihinsel modeline uygun olacak şekilde değiştirmesini ister. Diğer bazı teknikler ise doğrudan kişinin metaforlarıyla çalışır.

Metaforların Sunuluş Biçimleri

Metaforları anekdotlar, hikâyeler ve zihinsel canlandırmalar şeklinde kişi uyanıkken veya aksiyon ve fantezi metaforlarına benzer şekilde transtayken de sunabilirsiniz. Metafor terapisi için her zaman klasik indüksiyon gerekli de değildir. Birçok insan metafor anlatılırken kendiliğinden transa girer. Metaforlar kişinin ihtiyacına ve kişilik özelliklerine göre ya dolaylı ya da doğrudan olabilir.

Dolaylı: Dolaylı metaforda kişi sadece kendisine anlatılan bir hikâye duyar ve kendisini metaforun gelişimini dinlemeye kaptırır. Çoğunlukla kişi zihinsel olarak ya olan şeyleri dinlemeli ya gözlemlemeli ya da belirlenmiş durumu gözden geçirmelidir.

Doğrudan: Doğrudan metaforda kişi, başkahramandır ve metaforun gelişeceği koşulları oluşturmakta

aktif rol alır. Örneğin kişi duvarları aşağı doğru iterek yok edebilir veya kendisine engel olan dağların üzerinden atlayabilir veya yangınları söndürebilir vs.

METAFOR TÜRLERİ

Metaforlar, birçok şekilde sınıflandırılabilir. Bazıları çok genelken diğerleri ise daha çok bir konu üzerine odaklanmış ve özeldir.

Keşif Metaforları

Bunlar, kişinin ilginç, garip ya da olağanüstü yerlere götürüldüğü ve buralarda kişinin problemlerine çözüm veya çözümler keşfettiği metaforlardır. Çözüm ile ilgili bilgi, yazılı bir mesaj formunda olabilir veya bazı kişilerce anlatılabilir ya da her nasılsa bir şekilde oradaki varlıklardan içselleştirilir. Buradaki temel fikir, kişinin bilinçaltının probleme ait çözümü baştan beri bildiği ve çözümün ortaya çıkması için sadece ona izin vermesi gerektiğidir. Bazı keşif metaforları kişiye problemini bir imaj olarak ortaya koyması için yardım edilen ve sonra o imajı değiştirmesi için aletler verilen bilişsel modellemenin bir formudur.

Örnek:

Geleceği keşfetme ve ileriye doğru yeni bir yol bulma için bir metafordur. Bu keşif metaforunda danışan transa alınır ve bir kaleye doğru yönlendirilir ve oradan merdivenlerle içi kitap dolu bir odaya götürülür. Bazıları çok eski ve parçalanan kitaplar ve bazıları da yepyeni ve birkaç sayfa kalınlıkta. Bunlar yaşam kitapları. Danışana kendi kitabını bulana kadar rafları karıştırması için izin verilir. Kitabı raftan indirip açarlar ve orada hayatlarının

hikayesi vardır. Fakat üç versiyon vardır. Ne olduğu, neden olduğu ve ne olabileceğiyle ilgili üç versiyon. Danışanın şuan içinde bulunduğu durumu sorgulamasına ve nasıl en iyiye ulaşabileceklerini keşfetmelerine izin verilir. Bu metaforun yüzlerce farklı çeşidi vardır. Yaygın olanlardan birinde danışana yardımcı olan usta bir kütüphaneci vardır. Daha modern bir versiyonunda DVD veya kaset koleksiyonu kullanılabilir.

Tarihi Kale Kütüphanesi

Ve şimdi zihninin gezinmesini istiyorum... uzak bir yerde... sihirli bir adada... ve kendini ağaçların arasında yürürken buluyorsun... ayakların kurumuş yapraklara dokunuyor... ayağın yaprakları savurup toprağı meydana çıkardığında bir bozulma ve yenilenme kokusu geliyor burnuna... ve bütün çevren ağaçlarla dolu... ve yukarıda, dalların arasından koyu bulutları görebilirsin... ayak seslerin ve nefesinin sesi dışında orman sessiz... etrafta garip bir his var... bunu sen de hissediyor musun, merak ediyorum? Sanki her şey harika bir şeyin olmasını bekliyor... seziyor gibi...

Çünkü sen bir görevdesin... bir kale bulup girmen gerekiyor... senin için önemli şeyler barındıran... geçmişte aradığın ve bulamadığın bir yer... ta ki şimdiye kadar...

Tam olarak nereye gittiğini... veya ne yapman gerektiğini bilmeden... yürümeye devam ediyorsun... ve yol gittikçe yokuşa dönüyor... tırmanmak zorlaşıyor... Ve biraz ileride elinde ateşle ilerleyen birisini görüyorsun... biraz hızlanıp ona yetişiyorsun... bu kişi ıslak ve solgun gözlerle yaşlı ve kuvvetsiz... o gözler sana çevriliyor... ve onların içinde olgun bir bilgelik... kabul... acı... ve umut görüyorsun... Ve düşünmeden... bir elinle yaşlı adamdan ateşi ve yükleri alıp diğer elinle ona destek veriyorsun... Hiçbir şey söylenmiyor... yaşlı adamın sana rehberlik etmesine izin vererek devam ediyorsun... ta ki bir pati-

kaya gelene kadar... Yaşlı adam elini sıkıyor... ve sendeki yüklerini alıp patikayı işaret ediyor...

Patikadan yürüyorsun... gittikçe genişliyor... netleşiyor... ve ağaçlar seyreliyor... ve biraz ileride bir bina görüyorsun ağaçların arasından... kuleleri ve yüksek duvarları var... güçlü ve dayanıklı görünüyor... fakat patika... binaya doğru devam ediyor... seni duvarların etrafından dolaştıracak özel bir patika... ve o ağaçların gölgesinde yürürken... patika seni küçük bir kapıya getiriyor... sanki bir devin kalesindeki fare deliği gibi görünüyor... kapıya ulaşmak için aşağı inen merdivenler var... içinden sessizce sayarak yavaşça basamakları aşağı iniyorsun... ve her basamak seni daha ve daha aşağı indiriyor... ve her adımda daha rahat... kendinden daha emin... daha gevşemiş... daha kontrollü hissediyorsun...

Ve basamakların sonunda kapı senin için sessizce kendiliğinden açılıyor... ve kendini geniş bir odada buluyorsun... görebildiğin her yöne uzanan geniş bir oda... ve her yerde raflar var... kitaplarla, makalelerle, gazetelerle, günlüklerle, değerlendirmelerle, referanslarla dolu raflar... bu binanın altında geniş bir kütüphane yatıyor...

Arkaya doğru her adımda daha derine inerek yürüyorsun... her iki tarafta da raflarda kitaplar var... bazıları çok eski... ciltleri kararmış... küf kokuyor... ciltleri çatlamış ve ayrılmış, parçalanmış... ve bazıları yepyeni, sadece birkaç sayfa uzunluğunda... tertemiz ve parlaklar... ve eğer dikkatle dinlersen bir mırıltı duyabilirsin... her kitaptan geldiği anlaşılan hafif bir ses... gece işitilen bir konuşma gibi... ve her kitabın yanından geçerken bir his... tatlı bir ürperti hissediyorsun... sanki kitabın yazarı bir şekilde sana dokunmuş gibi... ve buranın sihirli bir yer olduğunu fark ediyorsun... her kitap yaşanan bir hayatı temsil ediyor... her kitap bütün bir yaşam...

Ve sen ortaya geldiğinde yine o yaşlı kişiyi görüyorsun...

bir tarafı işaret ediyor... belli... özel bir rafı... rafın üstünde tek bir kitap duruyor... üzerinde senin ismin var... ve seni bekliyor... eşsiz ve özel bir kitap...

Kitap açılıyor ve sayfalar çevrilmeye başlıyor... ilk başta yavaşça... ve daha sonra hızlanıyor... Sayfalar dönerken sen resimlerden... kokulardan... seslerden... tatlardan... insanlardan... yerlerden... renklerden... kelimelerden... ve sayfalar döndükçe aklına gelen bütün o şeylerden... küçük görüntüler... kesitler alıyorsun... ve sayfaları kontrol edebildiğini fark ediyorsun... sayfaların yavaşlamasını sağlayabilirsin... veya geriye veya ileriye gitmelerini... veya hızlanmalarını... ve her sayfa hayatından bir olay... onu hayal edebilir... yeniden yaşayabilir... ve inceleyebilirsin...

Ve zihninde bir şey işitiyorsun... bir şekilde kitabın sana bir seçenek... bir şans verdiğini fark ediyorsun... herhangi bir olayı yeniden yaşayabilirsin... veya onu farklı yaşayabilirsin... bir olayı farklı insanların bakış açılarından yaşayabilirsin... veya bir gözlemcinin gözlerinden... olaya bir yabancının gözlerinden de bakabilirsin... onunla ilgili ne düşündüklerini anlayabilirsin... olayla ilgili farklı sonuçlar hayal edebilirsin... tüm bunları yapabilirsin... herhangi bir olaya şimdiki yetişkin olarak gidebilirsin... ve oluş şeklini değiştirebilirsin... olmaları gerektiği hale getirebilirsin... şimdi hayatındaki bazı şeyleri yeniden yazma fırsatına sahipsin... veya bir olayı hafifleştirebilir... önemini azaltabilirsin... veya olay istediğiniz gibi gitseydi deneyimleyeceğin bütün güzel şeyleri yaşayabilirsin...

Büyük bir kitap... ve son bölümünde sayfalar dönüyor... ve kelimelerin ve resimlerin hareket ettiğini, aktığını, değiştiğini görüyorsun... sanki kelimeler ve harfler canlıymış gibi... ve geleceğin henüz yazılmamış olduğunu... sabit olmadığını fark ediyorsun... o geçmişini nasıl deneyimlemeyi seçtiğine bağlı... kitaba, gelecekten bazı sayfalara bakabilirsin... geleceği istediğin gibi hayal edebilirsin... ve öyle de olacak...

Yakınındaki birinin farkına varıyorsun... bir kez daha o yaşlı kişi yanında... ve zihninde kelimeler duyabilirsin... bir ses konuşuyor... hayatındaki üç olayı seçebilirsin... herhangi üç olay... o sayfalara geri dönebilirsin... ve istediğin gibi... senin için en iyi şekilde sonuçlanmalarını sağlayabilirsin... veya olayların sonuçlarını değiştirebilirsin... Geçmiş acıların, başarısızlıkların, hataların gitmesine izin verebilirsin... ve onları tekrardan yazarak kendinde bağışlamayı bulabilirsin... veya ileriye bakabilir ve gelecekteki bir başarını, ulaştığın bir hedefi, olmasını istediğin bir şeyin o şekilde olduğunu hayal edebilirsin... ve o yeni geleceği kitaba yazabilirsin... ve o da gerçek olur...

Ve şimdi derinlere inebilirsin... bilin dışı zihninin seni hala etkilemekte olan üç olayı seçmesine izin verebilirsin... veya hedefini öğrenebilirsin... veya tamamen farklı bir sonuç hayal edebilirsin... senin için hangisi uygunsa... ve o şeylerin nasıl olmasını istiyorsan onları canlı bir şekilde hayal edebilirsin... ve o şeyleri değiştirmek için şimdiki seçimlerini nasıl kullanabileceğini öğrenebilirsin... geçmişteki şeylerle bugün nasıl davrandığın ve hissettiğin arasındaki bağı kopar... geçmişten özgür ol... çünkü unutmayı seçebilirsin... ve şimdi kendi geleceğini yazabilirsin...

Ve yazmak için istediğin kadar zaman kullanabilirsin... birçok şekilde kendine parlak bir gelecek yazdığında bir parmağını hareket ettirebilirsin... ve devam edebiliriz...

Şimdi yeniden yazmaya başla... (parmak işaretini bekleyin ve ardından sürece göre devam edin.)

Pastoral Metaforlar

Bu metaforlar kronik endişeden kurtulmasına, stresten arınmasına veya kişinin gevşeyip rahatlamasına yardımcı olmak için tasarlanan metaforlardır. Genellikle rehberli zihinsel canlandırmalardan ayırt edilemezler. Çoğu zaman kişi bir adaya veya bir bahçeye götürülür.

Ya da bir sürü dinlendirici ve sakinleştirici tasvirlerle dolu huzur veren başka bir yere... Kişiden uzanması veya gevşemesi istenir ya da kişinin yumuşak ve nazik varlıklarla etkileşime girmesi sağlanır. Amaç, kişiye kendi gevşeme tepkilerini öğrenmesi için imkân vermektir. Kalp atışını düşürmek, kan basıncını azaltmak gibi...

Örnek:

Yumuşak bir minder üzerinde... hiçbir şey yapmadan... belki de bir yerlerde tatilde... veya en sevdiğin yerde... veya buharla dolu bir banyoda... rahatça uzandığını hayal edebilir misin... merak ediyorum...

Ve sen... orada... nazikçe soluk alıp vererek, gevşemiş bir halde... yapacak... ve düşünecek hiçbir şey olmadan uzanırken... sadece kendine izin verirken... gözlerini kapatabilir ve hayal ettiğini hayal edebilirsin...

Kolların ve bacakların rahat... ağır... başın desteklenmiş... gözlerin gevşiyor... yüzün rahatlıyor... kasların rahatlıyor ve yumuşuyor... kollarında ve bacaklarında bir ağırlık hissi var... sanki yastığa batıyorlarmış gibi... ve daha sonra bir süzülme hissi... sanki lüks ve rahat bir yatağa batıyormuşsun gibi... tamamen gevşemiş... sadece gitmesine izin ver... düşüncelerinin sürüklenip gitmelerine izin ver... zihnin derinlere sürüklenirken... her nefes seni daha da gevşetiyor... ve sen bu harika gevşeklik hissinin keyfini çıkarabilirsin...

Kontrol Metaforları

Bu metaforlar şu temel fikre dayanır: Eğer kişi bazı makineleri kullanabiliyorsa, o zaman o makineye kişinin kontrol etmek istediği bazı fonksiyonlar bağlanabilir. Bu metaforlar çoğunlukla kişiden söz konusu makineyi bir ölçüm cihazı ile (örneğin bir kadran) birleştirecek bir hayal yaratmasını ister. Kadran, kişinin problemine (ör-

neğin acıya) bağlanır ve böylece kişi problemine ait kadranda görülen seviyeyi değiştirmek için cesaretlendirilir.

Örnek:

Bu tür metaforlar daha önce de söylendiği gibi acı kontrolünde geniş ölçüde kullanılır. Danışandan bir tür kontrol paneli hayal etmesi istenir. Ortada yukarı veya aşağı hareket edebilen uzun bir gösterge kolu olan cam, saat gibi bir kadran vardır. Danışana kadranın şu anki ruh durumunu, mutluluklarını, acı seviyelerini - neyi kontrol etmek istiyorlarsa - onu temsil ettiği söylenir. Rahatlık seviyelerini değiştirmek istediklerinde tek yapmaları gereken kontrol panelini hatırlamak ve kadranı hareket ettirmektir. Danışana o anki durumunu biraz kötüleştirmesi söylenir, böylece gösterge yukarı hareket eder. Bu danışana bir kontrol hissi vermek için, gerçekten kendi durumları üzerinde bir fark yaratabileceklerine inandırmak için yapılır. Daha sonra danışandan durumunu iyileştirerek kadranı diğer yöne hareket ettirmesi istenir. Danışan durumu üzerinde bilinçli bir kontrole sahip olduğunu fark ettiğinde kendi bakımını üstlenme fikrini daha kolay kabullenirler. Bu basit metafor, geniş bir yelpazede birçok problem için olağanüstü etkilidir.

Kontrol Paneli

Büyük bir kontrol paneli hayal edebilir misin merak ediyorum... ortasında büyük bir kadranı olan... belki de bir makinenin parçası... veya gaza bastığında göstergenin yükseldiği arabadaki bir kadran gibi... veya dönen kontrol düğmeleri olabilir... veya küçük bir kolu kaldırarak sesi arttırdığın ve kolu indirerek sesi azalttığın müzik setlerindeki sisteme alışık olabilirsin... veya belki de bir süreci kontrol etmen için aklına farklı bir kontrol paneli geliyor...

Şimdi senden o kontrol panelindeki en büyük göstergeye dikkatini vermeni istiyorum... bir saatin akrep ve yelkovanı gibi mi... yoksa ortada göstergesi olan bir hız ölçer gibi mi bilmiyorum... veya belki de dijital sayılar gösteren bir göstergedir... veya müzik sistemlerinde gördüğün inip çıkan ses çubukları gibidir... istediğin her şey olabilir...

Ve o göstergeye yakından bak... biliyorsun ki arabadaki hız göstergesine bakarken ne kadar uğraşsan da hiçbir zaman istediğin seviyede kalmaz... her zaman bir bölüm aşağı veya yukarı hareket eder... öyle değil mi?

Ve eğer göstergene çok yakından bakarsan... yukarı ve aşağı... hafifçe hareket ediyor... sabit olmadan... bazı yerlerde dalgalanıyor... öyle değil mi?

Çünkü süreçler hiçbir zaman tam olarak sabit değildir, değil mi? Her zaman küçük bir... değişkenlik vardır... Birazcık aşağı... birazcık yukarı... Ve bunu kullanabilirsin... şimdi acını düşünebilir... ve göstergenin ne seviyede olduğunu görebilirsin... ve acını 1'in hiç acı ve 10'un çok şiddetli acı olduğu bir göstergede 1'den 10'a kadar bir sayı dizisinde düşünebilirsin... Şimdi kontrol panelindeki bu göstergenin... acının tam seviyesini gösterdiğini hayal et... ve bunu yaptığın zaman... göstergenin belli bir sayı üzerinde gidip geldiğini göreceksin, öyle değil mi?

Ve şimdi... sadece şu an için... o acıyı biraz arttırmanı istiyorum... böylece gösterge güçlü bir şekilde yukarı çıkar... bunu yaparak acı deneyimin üzerinde tamamen kontrolün olduğunu göstereceksin... ve onu nasıl arttırabileceğini biliyorsun... nasıl düşürebileceğini de biliyor musun, merak ediyorum?

Bunun için şimdi o göstergeye odaklan... göstergenin işaret ettiği sayıya odaklan... şimdi o göstergenin aşağı inmesini sağla... sadece birazcık... acı seviyeni azalt... böylece gösterge daha düşük bir sayıyı göstersin ve orada dalgalansın... bunu

kolayca yapabilirsin... değil mi?.. sadece birazcık... şimdi...

Ve şimdi o göstergeyi bayağı aşağı indir... belirgin bir şekilde aşağı insin... ve acının azaldığını hisset... ibre aşağı inip orada kalırken belirgin bir fark hisset... şimdi o göstergeyi daha da aşağı indir... en aşağı... tam aşağı... ve onu an aşağıdan az bir şey yukarı kaldır... böylece senin için minicik bir parça acı kalsın... acı bir şeylerin yolunda gitmediğinin ... bedeninin o bölgesine dikkatini vermen gerektiğinin sinyalidir... onun için az bir şey bırakabilirsin... sadece oraya dikkat etmeni hatırlatacak kadar...

Ve şimdi bu şeyi nasıl kontrol edeceğini öğrendin... ve bu seviyeyi değiştirmek istediğin her an... kontrol panelini kullanabilir... göstergeyi hareket ettirebilirsin... ve acın da onunla beraber hareket edecek... kontrol sende... ve bunu bilmek güzel değil mi?

Eylem Metaforları

Eylem metaforunda kişi bir yere götürülür ve sonra bir şekilde çevreyi değiştirmek için harekete geçmesi için cesaretlendirilir. Kişi kapıları itebilir veya sıkıntıları atabilir ya da bazı başka görevleri gerçekleştirir.

Bununla birlikte hareket metaforları bilinç dışı zihne karar alması yönünde emir vermek için veya özel bir davranışı seçmesini sağlamak için kullanılır. Kişi bazı sembolik hareketleri yapabileceği bir yere götürülür; bir köprüyü geçmek veya bir kayığı çözmek, sürekli etkisi olacak bir şeyi seçmek veya bir şeyi sonsuza dek bırakmak...

Örnek 1:

Bu metafor, hipnozda bilinç dışı zihni alışkanlıklardan kurtarmak için bir yol olarak kullanılabilir. Danışandan, zihninde basit bir metaforik eylem canlandırması istenir. Danışanın böyle bir canlandırma yapması, her-

hangi bir alışkanlığı geride bırakmayı kabul ettiğini ifade eder.

Aşağıdaki örnek metafor "sigarayı bırakma" amacıyla hazırlanmıştır ama, herhangi bir şekilde sigara içmekten bahsedilmemiştir. Tamamen genel ifadeler içerdiğinden metin, herhangi bir alışkanlığa kolayca uyarlanabilir.

Özgürlük Köprüsü

Ve şimdi hayalinde kendini bir köprüde yürürken görüyorsun... Köprünün ortasında bir şerit var... kağıt bir şerit... ona doğru yürüyorsun... köprünün diğer tarafında... insanlar var... seni karşılamak için geçmeni bekliyorlar...

Ve sen bu köprüyü geçip geçmişi arkanda bırakabileceğini fark ediyorsun... Tek yapman gereken bu şeridi koparmak... o ince kağıt parçasını yırtmak... tek yapman gereken bu... Şeridi koparmak... ileriye gitmeyi seçtiğin anlamına geliyor... yeni... farklı... temiz... ve özgür bir hayata...

Ve sen bu şeridi koparabilir misin? İleri gidebilir misin? Şeridi kopartmak o alışkanlığı geride bırakmaya karar verdiğin anlamına geliyor... temiz bir başlangıç yap...

Ve eğer şimdi bu şeridi yırtıp geçeceksen... ve bu davranışı sonsuza kadar arkada bırakacaksan... baş parmağını kaldırarak işaret verebilirsin... ve devamı edeceğiz (cevabı bekle)

Ve sen bu şeride doğru yürüyorsun ve şerit kopuyor... ve zararsızca düşüyor... ve her şeyin değiştiğini fark ediyorsun... sen değiştin...

Örnek 2:

Danışana, bir sinemanın seyirci koltuğunda oturduğu söylenir. Önünde büyük, boş bir sinema perdesi vardır. Yukarıda ve arka tarafta ise bir projeksiyon odası bulunuyor. Danışana elinde bir uzaktan kumanda aleti olduğu söylenir. Bununla danışan, hangi filmi oynataca-

ğını, filmin ne hızda oynayacağını, hızla ileri ve geri sardırmayı, ses ve renk ayarlarını belirleyebiliyor. Aynı zamanda perdeye yansıyan görüntünün boyutunu kontrol edebilir.

Danışan güvenli bir şekilde hayatındaki herhangi bir durumun veya dönemin senaryosunu seyredebilir. Hatıralarından birini seyredebilir ve bu hatıranın bazı yönlerini değiştirebilir. Veya danışan, gelecekteki bazı olayları gözünde canlandırmak için hayal gücünü kullanabilir.

Birçok danışan, böyle bir senaryo uygulamasında kendilerini çok rahat hisseder. Çünkü sinema perdesinde olan biten her şey, oluş hızları da dâhil, onların kontrolündedir. Bu metafor en çok **Hızlı Fobi Tekniği**'nde kullanılır ve çok geniş bir alanda oldukça etkili bir şekilde kullanılabilir.

Büyülü Sinema Perdesi

İlk olarak, kendini küçük, eski bir sinemada hayal et. Oradaki tek kişisin. Ortaya yakın bir yerde oturuyorsun. Kendini fobik tepki vermeden hemen önceki durumda görebildiğin siyah-beyaz bir resim perdede beliriyor...

Sonra vücudunu oturduğu koltukta bırakarak... vücudundan dışarıya süzüldüğünü hayal et... yukarıya doğru... arka taraftaki projeksiyon odasına süzülerek gittiğini hayal et... Şimdi projeksiyon odasındasın... Oradan baktığında aşağıda seyirci koltuklarının ortasına yakın yerde oturan kendini görebiliyorsun... ve sinema perdesini de görebiliyorsun...

Şimdi, perdeye bak... perdedeki o fotoğraf yavaşça oynamaya başlayan bir filme dönüşüyor... O hoş olmayan deneyimi başlangıcından son bulduğu ana kadar seyret...

Sona erdiğinde filmi durdurmanı ve geriye doğru oynatmanı istiyorum... bu kez olan her şeyin geriye doğru aktığını

göreceksin... insanlar geriye doğru yürüyecek... nesneler geriye hareket edecek... ve film geriye başlangıca sarmış olacak.

Bu kez filmi renkli hale getir... ileriye doğru oynat, ama gerçekten ileriye hızlı sardır... öyle ki film bir-iki saniyede bitmiş olsun... Film bittiğinde tekrar renkli olarak geri sardır...

Sonra yeniden ileriye oynat... ama bu sefer film sona erdiğinde... perdenin boyutlarını iyice küçült... sanki bir posta pulunu izliyormuşsun gibi...

Sonra filmi tekrar yavaşça oynat... ama bu kez, insanlara komik sesleri ekle... filme senin için en komik filmin müziğini ekle... bu bir çizgi film veya sirk müziği de olabilir... her karede sağa sola sıçrayan palyaçolar gör... sende üzüntü, kaygı veya korku yaran şeyin küçücük olduğunu... veya iyice ufalıp yok olduğunu ... ya da bir kanalizasyon borusundan aşağıya akıp gittiğini gör... Sonra filmi yapabildiğin kadar hızlı filmi ileri geri oynat... Dur ve sana sorun yaratan şeyi düşün... hala senin için bir problem mi? Bunu yaptığında o "şeye" verdiğin tepkinin şimdi değişmiş olduğunu fark edeceksin...

YENİDEN ÇERÇEVELEME METAFORLARI:

Bu metaforlar, bir şekilde kişinin deneyimine paralel hikâyeler anlatmak için kullanılır. Kişi bilinçaltı seviyede, metafordaki olay veya olayları kendi problemiyle bir tutar. Fakat bununla birlikte kendi deneyimine yükleyeceği yeni anlamı metafordan transfer eder. Böylece kişinin deneyimine ait anlam değiştirilmiş olur. Yeniden çerçeveleme ile anlam değiştirilmiş olduğundan kişinin orjinal durumda farklı ve daha yararlı bir davranış gösterebilmesine imkân sağlanır.

Örnek:

Bu metafor şansızlığı, deyim yerindeyse hayatın sillesini, insanları güçlendiren, onlara bir şeyler öğreten ve

onlara şekil veren bir deneyim olarak çerçeveler ve kendi güçleriyle kendilerini sürekli olarak yenilemelerini sağlar.

Dalgalar ve kaya

Daha önce deniz kıyısına gidip denizde büyük bir kayaya dalgaların nasıl çarptığını gördün mü, merak ediyorum... Ve o dalgaları merak edebilirsin... Nereden geldiklerini ve neden birbirleri ardına... bitmek bilmeden aynı şeyi yaptıklarını da... Kayanın neden dalgalara dayanmak zorunda olduğunu bir de...

Dalgalar uzak denizlerdeki fırtınaların sonucudurlar... Fırtınalar bitti... fakat yarattıkları dalgalar hala kıyıya vuruyor... Ve fırtına ne kadar büyükse... kıyıya vuran dalgalar da o kadar güçlü...

Ve bir kaya hatırlıyorum... arkasındaki kıyıyı koruyordu... dalgaları kırıyor, savunuyor, geri püskürtüyor, şekillendiriyor, oluşturuyordu... Belki de sen de böyle belirgin bir kaya hatırlıyorsundur... Sanki sonsuza dek oradaymış gibi görünen... sağlam ve sert... ona çarpan her dalganın köpürdüğü... ve bir gürültüyle parçalanıp sonunda geri çekildiği bir kaya...

Bazı dalgalar o kadar büyüktü ki kayayı su altında bırakıyorlardı... bazıları ise kayaya çarpıp köpüren küçük dalgalardı... Tekrar tekrar o kaya... dalgalarla buluştu... şimdiki şeklini aldı... dalga ve kaya bir olana kadar... kaya, onu anlayana ve birbirlerinin parçası olana kadar... dalga, kayayı kucaklar... ve kaya da onu şekillendirir... Bazı dalgalar büyük bir kükremeyle gelir ve çarptıklarında köpükler yukarı yükselir... Bazı dalgalar ise nazikçe gelir ve aynı şekilde hafif hafif geri çekilirler...

Fakat büyük veya küçük... gelen her dalga emildi... ve kayayı olduğu gibi katı... sağlam... ve sabit bırakarak geri çekildi...

Ve yıllar sonra o kayayı görmek için aynı sahile gittim... Dalgalar onu şekillendirmişti... değiştirmişti... yerine daha iyi oturmuştu... dalgalar, kıyıyı koruması için onu daha iyi hale getir-

mişlerdi... fakat o hala aynı kayaydı... bir şekilde dalgalardan bazen onları emmeyi... bazen de püskürtmeyi öğrenmişti...

O kayanın, dalgalardan keyif alıp almadığını... ve her fırtınayı kutlayıp kutlamadığını... merak ediyorum... Çünkü her fırtına... dayanıklılıkla ilgili uzmanlık getirir... Ne gelirse gelsin... onunla başa çıkacağını bilme duygusu... sağlam köklü bir kendine güven... her şeyin üstesinden gelebileceğini bilme yeteneği... her dalganın onu daha da güçlendireceği... sürekli olması ve yenilenmesi gereken bir güven getirir...

Ve bir şekilde kaya... dalgalara minnettar... Her fırtınadan sonra... dalgalar onu temizliyor ve geriye bir şeyler de bırakıyorlar... ve dalgaların azalmasıyla... kaya sükuneti öğreniyor... ve varlık temeline inerek kendi gücünü deneyimliyor... Ve her dalga, ne kadar şiddetli olursa olsun... geriye çekilecek... ve hatıza kumsalında dalgacıklardan başka bir şey bırakmayacak...

Sağlam ve sürekli... güçlü ve emin... kaya devam edebilir... yaptığı şeyi yapmaya... Çünkü bir sonraki gün... ılık güneş ışıklarını ve temiz deniz havasını getirir... kaya devamlı yenilenir... sonsuz bir denizde yaptığı şeyi yapmaya devam eden bir kaya...

Fantezi Metaforları

Metaforların birçoğu, hayal gücünün ve fantezinin bazı öğelerini aynı anda içerir, ama bazıları, tamamen fantezidir. Örneğin kişi, bir hayvan, tarihi bir kahraman, kan dolaşımı içinde yüzen bir savaşçı veya başka birtakım imkânsız formlar kimliğine bürünebilir.

Örnek:

Bu metafor, danışanın vücudundaki rahatsızlığı gidermek için zihinsel gücünü nasıl kullanabileceğine rehberlik etmesi amacıyla hazırlanmıştır.

Yıldırım eller

Ve şimdi dikkatle ellerine bak... ellerinin yıldırım haline geldiğini görüyorsun... parmaklarını uzattığın şeye doğru... güçlü, yok edici bir enerji halinde akıyor yıldırımlar...

Ve şimdi kendini iyice küçülürken hayal et... o kadar küçülüyorsun ki... kendi vücudunun içinde yolculuk edebiliyorsun...

Kan dolaşımın neredeyse ışık hızıyla seni bütün vücudunda gezdiriyor... Gördüklerinden sonra... savunma hücrelerinin toplantı merkezine dönüyorsun... onların komutanı sensin... sen komutansın... ve beraberce hastalıklı hücrelere saldırıyorsunuz... Ellerindeki yıldırımlar... hastalıklı hücreleri öyle etkisiz hale getiriyor ki... diğerlerine sadece onları yok etmek kalıyor...

Antropomorfik Metaforlar

Terapist, kişiyle veya problemle tamamen ilgisiz görünen bir hikâye anlatır. Hikâyeler çoğunlukla, antropomorfik hayvanları temel alır. Örümcekler, kırkayaklar, konuşan balıklar vb. Çok basit bir biçimde, neredeyse çocuksu bir tarzda anlatılır. Hikâyeler genellikle acı çeken bazı genç hayvanlarla ilgilidir. Hayvan, problemi yenmek için iki veya üç şey dener ve tam çabalamayı bırakmak üzereyken daha akıllı bazı hayvanlar çözüm ile ilgili fikirler verir. Buradaki temel fikir, kişinin bilinç dışı zihninin hikâyedeki sorunlarla kendi sorunu arasında paralellik kuracağı ve çözümle ilgili sunulan fikirleri benimseyecek olduğudur. Bu metaforlar kişinin direncini savuşturmak ve kişiye dolaylı yoldan öğretmek için tasarlanır.

Örnek:

Bu metafor, danışanın varsayımlarını tekrar sınamasını sağlamak için danışana meydan okuma amacıyla düzenlenmiştir.

Fok Balıklarıyla Yaşayan Ayı

Günlerden bir gün... bir baykuş, ıssız bir plajda yürüyordu... güneş ışığını ve dalgaların yuvarlanarak sahile gelişini seyretmekten hoşnuttu... Deniz aniden su gülüp oynaşan... suya dalan... ve dalgaların içinden çıkan fok balıklarıyla dolmuştu...

Fok balıkları kıyıya doğru yüzmeye başladılar... ve kendilerini kuma attılar... Güneşin tadını çıkarmak için oradaydılar... dünyada hiçbir şeyi umursamadan kumların üzerinde yuvarlanıyorlardı... Ve daha fazla fok balığı kıyıya gelmeye başladı... Bu arada dalgaların arasından bir ayının kıyıya çıktığını görmek... baykuş için bir sürpriz olmuştu... Ayı, kumlara uzanmadan önce kuruması için kürkünü iyice silkeledi... etrafa sular sıçratarak... Ayı, baykuşun kendisini izlediğini görmüştü ve ona "Ne var, ne bakıyorsun?" dedi...

"Oh," dedi baykuş, " Kabalık yapmak istemezdim. Ama fok balığı süründe bir ayı olabileceğini hiç beklemiyordum..."

"Uzun bir hikâye" dedi ayı, "Ama ben, bu fokların arasında büyüdüm... ve onların arasında hayatta kalmayı öğrendim. Gerçekten de oldukça gururluyum. Başka hiçbir ayı, benim yüzdüğüm gibi yüzemez"

Baykuş, bir süre için düşündü ve "Eşsiz ve faydalı beceriler öğrendiğini görebiliyorum. Ama bu senin istediğin şey mi?" dedi.

"Ben, olağanüstü güzel bir şekilde yüzebilirim." dedi ayı.

"Evet" dedi baykuş, "Ama bu senin istediğin şey mi?"

"Benim başka neye ihtiyacım var ki?" diye düşündü ayı... baykuş yürüyüp giderken... Zaman geçti ama soru zihninden çıkıp gitmedi... Ayı hala soruyu anlamamıştı ama sorunun zihninden gitmesine de izin veremezdi. Bu yüzden bir gün ayı, daha fazla bu sıkıntıya katlanamadı ve baykuşun gittiği yöne doğru yola çıktı...

Ayı, yorgun argın yürüyerek onlarca kilometre kat etti... ve başka bir plaja rastladı. Bu plaj, insanlarla doluydu... güneşlenenler, kitap okuyanlar, kumda çukur kazanlar ve aileleriyle eğlenenler... Ve o kalabalık plajın tam ortasında etrafı bir çitle çevrili bu sıcakta paltosuyla oturan bir adam vardı...

Ayı sadece onunla konuşması gerektiğini düşündü ve ona doğru ilerleyerek şöyle dedi: "Başka herkes neredeyse tamamen çıplakken... nasıl oluyor da sen giyiniksin böyle?"

"Oh" dedi adam, "Bu benim tarzım ve üstümdekileri asla çıkarmayacağım anlamına geliyor."

"Ya çit?" diye sordu ayı, nezaketle.

"Gerçekten de, birçok insan çit hakkında sorular soruyor. Bu bir sır... gittiğim her yere onu da götürürüm. Hiç kimse, o çiti benden daha hızlı yerleştiremez."

"Ah," dedi ayı, sonunda sorunun ne anlama geldiğini anlamıştı. Ve adama "Ama bu senin istediğin şey mi?" Diye sordu ayı...

İçgözlem Metaforları

Genellikle metaforlar, terapistin elde etmek istediği bazı inceliklere sahiptir veya kişinin durumuyla bazı paralellikler taşır. Ama aynı zamanda herhangi bir mesajı, herhangi bir açık noktası veya herhangi bir sonu olmayan metaforlar olduğu gibi birkaç mümkün sona sahip metaforlar da vardır. Bu metaforlar, birbirleriyle ilgisi yokmuş gibi görünen öğeleri bir araya getirerek bilinçdışı zihni meşgul eder. Kişinin zihni metaforun öğelerini düşünmeye bırakılır. Böylece metaforun hangi öğelerinin kişinin kendi hayatını anlattığına yine kendisinin karar vermesi veya öğeleri birbiriyle ilişkilendiren bir hikâye oluşturması ya da hikâyeyi istediği bir sonuçla bitirmesi beklenir.

Örnek:

Aşağıdaki metafor geçmişe ait şeyler içersinden nelerin şimdi ve geleceğe taşınabileceği, diğerlerinin nasıl algılanabileceği konusunda danışanı yönlendirir.

Hatıra Koleksiyonu

Birkaç yıl önce... senin yaşlarındayken bir arkadaşım... beklemediği bir mektup aldı... Birkaç adrese gitmiş ve oralardan kendisine yönlendirilmişti... ve üzerinde alışılmadık pullar vardı... Çocukken... pul koleksiyonu yapar mıydın, yoksa yapan birisini tanır mıydın, merak ediyorum... Mektubun üzerindeki pullar... eski modaydı... ve artık silinmişlerdi... Dikkatle bakarsan... pulun üstündeki resmin... noktalar ve çizgilerden... oluştuğunu görebilirsin... Parmağınızı üzerinde gezdirirseniz... kabartmayı hissedebilirsin... Belki de bu tür pulları hatırlayabilirsin, kim bilir?

Mektup... bir avukattan geliyordu... Uzak bir akraba... vefat etmişti... ve vasiyetinde arkadaşıma bir şey bırakmıştı. Mektup... bunun ne olduğunu... söylemiyordu... fakat onu nerede bulabileceğini söylüyordu... Böylece arkadaşım... yolculuğa çıkmak için... hazırlandı... Nasıl olduğunu hayal et... bir otobüsle veya trenle... bazen detayları hatırlamak zordur... yolculuk yavaştı... fakat koltuk çok rahattı... çok rahat... ve arkadaşımın düşünceleri sürüklenip gitmeye başladı... motorun homurtusu... tekerleklerin tıkırtısı... her nefesin seni daha derin ve gevşemiş yapması... daha rahat... koltuktaki hafif sallantı... ılık öğleden sonra havası... pencereden sızan ışık... sessizce geçen manzara... nazikçe nefes alarak koltuğun seni taşımasına izin veriyorsun... sürüklenip gitmek çok kolay... şimdi bu rahatlık duygusunun tadını çıkararak sadece kendine izin ver ve tamamen gevşe... koltuğuna iyice yerleş...

Ve belki o... bir rüyaydı... belki de gerçekti... bazen bunu bilmek zordur... sanırım bir nehrin kenarında durdular...

kapılar açıldı... etrafa bakarak dışarı çıktılar... her yer terk edilmiş gibiydi... öğleden sonraydı... ağır bir sıcak vardı... Hemen yan tarafta... vasiyette bahsedilen yer vardı... eski bir dükkana benziyordu... neredeyse yıkılacak gibi duran... eskimiş ahşap bir bina... Yıllardır olduğu gibi... bu sessiz öğleden sonra da... yerine yerleşmiş, sanki birini bekliyor gibi... nehrin kenarında... sessizce duruyordu... Ve öğleden sonra güneşi... kirli camlarından içeri vuruyordu... toz zerrecikleri güneş ışınlarında dans ediyordu... ve duvarların etrafında dolaplar... çekmeceler var... ve eski bir tezgah... bir de boş bir yazar kasa...

Dolaplardan birinin çekmecesini açıyorsun... camla dolu... büyütücü gözlükler... aynalar... ve güneş, açık çekmeceye yansıdığında... tüm oda yansıyan ışıkla doluyor... duvarlara gökkuşağı renginde... tavana sarı tonlarında... ışıklar vuruyor... garip şekiller ve gölgeler beliriyor...

Başka bir çekmecede anahtarlar var... narin, pirinç anahtarlar... dev demir kapı anahtarları... bir anahtarlığa takılı gümüş bir anahtar... yüzlerce ve yüzlerce anahtar... hepsi birbirine karışmış... ve köşede ışığı yakalayan pirinç bir kuş kafesi var... ona bakarken yavaşça dönüyor... ve küçük bir kapısı var... açık... kapının kilidi yok... sadece menteşeler... kuşun özgür olmak için tek yapması gereken onu itip açmaktı...

Ve bu manzaranın içinde... ışık bir figüre çarpıyor... hayır... bu her bedene göre ayarlanabilen bir terzi mankeni... kim bilir... kimler için kullanıldı... çoktan ölmüş insanlar... buradan taşınıp giden kız ve erkekler... ve tezgahın arkasında elbiselerle... kostümlerle... üniformalarla... şapka ve ayakkabılarla... tüm zamanların moda ve stilleriyle dolu bir sepet var... doğru insanın gelmesini bekliyor... onları alt üst edebilirsin... deneyebilirsin... istediğin kişi haline gelebilirsin... ve orada tozlu bir ayna var... uygun bir şey bulana kadar çeşitli şeyleri deneyerek nasıl göründüğüne bakabilirsin...

Karanlık bir köşede... üzerlerinde rakamlar olan... metal ağırlıklar var... dünyanın her tarafından... deniz kabukları var... çocuklar... deniz kabuklarını... kulaklarına dayayıp denizin sesini dinlemeye... bayılırlar... sen de yaptın mı, merak ediyorum... ve şimdi bu kabuklardan birini dinlersen ne duyacağını merak edebilirsin...

Bir rafta çerçeve içinde fotoğraflar var... çoktan ölmüş insanların fotoğrafları... hayatlarını, mutluluklarını ve sorunlarını yaşadılar... yüzler gülümsüyorlar... eski evler ve arabalar... uzun zaman önceki doğum günleri... çitler ve patikalar... yollar ve kapılar... mumlar ve kekler... sevgiyle yapılan ve sessizce yenilen yemekler...

O eski resimlerdeki gibi... bu şeylerin etkileri yavaşça kayboluyor... ve fotoğrafların altında bir yığın mektup var... hiç açılmamış, hala zarftalar... hiçbir zaman postalanmamışlar... ve yere yakın bir rafta eski günlükler var... düzinelerce... bazılarında sadece birkaç satır var... bazılarına sayfalarca yazılmış... arkadaşını bu günlükleri okuyarak bayağı uzun bir zaman geçirdi... ve mektupları açtı... günlüklerden bazılarının sayfalarını yırttı... ve fırlattı... orası senin dükkanın olduğunda sen de bunu yapabilirsin...

Duvarlarda doldurulmuş hayvanların başları... geyikler ve kurtlar... ölü derilerde parıldayan gözler... ve çerçevelenmiş fotoğraflar... futbol takımlarının, okul gruplarının, üniformalı insanların kahverengi ve solmuş fotoğrafları... Yapmaya çalıştıkları şeylerle ilgili ne düşündüler merak ediyorum? Artık bunların bir önemi var mı? Bu yüzden arkadaşım bazı resimleri duvara bakacak şekilde ters çevirdi... ve bunu yaptığı için daha iyi hissetti... şimdi bazı şeyler daha rahat tersine çevrilebilir...

Bir başka sepette eski tohum katalogları... bahçe aletleri... tırmıklar... kazmalar var... ve yüzlerce tohum paketi... güller... nilüferler... orkideler... yaseminler...

Böylece arkadaşım eski bir çuval buldu... ve onu yararlı olabilecek şeylerle doldurdu... sen olsaydın ne alacağını merak ediyorum... ve geride ne bırakacağını...

Arkadaşım uzun bir süre sonra ne olduğundan tam olarak emin olmadan... fakat bir şeyler olduğunu bilerek koltuğunda uyandı...

Arkadaşım pulları sakladı... ve hala onlara tekrar tekrar bakar...

Gördüğün gibi... iyi bir koleksiyonu iyi yapan şey... kaç tane olduğu değil... fakat neyi koleksiyonuna katmak için seçtiğindir... hatıralar gibi...

Eşitlik/Karşılık Metaforları

Bunlar, bir metaforik hayalin "davranışlarla gösterilmesi" şeklinde ifade edildiği basit metaforlardır. Örneğin terapist kişiye, dağdan dökülen bir şelalenin soğuk sularının altında durduğunu hayal etmesini söyleyebilir. Ve şelale "kişinin bütün problemlerini uzaklara sürüklemekte"dir. Veya kişi, bir tepenin zirvesine tırmandığını hayal edebilir ve kişi buradan baktığında gerçekleşmeden önce "kendi geleceğini görür".

Örnek:

Bu metafor ile danışan geçmişin gitmesine izin vermeye davet edilir.

Sırttaki yük metaforu

Bir kapı hayal edebilir misin, merak ediyorum... Şimdi o kapının neye benzediğini düşün... İçeriye doğru mu, yoksa dışarıya doğru mu açılıyor? Nasıl bir kulpu var? Ne renk? Kolayca açılabilir bir kapı mı? Belki de sen... o kapıyı zaten açık hayal ediyorsundur... Her nasılsa... kapıdan içeri giriyorsun şimdi... ve kendini büyük bir odada buluyorsun...

Odada... bir sürü insan var... tanıdığın ve hoşlandığın herkes... bu odada... Aynı zamanda... seni tanıyan... ve senden hoşlanan herkes... seni seven herkes... ve senin sevdiğin herkes... bu odada... Her gün karşılaştığın insanlar da buradalar... ve uzun zamandır görmediğin insanlar da... Artık bizimle olmayan insanlar da bu odadalar...

Ve sen... odaya girdiğinde... onları... etrafta dolaşırken... ayak üstü sohbet ederken görüyorsun... konuşuyorlar... yiyor ve içiyorlar... durdular... etrafa bakıyorlar... senin geldiğini fark ettiler... hepsi gülümsüyor... seni alkışlamaya başlıyorlar... yavaşça ve nezaket içinde... Ve sen... onları alkışlarlarken görebiliyorsun... sesleri duyabiliyorsun... memnuniyet hissedebilirsin... herkes gülümsüyor... ve daha da kuvvetli alkışlamaya başlıyorlar... ve sonra daha kuvvetli... sana doğru yürüyorlar... senin etrafında bir çember oluşturuyorlar... bazıları seni kucaklıyor... ve öpüyor... kendini öyle iyi hissediyorsun ki... samimiyet ve kabul edilmişlik duygusunu öyle yoğun hissediyorsun ki... Bütün bu insanlar seni... sen olduğun için seviyorlar... Ve burası... kendini tamamen emniyette hissedebildiğin bir yer... Tamamen kabul edildiğin... ve desteklendiğin bir yer... ailen... arkadaşların... ve bütün diğer insanlar tarafından...

Ve hatta... sadece bu yer hakkında... düşünmek bile... iyi hissetmeni sağlıyor... Burası senin olmayı istediğin... Herhangi bir şey... olabildiğin... ve kabul edildiğin bir yer... Sadece burası tam anlamıyla... yapmayı istediğin... herhangi bir şeyi... yapabildiğin... destekleneceğin ve kabul edileceğin bir yer... ve bu iyi bir şey, değil mi?

Ve şimdi senden... bu insanlara... teşekkür etmen ve sevgi göndermen için... bir yol bulmanı istiyorum... bunu herhangi bir şekilde yapabilirsin...

Ve şimdi başka bir kapıya yönel... dışarıya açılan bir

kapıya... durup geri dön... ve o insanlara bak... seni desteklemek için orada olduklarını bil... el sallıyorsun onlara ve onlar da sana el sallıyorlar... sonra eğlenceli ve sevgi dolu sohbete geri dönüyorlar...

Ve sen... o kapıdan dışarı çıktığında... kendini taşlı bir yolda buluyorsun... yola çıktığında ayaklarının altındaki taşları hissedebiliyorsun... taşlarının çatırtısını duyabilirsin... hafif bir esinti hissediyorsun... muhtemelen bir nehirden... suyun kokusunu hissedebilirsin... her iki kıyı boyunca ağaçlar... büyük, uzun ağaçlar... taşlı yolda kıyı boyunca yürüyorsun...

Sanki bir şeyin... seni aşağıya çektiğini fark ediyorsun... bunu sırtında hissediyorsun... kafanı çevirip baktığında... büyük bir torba... veya bir çanta... ya da öyle bir şey görüyorsun... onun içi... bir sürü taş ve çöple dolu... eski şeylerle... ve yol boyunca bunu sürüklüyorsun... hatta taşlı yolda... izleri görebilirsin... Ve daha önce de... ondan haberdar olduğunu... fark ediyorsun... Ama asla... gerçekten ona bakmadın... veya daha önce... onu böyle şiddetli hissetmedin... Ve onun içinde... diğer insanların koyduğu... ama senin gerçekten de... artık ihtiyaç duymadığın şeyler var...

Ona baktığında arkanda bir kuyruk gibi sürüklendiğini hissediyorsun... ya da bir kayıktaki çapa gibi... bunun... uzun bir zamandır... sırtından seni çektiğini fark ediyorsun... ve seni kontrol ettiğini... Onu daha fazla istemediğini fark ediyorsun... bu yüke ihtiyacın yok... bütün bu şeyleri sürekli olarak kendinle sürüklemek zorunda değilsin... sen bunu hak etmiyorsun... Ve sen... bunu fark ettiğinde... elinde aniden bir şey görünüyor... bunun sırtındaki yükü bağlayan ip olduğunu anlıyorsun... Ve sen... birden bire ne yapman gerektiğini bildiğin hissine kapılıyorsun... evet, bu doğru... biliyorsun...

Elini uzatıyor ve ipi koparıyorsun... evet, ipi kopardın... yük dağılıyor... parçalanıyor... uzaklara sıçrıyor... bütün şey-

ler tamamen döküldü artık... taşlı yolun üzerine yayılıp dağıldılar... güneş çıkıyor... ve güneş ışığı, bütün o eski şeylerin üzerinde parlamaya başlıyor... ısındıkça tütmeye başlıyorlar... ve buharlaşıyorlar... bazıları taşların arasından akıp gidiyor... parlak güneş ışığı... o eski şeyleri sıcaklığıyla eritiyor... küçük küçük yığınlar iyice dağılıp yayılıyorlar... Ve sen, onların arasında yürüyebilirsin... onları tekmeleyebilirsin... parçalar sen tekmeledikçe uzaklara doğru yuvarlanıyorlar... yok olup gidişleri izlerken... onlardan kurtulduğunu hissedebilirsin... iyice gözden kayboluyorlar artık... arkada hiçbir şey kalmayıncaya kadar...

Sonunda taşlar da tamamen temizleniyor... yol düzleşiyor sanki... evet, bu doğru... yolda hiçbir şey kalmadı... Görülecek hiçbir şey kalmadı... adımlarının gölgesinden başka... ve yakında o da gözden kaybolur... Ve sonunda öylesine düzgün bir yol kaldı ki... yeni bir yol... temiz bir yol... tamamen ileriye yönelik... ve sen... kendini çok daha hafif hissediyorsun... şimdi ilerleyebilirsin... o ağırlık, gitti...

Çoklu Gizleme Metaforları

Çoklu gizleme metaforları, iç içe geçmiş bir dizi hikâyeden oluşur. Tipik olarak üç metafor bir arada kullanılır. Kişiye ilk metafor anlatılır. Kişi çözüme kavuşmamış sorunu ile birlikte bazı dramatik noktalara yönlendirilir. Ardından bir saniye içinde terapist, ikinci metaforik hikayeye geçer. Bunda da kişi bazı dramatik noktalara götürülür ve ikinci hikâye de yine sonuçsuz bırakılır. Üçüncü metafora geçilir, üçüncü metafor çözüm aşamasını içerdiğinden terapinin özünü oluşturmaktadır. Çözüm için bu metafor ya tamamen mecazlarla yüklü olabilir veya doğrudan telkinin ilk adımı bu öze dahil edilebilir. Ya da kişinin durumuna uygun başka bir yöntem kullanılabilir. Sonuçta artık problem çözüme kavuş-

turulur. Sonra ikinci metafordaki konu yeniden ele alınır ve o da sonuca ulaştırılır. En sonunda ilk metafora bırakıldığı yerden devam edilir ve böylece kişinin problemini çözmesi için daha fazla imkân verilmiş olur.

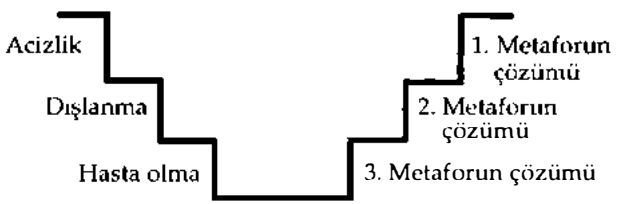
Çoklu gizleme metafor tekniğinin nasıl uygulandığını örneklemek için sigarayı bırakamayan birinin durumu ele alabiliriz: Bu kişi,

1. Mevcut durumu değiştirmekte kendini aciz hisseder.
2. Sigara içmenin sosyal olarak kabul edilemez ve dışlanmaya sebep olduğunu fark eder.
3. Sigara içmenin gözle görülür bir şekilde, sağlığını etkilediğini fark eder.
4. Problem, kişinin değişim için ihtiyaç duyduğu kaynaklara erişememesidir.

Problemi böyle analiz edince, ele alınması gereken dört alan olduğu ortaya çıkmaktadır:

a. Çaresizlik
b. Dışlanma
c. Hasta olmak
d. Değişim için gereken kaynaklar

Bu dört konunun her biri için bir metafor oluşturmalısınız ve bu metaforları içine gizleyeceğiniz başka bir metafor yaratmalısınız:



Hikâye, ilk metaforla başlar ve problemli durum yaratılır. Ardından problem çözüme kavuşturulmadan metafor burada kesilir. Sonra ikinci metafora başlanır ve yeni problem ortaya çıkar. Bu da sonunun ne olacağı belirsiz bir durumda bırakılır. Üçüncü metafora başlanır ve son probleme ulaşılır, ama bu kez problem çözümlenir, problemli durumdan çıkmak için bazı kaynaklar sağlanır... Kaynak, bu tip problemlerin nasıl çözüleceğine dair ibretli bir örnektir aslında... Üçüncü metafor sürecin tamamlanmasını ve problemin giderilmesini sağlar. Sonra ikinci metafora devam edilir ve problem çözülür. Ardından ilk metafor da çözüme kavuşturulur.

Bunun gibi kurgulanan gizli metaforlar, tek başına anlatılan metaforlardan çok daha güçlüdür. Her bir metaforu çözümsüz bırakmak, aslında bilinç dışı zihni meşgul etmek anlamına gelir. Bilinç dışı zihin, bitmemiş metaforları anlamaya ve bu problemlerin nasıl çözüleceğini bulmaya çalışır. Bu yüzden çözüme dair bütün ihtimalleri sürekli olarak tekrar tekrar inceler.

Üçüncü metafordaki problem duruma ulaşıldığında, artık zihinde uğraşılacak üç çözümsüz problem vardır. Üçüncü metaforda çözüm için gerekli kaynağa ulaşıldığında, zihin otomatik olarak bu kaynağı ilk iki problem için test eder.

Metaforlardan birinin çözülmesi, zihnin diğer ikisinin de çözülebileceğine olan inancını kuvvetlendirir. İlerleyen saatlerde veya günlerde danışan, hikayedeki olaylarla kendi hayatındaki problemler arasında metaforik bağlantıyı kurarak onları gerçekten çözebilecektir.

Örnek 1:

Birinci Metafor: Acizlik:

Bir zamanlar yüksek bir rafa yerleştirilmiş oyuncak bir bebek vardı. Bebek oraya nasıl çıktığını hiç bilmiyordu. Raf öyle yüksekti ki, düşmekten korktuğu için çok sakin bir şekilde oturdu.

İkinci metafor: Dışlanmışlık:

Bebek gün boyunca rafta oturuyor ve zemindeki diğer oyuncaklara bakıyordu... aralarına katılmayı çok istiyordu... Ama haftalar geçiyor olmasına rağmen... bebek orada oturmaya devam ediyordu... kımıldamaktan korkarak... ve kendini çok... çok yalnız hissederek...

Üçüncü Metafor: Hasta olma:

Bebek aynı zamanda başka bir şeyi fark etmişti. Orada hareketsiz bir şekilde o kadar çok oturmuştu ki... bu yüzden hastalanmaya başlıyordu... Arkadaşlarıyla beraber etrafta koşturamadığı gibi hiçbir egzersiz de yapmıyordu... kolları ve bacakları çok zayıf düşmüştü...

Dördüncü Metafor: Doğrudan telkin/Kaynaklarla bağlantı/ yardım istemek:

Her günkü gibi bebek yine aşağıdaki oyuncaklara bakıyor ve kendini onlardan çok uzakta hissediyordu. Bu sırada orada... zeminin ortasında yatan başka bir bebek vardı... Bu, dans eden bebekti... bacaklarının birini kaybetmişti... ağlıyor, hareket etmeye çalışıyor ama kımıldayamıyordu... oyuncak ayılar, askerler ve içi doldurulmuş büyük bir kaplan ile diğer oyuncaklar bebeğe bakmıyorlardı... büyük mor fil gözüktüğünde... başka bir şey yapıyormuş gibi görünüyorlardı...

Büyük mor fil, evdeki en eski oyuncaktı... diğer bütün oyuncaklar, büyük mor filden korkardı. Fil, dans eden bebeğin yanına gitti ve ne olduğunu sordu. Dans eden bebek, yeni bir figür çalışırken yanlış bir hareket yaptığını ve yere düştüğünde bacağının yerinden fırlayıp çıktığını anlattı. Sonrasında böyle

yere yapışıp kalmıştı ve hiç kimse ona yardım etmiyordu... Kendisini öyle mutsuz... öyle faydasız... ve öyle yardıma muhtaç hissetmişti ki...

İyi kalpli büyük mor fil "Bacağınla biz ilgileneceğiz" diye kükredi. Ve fil bir göz işaretiyle oyuncak ayıları, askerleri ve doldurmuş kaplanı çağırdı. "Dans eden bebeğe niçin yardım etmiyorsunuz?" diye sordu. Onlar da "Çünkü bu durumda ne yapılması gerektiğini bilemedik" dediler. "Ve ne yapmamız gerektiğini de sormaya utandık" dedi kaplan... "yanlış olur diye..."

"Birine yardım etmek nasıl yanlış olur?" dedi fil... Ve kayıp bacağı aramalarını emretti. Askerler, pencereye doğru giderken oyuncak ayılar köşelere bakıyorlardı. Kaplan ise önceki davranışından çok utandığı için oyuncak kutusunun altına girip saklanmıştı... Ve ne olduğunu tahmin et? Kaplan, orada bacağı buldu! Ve dans eden bebeğin bacağı yerine takıldı... Şimdiye kadar nasıl dans ettiyse yine öyle iyi dans ediyordu.

Üçüncü metafor: çözüm

Ve dans eden bebek arkaya doğru eğilerek onarılan bacağını denerken raftaki bebeği fark etti. "Niye orada oturuyorsun?" diye sordu. "Gel ve bize katıl."

"Yapamam" diye cevap verdi rafta oturan bebek, "kollarım ve bacaklarım çok güçsüz... kendimi iyi de hissetmiyorum." "Kolların ve bacakların tekrar güçlendiğinde raftan aşağı ineceksin değil mi" dedi dans eden bebek.

İkinci metafor: çözüm

"Şey, evet" dedi bebek, "ama ya şimdi kimse benimle oynamak istemezse..." "Aptallık etme" dedi dans eden bebek, "Herkes, senin aralarına katılmanı ister. Onların hepsi seni çok özledi. Ve sen hepimizin ne kadar eğlenceli olduğumuzu hatırlıyorsundur."

İlk metafor: çözüm

"Evet, hatırlıyorum" dedi bebek, "fakat ben güçsüzüm, raf ise çok yüksek... yapabileceğimi düşünmüyorum."

Büyük mor fil yukarıya baktı ve "Birazcık da olsa hareket edip edemeyeceğini merak ediyorum." Dedi. "Oh, evet" dedi bebek, "kenara doğru biraz hareket edebileceğimi düşünüyorum." "Tamam öyleyse" dedi fil, "kenara doğru küçük bir hareket yap bakalım."

Küçük bebek bunu yaptığında, fil ondan kenara doğru küçük bir hareket daha yapmasını istedi. Ve sonra küçük bir hareket daha... sonra küçük bir hareket daha... ve bebeğin ağırlığı rafın ön tarafına geldiğinden birdenbire rafın dengesi bozuldu ve arka tarafı yukarıya kalktı. Böyle olunca bebek aşağıya doğru kaydı ve dengeli bir şekilde yere düştüğünde kendini bütün oyuncaklarla kuşatılmış bir halde zeminde otururken buldu. "Oradan" dedi fil; yüzünde bir gülümsemeyle, "Nasıl aşağı indirildiğini biliyorsun, değil mi?" Ve bütün oyuncaklar, alkışladı.

Metafor terapisinin hızlı ve dramatik değişikliklere yol açması beklenmemelidir. Ama takip eden haftalar veya aylar içinde süreklilik gösteren bir gelişim ortaya koyar.

Örnek 2:

Bilinen hikâyeleri de aynı şekilde iç içe gizleyerek danışana trans altında sunduğunuzda etkisinin bir çığ gibi her geçen gün arttığını görebilirsiniz:

Affetme üzerine

[Birinci hikâye: *Öğretmen, o gün öğrencilerine bir teklifte bulunur; "Bir hayat tecrübesi yaşamak ister misiniz?"*

Öğrenciler çok sevdikleri hocalarının bu teklifini tereddütsüz kabul ederler. "O zaman" der öğretmen, "Bundan sonra ne

dersem yapacağınıza da söz verin." Öğrenciler bunu da yaparlar. "Şimdi yarınki ödevinize hazır olun. Yarın, hepiniz birer plastik torba ve beşer kilo patates getireceksiniz!"

Öğrenciler, bu işten pek bir şey anlamamışlardır. Ama ertesi sabah, hepsinin sıralarının üzerinde patatesler ve torbalar hazırdır. Kendisine meraklı gözlerle bakan öğrencilerine şöyle der öğretmen: "Şimdi, bugüne dek affetmeyi istemediğiniz her kişi için bir patates alın, o kişinin adını, o patatesin üzerine yazıp torbanın içine koyun."

Bazı öğrenciler torbalara üçer beşer patates koyarken bazılarının torbaları neredeyse ağzına kadar dolmuştu. Öğretmen kendisine; "Peki şimdi ne olacak?" der gibi bakan öğrencilerine ikinci açıklamasını yapar; "Bir hafta boyunca nereye giderseniz gidin, bu torbaları yanınızda taşıyacaksınız. Yattığınız yatakta, bindiğiniz otobüste, okuldayken sıralarınızın üstünde, hep yanınızda olacaklar."

Aradan 1 hafta geçmiştir. Hocaları sınıfa girer girmez denileni yapmış olan öğrenciler, şikâyete başlarlar: "Hocam bu kadar ağır torbayı her yere taşımak çok zor, patatesler kokmaya başladı. Vallahi, insanlar tuhaf gözlerle bakıyorlar artık bize, hem sıkıldık hem de yorulduk." Öğretmen gülümseyerek öğrencilerine şunları söyler:]

[**İkinci hikâye:** *İki arkadaş çölde seyahat ederlerken kaybolurlar... Ne suları kalmıştır... ne de yiyecekleri... özellikle susuzluğun verdiği öfkeyle tartışmaya başlarlar ve biri diğerine tokat atar. Tokadı yiyenin canı acır, ama bir şey söylemeden uzaklaşıp kuma bir şeyler yazar. Diğeri ne yazdığını merak eder ve yaklaşıp yazıyı okur:"Bugün en iyi arkadaşım bana tokat attı." Niye yazdığını merak etmesine rağmen soramaz arkadaşına...*

Saatlerce yürüdükten sonra tam da ümitlerinin tükendiği bir anda bir vahaya ulaşırlar. Su bulmanın sevinciyle koşarak

kendilerini serin sulara atarlar. Ama tokat yiyen yüzme bilmediğini unuttuğu için boğulmaya başlar. Bu duru gören arkadaşı onu kurtarır. Kendine geldiğinde yavaşça bir kaya parçasına yaklaşır ve çakısıyla kayaya bir şeyler yazar. Diğeri bu kez ne yazıyor diye kayaya yaklaşır ve yazıyı okur: "Bugün en iyi arkadaşım hayatımı kurtardı."

Arkadaşına tokat atan ve sonra da onun hayatını kurtaran artık dayanamaz ve sorar: "Canını acıttığımda bunu kuma yazdın şimdi neden taşa yazıyorsun?"]

[Üçüncü hikâye: *Üniversitenin en sevilen profesörü elinde dolu bir bardakla dersine başladı. Herkesin göreceği bir şekilde tutuyordu ve ardından sordu: "Bu bardağın ağırlığı sizce ne kadardır?" "50 gr." "100gr." "125 gr." diye yanıtladı öğrenciler.*

"Bardağı tartmadıkça gerçekten ben de bilemem," dedi profesör, "ama benim sorum şu, bu bardağı böyle birkaç dakikalığına tutsaydım ne olurdu?" "Hiçbir şey" diye yanıtladı öğrenciler.

"Tamam, peki 1 saat boyunca tutsaydım ne olurdu?" diye sordu profesör bu kez... "Kolunuz ağrımaya başlardı efendim" dedi öğrencilerden biri. "Haklısın, peki 1 gün boyunca tutsam ne olurdu?" "Kolunuz iyice ağrır", "kas spazmı gibi sorunlar yaşardınız", "hastaneye gitmek zorunda kalırdınız!" tüm öğrenciler çeşitli yorumlar yaptılar ve gülüştüler.

"Çok iyi. Peki tüm bu sorunlar olurken bardağın ağırlığında bir değişme olur muydu?" diye sormaya devam etti profesör. "Hayır." diye yanıtladı herkes. "Peki o zaman, kolun ağrımasına ve kas spazmına neden olan neydi?"

Öğrenciler bulmaca çözermişçesine düşünmeye başladılar. "Acıdan ve ağrıdan kurtulmak için ne yapmam gerekir bu durumda?" diye tekrar sordu profesör. "Bardağı bırakın düşsün!" diye öğrencilerden biri yanıt verdi.

Profesör örencilerini şöyle bir süzdü ve:]

[Doğrudan telkin: *Nefret, yaşamdan zevk almamızı... insanların güzel yanlarını görmemizi engeller. Hiç kimse saf iyi... ya da saf kötü değildir... Salt kötülükleri görmek bir süre sonra şüphe, depresyon ve umutsuzluk denizinde boğar insanı... Nefret dolu bir yaşam... mutsuz bir yaşamdır.*

Affetmek ise... insanı derinleştirir... Çünkü affetmek... bir seçimdir... Affetmeyi seçtiğinizde... kimse size borçlanmayacaktır... Yani koşullu affetme yoktur... Diğer insanın da sizi affetmesini... değişmesini... veya sizin istediğiniz gibi... olmasını beklemeyin... Çünkü affetmek... bir seçimdir... Amacı sizin rahatlamanızdır... sizin özgürleşmenizdir... Nefret duyduğunuz kişinin yaşıyor... ya da ölmüş olması... duyduğunuz acıların yoğunluğunda... bir farklılık yaratmayacaktır... O acılar... evet, sizin acılarınız...

Affetmek... kolay değildir... Fakat özgürleşmek için gereklidir... Çoğu insan affetmenin... nefret ettiği kişiyi suçsuz... ya da haklı bulduğu anlamına geleceğini sanır... Oysa affetmek... geçmişteki anıların... boyunduruğundan kurtulmak... yaşamımızı kontrol altında tutmasına... son vermek demektir...

Affetmek; o kişiyi sevmek değil... O kişiyle konuşmak zorunda olmak değil... O kişiyle ilişkiyi sürdürmek değil... O kişinin beklentileri doğrultusunda davranmak değil... O kişiyi kucaklamak değil... O kişiyi suçsuz bulmak değil... O kişiyi haklı bulmak değil... O kişinin verdiği zararları telafi etmek için çaba göstermemek değil... Affetmek kırgınlığın, küskünlüğün, nefretin hapishanesinden özgürlüğe kavuşmaktır. Affetmek, artık acıyı hissetmemektir. Yapılanları unutmak değil sizden istenen... Sizden istenen duygusal unutmayı seçerek kendiniz için... kendiniz adına... sağlıklı... başarılı... özgür... ve mutlu yaşamayı seçmeniz... Ve siz bu seçimi yap-

tığınız için bugün buradasınız... kendi özgürlüğünüzü ilan etmek için... siz özgürsünüz...]

[Üçüncü hikayenin sonu: *Profesör örencilerini şöyle bir süzdü ve "Kesinlikle" dedi ve devamı etti, "Affedemediğiniz bütün insanlar da böyledir... Onları zihninizde, ruhunuzda, gönlünüzde taşırsınız. Başlangıçta bir sorun yokmuş gibi görünür. Uzun bir süre niçin, neden diye düşünürsünüz. Başınız ağrımaya başlar. Daha uzun düşünürsünüz. Artık sizi bitirmeye ve hiçbir şey yapamamanıza neden olur. Bir şekilde sizi kırmış olan insanları ve yaptıklarını ders almak için düşünmek önemlidir, Fakat daha önemlisi öğrenilecek şey öğrenildikten sonra onları bırakmaktır. Bu şekilde zihniniz dağılmaktan, ruhunuz acı çekmekten ve gönlünüz ise karanlıktan kurtulur."*]

[İkinci hikayenin sonu: *Tokadı yiyen ve boğulmaktan kurtarılan cevap verir arkadaşına:*

"Birisi canımızı yaktığında kuma yazmalıyız ki, bağışlama rüzgârı onu silebilsin. Ama biri bizim için iyi bir şey yaparsa taşa kazımalıyız ki hiçbir rüzgâr onu silemesin."]

[Birinci hikayenin sonu: *Öğretmen gülümseyerek öğrencilerine bakar ve şunları söyler:*

"Görüyorsunuz ki, affetmeyerek aslında kendimizi cezalandırıyoruz. Kendimizi, ruhumuzda ağır yükler taşımaya mahkûm ediyoruz. Affetmeyi, karşımızdaki kişiye bir lütuf olarak düşünüyoruz, oysa affetmek, en başta kendimize yaptığımız bir iyiliktir."]

Eğer yetişkin birini indüksiyon uygulamadan transa almak ve bunun için çoklu gizleme metaforunu kullanmak istiyorsanız iç içe geçmiş hikâye sayınız çoğunlukla 5'ten az olmamalıdır.

METAFOR YÖNTEMLERİ

1- TERAPÖTİK METAFOR OLARAK HİKÂYELER

Aslında bütün hikâyeler metafordur. Bir metaforu ifade etmek için en kullanışlı yol hikâye anlatmak olabilir. Çünkü kişi daha sonraları da hikâyeyi geri çağırmak istediğinde onu kolayca hatırlayabilir. Aynı bizlerin çocukluğumuzda dinlediğimiz peri masallarını asla unutmayışımız gibi. Hikâyeler, hipnotik, dramatik veya hatta akla yatkın olmak zorunda değildir. Bir paragraf veya daha uzun olabilirler. Hikâyelere yerleştirilen metaforlar korkutucu değil ama unutulmaz olmalıdır. Aynı zamanda birbirinden farklı durumlara da uygulanabilir olmalıdır. Kişi kendisine anlatılan hikâyeler hakkında düşünmeye başlar. Hayatının bazı bölümleri ile hikâyeler arasında paralellikler kurar. Hikâyenin verdiği ana ders,

a- kişi ihtiyaç duyduğu tüm kaynaklara zaten sahiptir,
b- yapması gereken bu kaynakları harekete geçirmek için karar vermektir.

Hikâyeler terapide şu dört ana amaç için kullanılır:

a. Kişinin mevcut durumuna ayak uydurmak ve uyum sağlamak,
b. Kişinin duygusal durumlarını veya tutumlarını anlamak,
c. Fikirleri veya düşünce tohumlarını telkin etmek,
d. Telkinleri gizlemek.

Örnek hikâyeler

İki Simge

Yaşlı kızıl dereli reisi kulübesinin önünde torunuyla oturmuş, az ötede birbiriyle boğuşup duran iki kurt köpeğini izliyorlardı. Köpeklerden biri beyaz, biri siyahtı

ve on iki yaşındaki çocuk kendini bildi bileli o köpekler dedesinin kulübesi önünde boğuşup duruyorlardı.

Dedesinin sürekli göz önünde tuttuğu, yanından ayırmadığı iki iri kurt köpeğiydi bunlar. Çocuk, kulübeyi korumak için bir köpeğin yeterli olduğunu düşünüyor, dedesinin ikinci köpeğe neden ihtiyacı olduğunu ve renklerinin neden illa da siyah ve beyaz olduğunu anlamak istiyordu artık. O merakla, sordu dedesine: Yaşlı reis, bilgece bir gülümsemeyle torununun sırtını sıvazladı.

"Onlar" dedi, "benim için iki simgedir evlat."

"Neyin simgesi" diye sordu çocuk."

"İyilik ile kötülüğün simgesi. Aynen şu gördüğün köpekler gibi, iyilik ve kötülük içimizde sürekli mücadele eder durur. Onları seyrettikçe ben hep bunu düşünürüm. Onun için yanımda tutarım onları."

Çocuk, sözün burasında; "mücadele varsa, kazananı da olmalı" diye düşündü ve her çocuğa has, bitmeyen sorulara bir yenisini ekledi: "Peki dedi, "Sence hangisi kazanır bu mücadeleyi?"

Bilge reis, derin bir gülümsemeyle baktı torununa."Hangisi mi evlat? Ben, hangisini daha iyi beslersem!"

Kaleydeskop

İnsanların bir kısmı terapiye geldiklerinde değişimle birlikte bazı temel parçalarını da kaybedeceği korkusunu yaşarlar. Aslında insanlar büyürken her zaman değişirler. İnsanlar, birçok parçanın bir araya gelmesinden oluşur ve o parçalar, sürekli olarak kendilerini yeniden düzenlerler.

Şimdiye kadar bir Kaleydeskop ile bakıp bakmadığınızı merak ediyorum. Kaleydeskobun değişmez sayıdaki cam parçaları ile milyonlarca farklı model yaratılabilir.

Modellerin her ayrıntısı kişinin kontrolünde değildir, ama kişi daha fazla model yaratmak için merceği daha çok döndürebilir. Ta ki saklamak istediği modeli bulunca kadar...

Sık sık insanların terapiye beğenmedikleri ve kendi başlarına değiştiremedikleri bir modele sahip oldukları için geldiklerini düşünüyorum. Gerçekten öyle... Her terapi, çok daha hoş bir aranjman oluşturana kadar hayatın kaleydoskopunu yeniden düzenler.

Reçete

Sabah sol gözümde bir ağrı ve biraz kanla uyandım. Öğleden sonra soluğu doktorda aldım.

Dünya tatlısı bir doktor. İlk bakışta çözdü derdimi. "Direnç kaybına bağlı iltihaplanma..." "Sorun gözünde değil aslında..." dedi doktorum, "baktığın yerde... Hep karanlığa bakmaktan feri sönmüş gözlerinin. Yılgın düşmüşsün. Yorgunluk mikrobu, seni gözünden vurmuş."

Bu teşhisin ardından öyle bir reçete yazdı ki dostlar başına:

"Pozitif düşüneceksin. Hayata sımsıkı sarılacaksın. İşinden kafanı kaldırıp sevdiklerinle vakit geçireceksin. Kendine yeni heyecanlar yarat! Sev ki hücrelerin yenilensin... Sana enerji vermeyecek hiç kimseyle de birlikte olma..." (Can DÜNDAR)

İnancın Gücü

Henry Ford Ford Motor Fabrikasını yaratıp işleterek dünyanın en zengin adamı oldu. O, hayata bir çiftlik makineleri tamircisi olarak başladı, ama bir gün çok başarılı oldu, çünkü dünyanın nasıl işlediğine dair açık, net bir fikri vardı. O senin de düşünmeni istediğim bir şey söyledi: "Her hangi bir durumda" dedi, "kişinin

yapabileceğine ya da yapamayacağına inanması önemli değildir. Neye inanıyorsa doğru odur."

Yolumuzdaki Engeller

Eski zamanlarda bir kral, saraya gelen yolun üzerine kocaman bir kaya koydurmuş, kendisi de pencereye oturmuştu. Bakalım neler olacak diye gözlüyordu...

Ülkenin en zengin tüccarları, en güçlü kervancıları, saray görevlileri birer birer geldiler, sabahtan öğlene kadar. Hepsi kayanın etrafından dolaşıp saraya girdiler. Pek çoğu kralı yüksek sesle eleştirdi. Halkından bu kadar vergi alıyor, ama yolları temiz tutamıyordu.

Sonunda bir koylu çıkageldi. Saraya meyve ve sebze getiriyordu. Sırtındaki küfeyi yere indirdi, iki eli ile kayaya sarıldı ve ıkına sıkına itmeye başladı. Kan ter içinde kaldı, ama sonunda kayayı da yolun kenarına çekti. Tam küfesini yeniden sırtına almak üzereydi ki, kayanın eski yerinde bir kesenin durduğunu gördü. Açtı... Kese altın doluydu. Bir de kralın notu vardı içinde... "Bu altınlar kayayı yoldan çeken kişiye aittir." diyordu kral.

Köylü, bugün dahi pek çoğumuzun farkında olmadığı bir ders almıştı. "Her engel, yasam koşullarınızı daha iyileştirecek bir fırsattır."

Merak

Kimyager Jan Baptista van Helmont, 1640'ta bir deney yaptı. Toprak dolu bir saksı ile bir de söğüt fidanı alarak her ikisini ayrı ayrı tarttı. Sonra fidanı saksıya dikti ve dikkatli bir şekilde beş yıl boyunca fidanı suladı. Beş yılın sonunda yeniden, söğüt ağacını ve toprağı tarttı. Ağaç, 74,5 kilo artmıştı. Ama toprak ancak 56 gr kadar azalmıştı. Ağacın malzemesi, nereden gelmişti? Hiç yoktan. O zamanlar hiç kimse bitkilerin dallarını, yaprak-

larını ve çiçeklerini oluşturmak için havadan oksijen ve karbondioksit aldığını anlamadı.

Çünkü biz bir şeyin olup olmadığını, olup ortaya çıkmadan anlayamayız. Ne zaman bir ağaca bakacak olsanız bunu hatırlayabilirsiniz, o gerçekten hiç yoktan yapılmış. Aynı zamanda ağaçtaki gözle görülemeyen ve şu an devam eden süreçleri merak da edebilirsiniz.

Büyü Dükkânı

Uzak diyarlardan birinde bir ülkede, yemyeşil tepelerin arasında, kışın bembeyaz bir kar örtüsü ile baharda rengârenk kır çiçekleri ile kaplanan bir vadi vardı. Ortasından küçük bir ırmağın geçtiği bu vadi "Büyülü Vadi" olarak anılırdı. Ona bu adı veren ise, vadideki ilginç bir dükkân ile bu dükkânda yaşananlardı. Ünü ülkenin dört bir yanına yayılmış olan dükkânın adı "Büyü Dükkânı" idi.

Büyü Dükkânı'nın sahibi, ak saçlı, ak sakallı bir ihtiyardı. Burası, aynı zamanda onun yaşadığı yerdi. Bu nedenle, dükkânın dışarıdan görüntüsü tıpkı bir ev gibiydi. Üç tarafında da yeşil çerçeveli pencerelerin olduğu, tamamı ahşaptan yapılmış olan bu binaya, bir verandadan giriliyordu. İçeri girer girmez, ilginç eşyalarla donanmış oldukça geniş bir oda ile karşılaşıyordunuz. Büyük bir kütüphane, üzerlerinde çok sayıda eşyanın bulunduğu raflar, masa ve konsollar dükkânın dört bir tarafını kaplıyordu. Ancak bu kalabalık görüntü içinde çok etkileyici bir düzen göze çarpıyordu. Bütün eşyalar, belli bir estetik içinde duruyor ve bu estetik hiçbir zaman bozulmuyordu. Büyü Dükkânını çevreleyen pencereler, içerdeyken bile günün aydınlığına ve vadinin güzelliğine hâkim olmanıza izin veriyordu. Dükkânın içinde, arka taraftaki bölmeye açılan bir kapı vardı. Bu bölmede mut-

fak, banyo ve yatak odası bulunuyordu. Dükkâna gelen müşteriler, arka tarafa açılan kapıyı daima kapalı görürlerdi.

Her insanın, yaşamında çok istediği ancak sahip olamadığı bir şeyler vardır. Ya da sahip olup kaybettiği şeyler. Bazen de sahip olduğu ancak kurtulmak istediği şeyler. İşte bütün bunlar, o ülkede yaşayan insanların bir kısmı için, Büyü Dükkânı'na gelme nedeniydi.

Bu dükkânda, isteklerinizi sınırlamak zorunda değildiniz. Müşteriler, hayal edebildikleri her şeyi isteme ve alma hakkına sahiptiler. Tabii, bedelini ödedikleri takdirde. Her yerde olduğu gibi bu dükkânda da almak istediğiniz şeyin bir bedeli vardı.

Bu bedelin ne olacağı, dükkân sahibiyle yaptığınız pazarlık sonucunda ortaya çıkardı. Ancak, Büyü Dükkânı'nda maddi bedellerin hiçbir hükmü yoktu. Bazı müşteriler bir şeye sahip olmak için denebilecek tek bedelin para olabileceği düşüncesiyle, cepleri kabarık gelirlerdi. Oysa burada yapılan pazarlıklar, günlük yaşamdakilerden biraz farklı olur ve pek çok müşteriyi şaşırtırdı. Dükkân sahibi yaşlı adam, her sabah gün ağarırken kalkar, kendine büyük bir fincan kahve yapar ve bir insanın isteyebileceği her şeyin var olduğu dükkânıyla gurur duyarak kahvesini yudumlardı. Kahvenin ardından gelen zevkli bir kahvaltıdan sonra da pencerelerinin perdelerini sonuna kadar açarak, sallanan koltuğuna oturur ve içeri dolan gün ışığının yardımıyla okumaya başlardı. Büyü Dükkânı'nda satıcı olmak bilgelik isterdi. O güne kadar dükkâna gelen hiçbir müşteriyi geri çevirmemişti dükkân sahibi. Herkes, çok istediği bir şeye sahip olmak uğruna onca yolu göze alarak gelir ve mutlaka alabileceği en iyi şeyi almış olarak çıkardı. Ama genellikle

aldığı şey istediği şeyden çok farklı olurdu. Yaşlı adam ara sıra, okuduğu kitaptan başını kaldırır, yolu gören pencereye bir göz atardı. Eğer bir müşteri geliyorsa, onu ta uzaktan yakalayıp, dükkâna yaklaşana kadar izlemeyi severdi. Bu, onun için zihinsel bir hazırlık süreciydi. Bu süre içinde zihnini, biraz sonra gelecek olan müşteriyi iyi anlayabilmek için boşaltırdı.

Sabah dışarı baktığında, yağan karın yolu iyice kapattığını gördü. Bu havda gelen giden olmaz diye düşünüp hüzünlendi. Büyü Dükkânı, hemen her gün bir müşteri ağırlardı. Ancak, yılda birkaç kere de olsa kimsenin uğramadığı günler olurdu. Yaşlı adam, o gününde bunlardan biri olmasından korktu. Nedense işsizlik içini ürpertmişti.

Tam o sırada uzakta bir karartı gördü. Kar beyazının kamaştırdığı gözlerini kırpıştırıp tekrar baktığında, bunun yaklaşmakta olan bir insan olduğunu anladı. İçini bir sevinç kapladı. Gidip sobasına bir odun attı ve tam pencerenin karşısındaki sallanan koltuğa oturup, müşterisini beklemeye koyuldu. Kış mevsiminin bu soğuk gününde epeyce üşümüş, yorgun düşmüş olmalıydı. Kapının önüne gelinceye kadar, gözlerini hiç ayırmadan izledi onu. İyice kulak kabarttı. Üç basamakla çıkılan, ahşap zeminli verandadaki ayak seslerini ve onlara eşlik eden gıcırtıyı duymaktan çok hoşlanırdı. Beklediği kişinin ayak sesleri ikinci basamakta kesildi. Müşteri çalmadan, kapıyı açmamayı prensip edinmişti yaşlı adam. Çünkü hemen herkes o kapının önünde durup, bir kez daha düşünürdü. Kapıyı çalmaktan vazgeçip dönenler, az da olsa olmuştu. O gün de aynı şeyi yaptı. Sonunda kapı çalındı. Açtığında karşısında soğuktan kızarmış elleriyle atkısını çıkarmaya çalışan bir erkek gördü. "İyi sabahlar, girebilir miyim?" diye sordu müşteri.

Dükkan sahibi, müşterisini içeri aldıktan sonra, ısınmasın için ona bir kahve ikram etti. Sessizce kahvesini içerken etrafı seyreden adam, karşısında oturan yaşlı satıcının ikna edilmesi pek güç olmayan biri olduğunu düşündü. Herhalde o da müşterisini anlar, onun haklı isteğini geri çevirmek istemezdi. Acaba Büyü Dük kanı'dan çıkarken istediği gibi bir alışveriş yapmış olacak mıydı? Bir süre söze nasıl başlayacağını bilemedi. Belki de dükkân sahibinin bir şeyler söylemesi gerekirdi. Ancak karşısında, sabırlı bir ifade ile müşterisinin gözlerinin içine bakarak oturan satıcının, alışverişi başlatmaya niyetli olmadığını anladı. Bu sabırlı bekleyiş, onda hem cesaret hem de yumuşak bir etki yarattı. Anlaşın, başlangıç sözleri kendisinden bekleniyordu. Sonunda, fazla düşünmeden aklından ilk geçeni söyleyiverdi:

"Ününüzü duyunca çok uzaklardan kalkıp geldim buraya. İstediğim şeyi, bir tek sizin dükkânınızda bulabileceğimi söylediler. Karşılığında ne isterseniz vermeye hazırım."

"İstediğiniz şeyin ne olduğunu öğrenebilir miyim?"

"Bakın, ben elli beş yaşındayım. Yanı yolun yarısını geçeli çok oldu. Söylemeye dili varmıyor ama yolun sonuna yaklaştım galiba. Bu gerçeğe tahammülüm yok. Ben bugüne kadar ki hayatımı geri istiyorum. Mümkün mü?"

"Elbette mümkün. Biliyorsunuz, dükkânımda her şey mevcut. Ancak tam olarak ne isteğinizi anlayabilmem için, bana geri istediğiniz hayatınızı biraz anlatabilir misiniz?"

Dükkân sahibinin sorduğu soru, müşteriyi iç dünyasına döndürmüştü. Gözünün önünden geçen sahnelerin kendi yaşamına ait olduğunu kabul etmek için kendini zorluyordu. Bütün görüntüler, bir kargaşa ve telaş içinde

birbirlerine karışarak geçip gittiler ve geride yalnızca ıssız bir hüzün bıraktılar. Hüznünün yüzüne yansımasına engel olamayan müşteri, yaşlı satıcının sorusu karşısında ancak şunları söyleyebildi:

"Geçmiş yaşamımda birçok hata yaptım. Bunlar için pişmanlık duyuyorum. Yanlış kararlar verdim, kayıplara uğradım. Zamanı hovardaca harcadım. Bir gün bir de baktım ki, hayat yanımdan geçip gidiyor. Paniğe kapıldım ve bir çare aramaya başladım. Dostlarımla konuşmayı denedim. Beni teselli edip derdimi unutturmaya çalışanlar da oldu, yardım etmeye çalışanlar da. Ama hiçbiri kar etmedi. Kendimi çok mutsuz hissediyordum. Derken, bir gün birisi bana sizden ve Büyü Dükkânı'ndan söz etti. Bunu duyar duymaz sanki içinde bir ışık yandı. Büyük bir umutla hemen yollara düşüp size geldim. Kendimi çok çaresiz hissediyorum.

Lütfen elli beş yılımı bana geri verin."

"Yani, siz pişmanlık duyduğunuz hayatınızı yeniden yaşamak mı istiyorsunuz?"

"Elbette hayır. Söylemek istediğim bu değil. Ben yalnızca kaybettiğim yıllarımı geri istiyorum. Eğer bir şansım daha olursa aynı hataları tekrarlamayacağım."

"Herhalde bunu çok istiyorsunuz."

"Evet, hem de her şeyimi verecek kadar."

"Peki, benim size vereceğim elli beş yılın karşılığında siz bana ne verebilirsiniz?"

"Ne isterseniz?"

"Sanki bunun için her şeyden vazgeçmeye hazır gibisiniz."

"Hiç kuşkunuz olmasın. Şu anda sahip olduğum her şeyden vazgeçebilirim. Yeter ki geride bıraktığım yıllarımı bana geri verin."

Yaşlı adam, ellerini sakallarında dolaştırırken, kendini sallanan koltuğunun devinimlerine bırakmıştı. Bir süre düşündü. Müşterisinin, sabırsızlıkla, pazarlığın bitmesini beklediğinden emindi. Büyü dükkânına gelen kişiler, yaşlı adam, pazarlığın başındaki düşünce yolculuklarında yalnız kalırdı. Şu anda da, sessizliğin yalnızca kendi işine yaradığını biliyordu. Koltuğu ile birlikte öne doğru eğilerek müşterisinin gözlerinin içine baktı ve ağır ağır konuşmaya başladı:

"Beyefendi, her ne kadar siz elli beş yıl karşılığında bana her şeyinizi vermeye hazır olsanız da ben sizden bir tek şey isteyeceğim."

"Dileyin benden ne dilerseniz."

"Belleğinizi."

"Anlamadım?"

"Belleğinizi dedim. Elli beş yılın yaşantısını içinde barındıran belleğinizi istiyorum."

"Ah evet anladım. İlginç bir bedel. Kabul ediyorum. Tamam, alın belleğimi."

"Emin misiniz?"

"Neden olmayayım? Elli beş yıl kazanacağım."

"Belleğinizi, içindeki her şeyle birlikte bu dükkânda bırakıp gideceksiniz. Elli beş yılın tek bir anını hatırlamayacaksınız. Buraya neden geldiğinizi bile."

"Daha iyi ya! Her şeye yeniden başlayacağım. Zaten geçmişi hatırlamak istemiyorum ki!"

"O halde, korkarım elli beş yıl sonra buraya tekrar gelirsiniz. Tabii o zaman benim yerime, bir başkası size yardımcı olur."

"Hayır hayır. Emin olun ki, şu dakika belleğimi sez bırakıp elli beş yılımı geri alacağım ve dükkânınızı, bir daha dönmemek üzere terk edeceğim. Ve yine söz veri-

yorum, şu ana kadar yaptığım hataların hiç birini tekrar etmeyeceğim."

"İsterseniz başka sözler vermeyin. Çünkü az sonra, belleğinizle birlikte bütün hepsini burada bırakıp gideceksiniz."

Yaşlı adamın son sözleri, müşterinin duraklamasına neden olmuştu. Bu sözlerin anlamını kavrayabilmek için birkaç saniye düşünmek zorunda kaldı.

"Nasıl yani? Buradan çıktığımda hiçbir şey hatırlamayacak mıyım? Sizinle konuştuklarımızı bile, öyle mi?"

.....

"Yani hiçbir şeyi mi? Buraya neden geldiğimi, sizin kim olduğunuzu ve hatta..."

"Ne yazık ki!"

Yaşlı adam, şu anda pazarlığın sonuna geldiklerini hissediyordu. Karşısında oturan müşterinin yüzünde gördüğü aydınlanma, pazarlık sahnelerinin en hoşlandığı görüntüsüydü. Son sözleri müşterisinin söylemesini istediği için bir süre sessiz kaldı ve bekledi. Bu seferki sessizliğin, müşterisinin işine yaradığından emindi. Onun aydınlanan yüzünün ortasında parlayan gözbebekleri, yaşlı satıcı için, sessizliğin içinden çıkacak sesli bir coşkunun habercisi gibiydi. Gerçekten de, konuşmaya başlayan müşterisi onu yanıltmadı:

"Sanırım ne demek isteğinizi şimdi anlıyorum. Eğer elli beş yılın bedeli bu ise, pes ediyorum. Belleğimden vazgeçemem. Bu neye benziyor biliyor musunuz? Bir kadının, çok istediği bir tokayı, saçları karşılığında satın almasına. Çok ilginç bir insansınız. Bana, Büyü Dükkânından almak istediğimden çok farklı bir şeyle çıkacağımı söylemişlerdi de inanmamıştım. Ben, bugüne kadarki yaşamımı almak için gelmiştim, ancak bugün-

den sonraki yaşamımı alıp gidiyorum. Size teşekkür ederim."

"Bir şey değil. Güzel bir pazarlıktı. Hoşça kalın."

Yaşlı adam, müşterisini gözden kaybolana dek gülümseyerek izlerken, aklından o an kimin söylediğini hatırlamadığı bir söz geçiyordu: "Geçmişi hatırlamayanlar, onu bir kez daha yaşamak zorunda kalırlar."

Kaynayan Kurbağa

Denir ki eğer siz, sıcak suya bir kurbağa koyarsanız, o hemen tepki gösterecek ve dışarı atlayacaktır. Yine siz kurbağayı bu kez soğuk suya koyarsanız ve yavaşça suyu ısıtırsanız kurbağa, sıcaklıktaki aşamalı değişikliği fark etmeyecek ve kendisini mağlup edecek sıcaklığa kadar suda kalacak.

Kartalın Yeniden Doğuşu

Kartal, kuş türleri içinde en uzun yaşayanıdır. 70 yıla kadar yaşayan kartallar vardır. Ancak bu yaşa ulaşmak için, 40 yaşlarındayken çok ciddi ve zor bir kararı vermek zorundadır. Kartalın yaşı 40?a dayandığında pençeleri sertleşir, esnekliğini yitirir ve bu nedenle de beslenmesini sağladığı avlarını kavrayıp tutamaz duruma gelir. Gagası uzunlaşır ve göğsüne doğru kıvrılır. Kanatları yaşlanır ve ağırlaşır. Tüyleri kartlaşır ve kalınlaşır. Artık kartalın uçması iyice zorlaşmıştır. Dolayısıyla kartalın burada iki seçimden birisini yapması gerekir. Ya ölümü seçecektir ya da yeniden doğuşun acılı ve zorlu sürecini göğüsleyecektir. Bu yeniden doğuş süreci 150 gün kadar sürecektir.

Bu yönde karar verince kartal bir dağın tepesine uçar ve orada bir kayalıkta artık uçmasına gerek olmayan bir yerde yuva yapar ve bu yuvada kalır. Sonra kartal,

gagasını sert bir şekilde kayaya vurmaya başlar. En sonunda kartalın gagası yerinden sökülür ve düşer. Kartal bir süre yeni gagasının çıkmasını bekler. Gagası çıktıktan sonra bu yeni gaga ile pençelerini yerinden söker çıkarır. Yeni pençeleri çıkınca kartal bu kez eski kartlaşmış tüylerini yolmaya başlar. 5 ay sonra kartal, kendisine 20 yıl veya daha uzun süreli bir yaşam bağışlayan meşhur yeniden doğuş uçuşunu yapmaya hazır duruma gelir.

Kendi yaşamımızda sık sık bir yeniden doğuş süreci yaşamak zorunda kalırız. Zafer uçuşunu sürdürmek için, bize acı veren eski alışkanlıklarımızdan, geleneklerimizden ve anılarımızdan kurtulmak zorundayız. Ancak bu olduğunda deneyimlerimiz, yeniden doğuşumuza kaynaklık yapabilir.

Ketçap

Bazen insanlar ne zaman değişime ihtiyaç duysalar hayal kırıklığına uğrarlar. Çünkü insanlar değişim kararı aldıkları ve gerçekten onu ifade ettikleri andan itibaren, değişikliğin hemen başlamasını ve kendilerinin de hemen sonuçları görmelerini beklerler. Ancak bir dostum gerçeğin hiç de öyle olmadığını söylüyor. Değişim süreci, düzenli ve ilerleyen bir yapıda değildir. Değişim aslında ketçap dökmek gibidir. Ketçap şişesini alırsınız ve sallarsınız... sallarsınız... şişeden hiçbir şey dökülmez. Siz daha fazla çaba sarf edersiniz... sallarsınız... sallarsınız... yine hiçbir şey dökülmez. Sonunda bir kez daha hızla sallarsınız ve şapırtıyla dökülmeye başlar. Ketçap, her yere sıçramıştır. İşte değişim de bunun gibidir.

Kelebek

Çocuğun birisi sekropia denilen bir tür güve kozalarını topluyor ve bahar gelince, güvelerin kozalardan nasıl çıktıklarını hayret ve ilgi ile seyrediyordu. Fakat güvelerin kozadan çıkarken sarf ettikleri gayret, çırpınma karşısında da içinde bir acıma hissi gelişiyordu. Babası bir gün, bu böceklerin bir tanesinin kozadan çıkmasını güçleştiren ipeği makasla kesti. Fakat sonuç şaşırtıcıydı; çok geçmeden Kelebek öldü...

Baba, bu hadise üzerine oğluna şu hayat dersini verdi;

"Oğlum, bu böcek kozasından dışarı çıkarken sarf ettiği gayret neticesinde, vücudundaki zehri dışarı verir. Eğer o zehir dışarı verilmezse böcek ölür. Aynı zamanda, bu çırpınışlar sayesinde ilerde kendisi için çok gerekli olan kaslar güçlenir.

İnsanlar da, daha güçlü, daha dayanıklı ve daha iradeli olmak ve böylece istediklerini yapabilmek için önlerine çıkan zorluklarla mücadele ederek olgunlaşır, gelişir ve güçlenir. Eğer insanlar, arzularına kolayca ulaşırlarsa, karakterleri zayıflar, adeta, içlerinde bir şeyin ölmüş olduğunu fark ederler.

Oyuncaklar

Bir pazarlama şirketi çocuklarının gerçekten hangi oyuncaklarla oynamaktan hoşlandığını bulmaya çalışıyordu. Bu amaçla bir oyun odası düzenlediler. Büyük bir kutuya yeni yapılmış bir yığın oyuncak doldurup odaya bıraktılar. Sonra, bir düzineye yakın çocuğu odaya getirdiler ve çocuklara kutudaki oyuncakların herhangi biriyle oynayabileceklerini ve en sonunda oyuncaklardan birini temelli alabileceklerini söylediler. Planları, oyuncaklardan hangilerine çocukların gerçekten sahip olmak istediklerini keşfetmekti.

Şirket çalışanları herhangi bir şekilde çocukları etkilememek için odadan çıktılar ve yarım saat boyunca oynamaları için onları yalnız bıraktılar. Geri geldiklerinde oyuncakların odanın her tarafına saçılmış ve unutulmuş olduğunu gördüler. Çocuklar ise o büyük mukavva kutunun içine girmiş mutluluk ve sevinç içinde oynuyorlardı.

Katır

Çalışkan bir çiftçinin bir katırı varmış. Güngörmüş, çok yol tepmiş, inatçı, sabırlı bir katır... Özellikle bahar günleri bos cayırlarda dolaşıp otlamaya bayılırmış. Çiftçi de katırını çok severmiş. Günlerden bir gün katır yanlış bir adim atmış ve kendisini çiftçinin kuyusunun dibinde bulmuş. Allahtan ki kuyunun içindeki su fazla değilmiş. Bu sayede hayatı kurtulmuş, boğulmamış. Bu güzel bahar gününde kendisini kuyunun dibinde bulan zavallı katır bir iki debelenmiş. Ama bakmış ki, buradan çıkabilmesi mümkün değil. Ne duvarı tırmanacak gücü var ne de uçup gidebilecek kanatları...

Gene de bir iki hamle yapmış ama nafile. Bu kuyudan kendi gücüyle çıkış olmadığını anlamış. Başlamış yüksek sesle bağırmaya, dua etmeye, daha doğrusu kuyuya düşüp dibe vurmuş bir katır ne yaparsa öyle şeyler yapmaya...

Bu canhıraş sesleri duyan çiftçi kuyunun basına gelip durumu görmüş. Koskoca katırı kuyunun dibinden nasıl çıkaracak? Çaresiz, civardaki köylüleri yardıma çağırmış. Düşünmüşler tasınmışlar, dibe vurmuş katırı çıkarmanın bir yolunu bulamamışlar. Bu arada katırın bağırış çağırışları yürekleri dağlıyormuş! "Bari daha fazla acı çekmesine engel olalım" demiş katırın sahibi. Bu kuyu nasıl olsa artik ise yaramaz. İyisi mi içini toprakla doldu-

ralım, hem katırın acısına son vermiş, hem de kuyuyu kapatmış oluruz."

Bunu duyan katırın dehşeti daha da artmış. Diri diri gömülmekten daha korkunç bir son olabilir mi! Derken yukardan kürek kürek taş toprak atmaya başlamışlar. Önce umudu kesip, ölmeyi kabullenmiş katır. Sonra, kafasına bir tas düşünce beyninde bir şimşek çakmış! Bir çare gelmiş aklına ve başlamış uygulamaya!

Yukarıdan sırtına taş toprak yağdıkça şöyle bir silkiniyormuş. Sırtındakiler yere düşünce, sıçrayıp üzerine çıkıyormuş. Bir daha, bir daha yapıyormuş bunu.

Silkin ve sıçra diye mırıldanıyormuş bir yandan da. Silkin ve sıçra...

Yukarıdakiler onu gömmek için kürek kürek toprak atmaya devam etmişler. Ama bir sure sonra, bizim katır kuyunun tepesinde belirmez mi... Hala silkin ve sıçra diye mırıldanmaktaymış. Evet, dibe vurmuş katır, kuyunun dibinden silkinip sıçrayarak kurtulmuş... Pes etmeyip çaba gösterdiği için...

Kuşlar

Bazı kuşlar yaşadıkları bölgeye oldukça fazla sahip çıkar. Başka bir değişle bahçenin bir bölümünün başka hiç kimseye değil kendilerine ait olduğuna karar verirler. Hiç şüphesiz bahçeler küçük alanlardır ve boş bir parçaya sahip çıkılması o bahçede yaşayan kuşlar arasında öfkeli tartışmalar yaratır. Şimdi, kuşlar kırılgan yaratıklardır. Bundan dolayı eğer onlar, birbirlerine fiziksel olarak saldıracak olurlarsa hepsi yaralanacaktır. Yani kuşlar etrafta çalım atarak yürür ve diğer kuşu görmemezlikten gelir. Her iki kuş da saldırgan bir tutumla otları gagalarıyla parça parça eder ve kızgın bir şekilde parçaladıkları otları etrafa saçar ve bütün bu süreç boyunca gözünü

diğer kuştan ayırmaz. Çünkü diğer kuşun bundan çok etkileneceğini, bırakıp gideceğini ve kendine başka bir bahçe bulacağını ümit etmektedir. Bu, Çıkarma Faaliyeti olarak adlandırılır. Bunu yapan sadece kuşlar değildir.

2- GÖRSEL CANLANDIRMA

Görsel Canlandırma tekniği ile ilgili bilgiler bu bölümün başlangıcında verildiğinden indüksiyon sonrası derinleştirici olarak kullandığımız bir metni örnek olarak veriyoruz:

Örnek:

Balon gezisi

Şimdi, kendini gerçekten rahatlat ve vücudunu gevşet... senden belli şeyleri hayal etmeni istiyorum... ve sana tarif ettiğim sahneleri görmenin... çok kolay olduğunu keşfedeceksin... çok daha gevşemiş ve çok daha rahat olmaya başlayacaksın...

Şimdi gözlerini gevşet ve zihin ekranına kısa bir ziyarette bulun... Hayal et... senin... helyum gazı doldurulmuş... çok büyük ve güzel bir balona sahip olduğunu... balonun renklerini fark et... üzerindeki desenleri... ve ipleri... altındaki sepete bağlanmış... ve belki alttaki sepetin içinde kendini görebilirsin... öyle rahatça otururken... veya belki de sadece, benim sana tarif ettiğim rahatlığı deneyimleyebilirsin... Balon, büyük, açık bir alanda uçmak üzere hazır... çıkacağın seyahat hakkında kendini gerçekten mutlu hissediyorsun... rahat ve eminsin... gevşemiş bir halde... ve balonun yumuşak ve nazik bir şekilde alandan yükselirken... seyahatine başlamak için isteklisin...

Sıcak, aydınlık, hoş bir yaz günü... ikindiden sonrasını... hayal et... yukarı, balona doğru bak... hoş, derin bir mavi yeşil renkle... güneş ışığında parıldarken onu görebilirsin... ve balonun daha da yüksek başlarken... sen kendini çok daha gevşemiş

buluyorsun... daha yükseğe... ve daha yükseğe... gevşemiş ve rahatsın... daha yükseğe... ve daha yükseğe... aşağıya alana bakıyorsun... kır manzarasını görüyorsun... ağaçlar önceki boyutlarından daha küçük görünüyorlar... sadece daha yükseğe... ve daha yükseğe... yukarıya sürüklen... çok daha gevşemiş... çok daha rahat olarak...

Açık, mavi bir gökyüzü hayal et... görüşte hiçbir bulut yok... hatta ikindi olmasına rağmen... ufukta dolunayı görebilirsin... yavaşça ve rahat bir şekilde balon süzülüyor... tarlaların ve çayırların karşısında... nehirlerin ve derelerin üzerinde... ve hava burada, yukarıda öyle taze ki... ve kendini aldığın her nefesle çok daha gevşemiş ve rahat buluyorsun... Şimdi, altın sarı bir buğday tarlasının üzerinden geçiyorsun... daha yükseğe... ve daha yükseğe gidiyorsun... yükseldikçe çok daha gevşiyorsun... taze biçilmiş buğday kokusu... burun deliklerini doldururken... biraz önce kesilmiş bir çimenlik boyunca yürüdüğün çocukluk hatıraları aklına gelebilir... güneş ışıkları aşağıda... titrek bir şekilde parlayıp çeşitli desenler oluştururken... buğday tarlasının renkleri... zihnini oyalıyor...

Sakin, mavi bir gölün üzerinden geçiyorsun... ve oradan geçerken teninde bir serinlik hissediyorsun... süzülürken ve sürüklenirken... çok daha fazla... ve çok daha fazla gevşiyorsun... Ve ay, ikindi vakti gökyüzünde daha da yükseliyor... süzülen helyum balonunun yanında... ve balon sürüklenmeye... ve süzülmeye devam ediyor... güzel bir manzara seni çevreliyor... daha çok gevşiyorsun... ve daha rahatsın... ve çok daha bağlantısızsın...

Ve balon, sürüklenmeye devanı ediyor... akşam yaklaştıkça gökyüzünde bazı yıldızları fark etmeye başlıyorsun... ve gökyüzü kayıp giden ayın güzel ışığıyla doluyor... daha çok gevşiyorsun... ve daha rahatsın... Ufukta güneşi izle... batı/yor... aşağı... aşağı... güneş çabucak aşağıya batarken

ufukta bir günbatımı görünmeye başlıyor... ve günbatımı en güzel desenleri içeriyor... ve şekilleri... senin şimdiye kadar gördüğün en güzel renkleri... güneşin ufukta batışını seyrederken gittikçe daha güzel renkler görünmeye başlıyor... Bir tablo gibi... günbatımı, canlı renklerin bir yansıması gibi...

Balon, akşamın gökyüzünde daha yükseğe... ve daha yükseğe çıkıyor... yıldızlar, net ve açık olarak görünüyor... aklın tamamen odaklanmış ve uyanık... kendini evrenle bir hissediyorsun... Derin memnuniyetin huzur dolu hissi, vücudun ve aklın boyunca akıyor... ve balon, güzel yeşil bir ormanın üzerinde sürükleniyor... aşağıda ağaçların tepelerini görüyorsun... çok güzel, parlak renkli kuşlar... onların ahenk dolu, berrak sesleriyle bütün akşam doluyor... harika bir seyahat... huzuru çok daha fazla hissediyorsun... öylesine gevşedin ve rahatsın... sadece uzaklara sürükleniyor ve havada süzülüyorsun...

Ve şimdi balon, inmeye başlıyor... indirmek için emniyetli ve rahat bir yer arıyorsun... aşağıya doğru sürüklenirken... ve aşağıya... daha derine... ve daha derine... daha derin gevşiyorsun... Ve ben ondan bire geri sayarken sen, harika gevşetici olan bu hisse kendini daha derin bir şekilde giderken buluyorsun... ben bire ulaştığımda sen, tamamen ve rahatça gevşemiş olacaksın...

On... daha derine... ve daha derine gidiyorsun... dokuz... çok daha gevşiyorsun... sekiz... kolayca aşağıya süzülüyorsun... yedi... sadece aşağı sürükleniyorsun... altı... daha çok gevşiyorsun... beş... şimdi yarı yoldasın... dört... öylesine rahat ve gevşemiş hissediyorsun kendini... üç... daha derin... ve daha derin gevşemişliğe gömülüyorsun... iki... tamamen aşağıya... ve bir... şimdi tamamen ve rahatça gevşemiş bir haldesin... ve benim şimdi söylediğim her sözcük, derinden bilinçaltında yatan aklına giriyor...

3- YOLCULUKLAR

Bu metafor tekniğinin amacı, danışanın kaynaklar bulmasını ve bulduğu bu kaynaklarla yolculuk boyunca karşılaştığı güçlüklerin üstesinden gelmesini sağlamaktır.

Örnek:

Kendine Güven/Hayat Bahçesi

Hayatını simgeleyen bir bahçede olduğunu hayal et... Ve sen hayatının bahçesinde duruyorsun... Ağaçlara, çiçeklere, çimenlere bakıyorsun... Kendini bu bahçede hayal ettiğinde hafifçe başını salla... Güzel... Seni ısıtan sonbahar güneşinin sıcaklığını... esen rüzgarı ve en sevdiğin çiçeklerin kokusunu hisset... Etraftaki çalıları veya diğer bitkileri fark et... Belki de ağaçlardaki kuşları birbirlerine şarkılar söylerken duyuyorsundur... Hayal et... ve yaşa... bahçenden sokağa açılan bahçe kapısını fark et...

Hayat bahçende mutlu olabilirsin... Fakat bundan önce etrafına bakmanı ve yerde birikmiş kuru yaprakları fark etmeni istiyorum... Yapraklardan bazıları sarı bazıları da kırmızı... Bazı yerlerde yapraklar yeri kalın bir halı gibi kaplamış diğer yerlerde daha seyrekler... Bu kurumuş, buruşuk yapraklar senin acılarını ve öfkelerini temsil ediyorlar...

Bu kuru ve buruşuk yapraklar geçmişten bugüne tüm olumsuz durumları temsil ediyorlar... rahatsızlık duygusu... yetersizlik... yeterince iyi olamama... utanç duyguları... O yapraklar tüm reddetmeleri, tüm kızgınlık ve dargınlıkları, ve başkası tarafından sana hedef alınmış veya senin oluşturduğun kendin hakkındaki tüm olumsuz duyguları temsil ediyor... Hayatın boyunca sana yapılan tüm olumsuz ifadeler hayatının bahçesinde... Şimdi ileri bak... orada uzun, tahta saplı bir tırmık var... Şimdi o tırmığı almanı ve tüm kurumuş ve buruşmuş yaprakları yakmaya hazır hale getirmek için bir yere toplamanı/yığmanı istiyorum...

Ve eğer istersen o kurumuş ve buruşmuş yaprakların bazılarına isim verebilirsin... Bu isimler hayatında anlaşamadığın kişilerin isimlerini veya seni üzen olayları temsil edebilir... Bazıları bilinçaltının başarısızlık için arzularını temsil ederken bazıları da insanların erteleme, tembellik, ilgisizlik gibi huylarını... ve diğerleri de senin insanlara veya insanların sana duyduğu nefret, öfke veya acıyı temsil ediyor... Sen onları yakmak için bir yere toplarken tüm bu olumsuz duygular bahçeye dağılmış... Ve bu yapraklar senin için neyi temsil ederse etsin birazdan onları yakarak ebediyen hayatından çıkaracağız...

Yaprak yığını hazır olduğunda yaprakların hepsini yakmanı istiyorum... onlar tutuşurken sen de olumsuz duygularının yok oluşunu hissetmenin tadını çıkar... Ve bunu yaparken özgürlüğün ve olumsuz etkilerden kurtulmanın zevkine var... Ve alevlerin havaya karışmasını izlerken geçmişten bugüne tüm olumsuz duygularının seni terk ettiğini hissedeceksin... Tamamen hayatından çıktılar artık... Sanki seni rahatsız eden tüm olumsuzluklar o dumana karışmış ve yukarı doğru baktığında dumanların uzağa... çok daha uzağa gittiğini göreceksin... Duman yavaş yavaş gökyüzünde kayboluyor ve tamamen seni terk ediyor... Hayatından çıkıyor...

Tüm geçmiş olumsuzluklar seni terk etti... Sanki yeniden yaşamaya başlayabilir, taze bir başlangıç yapabilir ve hayatını dolu dolu yaşamaya devam edebilirsin gibi... Yalnızca her gün yapmak zorunda olduklarını değil.

Ve şimdi gökyüzünden tam başının üzerine lazer ışını gibi uzanan parlak, mor ışığı görmeni istiyorum... Bu ışık düşüncenin saflığını temsil ediyor çünkü şimdi yalnızca bir insanın hissedebileceği en olumlu düşünceleri ve duyguları hissediyorsun... Işığın başından girişini ve oradan ensene doğru süzülmesini hisset... oradan bütün vücudundaki sinirlere, hücrelere ve benliğinin tüm parçalarına yayılıyor... Ve düşün-

cenin saflığı seni güçlü ve olumlu bir enerjiyle doldurarak her hücreye, her sinire ve benliğinin her noktasına dokunuyor... ve sen... sen olduğun için kendini sevgiyle kabul ediyorsun... Ve sen kendini, bu muhteşem insanı kabul ederken kendin hakkında daha farklı hissettiğini fark ediyorsun... Çok daha sakin hissediyorsun... Derinlerde çok daha gevşemiş ve kendinden eminsin... ve vücudundaki her hücre mor bir ışıkla sevgiyle yıkanmış... ve hislerin hücresel bir seviyede değişiyor...

Şimdi sonbahar ve kış geçti... Artık parlak, ılık bir bahar günündesin... Hayat bahçenden bir zamanlar seninle ilgili olan tüm olumsuzlukları temizledin... Doğanın kanununa göre aldığımız şeyin yerini başka bir şeyle doldurmalıyız... Şimdi kendini avucunda bir avuç özel tohum varken hayal etmeni istiyorum...

Bahçenin içinde bu tohumların ekilmesi gereken çok özel bir yer var ve sen bu yeri içgüdüsel olarak biliyorsun... Toprak zaten verimli, bereketli ve tohumları kabul etmeye hazır... Şimdi çok dikkatli bir şekilde yumuşakça bu tohumları bahçeye ekmeni istiyorum... Sevgiyle... Toprağı nemlendirmek için hafifçe sula ve gerisini doğaya bırak...

Ve zaman geçtikçe tohumların büyüyecek... büyüyecek... daha da büyüyecek... Toprağın altında gelişmelerine rağmen topraktan fışkırmalarını göremeyeceksin... fakat bu tohumların filiz vereceğini biliyorsun... çünkü hislerin sana öyle söylüyor...

Sen her zaman dikkatle hislerini, iç benliğini, o muhteşem sakin ve kendinden emin benliği dinliyorsun... O iç kabulü hissederken kendini ve kim olduğunu sakin ve huzurlu bir şekilde sevgiyi hissediyorsun...

4- HAYVAN REHERLER

Değişiklik yapması, çözümler bulması, rehberlerle tanışması veya eski ya da yeni kişiliğiyle buluşması için danışan önce özel ve güvenli bir yere alınır:

Örnek:

İç Rehber

Birkaç yavaş, derin, nefesler al... içine çek... nefes ver... içine çek... nefes ver... Birkaç dakika boyunca dikkatini nefes alışına odakla... Ve ne kadar kolayca yavaşlattığını fark et... derin nefes almak... yalnızca derin gevşemenin o güzel durumunda gerçekleşebilir. Nefesleri vücudunun almasına izin ver... kendi doğal ritmine göre... yavaşça... kolayca... ve derince... Şimdi... derin bir gevşeme durumuna girmek için... hazır olduğunu... vücuduna söyleyen özel bir nefes al... nefes ver... burnundan derin bir nefes al... Ve ağzından ver...

Nefes alışını hatırla... yavaşça ve derince... dikkatini nefes alışında toplarken... beyaz bir ışık veya saf bir enerjiden oluşmuş bir küre hayal et... alt karın bölgenden başlayan... bir küre... nefes aldığında yukarıya yükseliyor... vücudunun üzerinden alnına doğru... ve nefesini verdiğinde o, omurgandan aşağıya hareket ediyor.... bacaklarından aşağıya... ve yere... yeniden... Saf enerjinin veya beyaz ışığın bu küre şeklini hayal et... sen nefesini içeri çekerken vücudunun üzerinden yukarıya alnına doğru yükseliyor... Ve nefes verirken bu kez omurgandan bacaklarına... bacaklarından da aşağıya iniyor... yere... bir süre bu enerji topunun senin etrafında tur atmasına izin ver... seni derin gevşeme ve rahatlığa götürmesi için onun dolaşımına izin ver... Her defasında nefes alıyor ve nefes veriyorsun... şaşırabilirsin... kendini daha önce olduğundan iki kat daha derin gevşemiş bulduğunda... İki kat daha rahat... İki kat daha huzurlu... her nefesle, vücudunun her bir hücresi rahatlıyor...

Bütün tansiyon, gerginlik, acı ve ağrı... veya rahatsızlık omurgandan aşağı süzülüyor... bacaklarından aşağıya... ve oradan yere... Bir süre bu enerji topu etrafta tur atmaya devam etsin... huzurlu gevşemenin bu derin durumundan hoşlanmak için kendine izin verirken... zihninde özel yerine dön...

(çalıştığınız kişinin daha önceden oluşturulmuş bir "özel yer"i yoksa önce bunu oluşturun.)

Hayal gücüne bu güzel yerin her ayrıntısını tekrar oluşturmasına izin ver... her tarafını kuşatan huzur dolu güzelliği hisset... gevşe... ve bu duygudan zevk al... En sevdiğin yerde böylesine gevşerken... yüzüne bir gülümseme yerleşti bile... Ve yavaşça çevrene bakın... Bir yerde... yakında... bir canlı yaratık, seni bekliyor... gülümseyerek... göz temasını kurmak için seni bekliyor... Bu yaratık doğrudan sana yaklaşabilir... veya bir süre bekleyebilir... senin tamamen zararsız olduğundan emin olana kadar... kesinlikle ağaçların yukarılarına veya çalılıkların arkasına bak... çünkü senin rehberin biraz ürkek olabilir... ama hiçbir şey görmezsen bile, onun varlığını hisset... ve kendini tanıştır... rehberine ismini söyle... ve hiçbir kötü niyetinin olmadığını belirt... sadece en arkadaşça niyetlerle geldiğini anlat ona... rehberine bir isim bul... aklına gelen ilk isim... şu an...

Rehberine yiyecek ikramında bulun... oraya hemen kendi önüne bir sofra aç... ve ona seninle konuşmak isteyip istemediğini sor... telaşa kapılma... eğer rehberin bu noktada tamamen heyecanlanarak yukarı aşağı zıplamaya başlarsa... sakin ol... Çoğunlukla rehberler, bu tür bir bağlantı kurmak için uzun zamandır beklemektedir... Şimdiye kadar rehberin sadece sezginlerin aracılığıyla senle konuşabildi... rehberine geçmişte onu daha çok dinlemediğin için üzgün olduğunu senin söyle... ama gelecekte daha iyisini yapmaya kararlı olduğunu da belirt... Eğer bu şekilde konuşmanın aptalca olduğunu hisse-

dersen... rehberine aptal hissettiğini söyle... bunu ciddiye almanın senin için çok zor olduğunu söyle... Ama eğer sen içtenlikle rehberinin yardımını istersen... bunu çok, çok açık bir şekilde yap... rehberine söyle... anladığın şeyi...

Ortak güven duygularının ve saygının gelişimi zaman aldığından rehberinle yapacağın arkadaşlıktan zevk al... senin hakkında her şeyi bilmesine rağmen... rehberin... madem ki sadece senin iç yaşamının bir yansıması... öyleyse ısrarla önemli sorulara... basit cevaplar istemeyeceğini rehberine söyle... birazdan kurduğun bu diyalogu sürdürmekten hoşlanacaksın... Öyle ki bir problemle ilgili yardıma ihtiyaç duyduğun herhangi bir zamanda, rehberin son derece önemli fikirlerini sana söyleyebilir... Senin zaten bilebildiğin şeyler... ama sen onlara taşıdıkları değerden daha az önem veriyor olabilirsin...

Eğer son zamanlarda sana sıkıntı veren bir problem varsa, rehberine sor... eğer o problemini çözmen için sana yardım etmek için gönüllüyse... Evet veya hayır? Rehberinin yanıtı, aklına birdenbire gelen ilk yanıttır... sorularını nefesini verirken sor... Ve nefesini içeri çekerken aklına gelen ilk yanıta dikkat et... o rehberinin cevabıdır... bir nefes al... şimdi sorunu sor... (bekle)... *Rehberin ne cevap verdi? aklında var olan herhangi bir başka soruyu sor...*(bekle) *Bir süre böyle konuşmaya devam et... sorularını nefesini verirken sor... Ve nefesini içeri çektiğinde aklına birdenbire beliriveren yanıtı dinle...* (bekle)...

Hatırla, rehberin senin hakkında her şeyi bilir, ama bazen o, çok iyi bir sebeple, sana bir şeyi söylemek için isteksiz olacak... Bu, senin uğraşmak için hazır olmayabildiğin bir bilgiden genellikle seni korumaktır... Bu meydana geldiği zaman, rehberine bu bilgiyi alabilecek duruma gelebilmek için ne yapman gerektiğini sor... rehberin genellikle, sana yol gösterecek... (bekle)... *bir dahaki buluşmanıza kadar... eğer rehberinin üzerinde düşünmesini istediğin herhangi bir şey varsa... bunu*

şimdi rehberine söyle... (bekle)... *eğer, rehberinin bir dahaki buluşmaya kadar üzerinde düşünmeni istediği herhangi bir şey varsa şimdi onun ne olduğunu sana söyleyecek...* (bekle)...

Yeniden buluşmak için zaman belirle... senin ve rehberin için uygun bir zaman... belirli, kesin, özel bir zaman ve yer... Bu toplantıların, senin için çok önemli olmasına rağmen herhangi bir parçanın bu toplantıları tamamlamak konusunda tembel veya gönülsüz olup olmadığını rehberine sor... Devamı etmeni sağlamak için... periyodik olarak buluşmalara... seni motive edecek tek yol... rehberinin sana... senin kazanabileceğin faydaları net bir şekilde kanıtlamasıdır... öyle güçlü bir kanıt ki... sen, şimdiye kadar olduğundan çok daha heyecanlı bir şekilde çalışmaya başlayacaksın... örneğin, eğer acı çekiyorsan, rehberine acıyı tamamıyla uzaklaştırmaya gönüllü olup olmadığını sor... eğer o tamamen acıyı uzaklaştırmak için gönüllü ise... hemen şimdi... sadece kısa bir süreliğine... gücünün bir gösterisi, kanıtı olarak... bunu yapmasını rehberine söyle... şimdi...(uzun bir süre bekle...)

Herhangi bir değişiklik fark ettin mi? Eğer işin sana düşen kısmını yapmaya istekliysen kendini gevşet... ve bil ki yapılacak şeyleri en uygun biçimde yapmak konusunda rehberinin gücüne hiçbir sınır yok... Seni bu güçle ilgili inkâr edemeyeceğin şekilde ikna edecek olan herhangi bir makul kanıt iste... Örneğin, biraz unutkan olabilirsin... ve rehberinle bu toplantılara devam etmeyi istemene rağmen tam zamanını unutabilirsin... ve buluşmak için kararlaştırdığınız yeri de... Eğer öyleyse, buluşma vaktinden biraz önce... senin bilincine gelerek toplantıyı hatırlaman yardım etmesini rehberinden iste...

Ayrılmadan önce birçok farklı rehber türüne sahip olma fikrine açık olduğunu rehberine söyle... Ve sen bunu tamamen rehberinin sağduyusuna bıraktığını da... Eğer rehberin gelecek sefer diğer rehberleri de getirmeyi isterse bunu güzellikle

karşıla... gelecek buluşmada rehberinin toplantı yerine beraberinde ne getirmesini istersin?... Eğer istediğin bir şey varsa onun ne olduğunu bul... (bekle)...

Rehberinin fiziksel temas kurman için sana izin verip vermediğine bak... bu, çok önemli... yüzünü okşamana... eğer rehberin, şimdi temas kurman için bunu yapmana izin veriyorsa yüzünü okşa... (bekle)... *sen onun yüzünü okşarken rehberinin sana söylemek isteyeceği başka herhangi bir şey var mı? eğer varsa ne?* (bekle)... *Senin rehberine söylemek istediğin herhangi bir şey var mı; ayrılmadan önce? Eğer varsa şimdi söyle...* (bekle)...

Birazdan sen bu toplantıdan dönmen için özel bir nefes alacaksın... Ama bunu yapmadan önce kendi kendine, her defasında rehberinle çok daha akıcı, harika bir iletişim kurduğun söyle... çok daha kolay... çok daha rahat... Kendine bu deneyimin ne zaman bittiğini söyle... kendini sadece gevşemiş hissetmeyeceksin... rahat ve dinlenmiş hissedeceksin... bundan başka ortaya çıkabilen herhangi bir isteğe kolayca yanıt verebilmeni sağlayacak iyilik duygusuyla... güçle ve enerjiyle dolu olacaksın...

5- İÇSEL REHBERLER

İçsel rehberler, bilge adamlar veya kadınlar, akıl hocaları, öğretmenler ya da danışanın hayran olduğu tarihi veya dini karakterler olabilir.

Örnek:

Yaşlı Bilge Adam

Birazdan aklında belirli sahneleri canlandırmanı isteyeceğim... anlattığım bu sahneleri, seni daha derin ve daha derin bir hipnoza alırken bulacaksın... o hoş, sükunet ve huzur dolu hisse...

Büyülü, gizemli bir seyahate başlamak üzere olduğunu hayal etmeni istiyorum... uzakta, dağda, bir mağaranın derinliklerinde yaşayan yaşlı adama... Şimdiden, dağ yolu boyunca seyahatine başladın... bir an için yıldızları ve dolunayı seyretmek için durakladın... ayın etrafındaki haleyi fark ediyorsun... gökyüzü, kadife gibi siyah...

Neredeyse gece yarısı ve hava çok sakin ve durgun... uzakta bir baykuşun nazik çığlığından başka etrafta hiç ses yok... vadiden yukarı çıkıyorsun... bayırı çıkarken vahşi dağ çiçeklerinin kokusuyla karışan çam ağaçlarının harika kokusunu fark ediyorsun...

Bu sahnede, orada olduğun zaman başını eğ... zihninde tamamen netleştiğinde... güzel... şimdi, ileriye doğru hareket etmeye başlamanı istiyorum... ama ilerlerken oradaki iki kayanın arasına bak... yumuşak yeşil bir çimen yolu, bir kenarda başlıyor...

Çimenin, ayaklarının altında ne kadar yumuşak olduğunu hisset... o dağ çiçeklerinin renginin nasıl olduğunu fark et... çimen gibi ağaçların da rengi ay ışığı altında değişmiş... pembeler, sarılar, kırmızılar gitmiş... şimdi çiçekler, beyaz, gri ve siyah... ve çimen, koyu bir zeytin renginde...

Çok yakında, orada... az ileride... yukarıda... dağın yamacındaki çam ağaçlarının arasından... yaşlı bilge adamın, kamp ateşinin titreyişini fark edebilirsin... onları görebildiğin zaman bunu bilmem için sadece başını eğ... bu güzel....

Yol yavaşça yukarı doğru kıvrılırken daha hafif bir eğimle önce aşağıya dönüyor ve birden dışarı, küçük bir açıklığa çıkıyor... ve az bir mesafede sağ tarafta, yaşlı bilgenin kamp ateşini görebiliyorsun... yavaşça hareket ediyorsun... ona doğru dikkatli şekilde ilerlerken yanan odunlardan çıkan alevlerin sarı ve kırmızısını, külün parlak beyazını şimdi fark ediyorsun... mavi-beyaz ince, belli belirsiz dumanı görüyorsun... havaya

nazikçe yükseliyor... Ateş, çatırdıyor... ve alevler, bir süre için dans ediyor... tüm alan, yanıyormuş gibi görünüyor...

Ateşe bakmaya devam ederek daha yakınına doğru ilerliyorsun... ateşte yakmak için toplanmış kütükleri fark ettiğin anda mağaranın girişini de görüyorsun... büyülü, gizemli bir yer... ve en derin sırları içeriyor... hayatın sırlarının birçoğunu biliyor...

Ateşin ışığında mağaranın içinden yaşlı bilgenin sana doğru geldiğini fark ediyorsun... seni karşılamak için ilerliyor... o sana daha da yaklaşırken ben, onun sana nasıl baktığını gerçekten fark etmeni istiyorum... o, ne giyiyor? ayaklarında ne var? onun bir sakalı veya bir bıyığı var mı? ateşin ışığında mağaranın içini görebilirsin... onun ziyaretine nasıl baktığını fark edebilirsin.

Yaşlı bilge, seni selamlayarak ilerliyor... ben, ona senin yaşamakta olduğun problem hakkında bazı soruları sormanı istiyorum... o, birçok yoldan seni cevaplayabilir... o, başını eğebilir... veya gülümseyebilir... veya omuzlarını silkebilir... eliyle bir jest yapabilir... veya göz kırpabilir... veya bir şey söyleyebilir... sonra yapmanı istediğim tek şey, verdiği yanıtı fark etmendir... onun tepkileri ile ne ifade ettiğini de fark etmelisin...

Ben iki dakika boyunca sessiz kalırken sen şimdi sorularını sor... ona problemini nasıl çözebileceğini ve çözüm kararının zamanını sor... ona problemlerini yenmek için atmaya ihtiyaç duyduğun en önemli adımları sor...

Şimdi dikkatli şekilde onun ne dediğini dinle veya ne yaptığını gözle... (İki dakika bekle)

Aniden ateşten bir kırılma sesi geliyor ve ateşe bakmana sebep oluyor... mor alev isyanının küçük bir fışkırmasını görürken... yanan bir keresteden çıkan tıslama sesini duyuyorsun... ateş ne kadar güzel görünüyor... tekrar yaşlı bilgeye

dönüyorsun... ve ellerinin, sonuna kadar açılmış olduğunu fark ediyorsun... o sana "şu anı" teklif ediyor, o sana ne veriyor? verdiği ne ifade ediyor?

Şimdi ayrılma zamanı... yaşlı bilgeye veda et ve çimen yoluna dön. Bir süre için mola verdiğin o iki kayaya geldiğin zaman... orada olduğunu bilmem için başını eğerek bana işaret ver...

6- KAHRAMANLAR

Sorunların çözümüne yardımcı olmak üzere Süpermen, Harry Potter, Örümcek Adam gibi kahramanlar kullanılabilir. Veya başka çözümler ve fikirler de bulunabilir. Örneğin taraftarı olduğu futbol takımındaki en sevdiği oyuncu bile olabilir. Bunlar bir çocuğun hayal gücünü devreye sokan çok yaratıcı yollardır.

Örnek:

Futbol

Bu, futbola meraklı gençler için oldukça etkili bir metafor metnidir; odaklanmayı geliştirebilir ve aklı, doğrudan amaçlara ulaşmaya yönlendirebilir. Bu metafor, kişinin ilgilendiği diğer sporlara kolayca adapte edilebilir. Çocuğun hayranı olduğu kahramanın ismini metne dahil edin veya daha etkili olması için örnek aldığı kişiyi oyuna alın.

Kendini bir futbol maçında hayal et... stadyumun en iyi yerinde oturuyorsun... bulunduğun yer hem sahayı hem de futbolcuları mükemmel görmeni sağlıyor... taraftarı olduğun takımın forması var üzerinde... hava soğuk ama çok değil... zaten yanında ceketin de var...

Bir arkadaşla, ailenle veya hatta belki bir taraftar topluluğuyla birliktesin... şimdi ikinci yarı... takımın gerçekten iyi

oynuyor... Oyuncular, topa doğru koşuyor... kalabalık, onları alkışlıyor... favori oyuncunu (ismin söyle) *şut çekmek üzereyken görüyorsun... rakibi ondan önce topa ulaşmaya çalışıyor... ama* (İsim), *çok hızlı... ve şimdi çektiği şutla topu havadan gönderiyor... karşı kaleye... ağlara doğru... herkes bağırıyor ve alkışlıyor... ve kaleci, topa doğru bir panter gibi uçuyor... ama topun hızına göre yavaş kalıyor... kaleci kaybetti... ve gol oldu...*

Takım arkadaşları golü atanı çekiyor ve kucaklıyorlar... kalabalık çığlık çığlığa alkışlıyor... stat tezahüratından yıkılıyor sanki... burada harika bir atmosfer var... bu heyecan verici... neşe veriyor... ve sen, bunu seviyorsun... Ve sen de taraftarlarla kucaklaşıyorsun... havalara zıplıyorsun gooool diye bağırırken... ve çok iyi hissediyorsun...

Dur (favori oyuncunun adını söyle)*'i ve fark et... bak... o, yukarı sana bakıyor... göz göze geliyorsunuz ve sana göz kırpıyor... o, senle özel bir anı paylaşıyor... Senin gözlerin onunkilerle sadece bir saniye için kilitlenirken... fakat sana saatlerce devam etmiş gibi geliyor... içinde başarının o harika hissini hissediyorsun... kazanmanın...*

Şimdi, sahneyi değiştir... orada aşağıdasın... yedek kulübesine gidiyorsun... formanı ve kramponlarını giyiyorsun... ve zemin ayaklarının altından sert... topa doğru koşuyorsun...

Şimdi yeniden önceki sahneyi yaşa... ama bu sefer golü kaydeden sen olacaksın... topa konsantre oluyorsun... aklın, odaklanmış ve tetikte... hedefine kilitlenmiş gidiyorsun... sen bir başaransın... bir kazanan, galip... ve bu harika, muazzam bir his... (sahneyi tekrar yaşaması için biraz bekle)

Top kaleye girdiğinde kendini o kadar iyi hissediyorsun ki havaya zıplıyorsun... golü sen attın... başarı senin... sen yaptın... Kalabalığın tezahüratını duy... seni alkışlıyor ve ismine bağırıyorlar... takım arkadaşların seni kucaklarken kendini çok

iyi hissediyorsun... Şimdi tamamen başarının o hissine odaklan... bu güzel duyguyu içinde daha da büyüt... kendinden eminsin... olumlusun... başarılı olduğunu biliyorsun... başarmak için yola çıktığın her ne ise başarabilirsin... bu şekilde hissetmekten hoşlanıyorsun... ve şimdi de bu duyguyu yaşıyorsun... çünkü aklını başarıya odaklıyorsun... ve bu, senin hayatının bütün alanlarına yayılıyor... okulda da iyi (dereceler) *başarılar elde ediyorsun... gerçekten iyi yapıyorsun... iyi yapacağına dair ümidin var... iyiden daha iyi yapıyorsun... iyisin... birçok farklı alanda iyisin... ve bu kendini iyi hissetmeni sağlıyor... gerçekten yaptığını bilmenin bu hissini seviyorsun... gerçekten iyisin...*

Ben, bir an için sessiz kalacağım... iç aklın, üstün ve başarılı olmak hakkında derinlemesine düşünsün diye... Bir de iyiden bile daha iyiyi yapmak hakkında düşünsün diye... ve ben biraz sonra beşe kadar sayacağım... ama sen ilerleyen günler, haftalar ve aylarda iyi hissetmeye devam edeceksin. (bekle).

7- RENKLER

İyileştirici renkler bazı müşterilerin sağlık durumunu geliştirmek için yararlı bir metafor olabilir.

Kırmızı: Enerji, kararlılık ve canlılığı geliştirir. Canlandırıcı nitelikleri sayesinde enerji/adrenalin açığa çıkarabilir. Etkili olma ihtiyacımıza yöneliktir.

Kavuniçi: İncelik, kahramanlık, bencillikten uzaklaşma ve güler yüzlü nitelikleri artırır. Cinsel dünyaya yöneliktir.

Sarı: Keskin, adil, hızlı ve dürüst nitelikleri artırır ve insan ilişkilerine yöneliktir.

Yeşil: Duyarlılık, şefkat, iyilik, (kendine ve başkalarına) nezaket ve hoşgörüyü artırır. (Kendini ve başkalarını) sevme ve sevilme yeteneğine yöneliktir.

Mavi: Erdem, ciddiyet, kutsallık, huzur, düşüncelilik ve uyum niteliklerini artırır. Kendimizle ve dünyayla iletişime yöneliktir.

Eflatun: Organizasyon, kavramlar, iyimserlik, saflık, azim ve akıl yeteneklerini artırır. Kendimizle ilgili düşüncelerimize yöneliktir.

Mor: Fedakârlık, sanatçılık, asalet ve sınırsızlık niteliklerini artırır. Ruhsal ilişkilerimize yöneliktir.

Örnek:

Gökkuşağı Bahçesi

Şimdi, kendini hayal etmeni istiyorum... hemen önünde nazikçe yukarı doğru yükselen güzel bir yamacın yanındasın... Burada hava o kadar temiz ki... hiçbir alerji sebebi yok... kendini bir bahar yağmuru sonrası bu nazik tepenin dibinde buluyorsun... tepenin üzerinde bir çok renkten oluşmuş güzel bir gökkuşağı görünüyor... yalnızca seni dinlendirmek... rahat ettirmek için önüne geliyor... Sadece senin önüne gelen bu gökkuşağının sonunda, güzel bir kese görüyorsun şimdi...

Keseyi al ve içine bak... kesenin içindeki büyülü tohumları görüyorsun... büyülü tohumları kendi yoluna serpebilirsin... Ve şimdi, tepenin eteğine... ileriye doğru yürümeye başla... kesenin içine elini uzat... ve aldığın büyülü tohumların bir kısmını serp... Sadece bir dakika içinde, bu büyülü tohumların büyümeye ve gelişmeye başladığını gör... gelişen kırmızı çiçeklerin bolluğunu gör... toprakta büyüyen parlak kırmızı gelincikleri gör... yakınındaki kırmızı güllerin zengin kokusunu kokla. Sabah güneşiyle açan kırmızı laleleri gör... etrafındaki kırmızıyı hissetmenin tecrübesini yaşa... Ve derin kırmızı çiçekler boyunca ileriye yürürken... kendi fiziksel doğanı takdir et... Sana zevk ve rahatlık getiren fiziksel duyguları hatırla... Yaşamın parçası olman için sana izin veren fiziksel hislerinin hepsini takdir et... yaşama sevincini ve doygunluk hissini...

(Kırmızı, beş hissi uyarır: karaciğer ve kanı inşa eder... temizler... ve deriyi saflaştırır.)

Tepenin nazik eğimi boyunca yukarı doğru yürümeye devam et... gökkuşağı kesene yeniden elini daldır ve daha çok tohum saç... Beklenti hissini hisset... turuncu renkli çiçeklerin yeni doğumu için... senin etrafında turuncu renkli çiçekler adeta patlarcasına açıyor... turuncu çiçekler ile kaplanan alana bir göz at... tutam tutam kadife gibi turuncu renkli çiçekleri gör... çiğdemlerin doğumunu izle... turuncu tomurcukları ışıkla açılır... bolca büyüyen ve turuncu renkleriyle farkındalığını dolduran cennet kuşlarını gör... portakal renginin artan büyüyüşünü gözünde canlandır... arkadaş olduğun diğer insanlarla temasın değerini bir an için düşün... Diğerleriyle etkileşimin önemini takdir et... diğer insanlarla kurduğun temas ve sosyal faaliyetlerle kazanç sağladığını fark et... diğer insanlarla etkileşim kurmanı sağlayan güzel yeteneğini tanı. Şimdi, bahçenin sonraki bölümüne gitmek için kendine izin ver.. (Turuncu: akciğerleri, tiroidi ve kemikleri geliştirir ve toparlar... krampları ve kas kasılmalarını hafifletir.)

Büyülü tohumlarını saçarken... bekleyiş içindeki farkındalığının şevkini hisset... Sarının güçlü, koyu özünü deneyimle... uzun ve güçlü bir şekilde büyüyen ayçiçeklerini gör... sarı ışık, onların taçyapraklarında yansıyor... nergislerin arasından ilerle ve seni öpen sarı çiçeklerini hisset... Yürü... nazikçe... yaşa... ve sarı güllerin güzel kokusunun değerini takdir et... gözlerinden önce açan onların narin taçyapraklarını gör... büyüyen sarının geliştireceği güvenle... büyülü tohumlarını saç... bir an, farklılıkları gözeten yeteneğini takdir et... değişiklikle akmak... yaşamını etkileyecek olan kararları almak... onlar senin etrafında daha fazla anlama sahip... gevşe ve değişiklik için duyduğun minnettarlık hissiyle ak... ışığa doğru yürüyen bir ruh için değişikliğin her zaman... büyümeyi ifade ettiğini

bil... bil ki, değişiklik yüzünden... gerçek büyüme, yer alabilir. (Sarı, lenf sistemini, bağırsakları, pankreası uyarır... ve melankolik hali dengeler. limon sarısı ve yeşil kombinasyonu, timusu aktif hale getirir... beyni uyarır ve kan pıhtılarını eritmesi için yardım eder.)

Yamaçtaki bahçenin sonraki bölümüne ulaşmak için yukarı doğru hareket etmeye başla. Yeniden kesene uzan... yeşil, sağlıklı bir büyüme için tohumları serperken... büyülü tohumlarınla sen derin bir iç huzuru hissediyorsun... etrafında fışkırırcasına boy atan yeni otlar ve yoncaları gör... Yeşil çam iğnelerinin taze kokusunu hisset... bahar yağmurunun yumuşak bir esintide yağışı gibi... biraz ötedeki titrek kavak ağaçlarının küçücük yeşil yapraklarını gör...

Sen tohumlarını saçarken... yeşilin devam eden gelişimini seyret... hayata ait var oluşun güvenliğini hisset... yeşil senin iç derinliğini aydınlatır... vücut sağlığınla temasta ol... senin iç derinliğinde gücün büyüdüğünü hisset... sağlığının kontrolünde olduğunu bil... (Yeşil hipofizi uyarır ve dengeler... kas dokusunun yapısını uyarır... mikropları yok eder... ve çürümeyi engeller.)

Otlu tepeciğin sonraki bölümüne doğru yolculuğuna devam et... yürürken...büyülü tohumlarını serp... ve sanki seni karşılamak için boy atan harikulade çan çiçeklerini takdir et... Kendini mavi çiçeklerin duygusuyla doymuş hisset... Leylakların çalılıklarına bak... ve başka bir avuç dolusu tohum al... onları serp, mavi çiçekler büyüsün... Mavinin sağlıklı büyümesini bekle... Bir süre dur ve kendi içine, eğlenme yeteneğine bir göz at... kendini gökkuşağının bereketli sağlıkta büyüdüğü... bir su havuzunun yanında dururken hisset... suya bak ve gökkuşağının rengini parlak bir şekilde yansıttığını gör... bu taze akarsudan biraz iç. (hisset ve içinden Allah'a şükret)

Huzur ve uyum, her gün sevgiyle ifade edilmesine izin verdin, gerçek yaşamının doğası ve bu enerji, sevgi, huzur ve uyum içinde... her gün ifade edilmesine izin verdiğin senin gerçek yaşamının doğasını ve bu enerjiyi bilme yeteneğin için minnettar olursun... uyumak için gözlerini kapattığın zaman... bu, var oluşunu yenilemek... iyileştirmek... ve güçlendirmek için gittiğin güzel... huzur dolu bir yer... her gün güvenilir sezginin ve bilginin çok daha büyümesi için bu güzel mavi enerjinin farkında olacağına dair kendine söz ver... (Mavi, epifiz bezini uyarır... canlılığı arttırır... ateşi düşürür... yumuşak bir yatıştırıcıdır.)

Yukarı doğru yola devam ediyorsun... Sevimli bir menekşe tarlası ayaklarını ve bacaklarını kuşatırken... muazzam geniş bir alanda kendini bulduğundan keseden daha çok tohum alıp serpiyorsun... kendini eflatun ve moru deneyimlerken hisset... ve bu renklerin varlığına nüfuz etmesine izin ver... Sabitçe bak... ve bahçenin en üst parçasının bu renkle dolması için gözlerine izin ver... Morun sonsuzca büyümesine izin verecek olan tohumları at... Güçlü görüntüler yaratan ve hayatını tamamen dolduran yeteneğini takdir et... (Menekşe rengi, dalağı iyileştirir... sinir sistemini sakinleştirir... acıya hassasiyeti azaltır... ve kalp kasının daha az çalışmasını sağlar)

Bahçenin bu bölgesinden, gökyüzüne bak... ve güneşin saf ışığını gör... güneş ışınlarının bahçeye bir yağmur gibi yağdığını gözünde canlandır... titreşimin dalgalanmalarını hissederken... tepenin en üstüne doğru hareket et... ve kalan tohumları buraya serp... Şimdi hemen yakınında büyüyen güzel beyaz güllerin bolluğunu gör ve hisset... Bak ve gardenyaların sağlıklı büyümelerini gör... Etrafındaki ağaçlarda çalılığın narin çiçekleri... bütün yaşam enerjisinin birliğiyle... tanıdığın renkler ve formları yaşa... ve var oluşunun... zorunlu bir parçası olan gökkuşağı bahçesinde... deneyimlediğin renklerin... ve

özlerin... her birinde var olan... bilgiden dolayı büyük bir sevinç hisset...

Hayatının bütün görünüşleri, çeşitli renkler, enerji frekanslarıyla titrer... ve herkes, senin isteklerine açık... ve değişiklik için kontrolüne... hayatın renklerinin tamamı ve enerji ihtiyaçları, senin tanımana ve takdirine açıktır... Seni kuşatan hayata ait güzelliğin ve yaşama sevgisinin yeniden farkında ol... (Beyaz bütün diğer renkleri içinde saklar... huzurlu, pozitif ve sevgi içinde iş görmesi için kişiyi dengeli bir şekilde motive eder...)

Hayatın yamacından geriye doğru yürümeye başlarken... mor, mavi, yeşil, sarı, turuncu ve kırmızı çiçekler boyunca... bil ki dilediğin zaman bu yamaç bahçesine dönebilirsin... her defasında içsel var oluşuna dönersin... ve senin dışarıdaki var oluşun yamacın yeni bir farkındalığına sahip olur... Sen büyürken ve yaşamının bütün görünüşlerinde geliştirirken etrafındaki dünya değişecek ve güzellik seni kuşatacak...

8- SEMBOLLER

Bilinç dışı zihnin dili olan sembolleri kullanarak danışanın problemini ifade etmesi istenir. Sembole tepki veren bilinç dışı, sembolün değişimiyle danışanın istediği yönde davranış değişimini gerçekleştirir.

Örnek:

Tapınak

Sıradan bir caddede duruyorsun... muhtemelen yakında geçtiğin veya çocukluğundan ya da başka yerlerden hatırladığın bir cadde... hangisi olduğu gerçekten, önemi taşımaz... ama bu caddede, sana tanıdık gelen özel bir ev var... bu caddedeki ev, senin günlük yaşamını temsil ediyor... ve sen (kişinin problemini söyle) *problemler yaşıyorsun... ve çözüm*

yolunu başka yerde bulmaya karar verdiğinde caddeye çıkıyorsun...

Yolunun üzerinde daha önce asla fark etmediğin eski bir patikayı saklayan bir kapı keşfediyorsun... ve biz onun nereye götürdüğünü göreceğiz... bundan dolayı... benle gel... yolun üzerinde... kapıyı açacağız... ve dikkatli şekilde arkandan onu kapatacağız.

Yolun her iki kenarından ağaçlar sarkıyor... ve altında yürüdüğün kemerli bir yol oluşturuyor... ağaçlardaki kuşları duyabilirsin... veya taze yaprakların ve çimenlerin kokusunu fark edebilirsin... ve ayaklarının altındaki toprağın kokusunu... sıcak bir yaz günü... başının üstündeki dalların aralarından gökyüzünün maviliğini fark ediyorsun...

Bilinmeyene yaptığın bu yolculuk hakkında mutlak bir bekleyiş hissedebilirsin... ama o tamamen güvenli... insanlar yüzlerce, binlerce yıldır bu yolu yürümekteler... garip biçimde bu yol... sanki eve gidiyormuşsun gibi bir his veriyor sana...

Bir açıklığa varıyorsun... ve kendini ağaçların daha seyrek olduğu bir tepenin eteklerinde buluyorsun... güneşin ve hafif, nazik bir esintinin sıcaklığını hissedebilirsin... tepenin yamacında kesik kesik basamaklar olduğunu görüyorsun... seni yukarıya götürecek olan... ama henüz yapamıyorsun... lakin üstte ne olduğunu görüyorsun...

İlerlemekte zorlandığını hissediyorsun... inişe başlıyorsun... aklının derinliklerini keşfetmek amacıyla... şimdi yükseliyorsun... 1, ilk adım, her zaman en zor olanıdır... sonrasında daha kolay ilerliyorsun... 2, kendini keşfin olağanüstü yolculuğuna başlıyorsun... 3, 4, şimdi garip bir şekilde daha hafif hissetmeye başlıyorsun... 5, sen daha yükseğe... ve daha yükseğe giderken... 6, 7, sadece yükselirken sayıları aklında tut... daha yükseğe gidiyorsun... daha da yükseliyorsun... sakin ve huzurlu hissediyorsun... sakin ve huzurlu... daha yükseğe... ve daha yükseğe gidiyorsun...

Kendi özel zamanında kendi zirvene ulaşman için ben bir süreliğine sessiz kalacağım... sesimi tekrar duyduğunda şimdikinden on kat daha fazla rahatlamış ve gevşemiş olacaksın... (2 dakika bekle)

Şimdi tepenin üstündesin... önünde bir tür formlar tapınağı... çağlar tapınağı... ebediyen burada var olmuş gibi görünüyor... tapınak, bütünüyle taştan yapılmış... ve bir kapı yerine içeri girebilmen için bir geçit var...

Şimdi tapınağa gir... içeri girdiğinde burasının sıcak oluşu seni şaşırtırken... rahatlatan sıcaklığı hissederek gevşiyorsun... ve oda, unutulmayacak kadar güzel bir melodiyle doluyor... sadece senin girişinle başlayan melodiyi hisset... sevgi, huzur, sükunet ve sakinlik duygu ve düşünceleriyle seni dolduruyor...

Bu oda, kare biçiminde... oturacak yerler, taştan yapılmış... ama hiç kimse burada oturmuyor... onlar sadece saygıyla ayakta duruyor ve hürmet ediyorlar... ve sabit bir şekilde karşı duvara bakıyorlar... duvarlar hemen hemen gizemli simgeler ve eski çizimlerle kaplanmış...

Üstelik duvarda kendisine senin tasarladığın simgeleri veya kendine özgü şekilleri çizebileceğin özel bir yer var... ve eğer sana sıkıntı veren herhangi bir şeyi düşünürsen... bilinçdışı aklın, kendini nasıl hissettiğini en iyi şekilde temsil edecek kendi sembolünü oluşturman için sana izin verecek... onu duvarın üzerinde tasarlayabilirsin... ve büyülü yerini alması için bekleyebilirsin...

Problemini temsil edecek bir işaret, bir simge veya şekil yarattığın zaman başını eğ... (Sinyali bekle) *Güzel... şimdi, onu duvara çiz... ve bekle... ve izle... diğer şekiller canlanıyor görünürken... çözümler bulmak... kararlılık... denemek ve test etmek için yeni yollar düşünmek... kendin için harekete geçmek... onlar, senin için yeni bir çözüm sembolüyle gelecek... ve o, olduğu zaman... eski sembol kaybolacak... ve yerine yeni*

sembolün, bilinçdışı aklına kendini yerleştirecek... istediğin ve yaşamında arzuladığın değişiklikleri yaratmak için hazır olarak...

Yeni sembollerin orada olduğunda başını eğ... bu sembollerin senin için kabul edilebilir olduğunu... sezgisel olarak bileceksin... ve bu olduğunda... aklın, tüm bedenin ve gözlerin yeni çözümüne odaklanır... (onayı bekle)

Güzel... şimdi, bu odadan geçilebilen başka birçok oda var... biz, bugün onları ziyaret etmeye ihtiyaç duymuyoruz... eğer istersen her zaman buraya geri gelebilirsin... bu yüzden haydi dönelim... yeni çözümünü ve sembolünü alarak... geçide doğru... basamaklardan aşağıya.... şimdi kolayca... inmek... çok daha kolay... kapı boyunca... ve bir kez daha geriye senin caddene...

9- KAHRAMANIN YOLCULUĞU

Joseph Campbell'in değişim ve çözüme yönelik güçlü yolculuklar geliştirmek için oluşturduğu şemanın adımları şöyledir:

1. Bir çağrı işitme.
2. Çağrıyı kabul etme.
3. Eşikten geçme.
4. Koruyucu veya akıl hocası bulma.
5. Zorlukla (veya kötülükle) yüzleşme.
6. Aşağıdaki yollarla zorluğu veya kötülüğü bir avantaj veya danışman haline dönüştürme:

- Özel bir beceri geliştirerek
- Özel bir araç keşfederek

7. Verilen görevi tamamlamak.
8. Eve dönüş. (Eve geri dönemezseniz, büyüyemezsiniz.)

Yolculuk sırasında başkalarını desteklemek ve danışanın kahraman olması önemlidir.

10- ALT MODALİELERLE BİLİŞSEL MODELLEME

Görsel, işitsel ve dokunsal düşünme biçimlerinin daha ince ayrıntılarına Alt Modalite denir. Alt modaliteler, temsil sistemleri olan görme, işitme, koklama, dokunma ve tatmanın boyutunu, rengini, berraklığını, parlaklığını ses tonunu v.b. oluşturan yapılardır.

Her deneyim, duygu, davranış, inanç ve durum bireyin zihninde duyu organları temelli bir imaj oluşturur. Görsel, işitsel, dokunsal, kokusal ve tatsal olarak oluşturulan bu imajlar, bireyin yaşadığı deneyimlerin, içinde bulunduğu durumların, hissettiği duyguların bir çeşit zihinsel kodlanmasıdır. NLP'de Alt modaliteler olarak adlandırılan bu kodlanmalar kişiden kişiye olduğu gibi, bireyin içinde bulunduğu durumlar, edindiği deneyimler ve yaşadığı duygular arasında da farklılık gösterir.

Örneğin, bireyin kendini iyi ve mutlu hissettiği bir anla ilgili kodlamaları, yani geliştirdiği alt modaliteleri, kendini kötü ve mutsuz hissettiği ana ilişkin alt modalitelerinden farklıdır. Benzer şekilde, sevilen ve istek duyulan bir işi yapmakla sevilmeyen ve istenmeyen bir işi yapmanın alt modaliteleri de, motive olunmuş ve motive olunmamış durumların alt modaliteleri de birbirinden farklıdır.

Duygu ve davranışlarını denetleme becerisine sahip kişiler, alt modalitelerini de ayarlayabilirler. Böylece düşünme biçimlerini denetleyerek zihinsel kıvraklık kazanırlar. Bu kişiler, bedensel egzersizlerin bedenlerinde oluşturduğu etkileri zihinleriyle de oluşturabilirler.

Düşünme biçimini ayarlayabilen kişi, beyninde başarı ve başarısızlık tabloları çizerek, istediği sonuca ulaşabilir. Başka bir ifade ile bu kişiler; beyinlerini, beklentilerini gerçekleştirmeye programlayabilir ve düşünceleriyle sonucu belirleyebilirler.

Genellikle olumlu deney ve yaşantılarda görsel alt modaliteler, parlak, yakın, büyük, canlı; işitsel yönden ritmik, yüksek tonda, ahenkli; dokunsal alt modaliteler ise yoğun, sıcak ya da ılıktır ve kişi olayın içindedir.

Yukarıda bahsedilen bu yapı blokları, alt modaliteleri oluşturmaktadır. Ve herhangi bir deneyimin yapısının değişmesi ya da istenilen yönde değiştirilmesi açısından bilinmesi gerekmektedir.

İnsan hafızası bilinçsiz şekilde otomatik olarak çalışırken temsil sistemleriyle algılanılan bütün uyarıları kendisi otomatik olarak kaydetmekte ve uyarıları anlamlandırarak tecrübeleri oluşturmaktadır. Bu deneyimlerin kalitesi aynı zamanda yaşanılan tecrübenin kalitesine ve durumuna bağlıdır.

Biz bu alt modalitelerin kişiyi istediği gibi yönlendirmesi yerine, kişinin bu modalitelerin farkına varıp dünyayı ve olayları istediği gibi yönlendirmesini öğretmek istiyoruz. Temsil sistemleri ve alt modaliteler daha bilinçli ve kaliteli bir yaşamı ve istenilen sonuçları üretmede, korkulardan arınmada, isteklere ustaca motive olmada önemlidir.

Unutulmamalıdır ki evrende sınır ve limit yoktur. Tek sınır ve limit insan zihnindedir. İnsan zihnindeki sınır ise iç ses, iç görüntü ya da iç duygulardır. Eğer yeryüzünde herhangi bir kimse istediklerini yapabiliyorsa başka bir kimse de bunu yapmayı öğrenebilir.

Alt modaliteleri kullanarak hayatı daha renkli ve dünyayı daha yaşanır hale getirilebiliriz. İnsanı, kendisini sıkıntılı ve acılı hissettiğinde ve bunaldığında sıkan şey,

dış kaynaklardan çok, dış kaynakları anlamlandırdığı temsil sistemidir. Eğer temsil sistemi ve onları oluşturan alt modaliteler değiştirilirse o anki durumun önemini de otomatik olarak değiştirilir.

Bir şeye inandığınızı ya da inanmadığınızı nasıl bilirsiniz? Bu iki farklı inanç çeşidini farklı alt modaliteler kullanarak anlam yaratırız. Örneğin birisinden hoşlanırız ve başka birinden hoşlanmayız. Alt modaliteleri değiştirmek, bir deneyimin anlamını değiştirmenin en güçlü yoludur. ***Alt modalitelerle ilgili farklılıkları daha fazla keşfettiğimizde, kendi geleceğimizi daha açık seçik ve yaratıcı bir şekilde tasarımlayabiliriz.***

Kısaca tekrar etmek gerekirse danışan için problem olan olay, kişi veya durumun zihnindeki temsilini alt modaliteleri kullanarak değiştirdiğimizde, probleme yönelik algı değişeceğinden duygu ve duyguya bağlı gösterilen davranış da otomatik olarak değişir. Şimdi bunun nasıl olduğunu bir vaka örneğinde gösterelim:

Vaka örneği:

Can'ın içki problemi vardı. Eve gitme vakti geldiğinde bir türlü meyhaneden ayrılamıyordu. Eşine eve geleceğini söylediği saat geldiğinde, bir türlü eve gitmeyi başaramıyordu. Çünkü bu durumu, kişisel yaşamında ne yapması gerektiğini kendisine birileri söylüyormuş gibi algıladığını ifade etti. Aslında gerçekten eve gitmek istiyordu, ama zamanında eve dönmesini hatırlatmak için karısının telefon etmesinden korkuyordu. Çünkü bu telefonlar onu daha da huzursuz ve gergin yapıyordu. Bu artan huzursuzluk ve gerginlik, Can'ın daha çok içmesine ve orada daha fazla kalmasına yol açıyordu. Bu kez daha çok kalması, daha çok içmesine neden oluyordu.

Mantıksal olarak ne yapması gerektiğini biliyordu ama aklı bunu yapmasına izin vermiyordu.

Pek sık içtiği söylenemezdi ama içtiğinde sonuna kadar içiyor ve söz verdiğinden saatler sonra eve dönüyordu. Bu durum eşini çok üzüyordu. Can'ın saygısız ve güvenilmez biri olduğunu düşünmeye başlamıştı. Mutsuzdu ve ona göre evliliği tehlike altındaydı. Aslında Can da üzgündü, karısını ve ailesi seviyordu.

Genelde iyi bir kocaydı, çok çalışıyor ve ev işlerinde elinden geldiğince eşine yardım da ediyordu. Fakat içki içmek için arkadaşlarıyla çıktığında anlaştığı saatte bir türlü eve dönemiyordu. Davranışıyla ilgili kendini kötü hissediyordu, karısını üzmüştü. Ama gerçekte karısını üzmek istemiyordu. Söz konusu davranışını düşündü, neden böyle yaptığını anlamaya çalıştı ama bulamadı. Bu kez davranışını değiştirmeyi denedi, fakat yine olmadı. Sonunda eşi bu problemle ilgili bir şeyler yapmasını istediğinde o da hipnoterapiyi denemeye karar verdi.

Yapılan ön görüşmede Can'ın davranışının arkasındaki sebep ortaya çıkarıldı. Can Türkiye'de doğmuştu, fakat ailesi Almanya'ya iş bulmak için gittiğinde onu büyük annesinin yanına bırakmışlardı. Can'ın köyde babaannesiyle, kuzenleriyle, halalarıyla, çiçeklerle, böceklerle, kedi ve köpeklerle vb. bir çocuğun sevebileceği her şeyle dolu harika bir çevresi vardı.

Ve bütün bunlar o beş buçuk yaşındayken birdenbire sona erdi. Bir gün annesi onu götürmek için köye geldi. Almaya' da artık küçük bir apartman dairesinde yaşıyor, zamanının çoğunu tanımadığı ve ne konuştuklarını anlamadığı yetişkinlerle geçiriyordu. Şefkatli ve hoş görülü yetişkinler yerine onu sağa sola iten üç yabancıyla (anne, baba ve orada doğmuş olan kardeş) beraberdi.

Bütün bunlar bir süre sonra onu isyan ettirdi. Kimsenin ona bir şey söyleyemeyeceğine karar verdi. Bu korkmuş küçük çocuk, hayatını tekrar kontrol altına almanın meydan okumadan geçtiğine inanıyordu. Ve böylece kimsenin ona bir şey söylemesine izin vermeden büyük bir azimle büyüdü. Bazı kurallara zevkle uyabileceğini, fakat kişisel özgürlüğünü sınırlayan hiçbir şeye anlayış göstermeyeceğini öğrendi. İstediğini yaptı. Sahip olduğu kural, çoğu zaman ona iyi hizmet etti. Ama sonunda bu davranış biçimi, on yedi yaşındayken ailesinin onu evden atmasına sebep oldu. Çünkü birisinin ona ne zaman yemeğe çıkması veya işe gitmesi gerektiğini söylemesine dayanamıyordu. Fakat kimse için çalışmadan iş hayatında başarılı oldu.

Sonra evlendi. Artık her şey istediği gibi olamazdı. Bir başkasına toleranslı olmalıydı. Kendi hakları ve beklentileri olan biri; onu belli bir saatte evde isteyen biri. Evlilikle birlikte Can'ın bir problemi oldu. Kendi kuralı, hiçbir zaman kimsenin ona ne yapacağını söylemesine izin vermemekti, fakat eğer bu kuralı takip ederse eşi mutsuz olacaktı ve bu onu da mutsuz edecekti.

Kendini bir çıkmazda buldu. Söylendiği saatte eve gidemiyordu, çünkü bu kişisel hayatında ne yapması gerektiğinin söylenmesi anlamına geliyordu. Aslında eve gitmek istiyordu ama eşinden gelen telefonlardan korkuyordu, çünkü bu onu daha da endişelendiriyordu. Endişelendikçe daha fazla içti ve bu, meyhanede kalıp içmeye devam etmesini kolaylaştırdı. Bir parçası onu hoş karşılayacak eşine ve ailesine gitmek istiyordu, ama başka bir parçası itilip kakılmasına izin vermiyordu. Mantıksal olarak ne yapması gerektiğini biliyordu, fakat zihni bunu yapmasına izin vermiyordu.

Şimdi bu problemin giderilmesi için Alt modalitelerle Bilişsel Modelleme'nin nasıl kullanıldığına bakalım:

Önce, Can'ın çocukluğunda önemli yer edinmiş hatıralarından olan "köpek" figürü seçildi. Bu, danışana göre bir otomobil, deniz kenarı veya başka bir şey de olabilirdi.

Bu egzersizdeki sorular terapist açısından, Can'ın canlandırma yapıp yapamayacağını ve yapabiliyorsa hangi ölçüde bunu yapabileceğini görmek için önemlidir. Bu egzersizi yaptığımız kişilerin bir kısmı hiçbir şey canlandıramadıklarını söylediler. Bazıları ise özel durumla ilgili karışık renk lekeleri gördüklerini belirttiler. Birçok insan (%95) belirli bir ölçüde canlandırma yapabiliyor.

Aynı sorulara, danışan açısından bakıldığında ise, danışanın kendi zihinsel temsilinin nasıl olduğunu ve bunların çeşitli şekillerde değiştirilebileceğini fark etmesi adına önemlidir. Birçok danışan için bu, büyük bir sürprizdir ve birçoğu bu bilinçli rüya görme alıştırmasından zevk aldıklarını söylediler:

Koltuğa rahatça yerleş ve gözlerini kapat. Senden bir şeyler düşünmeni ve zihnine ne gelirse söylemeni isteyeceğim.	Danışanı hazırlamak için
Derin bir nefes al ve tut... Nefesini verirken... Gevşemene izin ver.	Danışanı yatıştırmak için
Bu doğru... sadece rahatla.	
Ve şimdi bir derin nefes daha al... ve rahat bir pozisyona geç.	Parasempatik tepkilere bağlı olarak hafif transı oluşturmak için.

Şimdi... ben sana bir soru sorarken ne hissettiğini yüksek sesle bana söyle.	Talimat veriliyor
Bir köpek hayal edebilir misin?	Canlandırma yeteneğini test etmek için... Bazı insanlar hiçbir şey göremezler.
Evet.	
Köpek ne renk?	Alt modaliteleri keşfetmeye başlıyoruz.
Siyah.	
Tasması var mı?	Köpeğin ne kadar "gerçek" olduğunu araştırıyoruz.
(Şaşırmış bir şekilde) Göremiyorum	Alışılmadık; fakat bu cevap, Can'ın genel bir köpek figürü düşünmek yerine canlandırma yaptığını onaylıyor.
Bir kuyruğu var mı?	Canlandırma yeteneğini saptamak için...
Evet, tabi ki bir kuyruğu var.	Gerçek bir köpek görüyor, bir çizgi film veya soyut bir figür değil.
Peki, kuyruk ne renk?	
Köpeğin geri kalanı gibi siyah, koyu gri siyah.	Daha fazla özellik ekliyor "koyu gri", yönlendirmeden.
Peki, o kuyruğu hareket ettirebilir misin?	Canlandırmasının hareketsiz mi etkin mi olduğunu test etmek için.
(Şaşırmış bir halde) Hareket ettirmek?	
Peki, onu hareket ettirebilir misin? Belki sağa sola?	
Zaten sağa sola hareket ediyor.	Bir film izliyor.

Peki, onu aşağı yukarı hareket ettirebilir misin?	Hareket etme yeteneğini test etmek için..
Yukarı aşağı? (Bir süre düşünüyor) Evet, aşağı, yukarı hareket ediyor.	
Köpek sağa mı yoksa sola mı doğru bakıyor? Yoksa sana doğru mu bakıyor?	
Aşağı. Başı aşağı eğilmiş.	Birçok insan başın sola doğru baktığını görür.
Köpek neyin üzerinde duruyor?	Canlandırmasının farklı yönlerini keşfetmesini sağlayın.
Hm... bu komik... çimlerin üzerinde duruyor... fakat başka hiçbir şey yok... sadece çimler.	
Yani çimlerin üzerinde duruyor ve başka hiçbir şey yok mu?	Temiz dil.
Hayır... sadece köpek ve ağaçlar... diğer her şey siyah...her şey değişiyor... komik.	
Peki, bu köpeği farklı bir renkte hayal edebiliyor musun? Onun mavi olduğunu hayal edebiliyor musun?	Görüntüyü değiştirme için yeteneği test etme. Bazı insanlar çok gerçekçidir, bir köpek mavi olamaz.
(Anında) Evet.	Çok iyi renk duyusu/algısı.
Peki ya kırmızı?	
(Anında) Evet.	
Tamam. Köpeğin çevresine dikkatle bak. Orada çit var mı?	Telkin edilebilirliği test etme.

Hmm... Evet, şimdi var... Beyaz, kirli... Boyaya ihtiyacı var gibi görünüyor.	Yüksek telkin edilebilir.
Güzel... Şimdi o köpeği olduğundan iki kat büyük hayal edebilir misin?	Görüntüyü çeşitli şekillerde değiştirme yeteneğini test etmek için.
İki kat daha büyük, bir at gibi mi?	
Evet, iki kat daha büyük.	
(Düşünür) Hayır, hayır yapamam.	Diğer yetenekleri göz önüne alındığında garip bir durum. Bazı şeyler için esnek değil.
Şimdi o köpeği yarısı kadar hayal edebilir misin?	Küçültme testi, metamorfik açıdan bu çok önemli.
(Anında) Evet, yarısı kadar. Hiç problem değil.	
Peki ya daha da küçük? Onu bir kartpostal kadar küçük hayal edebilir misin?	
(Anında) Evet.	
Peki, bir pul kadar küçük?	
(Anında) Evet.	
Tamam. Bu köpeğin bir ses çıkardığını hayal edebilir misin?	İşitsel hatırlama testi.
Köpek sesi gibi mi?	
Evet.	
Tabi ki, köpek sesleri çıkarıyor. Duyabiliyorum.	İyi işitsel hafıza.
Bir koku var mı?	
Evet, alışılmış köpek kokusu.	Bu adam bir köyde büyüdü.

Şimdi gözlerini kapalı tutarak... köpeğin boşlukta nerede olduğuna işaret etmeni istiyorum. Göz seviyesinden aşağıda mı yukarıda mı? Sağ da mı solda mı? Sadece işaret et.	Vücut pozisyonundaki değişikliklerin duyu sistemleri tarafından algılanması testi.
(Aşağı yukarı tam karşısını, göz seviyesinin hemen altını işaret eder) Buralarda.	
Peki, senden ne kadar uzak? Yakın mı uzak mı?	Uzamsal yetenek için test.
(Diz seviyesine işaret eder) Buralarda.	
Peki, onu kendine doğru yaklaştırabilir misin?	Dönüştürme/değiştirme yeteneği testi.
Tabi, şimdi burada (Neredeyse göğsü işaret eder)	
Peki onu uzaklaştırabilir misin?	
(Elini ileri doğru hareket ettirir) Evet, şimdi orada.	Emin olma.
Şimdi bir kedi hayal edebilir misin?	Ikinci nesne.
Evet.	
Kedi ne renk?	
(Şaşırmış) Siyah ve sarı gibi bir şeyin karışımı.	
Tamam, şimdi kedinin olduğu yeri işaret et.	Farklı hayali nesneler arasındaki zihin alanını/boşluğunu keşfetme.
(Sağ aşağıyı işaret eder) İşte orada.	Nesneler farklı yerlerdeler.

Peki, köpekten yakın mı uzak mı?	
Yakın, çok daha yakın.	
Peki, kedi köpekle aynı boyutta mı?	Nesnelerin bağlı olup
Hayır, o bir kedi. Benim yanımda neredeyse gerçek boyutunda.	olmadıklarını test etme. Köpek boyutunun yarısından daha küçük.
Ve kediyi bulunduğu yerden farklı bir yere, mesela sol yukarıya, hareket ettirebilir misin?	Nesne ilişkilerini test etme.
(Düşünür) Evet... acayip hissediyor, geri gitmek istiyor...	Mükemmel. Görüntülere duygu veriyor.
Tekrar atını düşün. Bir yağlı boya tablo gibi etrafında çerçeve hayal edebilir misin? Duvarda asılan bir resim gibi mesela.	Yeni yetenekleri için test.
Bir çerçeve. (Düşünür) Evet... Bir çerçeve.	Alakasız nesneyi kolayca
Çerçeve ne renk?	ekledi.
Kahverengi.	Algılarını test et.
Hıhı... Elinle bir boydan bir boya çerçeveye dokunsaydın nasıl hissettirirdi?	Kinestetik yetenekleri için test.
Pürüzsüz. O pürüzsüz.	"Pürüzsüz olurdu" yerine "pürüzsüz". Duyguyu yaşıyor.
Tamam. Bu çok iyi. Gözlerini aç ve bana bak.	Danışan gelecek seans için hazırlandı.

Can gerçekten üstün görsel canlandırma yeteneklerinin yanı sıra işitsel, kokuya bağlı ve kinestetik yeteneklerini de sergiledi. Fakat bazı kesin talimatlar verildiğinde özgürce canlandırmada kısıtlamalar yaşadı. Sorular, bu ve diğer zihinsel temsilleri test etmek için tasarlanmıştı.

Danışanın yeteneklerini saptamak önemlidir, çünkü eğer bir kişinin bir veya daha fazla kritik zihinsel temsil yeteneği yoksa, o zaman o yönde Bilişsel Modellemede kullanılamaz.

Bu tür egzersizler yapmak, danışana zihinsel görüntüleri değiştirme deneyimini anında hissetme fırsatı verir. Bu görüntülere bir şeyler eklenebileceği, bir şeylerin kendiliğinden ortaya çıkabileceği, bunun normal ve doğal bir süreç olduğu fikrini danışanın zihnine eker. Bazı sorular nesnelerin mekândaki yerleriyle ilgilidir. Örneğimizdeki köpeğin konumuyla ilgili sorular, kişinin soyut olayları algıladığı beyin yarım küresinde köpeğin yer edinmesini sağlar.

Bu tür bir egzersiz, danışanı Alt modalitelerle Bilişsel Modelleme'nin bir sonraki evresine, kişisel problemi çözüm aşamasına hazırlar.

Metafor terapisi her duygu ve hatıranın bir resimle, o duyguyu veya hatırayı temsil eden bir resimle ilişkili olduğu fikrine dayanır. Metafor terapisi resmi değiştirerek duyguyu değiştirmeyi içerir. Tedavi Can'ın, çelişkinin bir tarafını kabul etmesi ve diğer tarafını reddetmesi ile gerçekleşti. Bunu yapmanın yolu, içki içmeye ait düşüncenin görüntüsünü fark etmesi ve onu kontrol etmeyi öğrenmesiydi. Yani Can'a duygularını nasıl görselleştirebileceği ve duyguları temsil eden resimleri nasıl değiştirebileceği öğretildi. Ardından kendisine NLP'deki Swish Tekniği anlatıldı. Böylece başarıyı temsil eden

görüntüleri, problemi temsil eden resimlere transfer edebiliyordu. Hızla davranışını değiştirdi ve evliliğini kurtardı.

11- CANAVARI ÖLDÜRMEK

Metafor terapisinin bir şekli olan Canavarı Öldürme Tekniği W. Mclarn tarafından geliştirilmiştir. Doğrudan Metafor Teknikleri ile Metafor modelleme arasında yer alan Canavarı Öldürme'de alt modaliteler büyük önem taşımaktadır.

Bir sonraki maddede detaylarıyla ele alınacak olan Metafor Modelleme Tekniği'nde terapist, danışanın içsel olarak yarattığı metaforu kullanır ve onu geliştirir. Bu teknikte ise terapist danışana, kullanıma hazır bir metafor sunar. Ve danışanı bir canavar hayali kurguladığı kişisel bir metafor geliştirmesi için cesaretlendirir.

Canavarı öldürmek, özellikle inatçı, bilinçsiz davranışları değiştirmek için zarif ve etkili bir yoldur.

Süreç:

Bu yöntemin işe yaramasının nedeni, zihin yapımızın kullandığı metaforik süreçlerin aynısını kullanmasıdır. Metafor yaklaşımı, zihnimizin en temel düzeyde metaforlarla çalıştığını söyler. Kullandığımız bu metaforlar, bize nasıl bir akıl yapımız olduğunu tam olarak gösterir ki, bu da aslında bizim problemlerimizi yaratan şeydir.

Eğer sizin bir probleminiz varsa, aklınız onu bir benzersiz bir yapı olarak muhafaza eder ve eşsiz bir metafor ile o yapıyı tanımlar. Farklı bir problem, doğal olarak farklı bir yapıya ve farklı bir metafora sahip olacaktır. Bu yüzden, eğer siz zihninizdeki metaforu incelerseniz aklınızın problemi nasıl temsil ettiğini öğrenebilirsiniz.

Bununla birlikte Metafor anlayışı, bir adıma daha ileri gider ve der ki, eğer siz metaforun temsil edilme şeklini değiştirirseniz, metaforun temelini oluşturan yapı da bu değişikliğe ayak uydurarak değişecektir. Ve eğer siz bu şekilde yapıyı değiştirirseniz sonuçta problemi de değiştirirsiniz.

Problem davranışın gerçek sebebini, zihninizin halen önceki deneyiminizi güncelleyerek planlaması oluşturur. Siz probleme sebep olan yapıyı değiştirerek yok ettiğinizde problem de tamamen yok olur.

Şimdi bu tekniği adım adım inceleyelim:

1. Canavarı Belirleme

Danışandan problemini tarif etmesi ve problemi yaşadığında hissettiklerini tekrar deneyimlemesi istenir. Sonra danışandan yaşadığı durumu adlandırması istenir. Örneğin korku, öfke veya mahvolmuşluk ya da hangi sözcük o durumu daha iyi ifade ediyorsa onu söylemesi istenir.

2. Canavarı Tarif etme

Terapist: *"Eğer bu his, bir canavar olsaydı, ne renk olurdu?"*

Danışan: *"Kırmızı"*

Süreç Canavarın görünüşü hakkında daha ayrıntılı sorular sorulmasıyla devam eder:

T: *"Onun, bir başı var mı?"*

D: *"Evet"*

T: *"Canavarın başını tarif et."*

D: *"Başı bana dönük... çok kötü bakıyor."*

Danışanın Canavarla ilgili söyledikleri tam olarak aynı sözcüklerle kendisine tekrarlanır. Buna Temiz Dil Tekniği denir.

T: *"O Kırmızı bir Canavar, başı sana dönük ve çok kötü*

bakıyor." (duraklama) " Canavarın başının etrafında başka ne var?"

D: *"Burun delikleri ateş saçıyor."*

T: *"Kırmızı bir Canavar, başı sana dönük, çok kötü bakıyor ve burun delikleri ateş saçıyor."* (duraklama) *"Boynu nasıl? Neye benziyor?"*

Sorular Canavar ile ilgili her parçaya ait detaylı bilgilerin tamamı danışandan alınana kadar bu şekilde devam eder. Daha sonra danışana canavarın derisinin nasıl göründüğü, kaba veya pürüzsüz olup olmadığı, neye benzediği sorulur. Aynı şey kuyruk, sırt, ayaklar... ve bütün diğer bölgeler için yapılır. Sonunda canavarın ne kadar büyük olduğunu sorulur. Hepsi bittiğinde danışanın canavar canlandırmasının ayrıntılı bir tanımlaması elimizdedir artık.

3. Danışanın Duygularına Ulaşma

Daha sonra danışana şu sorulur:

T: *"Canavar hakkında ne hissettiğini tanımlayan üç sözcük söyle veya canavarın ne hissettiğini söyle."*

D: *"Korku, tehlikeli, öfke"*

4. Canavarın Amacını Keşfetmek

Canavarın bir maksat için orada olduğu danışana açıklanır. Canavar aslında bazı iyi sebeplerden dolayı oradadır. Danışana canavarın orada olmadığı bir zaman hatırlatılır.

T: *" Canavar ilk defa gözüktüğünde kaç yaşındaydın?"*

Danışan size genellikle bir yaş veya bir olay verir. Hatta bazen durumun ortaya çıkma sebeplerini de kendiliğinden verebilir. Sonra şu soru sorulur:

T: *"Canavar senin için ne yapmaya çalışıyor?"*

Danışan genellikle, konuyla ilgili bazı pozitif davranışlara ulaşır. Örneğin "Beni annemden uzak tutuyor, aramıza giriyor ve onu rahatsız etmemi engelliyor. Beni koruyor."

5. Canavar olmadığında danışanın ne hissedeceğini keşfetmek

T: *"Eğer sen bu durumda olmasaydın nasıl hissederdin? Eğer sen, canavarın sana vermeye çalıştığı şeyi alsaydın bu ne olurdu? O sana ne vermeye çalışıyor?"*

D: *"Olağanüstü hissederdim. Her zaman bitkin, tükenmiş veya alt üst olmuş hissetmezdim."*

Danışan olacak olan bütün pozitif şeyleri listelemesi için cesaretlendirilir. Sonra canavarın ne yapmaya çalıştığı, böyle vahşice direnmesine sebep olan hangi şeylerden kurtulmaya çalıştığı danışana söylenir. Sonra şu soruya geçilir:

"Peki, canavarın diğer yüzünde ne var?"

Çoğunlukla danışan barış, kabullenme gibi daha pozitif sözcükler üretecektir.

6. Canavarda Bir Değişiklik Yaratma

Danışanın canavar tanımı tekrar ifade edilir. Örneğin: "o kızgın, korkutucu ve öfkeli... kırmızı bir Canavar, derisi balık gibi pullu, kaba ve sıcak... başı sana dönük, çok kötü bakıyor ve burun delikleri ateş saçıyor, ayaklarında keskin pençeler..."

Danışandan tarifindeki ilk kelime olan "Kızgın" sözcüğün karşıtı olarak bir sözcük belirlemesi istenir. Danışan diyelim ki "Mutlu" kelimesini seçti. Sonra, bütün tarif bir kez daha danışana tekrarlanır ama bu kez kızgın yerine "mutlu" kelimesi konarak.

Sonra, danışandan her negatif sözcük için bir pozitif

sözcük istenir. Sonunda, mesela "kısa tüylü kürküyle mutlu... iyi... sakin... pembe bir Canavar... sevecen gözler ve normal burun delikleri... gülümseyen bir baş... küçük, yumuşak ayaklar..." gibi bir tarife ulaşılır.

7. Yeni Durumu Test Etme

Danışana canavar hakkında şimdi ne hissettiği sorulur. Genellikle "Onu farklı hissediyorum, daha çok dostça." Gibi şeyler söyleyeceklerdir.

Sonra canavara ne olmakta olduğu sorulur. Genellikle danışan, canavarın giderek küçüldüğünü ya da uzaklaşmakta olduğunu bildirir. Bazen danışan kendiliğinden canavarı bırakır ve onun da gittiğini söyler.

8. Canavarı Kovmak

Danışana canavarı öldürmek mi yoksa sadece uzaklaştırmak mı istediği sorulur. Danışan bunlardan birini seçmek durumundadır.

Danışana canavarı canlandırmaya başladığı ilk anlarda örneğin kanatlar gibi, atladığı herhangi bir şey olup olmadığını görmesi için canavara daha yakından bakması telkin edilir. Veya eğer danışan canavarı öldürmeyi istediğini söylerse canavarların araba mezarlığı veya hurdalık gibi pis, pasaklı ve darmadağınık yerlerde yaşadığı söylenir. Genellikle etrafta danışanın canavarı öldürmek için kullanabileceği bir sürü şey olduğu ve bunları araması söylenir.

Danışanın kendisi için en fazla değişimi sağlayacak seçeneği tercih ettiğine güvenebilirsiniz. Birçok insan canavarın bulutlara doğru uçtuğunu ve gökyüzünde kaybolduğunu söylemiştir. Bazıları ise bir kılıç bularak canavarın başını kestiğini söylemiştir.

9. Eski Durumu Test Etme

Danışan değişiklikleri tamamlayıp bitirdiğinde test etme zamanı gelmiştir artık. Danışandan problemin orijinal durumunu tekrar hayal etmesi ve o durumdaki duyguları geri getirmesi istenir. Yaklaşık yirmi dakika önce sahip olduğu hisleri... Danışanların birçoğu o eski hisseleri tekrar geri çağıramadığını söylerler. Sonra durumun tamamen gittiğinden emin olmak için danışandan çok daha uç noktadaki olayları hayal etmeleri istenir.

Az da olsa bazı danışanlar söz konusu hissin, hala orada ve sakin, durgun olduğunu ifade edebilirler. Hatta şuna benzer şeyler duyabilirsiniz: "Fakat tamamen kötü değil." Böyle olduğunda aynı olay için süreç baştan tekrarlanır. Danışan, canavar ve değişim sürecini ayrıntıları dikkate alarak yeniden canlandırır. Genellikle danışan bu kez canavarı çok daha küçük olarak tarif edecektir, canavar yavrusu gibi ve elbette farklı bir rengi olacaktır, örneğin pembe gibi.

10. Değişimi Prova Etmek

Terapist değişim için kullanılan rehberli görsel canlandırma tekniğinin tam olarak uygulandığından emin olduğunda oturum sonlandırılır. Bunun olması için terapist, danışanın problemi her ne ise ilk adımdan mutlu sona ulaşıncaya kadar danışanı kesintisiz bir döngüye alacak ve herhangi bir rahatsızlığa ait çeşitli senaryoların veya süre giden şüphelerin var olmadığından emin olacaktır.

Vaka Örneği:

Melek (Danışanın gerçek ismi değil) girdiği hiçbir ikili ilişkiyi sürdürmeyi başaramamış genç bir kadındı. Erkeklerle ilk buluşmada hiçbir sorun yaşamıyordu, fakat kontrol edilemez kıskançlığı ilişkinin ilerleyen

dönemlerinde erkeklerin kaçmasına neden oluyordu.

Melek, neredeyse ilk dakikadan itibaren, beraber olduğu kişinin zihinsel olarak hala kendisinin yanında olduğuna, kendisini düşündüğüne ikna edilme ihtiyacı duyuyordu. Hatta erkeğin aynı zamanda hayatında bir başkası olmadığına dair endişelerini de gidermesi gerekiyordu.

İlişki ilerledikçe daha da gerginleşiyor, kimlerin aradığına bakmak için erkek arkadaşının cep telefonunu kontrol ediyor, sevgilisinin kiminle olduğunu bulmak için onun arkadaşlarını sorguluyor, onu gizlice takip ediyor ve kimlerle görüştüğüne bakıyordu.

Eğer beraber dışarı çıkmışlarsa ve etrafta başka kızlar da varsa Melek açık bir şekilde kızları sevgilisine asılmakla suçluyordu. Bu davranış her zaman erkek arkadaşının kaçmasına ve arkadaşlarının da kendisinden soğumasına yol açmıştı. Fakat o, bunu kontrol edemiyordu. İlişki bittikten sonra bile hala onu gizlice izliyor, ayrıldığı için taciz ediyor ve başkalarıyla buluşmasını engelliyordu. İnsanların ona deli gözüyle bakmasından yorulmuştu, bir erkeğe güvenmemek için bir sebep olmadığını biliyor ve o da herkes gibi normal bir ilişki istiyordu.

Melek'in asıl problemi, ilişki bittikten sonra ortaya çıkabilecek acının kontrol edilemez olacağı korkusudur. Bu, iğneden korkan insanların korkusuyla aynı türdendir. Gerçek acı neredeyse yok hükmündedir. Fakat onun korkusu mantıksızdır, devasa görünür, ani paniklere yol açar ve bedeli ne olursa olsun önlenmelidir.

Melek'in yaptığı her şey, bilinç dışı zihnine çok anlamlı görünüyor, çünkü o tamamen ilişkiyi izlemeye ve onun bitmediğinden emin olmaya hedeflenmiştir. Bunun nedeni ise gelecek olan acıdan dehşet derecesinde korkmuştur.

Bu vakada Canavarı Öldürme tekniği kullanıldı. Bu teknik, şekli şemali olmayan ve güçlü duygulara bağlı korkularda çok etkilidir. Melek'e "Eğer korkuların bir canavar olsaydı, ne renk olurdu?" diye soruldu. Melek hemen "kırmızı" dedi. Daha sonra ondan canavarı tanımlaması istendi. O da "pislik, korkunç ve vahşi" olarak tanımladı. Daha sonra ondan canavarın başını, kuyruğunu ayaklarını, tenini, vb. tarif etmesi istendi. Bu, bir dizi davranışı metamorfik bir nesneye dönüştürür. Nesne davranışlara, davranışlar da nesneye eşittir. Farklı bir davranış dizisi farklı bir canavar verir. Fakat biri diğerinin aynısı olduğundan farklı bir canavar yaratmak farklı davranışlara yol açar.

Melek canavarı olabildiğince detaylı bir şekilde tarif ettikten sonra ondan bunun yerini alacak başka bir canavar yaratmasını istendi. Ona "kırmızının zıttı ne?" diye sorulduğunda "pembe" diye cevapladı. "Peki, pisliğin zıttı ne?" dendiğinde "arkadaş canlısı" dedi. Daha sonra canavarın her parçasını değiştirmesi sağlandı. Örneğin kısa bir boynu varsa uzun bir boyun düşünmesi istendi. Bu sürecin sonucunda pembe, arkadaş canlısı, yardımcı, sıcak, yumuşak bir canavar yaratarak ilişkiyle ilgili otomatik davranışı tamamen değişti. Onu test etmek için erkek arkadaşının bir grup kızın arasında olduğu bir durumu hayal etmesi istendiğinde "istediğiyle konuşabilir, bu gayet normal. Ben rahatsız olmam" diye cevapladı.

12- METAFOR MODELLEME

Metafor modelleme oldukça etkili modern terapi tekniklerinden biridir. Danışanın kullandığı metaforları sürdürüp danışanın iç deneyimlerini araştırır ve biçimlendirir. Bir danışan "Kendimi duvara toslamış gibi hissedi-

yorum" dediğinde bu sözlerle bir kazayı anlatmıyordur aslında; bu ifade, tamı tamına zihninin problemi nasıl temsil ettiğini gösterir.

Duygusal durumların, metaforlar olarak ifade edildiği ortak bir gözlemdir. Örneğin "Öfkeyle köpürmek", "Omuzlarımda büyük bir yük var", "Köşeye sıkışıp kalmak" gibi. Duygu durumlarının uzun cümlelerle ifade edilmesi de metaforlara örnektir. Örneğin birisi "İlişkimiz tahterevalli gibi, bir iniyor bir çıkıyor" veya "Kendimi akıntıya kapılmış hissediyorum" vb. şeyler söylediğinde, bu gibi ifadeler yaşanan içsel durumu o kişinin zihninin nasıl tasvir ettiğini gösterir. Zihindeki söz konusu metaforu değiştirmenin, durumu değiştirdiği çok uzun zamandır bilinmektedir. Metafor modelleme, danışanın iç durumunu temsil etmek için kullandığı metaforu değiştirerek davranışı değiştirip biçimlendiren bir yaklaşımdır.

Metafor Modelleme Nasıl Çalışır?

Metaforu temel alan pek çok terapi vardır. Terapist bir çok uygulamada, danışanın üzerinde düşünmesi için bir metafor yaratır. Metafor modellemede ise metaforlar müşteriden gelir, terapistten değil. Aslında, bu tekniğin özünde terapistin hiçbir şey yapmamasını garanti etmektir. Fakat danışanın spontane bir şekilde yarattığı zihinsel canlandırmayı yine danışanın kendisinin genişletmesine ve detaylandırmasına yardım eder.

Bir danışanın bir terapiste geldiğini ve motivasyon eksikliğiyle ilgili yardım istediğini varsayalım. Görüşme esnasında danışan " Kendimi çakılıp kalmış hissediyorum... hiçbir şeye ulaşamıyorum." vb şeyler söyleyebilir. Bu, metafor kullanan bir danışana örnektir. "Çakılıp kalmış" onun iç durumu ifade etmektedir. Metafor modelle-

me, insanların bilinç dışı zihinlerindeki içsel gerçekliğin temsil ediliş şeklinin, tam olarak onların söylediği metaforlarda açığa çıktığını temel prensip olarak kabul eder.

Temiz Dil

Metafor modellemenin ayırt edici özelliği, "Temiz dil" olarak adlandırılan tarafsız sorgulama stilini kullanıyor olmasıdır. Temiz dil, yönlendirmeyen, yargılamayan ve telkin etmeyen özellikleri taşıyacak şekilde tasarlanır. Örneğin eğer danışan "Kendimi çakılmış kalmış hissediyorum" dediğinde, terapist danışanın duygularını yansıtmayı seçerek şöyle söyleyebilir: " rahatsızsın, ilişkinde kendini çakılı kalmış hissediyorsun ve ilerlemen mümkün değil" Terapist bunu söylerken sempatik bir ses tonu kullanarak empati ve uyum kurmayı deneyecektir. "İlerlemek" terimini kullanmak danışanı, reçeldeki sinek gibi çakılıp kalma hakkında düşünürken yolculukla ilgili bir metafor düşünmeye zorlayabilir. Bu da her mücadelesini içinden çıkılmaz bir hale getirebilir.

Temiz dil, herhangi bir şeyi eklememeyi, herhangi bir şey önermemeyi veya herhangi bir yol göstermemeyi hedefler. Bir metafor modelleme terapisti aynı durumda şöyle bir şey söyleyecekti: "Ve bu 'çakılıp kalmak' ise... 'çakılıp kalmak' neye benziyor?" Bunu söylerken tarafsız bir ses tonu kullanacak, bağımsız ve tarafsız olmayı hedefleyecektir. Temel fikir, terapistin önyargıları veya önerileriyle danışanın metaforlarını kirletmemektir. Terapist, herhangi bir şekilde danışanın zihinsel işleme tabi tutma biçimi etkilemeden onun ifadelerini genişletmek ve ilerletmek için çalışır.

"Çakılıp kalmak neye benziyor?" sorusu metaforu geliştirmesi için danışana bir çağrıdır aslında. Danışan

örneğin "Bazen kendimi balçık içinde yüzüyormuş gibi hissediyorum." diyebilir. Terapist " İçinde yüzdüğün balçık hakkında başka herhangi bir şey var mı?" diye sorup devam etmesi için danışanı bekler. Temiz dil her zaman danışanı konuşturmayı hedefler, ama onları yönlendirmez. Danışan "Derin, kalın ve karanlık... ayaklarım ağırlaştı ve çakılıp kaldı" diye yanıt verebilir. Terapist sonra kendi metaforunun görüntüsünü keşfetmesine rehberlik etmeye başlamak için "O ne kadar derin, ne kadar kalın ve karanlık?" gibi sorular seçebilir.

Genellikle danışanlar nesneler, başka görüntüler ve sınırlarla birlikte metaforlarının bir resmini geliştirirler. Terapist örneğin "Balçığı tutan şey ne? Akıp gitmesini ne engelliyor?" diye sorabilir. Ve danışan "etrafında bir duvar var." Diye cevaplayabilir. Ve sonra terapist nazikçe danışandan duvarı incelemesini isteyebilir: "Duvar neyden yapılmış? Tam olarak ne kadar yüksek? Duvar, nerede bitiyor? Duvarın diğer tarafında ne var?" Bu sorular, danışanı metaforun onların öğelerine objektif olarak bakmasını sağlar. Ve terapist, "Ve bir şekilde duvarın değişmesi için ne olması gerekir?" diye sorabilirdi. Bu soru danışanı bazı başka kaynaklar bulmaya, icat etmeye veya yaratmaya davet eder. Ki bu kaynakları kullanarak kendisini tutan, kontrol eden her neyse ondan kurtulabilir.

Bu süreç, birçok psikolojik blokları ortadan kaldırmakta olağanüstü etkilidir.

Metafor Modellemenin Adımları

Tipik bir Metafor Modelleme sansının dikkatle takip edilecek bazı aşamaları vardır:

Başarılı Bir Hedef Tanımı

Bazen problem dramatik, net ve iyi tarif edilmiştir. Örneğin yeme bozukluğu veya iğne fobisi gibi. Diğer durumlarda problem, çok farklı sosyal konumlarda açığa çıkar.

Danışandan neleri başarı sayacağını tanımlaması istenir ve bunlar sonuca ulaşılıp ulaşılmadığının ya da ne kadar ulaşıldığının ölçüsü olarak kullanılır. Bazı olaylarda ise danışandan, şu an işlevini iyi bir şekilde yerine getiremeyen spesifik üç durum istenir. Bunlar daha sonra terapinin etkili olup olmadığını test etmek için kullanılacaktır.

Problemi Anlama

Danışanın ilk aşamada problemin farkında olması, problemi bağımsız bir varlığa sahip herhangi bir nesne olarak düşünmeyi öğrenmesi sağlanır. Açıkçası danışan bir problemi olduğunu bilir, ama çoğunlukla tanımlanan bulgular, asıl problemle ilgili olmayabilir. Ve hatta probleme ait bulgular birçok farklı durumda fark edilmemiş bile olabilir.

Bu farkındalığı sağlamanın birçok yolu vardır. Danışanın farkındalığını arttırmak için bu yollardan en uygun olanı seçilerek kullanılabilir. Bu aşamanın olmazsa olmaz parçası, bir kelime, bir cümle, bir resim veya bir his ya da problemli deneyimini yakalayan başka herhangi bir şey, yani problemin can alıcı noktası, problemin bütününü temsil etmesi için bulunur. Problemi temsil için bulunan şeyin net olmayışı önemli değildir, çünkü sadece bir başlangıç noktası olarak kullanılacaktır. En yaygın temsil biçimi bazı görüntüler kullanmaktır. Bu, basmakalıp bir canavar imgesi olarak danışana sunulabilir; bir duvar veya bir kaya gibi yaygın bir metaforik

simge de olabilir, ön görüşme sırasında danışan konuşurken kendiliğinden de ortaya çıkabilir veya özellikle problemin neye benzediği sorularak da elde edilebilir.

Metaforik Objeyi Tanımlama

Sonraki aşama, problemi temsil eden bir veya daha fazla metaforik objenin gelişimine dayanır. Terapist metaforik obje hakkında danışandan daha ayrıntılı bilgi almak için ona, nitelikleri ve hareketleri olan bir nesne gibi davranır ve bu süreçte daha önce değindiğimiz "tarafsız dil" yöntemini kullanır. Terapist, metaforik objeyle ilgili daha fazla ayrıntıya, daha fazla özelliğe ulaşmak için danışana sorular sorar. Bu süreç, metaforik obje için söylenecek yeni ve farklı bir şey kalmadığı danışanca ifade edilene kadar böyle devam eder. Danışan birden fazla obje olduğunu söyleyebilir fakat hedef, belli bir zaman diliminde birine odaklanmaktır.

Metaforik Objenin Niyetini Belirleme

Genellikle bu aşamanın ilk sorusu, "(metaforik objenin adını söyleyerek)'nin amacı ne?" olur. Bu, danışanda problem davranışın koruyucu görevini açığa çıkaracak bir iç arayış meydana getirir. Çoğunlukla problem davranış devam eder, çünkü bilinçdışı zihin, bu davranış sonlandırılırsa başka bazı davranışların da biteceğine veya o davranışları sürdürmenin artık mümkün olmayacağına inanır. Başka bazı davranışların ortaya çıkmasına engel olacağı için zararlı veya tahrip edici bir davranış değiştirilemiyorsa bu duruma "bağlama" denir. Arzulanan davranış olarak kendini güvene alma ihtiyacı duyulduğunda bu ihtiyacı karşılamak yıkıcı bir davranışa bağlı ise bu kez bir çift bağlama gerçekleşir.

Objenin temsil ettiği anlam, çoğunlukla sezgisel ola-

rak verilir. Bazı durumlarda danışan, problemle ilgili bir veya daha çok korkunun var olduğunu ifade edebilir.

Danışanın Hedefini Belirleme

Sonraki aşamada danışana "(nesne)'nin nasıl olmasını istiyorsun?" sorusu yöneltilir. Bu soru, danışana hedef durumun temsilini hayal etmesi ve kendi kelimeleriyle bunu ifade etmesi için imkân verir. Böylece danışanın sahip olmak istediği nesneye yönelik ilk hedef durum oluşturulmuş olur. Takip eden sorular, arzuladığı değişiklikleri yapmak için danışanı yönlendirir.

Hedefin Sonuçlarını Belirleme

Bu aşamadaki soru "Eğer (nesne) değiştirilse ne olurdu?" Bu soru danışanı hâlihazırdaki nesnenin var olmadığı bir durumu ve bu durumda oluşacak sonuçları hayal etmeye zorlar. Bu soruya verilen cevap, genellikle nesnenin uzaklaştırılmasından sonra danışanın algıladığı faydaların veya dezavantajların ifade edilmesini içerir. Bunlar not edilir ve yapılan değişikliğin başarısını ölçmek için kullanılır. Bu noktada yeni bağlar görünebilir.

Uygun Kaynakları Araştırma

Bu aşama, danışanın hedefine ulaşabilmesi için ihtiyaç duyduğu kaynakları tespit etmesini amaçlar. Danışana şu soru sorulur: "(Nesne)yi değiştirebilir misin?" Bu sorunun, her biri farklı bir prosedürü gerektiren üç türlü cevabı vardır:

Eğer danışan "Hayır" diye cevaplarsa, bir engel var demektir: Danışan gereken kaynaklara erişemez.

Eğer danışan "Evet" veya "Evet, ama" diye cevaplarsa bu ihtimallere açık olduğunu gösterir. Ama bu cevap, genellikle ekstra kaynaklara ihtiyaç duyulacağını belirtir:

Bu danışanın hedefi gerçekleştirebilmesinin önkoşulu ikna edilmesidir.

Eğer danışan "Evet" diye cevaplarsa hedefi gerçekleştirmek için ihtiyaç duyduğu kaynaklara zaten sahip demektir.

Bu üç sorunun her biri, süreci daha önceki bir aşamaya geri çevirebilir:

Eğer, bir engel varsa terapist başka bir nesneye geçerek bütün süreci yeniden başlatacak ve yeni nesneyle ilgili ayrıntıları tam olarak alıncaya kadar sorularla nesneyi tarif ettirecektir. Yeni nesne, danışan tarafından önceden bahsedilmiş simgesel bir nesne olabilir veya danışanın söylediklerinden hareketle terapist tarafından yaratılabilir. Örneğin " Seni gidemez, biraz bile ilerleyemez yapan şey neye benziyor?"

Eğer danışanın cevabı bir önkoşulun varlığını ifade ediyorsa bütün ayrıntıları öğrenilmiş bir yeni nesne alınır ve sorularla devam edilir: "(önkoşul)'un sağlanması için ne olmak zorunda?"

Eğer danışan hedefini gerçekleştirmek için ihtiyaç duyduğu kaynaklara sahipse "Hedefine ulaştıktan sonraki adımda ne oluyor?" diye sorulabilir. Terapist araştırmasının bu yeni seviyesinde karşısına çıkan her ne ise onunla çalışarak ilerler.

Hedefi Gerçekleştirme

Bazı noktalarda hedefi gerçekleştirmek için, problemi temsil eden metaforik nesne yok edilir veya kendiliğinden gözden kaybolur ya da bunların dışında başka bir şeye karar verilir. Önemli olan bunlardan herhangi biri olduğunda danışanın probleminden kurtulmuş olmasıdır. Sonraki aşamada danışanın probleminden kurtulup kurtulmadığı test edilir.

Danışanın gerçekten ihtiyaç duyduğunu söylediği bütün kaynaklara sahip olduğundan emin olmak için terapist sorularla ayrıntılı bir şekilde gerekli önkoşulların hepsini test edecektir.

Aynı zamanda danışan tarafından ifade edilmiş herhangi bir korkunun giderilip giderilmediğinden emin olmak için terapist bu durumu da ayrıntılı bir şekilde test edecektir.

Test esnasında ya tamamen farklı bir problem ortaya çıkar veya orijinal problem, daha hafif bir düzeyde tekrar ifade edilir. Her iki durumda da süreç, başlangıç aşamasına geri götürülür ve hedefe ulaşılıncaya kadar aynı adımlar ile aynı sıra tekrarlanır.

Son Kontrol

Bazı noktalarda danışan, ihtiyaç duyduğu bütün kaynaklara sahip olduğuna, tüm korkularının azaldığına ve çözümlenmiş problemin tekrarlanmayacağına karar verir. Bunun olması için problemin yok olduğunu kesinleştirmek ve danışanın sonsuza kadar problemden kurtulduğundan emin olmasını sağlamak için hazırlanmış geniş kapsamlı ve detaylı sorular kullanılır. Böylece bu aşamada ilerleme sağlanmış olur.

Bir fobide veya ona benzer tek durumlu problemlerde danışandan ulaşmak istediği hedef durumu hayal etmesi veya fiziksel bir davranış olarak göstermesi istenir.

Sosyal problemlerde ise danışandan, oturumun başlangıcında kendisinin başarı kriterleri olarak tanımladığı üç senaryo belirlemesi istenir. Danışandan, şu anda yapmayı imkânsız bulduğu her şeyi yaparken kendini hayal etmesi istenir. Ve bu durum, hiçbir problem kalmadığı danışan tarafından bildirilene kadar devam eder. Sonra bu problemler sanki yeni bir problemmiş

gibi bir kez daha ele alınır ve bütün süreç, danışan hedef davranışı uygulayabileceğine dair tamamen güven duyana kadar tekrarlanır.

Vaka Örneği:

Bu vakadaki danışan, oldukça zorlu bir dizi sosyal fobiye sahip genç bir adamdı. Her duruma genellenmiş bir korkusu vardı. İnsanların arasında rahat hissetmiyordu ve yabancılardan kaçınıyordu.

Toplumda nerelerde rahatsız hissettiğine dair birkaç örnek istendiğinde şunları ifade etti: Bir restoranda garson gelene kadar siparişini unutmaktan korkuyordu. İşteyken birisi yanından geçse konsantre olamıyordu, çünkü dönüp ona soru sorabileceğini ve cevabı bilemeyeceğini düşünüyordu. Hayatı boyunca hiçbir romantik ilişkiye girmemişti, çünkü ileride ayrılabileceğini düşündüğünden bunun için hiç uğraşmıyordu. Tren istasyonunda eğer bir tarafta çok fazla insan varsa gidip boş tarafa oturuyordu. Arkadaş toplantılarından ve buluşmalardan kaçınıyordu, çünkü küçük sohbetler başlatamıyor veya onlara katılamıyordu. Toplum önünde hiçbir şekilde konuşamıyordu:

Pekâlâ, başlayabiliriz... rahat mısın?

Evet.

Güzel, derin bir nefes al... ve tut... şimdi bırak... işte böyle... şimdi derin bir nefes daha al... bu sefer nefesini verirken omuzlarının alçalmasına izin ver... güzel... Bir derin nefes daha al... ve tut... bu kez nefesini verirken bütün bedeninin rahatlamasına izin ver... Bu çok iyi. Ve bir nefes daha... ve gerçekten rahatla... Bu iyi... çok iyi gidiyorsun...

Gözlerindeki o küçük kırpışmalar transa girdiğini gösteriyor. harika tepki veriyorsun... verdiğin her nefes-

le kendini çok gevşemiş ve sakin hissediyorsun... verdiğin her nefesle kendi kendine "daha sakin ve daha gevşemiş" diyebilirsin...

Şimdi sana bazı sorular soracağım ve sen de rahatça konuşabileceksin... ne zaman isterse zihninin serbestçe dolaşmasına izin vereceksin... eğer günlük düşünceler aklına gelirse onlara izin ver... onları daha sonra ilgilenmek için bir tarafa yığabilirsin...

Peki, bugün buraya geldin, çünkü etrafında insanlar varken kendini rahatsız hissediyorsun...

Evet...

Eğer bir restorandaysan siparişi unutup kötü hissedeceğini düşünüyorsun... bir ilişkideyken geleceği düşünüp ilişkinin devam etmeyeceğini hissediyorsun... işteyken bazıları yanından yürüyor ve sana bir şey sorarlar ve sen de bilemezsen diye elindekine konsantre olamıyorsun...

Bunu düşünmeni istiyorum... spesifik bir şeyi değil... o genel duyguyu... sadece o tanıdık, genel, eski duyguyu... sana bir şey sorulabileceğini... bir şey yapmak zorunda olabileceğini... diğer insanlarla başa çıkmak zorunda olabileceğini... bu tür şeyleri... sadece bu problemin temelini düşünmeni istiyorum...

Onu her zaman var olmuş ve hala var olan bir şey olarak düşünmeni istiyorum... senin parçan olmayan... fakat içinde olan... seninle beraber olan... kendi başına bir şeymiş gibi düşünmeni istiyorum onu... sanki onun etrafında yürüyebilirmişsin gibi... sanki acayip bir şey gibi... bir müzede camekanın içindeki bir şey gibi... veya hayvanat bahçesine gitmiş ve kafeslerin içinde bir şeyler varmış ve sen onlara bakıyormuşsun gibi... onları inceliyormuşsun gibi... onu düşünmene izin ver... boyutunu,

uzunluğunu ve duruşunu hisset... onunla ilgili her şeyi düşün... Bu kadar uzun zamandır sahip olduğun bu duygu... bu şey için... "Ah evet, işte bu" diyebileceğin bir an gelecek...

Ve bu sana bir kelime... veya cümle... veya hatıra olarak gelebilir... gerçek veya hayali... veya bir görüntü gibi gelebilir... veya bedeninin bir yerinde doğru olduğunu bildiğin... "işte bu" dediğin bir duygu gibi...

İşte o zaman... o duyguya odaklan... ve o duyguyu tam olarak hissettiğinde... onu deneyimlerken zihnine gelenleri söyle bana...

Onu henüz göremiyorum...

Tamam. Bu duyguyu yaşayabileceğin bir anı, bir deneyimi düşün... ve onun yüzeye çıkmasına izin ver... ve onu bedeninde hisset... Onu bedeninde hissedene kadar odaklan... bir yerlerde... orada olacak...

Çok büyük gibi...

Hıhı... gerçekten büyük... bu güzel... Onunla ilgili büyük oluşunun dışında başka ne söyleyebilirsin?

Ellerimi ve kollarımı etrafına dolayamıyorum...

Hıhı... kollarını etrafına dolayamıyorsun... başka? onunla ilgili deneyimleyip bildiğin başka ne var?

Sert, katı.

Sert ve katı. Başka ne var?

Sınırı yuvarlak.

...yuvarlak...

Bir top gibi...

Bir top gibi... gerçekten büyük ve kollarını etrafına dolayamıyorsun... sert ve yuvarlak... ellerini etrafına dolayamıyorsun... başka?

Emin değilim, fakat beyaz olabilir...

Evet... beyaz olabilir... katı ve sert... kollarını etrafına

dolayamıyorsun... o şeye kendi başına var olan bir şeymiş gibi hitap et... ve ona farklı açılardan bakmayı dene... onun ne olduğunun farkına var... onun olabileceği şeyleri düşünmeye başla... onu nasıl bilebileceğini... onun nasıl değişebileceğini... zihninin onunla ilgili ihtimalleri geliştirmesine izin ver...

Ayrıca çok da ağır.

Ağır... Peki, o ağır ve yuvarlak beyaz topa ne olmasını istersin?

Kırılıp açılmasını.

Kırılıp açılmasını. Peki, kırılıp açıldıktan sonra ne olurdu?

Bilmiyorum. İçinde bir şey olabilir.

Bir şey olabilir... Yani sen onu kırıp açmak istiyorsun, çünkü içinde bir şey olabilir... Onun açılması için ne olmalı?

Bilmiyorum... o sert ve katı... onun nasıl açılacağını bilmiyorum...

Sert ve katı... topların özelliklerini düşün... genel olarak... nasıl yapıldıklarını... neyden oluştuklarını... nasıl değişebileceklerini... bu şeylerin nasıl kırılıp açıldıklarını...

Bilmiyorum...

Değişimin olanaklarını düşün... topu az bir şey daha büyük hayal edebilir misin?

Pürüzsüz... sert... kırması neredeyse imkansız gibi görünüyor...

Peki, elini yüzeyinde gezdirseydin nasıl hissederdin?

Hmm... taş... granit... gibi

Taş... Peki, ne renk?

Beyaz...

Peki, elini onun her tarafında gezdirebilir misin?

Üzerine tırmanmam gerekir.

Hıhı... sadece onu keşfetmeyi dene... ve her parçasının aynı olup olmadığını gör... ve diğer tarafında ne olduğuna bak...

Kusursuz ve pürüzsüz... hiç açık yok...

Neyin üzerinde duruyor?

Düz bir zemin...

Peki, ne renk?

Siyah...

Siyah... Peki, beyaz büyük bir top var... ağır ve pürüzsüz, katı ve sert... ve siyah bir yüzeyde duruyor...

Evet...

Sence bu top hareket edebilir mi?

Eğer büyük bir şey onu itseydi...

Büyük bir şey onu itseydi giderdi... Peki, büyük bir şeyin onu ittiğini varsayalım, ne olurdu?

Yuvarlanmaya başlardı...

Yuvarlanmaya başlardı... Peki, yuvarlanmaya başlayınca ona ne olurdu?

Bilmiyorum... bir yerlere gidebilirdi...

Bir yerlere gidebilirdi... Peki, onun nereye gitmesini isterdin?

Onun kırılıp açıldığını görmek için çok uzağa gitmesini istemezdim.

Aha! yuvarlansaydı kırılıp açılabilir miydi?

Eğer hızlı yuvarlansaydı ve bir şeye çarpsaydı kırılıp açılabilirdi.

Yani eğer hızlı yuvarlansaydı ve bir şeye çarpsaydı kırılıp açılabilirdi.

Evet...

Peki, sadece onun kırılıp açılacak kadar hızlı yuvarlandığını ve bir şeye çarptığını düşün... Eğer bir şeye çarpıp kırılsaydı ne olurdu?

Büyük bir gürültü ve etrafta uçuşan parçalar...

Büyük bir gürültü ve etrafta uçuşan parçalar olurdu. Peki, uçuşan parçalar neye benzerdi?

Sivri uçlu taş parçalarına.

Sivri uçlu taş parçaları... O şey bir şeye vurduğunda ve kırıldığında uçuşan parçalar var. Peki, şimdi ne oluyor?

Göremiyorum... sadece kırık taş parçaları...

Sadece kırık taş parçaları... peki o taş parçaları neredeler... nasıllar?

Her yere saçılmışlar.

Her yere saçılan bu taş parçalarına ne oluyor?

Hiçbir şey. Sadece hareketsiz duruyorlar.

Hareketsiz duruyorlar. Peki, onlara ne olmasını isterdin?

Temizlemek isterdim.

Temizlemek isterdin. Peki, temizleyebilir misin?

Parça parça.

Parça parça ne yapardın onları?

Fırlatıp atardım.

Fırlatıp atardın. Nereye?

Onları okyanusa fırlatırdım.

Onları okyanusa fırlatırdın. Peki, bunu yapınca onlara ne olurdu?

Dibe batarlardı.

Bu onların yok olduğu anlamına mı gelir?

Hayır, orada sonsuza kadar kalırlar.

Fakat sonsuza kadar orada kalacaklar mı? Parça parça... dağınık mı... yoksa hepsi bir yerde mi olacak?

Okyanusun dibine saçılmış.

Okyanusun dibine saçılmış. Peki, sivri uçlu parçalar okyanusun dibinde birleşip yeniden beyaz topu oluşturabilirler mi, yoksa sonsuza kadar kırıldılar mı?

Hayır, sonsuza kadar kırık kalacak.

Sonsuza kadar kırık kalacak. O zaman beyaz top sonsuza kadar değiştiğine göre onunla ilgili ne hissediyorsun?

O yok edilebilir.

O yok edilebilir. Yani, eğer bir şey beyaz topu siyah yüzeyde iterse bir şeye çarpar ve çatlayıp açılır ve parçaları havada uçuşur... ve o sivri uçlu parçalar dağınık bir şekilde okyanusa fırlatılabilir... ve sen onları temizledin... hepsi gittiler... senin için beyaz topun çatlayıp kırıldığını bilmek ne hissettiriyor merak ediyorum...

Bilmiyorum.

Peki, beyaz topu düşündüğünde nasıl görünüyor?

Bölünmemiş, fakat ben onu kırabilirim.

Ve onu kırabilirsin?

Evet...

Onu nasıl kıracağını biliyor musun?

Evet...

Onu kırmayı seçiyor musun?

Onu kırmak istiyorum...

Hıhı... onu kırmak istiyor musun?

Onu kırmak istiyorum...

Ve onu kırdıktan sonra ne olabilir?

Devam edebilirim...

Devam edebilirsin. Onu kırmayı istemen için ne olması gerekiyor?

İtmem gerekiyor. Böylece bir şeye çarpar ve kırılır.

O zaman onu itersin ve çatlayıp kırılmasını sağlarsın?

Onu itemem, çünkü bunun için büyük bir şeyin gelmesi gerekiyor.

Büyük bir şeyin gelmesi gerekiyor. Peki, o büyük şey nasıl bir şey?

Bir dev gibi.

Bir dev gibi, peki o dev neye benziyor?

Yüzünü göremem fakat büyük... güçlü... dev kasları var...

Peki, bu devle ilgili başka ne var?

Bence çok güçlü. Topu alıp fırlatır ve bir yere çarpıp kırar.

Yani sence bu dev çok güçlü. Topu alıp fırlatır ve bir yere çarpıp kırar. Dev bunu yapabilir mi?

Evet...

Sen ona bunu yaptırabilir misin?

Ona sorarım.

Böylece deve soruyorsun. Sonra ne oluyor?

Benim için yapıyor.

Senin için yapıyor. Peki, şimdi ne oluyor?

Topu fırlatıyor, top kayalara çarpıyor... ve parçalara bölünüyor... ve temizlemem için bana yardım ediyor.

Peki, şimdi ne oluyor orada?

Parçaları okyanusa fırlatıyorum... ve o benimle olduğundan güvende hissediyorum.

Parçaları fırlattın ve iyi hissediyorsun. O deve seninle kalıp kalamayacağını sorabilir misin?

Bilmiyorum...

Pekâlâ. Fakat o dev... sana yardım etti... topu alıyor ve kayalara fırlatıyor ve parçalanan topun parçalarını toplamana yardım ediyor... parçaları okyanusa fırlatıyorsunuz... ve o yanındayken güvende hissediyorsun, öyle değil mi?

Evet.

Peki, top şimdi parçalandığına göre güvende hissedebilir misin?

Pek değil.

Pek değil.

Onu hala görüyorum... topu görüyorum... ve topun parçalarını görüyorum...

Ve sadece o topu düşün ve o parçaları... sence onlar faydalı bir şeye dönüşmüş olabilirler mi?

Hayır... onlar sadece parçalar... pek işe yaramazlar...

Granit gibi beyaz bir taşla bir kişi ne yapabilir?

Sanırım onları arka bahçesinde falan kullanabilir.

Sence... taş kullanışlı bir şeye dönüştürülebilir mi?

Sanat eserine dönüştürülebilirler.

Hmm... sanat eserine dönüştürülebilirler. Ve ona dönüştürüldüklerinde... ne için kullanılabilirler?

İnsanlar ona bakabilir. Hayran olabilirler.

Eğer değişirlerse insanlar ona bakıp hayran olabilirler. Ve o zaman bütün parçalar sanat eserine dönüşebilir mi? Ve insanların bakıp hayran olabileceği şey haline gelebilir mi?

Sanırım.

Ve bütün parçalar insanların hayran olabileceği sanat eserine dönüştükten sonra beyaz toptan geriye ne kalır?

Artık orada değil.

Artık orada değil. Ve bu güzel. Ve böylece bütün o parçalar insanların hayran olabileceği bir esere dönüştü ve beyaz top artık orada olmadığına göre, şimdi ne olacak?

Onları dışarıya, bahçeye koyabilirim.

Peki, bahçeyle ilgili ne söyleyebilirsin?

Bilmem... çimler... ve patika var...

Çimler ve patika var...

Birçok patika var...

Oh, birçok patika...

Birbirlerini kesiyorlar... ve... sanat eseri de çimlik bölgede durabilir... böylece herkes yürürken taş sanat eserine bakar...

Yani çimler var ve birçok patika birbirini kesiyor... ve sanat eseri ve insanların yürümesi için çimlik alan var... başka?

Güneşle aydınlatılmış, mavi gökyüzü var...

Güneş ışığı ve mavi gökyüzü... İnsanlar sanat eserine hayran kalıyorlar mı?

Evet, birçoğu.

Birçok insan hayran kalıyor. Sen de bahçede misin?

Evet.

Ve sen de hayran kalıyor musun?

Evet, fakat ben insanların sanat eserine hayran kalışlarını izlemekten daha çok zevk alıyorum.

Yani şimdi bahçedeki insanları izliyorsun. Peki, insanlar seni görebilir mi?

Görebilirler, fakat fazla dikkat etmiyorlar.

Fazla dikkat etmiyorlar. Peki, onlarla bahçende olmaktan keyif alıyor musun?

Evet.

Sanat eserine bakmaktan.

Evet.

Ve o eseri sen yarattın?

Evet.

Yani insanlar senin yarattığın esere hayranlık duyuyorlar?

Evet.

Yeşil çimenleri ve birbirini kesen patikaların bulunduğu bu bahçede... ve sen insanların arasında hareket ediyorsun... ve sana fazla dikkat etmiyorlar...

Evet.

Ve sen onların arasında olmaktan keyif alıyorsun.

Evet.

Peki, bu sana nasıl hissettiriyor?

Gururlu.

Gururlu. Bu doğru. Yarattığın şeyden gurur duyabilirsin, öyle değil mi?

Evet.

Ve bahçede sanat eserine hayran kalan hiçbir insan senin kim olduğunu bilmiyorlar ve sen insanların senin sanatından zevk aldığını bilerek keyifleniyorsun.

Evet.

Ve bu çok iyi hissetmene yardımcı oluyor?

Evet.

Peki, o bahçede istediğin kadar gezinebilir misin?

Evet.

O insanların arasında gezinebilirsin... sana dikkat etmeyecekler... sadece ne yaptığına hayran kalıyorlar...

Evet.

O bahçeyle ilgili başka bir şey var mı?

(Uzun sessizlik...)

Birbirini kesen patikalar var... sanat eseri var... mavi gökyüzü var... sanatına hayran kalan insanlar var... çok gururlu hissediyorsun... o insanların arasında her yere gidebilirsin... sana özel bir dikkatle bakmıyorlar...

Bu sadece harika bir gün...

Hıhı... Bu senin için iyi mi?

Evet.

Bundan keyif alıyorsun, değil mi?

Evet.

Ve bu insanlar için yaptıklarından gurur duyuyorsun, değil mi?

Bu doğru.

Ve onlar bilmese de sen gurur duyuyorsun, gerçekten harika bir şey yaptın.

Evet.

Ve biliyorsun ki bu bahçede birbirini kesen patikalar arasında istediğin yerde yürüyebilirsin... ve o insanların arasında olabilirsin... ve tüm bu gezi süresince gururunu hissedebilirsin...

Evet.

Ve bu yarattığın şey gerçekten harika, değil mi?

Evet, onu yaptığım için gurur duyuyorum.

Ve sence buraya kaç kişi gelebilir?

Yüzlerce.

Yüzlerce.

Gelebilecek insanların bir sınırı var mı?

Hayır, daha çok... daha fazla kişinin gelmesini istiyorum.

Daha çok insanın gelmesini istiyorsun. Peki, daha çok insan gelince ne olacak?

Burası sonsuza dek güzel kalacak.

Burası sonsuza dek güzel kalacak. Ve bu bahçenin sonsuza kadar güzel kaldığını... ve daha çok insanın geldiğini ve senin bu birbirini kesen patikalar arasında gururlu hissettiğini hayal edebilir misin?

Evet.

Ve sanat eserin sonsuza kadar güzel kalacak.

Evet.

Ve bu çok güzel bir şey, değil mi?

Evet.

Onun sen yarattın ve o çok güzel.

Çok gururluyum.

Bu çok iyi. O gurur duygusunu hissederken zihninin temizlenmesine izin ver. Ve sadece o eski duygudan bir şey kalıp kalmadığını kontrol etmek için bedenini tara.

Hayır, hiçbir şey yok.

İlgilenilmesi gereken başka bir şey olduğunu düşünüyor musun?

Hayır.

Bu iyi. Artık onunla işinin bittiğini gösterir bu durum...

XI. BÖLÜM

REGRESYON

Regresyon herkesin yaşadığı normal bir süreçtir. Ne zaman bir uyarıcı, bir anıyı hatırlamanıza sebep olursa veya eski bir duyguyu yaşamanıza yol açarsa siz regresyon deneyimi yaşamışsınız demektir. Herkesin aşina olduğu eski bir şarkı vardır. Ve o şarkı duyulduğunda geçmişe o hatıraya dönülür; o zaman duyulanlar, görülenler ve yaşanan duygular tekrar canlanır.

Regresyon farklı düzeylerde geçirilir. Bazen hatıranın sadece görüntüsü geri çağırılır, bazen o anki mevcut sözcükler duyabilir, bazen de çağırma, öyle canlıdır ki, kişi kendini geçmişte, oradaymış gibi hisseder ve şu an tamamen unutulur. Kendiliğinden meydana gelen regresyon, kişiyi üzücü ve istenmeyen bir hatıraya götürebilir. Veya gündüz düşünden başka bir şey de olmayabilir.

Regresyon, probleme sebep olan durumun zihinsel kaydını düzeltmek için danışanı zamanda geri götürmemizi sağlayan güçlü bir hipnotik tekniktir. Genellikle regresyon, belirsiz korkular veya bağımlılıklar söz konusu olduğunda kullanılır.

Danışan transa alınır ve somnambulizm (uyurgezerlik) olarak adlandırılan seviyeye ulaşıncaya kadar birkaç kez derinleştirilir. Danışan bu durumdayken geçmiş olayları sanki oradaymış gibi yeniden deneyimleyebilir.

Bir sonraki adımda terapist, zaman zaman danışana kesin bir his yaşadığını veya duygusal bir durumun kendisini kuşattığını hatırlatacaktır. Danışandan söz konusu

durumu "şimdi" ortaya çıkarması ve söz konusu duyguları neredeyse karşı konulamaz seviyeye ulaşıncaya kadar şiddetlendirmesi istenir. Sonrasında terapist, danışanı onun zihninde bu duyguları ilk yaşadığı ana götürür. Bu prosedür, "Duygu Köprüsü" olarak adlandırılır.

Genellikle danışan, çocukluk çağına ait küçük, ama önemli bazı hatıralar anlatır. Terapist transta olayı tekrar yaşayan danışana olay boyunca rehberlik eder, ama bu kez danışanı, olayların her birini yeniden çerçevelemesi ya da başka bir yolla sonucu değiştirmesi için daha olgun yaştaki aklını kullanma yönünde cesaretlendirir. Danışana ve koşullara bağlı olarak orijinal vaka, danışan için problem olan öfke, utanç gibi duyguları ya da kendisi için problem teşkil eden diyalogları sanki oradaymış gibi açığa çıkarabilmelidir. Doğru durumlarda regresyon çok etkilidir.

Buraya kadar anlattıklarımızı bir vaka örneği üzerinde detaylandırabiliriz.

Örnek Vaka:

17 yaşındaki kekeme bir çocuk için babası ile yapılan ön görüşmede babadan şu bilgiler alınmıştı: Çocuk ilk kez beş yaşında yaşadığı bir korku sonucunda kekelemeye başlamıştı.

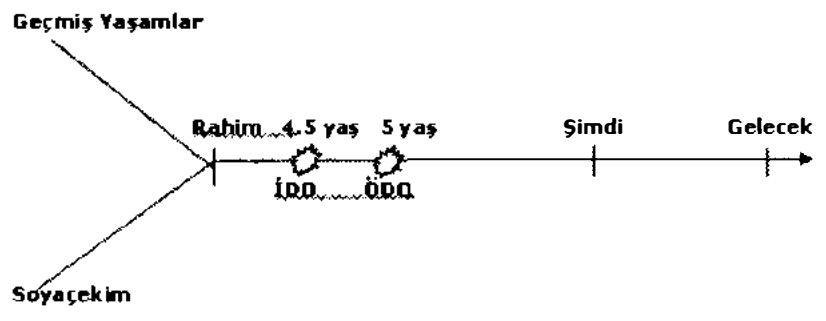
Akrabalar ile gidilen bir piknik dönüşü herkes arabaya binmiş küçük Ali ise arabanın arkasında babasına muavinlik yapıyormuş. Aynadan oğlunu gören baba ona bir ders vermek istemiş ki bir dahaki sefere herkesten önce arabaya o binsin. Bu nedenle hızla arabayı hareket ettirince çocuk tozlar içinde yüzünde büyük bir korku ifadesiyle kalakalmış. Ardından ağlayarak arabanın peşinden koşmaya başlamış. Baba buna rağmen biraz daha korkutmak için ilk virajı dönüp gözden kaybolana

kadar durmamış. Birazdan çocuğu arabaya aldıklarında küçük Ali'nin katılıp kaldığını görmüşler. Birkaç gün konuşamayan çocuk, tekrar konuşmaya başlayınca kekelediğini görmüşler.

Babaya, neden bu kadar katı davranma gereği duyduğunu sorunca baba yaklaşık olarak altı ay kadar önce benzer bir durum yaşadıklarını anlattı: Baba ve çocuğun amcası aileleriyle birlikte pikniğe gitmişlerdi. Akşam dönüş vakti gelince baba oğlunu amcasının arabasında, amca ise yeğenini babasının arabasında zannederek oradan ayrılmışlar. Beş buçuk yaşındaki çocuk ise korkudan ağlar halde korucular tarafından bulunmuş. Bu arada çocuğun her iki arabada da olmadığını fark edince baba ve amca hemen geri dönmüş ve çocuğu korucuların kulübesinde ağlar halde bulmuşlar. Tabii çocuğunu unutmuş ya da kaybetmiş olmanın hem suçluluğu hem de utancı ile baba çocuğunu bir de orada azarlamış.

İLK DUYGUSAL OLAY:

Kekemeliğin ortaya çıkmasından hemen önceki olay, bu problemin nedeni gibi görünse de asıl neden çocuğun piknik alanında unutulduğu olaydır. Bu olaya **İlk Duygusal Olay** (İDO), diğerine ise **Önemli Duygusal Olay** (ÖDO) denir.



Bu vakada en azından baba, problem davranışı başlatan İlk Duygusal Olayı ve bu olayda yaşanan duyguyu daha da güçlendiren Önemli Duygusal Olayı hatırlayabiliyordu.

Birçok vakada bu bilgiler unutulmuş ya da problemi yaşayanın bilinç dışı tarafından bastırılmıştır.

Regresyonun temel uygulanma amacı, probleme yol açan ilk olayı açığa çıkarmaktır. Bu olay ne kadar basit veya etkisi zayıfmış gibi görünse bile problemi başlatan olaydır.

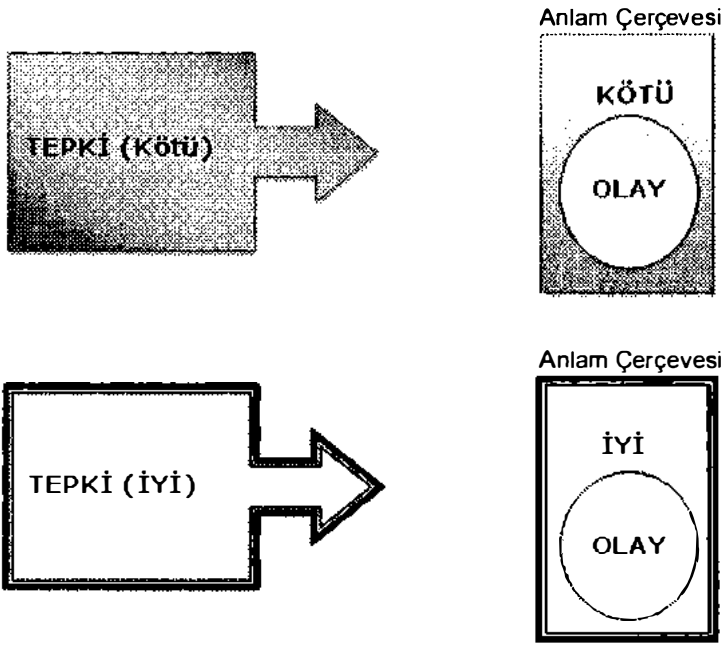
Bununla birlikte regresyon ile gerçekten böyle bir olayı açığa çıkardığınızı asla bilemezsiniz. Çünkü bilinç dışı zihin, birçok insanın zannettiği gibi her şeyi aynıyla kayıt etmez. O, bir olayı dört türlü kaydeder:

a. Olayı olduğu gibi kaydedebilir,
b. Olayı değiştirerek kaydedebilir (travmatik olmayan bir olayı travmatik hale getirerek kaydedebilir),
c. Hiç olmamış bir olayı olmuş gibi kaydedebilir,
d. Farklı hatıra parçalarından bir olay yaratıp kaydedebilir.

Bu nedenle hipnotik trans altında elde edilen bilgiler, hipnozun yaygın olarak kullanıldığı gelişmiş ülkelerde mahkemelerce delil olarak kabul edilmez.

Dolayısıyla belki de İlk Duygusal Olay olarak ulaştığınız durum aslında hiç yaşanmamış olabilir. Bu, hipnoterapist için önemli değildir. Çünkü eğer danışanın zihni, böyle bir olayı olmuş kabul ediyorsa bu, onun bilinç dışının gerçeği demektir. Ve hipnoterapistin bu gerçekliğe saygı göstermesi ve bu gerçekliğin algılanış biçimini değiştirecek teknikler kullanması gerekir. Buradaki asıl tablo şudur: Bizler ister bilinçli düzeyde olsun ister bilinçsiz düzeyde olsun olaylara değil, olaylara yüklediğimiz

anlama tepki veririz. Eğer problemin oluştuğu düzeyde olaya yüklenen anlamı değiştirebilirsek, olayla ilgili duygumuz, dolayısıyla tepkimiz de değişir.



Kekeme çocuk örneğimizdeki gibi eğer danışanın hayatında bilinen bir travmatik olay yok ise İDO'yı bulmak için özellikle ilk çocukluk dönemi gözden geçirilmelidir. Her ne kadar İlk Duygusal Olayların bir kısmı sadece yanlış anlamalar sonucu oluşsa da birçoğu ise yedi yaş öncesinde meydana gelir. Özellikle üç yaş altı kontrol edilmelidir. Çünkü bu dönemdeki çocuklar yetişkinlerin dünyasında neler olup bittiğini anlayamaz. Ayrıca bu yaşlarda ifade edilen bir fikir, bir inanç çocuklar için telkin hükmünde olduğu için bir cümle bile İDO oluşturabilir.

Örneğin: 45 yaşlarında bir erkeği ağabeyi terapi için getirmişti. Şikâyetleri ise kardeşin hem aile içinde hem de dışarıda en küçük bir tartışma olduğunda hemen kaba kuvvete başvuruyor olmasıydı. Öyle ki bu konuyla ilgili mahkemede on iki ayrı davası devam ediyordu. Bu davranışının sebebi araştırıldığında şöyle bir olayla karşılaşıldı: Sekiz yaşındayken kendisinden büyük beş-altı çocuk onu sıkıştırıp dövmüştü. Kaçmaya başladıklarında kızgınlık bir şekilde ağlayarak onları kovalarken bastonuyla yürüyen bir yetişkine çarpmıştı. Adam, hırsla onu yakasından tuttuğunda ağladığını görünce ne olduğunu sordu. O da olanları anlatıp onları dövmek için kovaladığını anlatmıştı adama. Adam bunları duyunca çocuğa boşuna koştuğunu, dayak yediğini kabul etmesini, çünkü kavgayı her zaman ilk vuranın kazandığını söylemişti. Bu ifade zaten yoğun bir duygu durumu yaşayan çocuğun bilinçaltına inmiş ve çoktan bir inanç haline gelmişti. Ve o günden beri kazanmak için ilk vuran o oluyordu.

Yani İDO'nun kaynağı çocukken verilmiş bir doğrudan telkindir. Çünkü çocuklar telkine açık bir haldedir. Bu telkin bir de çocuğun otorite olarak gördüğü anne, baba, öğretmen vb. gibi birinden geliyorsa veya çocuk için güçlü birinden ya da inandığı birinden geliyorsa daha etkili olacaktır.

Ayrıca çocuklar, gelişimsel dönemleri gereği sadece inanırlar. Zihinlerindeki bütün korku kaynakları onlar için gerçektir, hayaletler, cadılar, canavarlar, öcüler, iyilik perileri, sihirler vs... Yani çocuğa söylenen sözler ve ona yapılan davranışlar, bilincine takılmadan doğrudan bilinçaltına gider ve yukarıdaki örnekte görüldüğü gibi çekirdek inançları oluşturur.

Yetişkinlerin aksine çocuklar için her şey daha önemli

ve daha büyüktür. Bu nedenle birçok olayı abartarak ve heyecanla değerlendirirler. Bizim için basit bir olay, bir çocuk için heyecan verici, ilginç veya tamamen korkutucu olabilir. Bu durumda İDO'nun travmatik bir olay olmasının gerekmediği apaçıktır. Çocuğun olayı gerçek ve önemli olarak algılaması yeterlidir.

Bazen karşımıza İDO olarak doğrudan danışanın doğumu çıkar. Özellikle zor bir doğum olmuşsa bebek annenin veya doğuma katılanların yaşadığı stresten etkilenebilir. Ya da tamamen doğum olayının kendisi de bu eylemi yaratabilir.

Örneğin hipnoterapi eğitimine gelen G. Hanım, halk arasında iman tahtası denilen göğüs bölgesinde kendini bildi bileli bir acının olduğunu söyledi. Bu yaşına kadar bu acının tıbbi hiçbir kökeni bulunamamıştı. Bu acıya regresyon yapıp yapamayacağımızı sorunca seansa başladık. Doğrudan doğum öncesine, ana rahmine gitti. Doğum esnasında annenin karnının üstünden bastıran kişi yanlışlıkla bebeğin göğüs kafesine baskı yapmış. Bu acıyı ilk duyduğu an bu andı. Ve acı bilinç dışına öyle kazınmıştı ki hayatındaki her önemli olayda bu acıyı aynı yoğunlukta hissediyordu. Hatta bu acıyı yeniden yaşadığında bunu yaşamak istemediğini söyleyerek koltuktan kalktığında acıyı hissediyordu. Kendisine hayatı boyunca hissettiği bu acıyı son kez yaşayıp kurtulmanın mı yoksa hayatının geri kalanında aynı acıyı yaşamaya devam etmenin mi daha kolay ve kabul edilebilir olduğu soruldu. İkincisini seçtiğini söyleyince koltuğa dönmesi ve transa girmesi söylendi. Daha sonra anlatılacak teknikler kullanılarak bu acıdan tamamen kurtulması sağlandı.

Doğum olayında özellikle en önemli faktör, annedir. Örneğin doğum esnasında anne doğumla ilgili korkutul-

muş olduğundan bağırıyorsa, bebek bu çığlıkların sebebi olarak kendini görebilir. Bu da onda suçluluk duygusu yaratır.

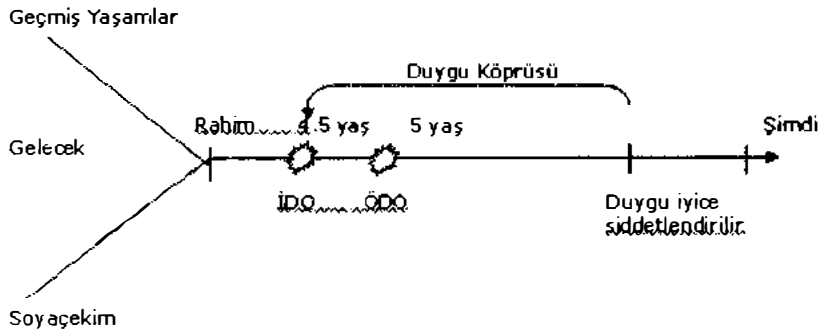
Ya da hamileliğin önceki dönemlerinde istenmeyen bir gebelik olduğuna dair konuşmalar yapıldıysa, çocuğu düşürme konuşmaları veya denemeleri olduysa doğum sırasındaki çığlıklarla birlikte çocuk annesinin kendisini istemediğini ve bu yüzden bağırdığını hissedebilir. Özellikle tek başına "istenmiyorum" duygusu, bir bebek için en önemli duygu olan emniyet ve güven duygusunun azalmasına yol açar. Böyle bir sürecin sonucunda dünyaya gelmiş kişilerde çoğunlukla intihar eğilimi olduğunu görmek şaşırtıcı olmamaktadır.

Bunun dışında anne, uzayan doğum sürecinden, doğumun zor oluşundan veya bebeğin ters gelmesinden ya da başka aksiliklerden dolayı kendisinin ve/veya bebeğinin hayatı için korkmaya başlamışsa bebek de bu hayatını kaybetme korkusunu, yani ölüm korkusunu annesiyle birlikte hisseder. Artık o da kendi hayatı için korkmaya başlamıştır. Bu korku, bir İDO olarak bilinç dışına kaydedilir. Hayatının sonraki dönemlerinde bu korkuyu hissetmesine yol açan bir ya da birkaç olay yaşadığında söz konusu kişi karşınıza bir panik atak hastası olarak çıkabilir. Dikkat edilirse böylesi bir zor doğumda yaşananların hemen hemen hepsi panik atakta yaşanan belirtilerle aynılık gösterir: Kalp çarpıntısı, kontrolünü kaybetme hissi, nefes alamama ve boğulma duygusu, ölüm korkusu...

Duygu Köprüsü Tekniği:

Daha önce de Regresyon konusunun hemen başında belirtildiği gibi somnambulistik evredeki danışana kesin bir his yaşadığı veya duygusal bir durumun kendisini

kuşattığı telkin edilir. Danışandan söz konusu durumu "şimdi" ortaya çıkarması ve o duruma ait duyguları neredeyse karşı konulamaz seviyeye ulaşıncaya kadar şiddetlendirmesi istenir. Sonrasında danışan, zihninde bu duyguları ilk yaşadığı ana götürür. Bu prosedür, "Duygu Köprüsü" olarak adlandırılır.



Danışan ilk olaya gidince ona basit sorular sorularak olayı canlandırmasına yardımcı olunur. Bu sorular yönlendirme ve yorum içermeyen sorulardır. Ayrıca sorular, bir taş suya düştüğünde oluşan dairesel dalgalar gibi yavaş yavaş merkezden uzaklaşıp genişlemelidir. Merkez, danışanın kendisi olduğuna göre ilk sorular onun kolayca cevaplayabileceği nitelikte sorular olmasına özen gösterilmelidir. Örneğin, "Şimdi oradasın" dedikten sonra gündüz mü gece mi; içeride mi, dışarıda mı; oturuyor mu, ayakta mı, yatıyor mu; oturuyorsa neyin üzerinde; yatıyorsa neyin üzerinde; ayakta ise ayakları yalın ayak mı, bir şey var mı; yalnız mı, yanında birisi veya birileri var mı gibi...

Bu arada danışanla konuşulurken şimdiki zamanda konuşulması çok önemli. Aksi halde geçmiş zamanla

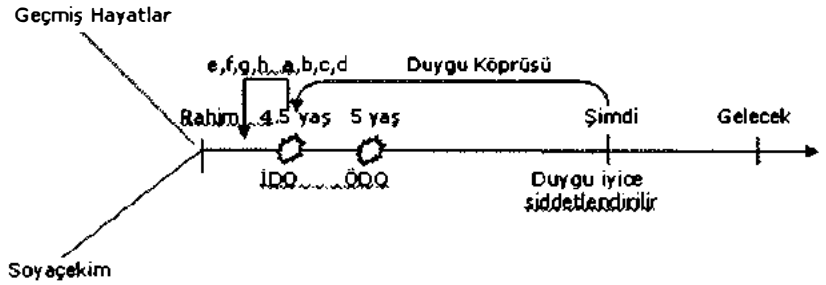
ifade edilen bir cümle regresyonu bozmaya yetecektir.

Regresyondaki önemli noktalardan biri regresyondaki kişiye nasıl hitap edileceğinin bilinmesidir. Birkaç hitap şekli içinde regresyonda geçmişteki olayı yaşayan kaç yaşında ise onu öğrenip o yaş ile hitap etmek ve yetişkin tarafa da şimdiki yaşını kullanarak hitap etmek daha sağlıklıdır. Örneğin, 4 yaşındaki Ali, 35 yaşındaki Ali gibi...

Regresyon uygulandığında hemen ve kolayca ilk olaya gidileceğini beklemek yanlıştır. Çünkü bunca tecrübe göstermiştir ki, terapist ilk olaya gitmekle ilgili telkin verse bile çoğunlukla daha yakın tarihlerde meydana gelmiş bir ÖDO'ya gitmek daha olasıdır. Bu durumda gidilen olayın İDO olup olmadığını kontrol etmek için şu adımlar takip edilmelidir:

a. Danışana ait vaka hikâyesi ile uyumlu ise,
b. Daha çok 7 yaş öncesinde geçiyorsa,
c. Yaşanan duygu danışan için yeni ise,
d. Tekrar tekrar geriletildiğinde danışan aynı olaya gidiyorsa,
e. İDO öncesine gidildiğinde problem ortadan kalkıyorsa,
f. İDO öncesine gidildiğinde danışan kendisini güvende ve rahat hissediyorsa,
g. İDO öncesineyken verilen telkinler danışanca kolaylıkla kabul ediliyorsa,
h. İDO öncesindeki danışana sevgiyi hak edip etmediği sorulduğunda olumlu yanıt veriliyorsa,

gidilen olay, gerçekten İlk Duygusal Olay'dır, denebilir.



DUYGUSAL RAHATLAMA:

Danışanın problemine yol açan ilk olaya ulaşıp tüm ayrıntılarıyla canlanması için danışana tekrar tekrar olay yaşatıldığında o zamanki duyguları da tam anlamıyla geri gelecektir. Hatta çoğu zaman bazı duyguları açığa vururlar. Bu duruma **Duygusal Rahatlama** denir. Bu duygular bilinç dışının kayıt türüne göre gerçek bir olaya veya hayal ürünü olan bir olaya ait olabilir. Bunun bir önemi yoktur, çünkü danışan her iki durumda da duyguyu gerçekten yaşar. Bazı uygulayıcılar böylesi duygusal rahatlamalardan çekinir. Oysa bu duyguların açığa çıkması bile tek başına problemi çözmekte yeterli olabilmektedir.

Bazen bu, kendiliğinden ve birdenbire olabilir. Bu durumda en akıllıca olan duygusal rahatlamayı sürdürmesi için danışanı cesaretlendirmektir. Çünkü ardından problemin çözümü için çalışabileceğiniz uygun bir zemin elde edersiniz. Bununla birlikte duygusal rahatlama elde etmek için danışana rağmen onu zorlamamak gerekir. Sabırlı olursanız buna da ulaşacağınıza kuşku yoktur.

Eğer olaya birden fazla duygu bağlanmışsa duygu bu duyguların oluştuğu yerde yani ilk olay yaşanırken boşaltılması gerekir. Yani o zaman gösteremediği tepki ne ise göstermesi, söyleyemediği ne varsa söylemesi sağ-

lanır. Bunu yapmak için olumsuz duyguyu yumruklarına getirmesi ve bir yastığa vurarak boşaltması istenebilir. Eğer bunu yapmak istemiyorsa kendince istediği şekilde rahatlamasına izin verilmelidir. Çünkü bazıları hıçkırıklarla bağıra bağıra ağlarken bazıları ise sessizce gözyaşlarına boğulabilir. Önemli olan danışanın kendisini rahat hissetmesini sağlamaktır.

Duygusal rahatlamalar için bir-iki dk. Ayırmak genellikle yeterli olabilir. Yine de süreyi danışanın rahatlamak için ihtiyaç duyduğu zamanın belirlemesinde fayda vardır. Eğer danışan duygusal olarak rahatlarken aniden hipnozdan çıkarılırsa endişeli ve duyguları karışık bir şekilde bırakılmış demektir. Bu durumdan kaynaklanan olumsuzluğu gidermek haftaları alabilir.

Duygu boşalımından sonra tekrar olay yaşatılıp duygunun tamamen boşalıp boşalmadığı test edilmelidir. Eğer boşalmamışsa olayın tekrar yaşanmasında yine ortaya çıkacaktır. Tamamen boşalana kadar süreç tekrar edilir. Çoğunlukla olaya tekrar gidildiğinde yeni bir duyguyla karşılaşılır. Bu da boşaltılır ve test edilir. Bu işlem hiçbir negatif duygu kalmayıncaya kadar tekrarlanır. İnsanlar çoğunlukla bir olaya bir duygu bağlı diye düşünürler. Oysa yaşanan olayda ilk hissedilen duygu diyelim ki küçük düşme olsun. Küçük düşme duygusunu utanç, onu ise hayal kırıklığı ve çaresizlik hissi, ardından yalnızlık ve mutsuzluk, en sonunda da öfke hissedilir. Elbette kaç duygu olacağı ve hangi sırayı takip edeceği kişiden kişiye değişecektir. Değişmeyen tek şey, birden fazla duygu olabileceği ihtimali ve bunun kontrol edilmesi zorunluluğudur. Aksi takdirde yüzeydeki duyguyu boşaltıp bırakırsanız ve altta başka bir duygu varsa danışan kendisini, boşalan duygunun perdelemesi yüzünden uzun zamandır hissetmediği bir olumsuz duyguyla baş

başa bulur. Bu duyguyla nasıl başa çıkacağına dair hazırlıksızdır, bununla birlikte çevresindekilerin de bu duygusuna yanıt olacak davranışları yoktur. Yani böyle bırakılırsa hem danışan için hem de çevresindekiler için yeni bir problem yaratılmış olur.

Duygusal boşalmaları yaşanırken tavsiyelerde bulunmaya veya tecrübelerimizi paylaşmaya çalışmak tamamen yersiz ve yararsız davranışlardır. Danışan duygularını olabildiğince boşaltmalı ki ardından rehberlik edici sorular sormak ve onu yeniden öğrenmeye hazır duruma getirmek mümkün olsun.

Eğer danışan duygu boşalması anında çok fazla tepki veriyor ve bu da çalışmayı engelliyorsa duyarlılığı azaltmak için olayı bir sinema perdesinden veya televizyon ekranından seyretmesi telkin edilebilir. Ya da duygu yoğunluğunu azaltmak için danışana, tekrar tekrar o an yaşatılabilir. 7 veya 10 kez işlem tekrarlandığında -bazen daha da erken olabilir- duygunun tamamen kaybolduğu görülür ki buna **"Duyarsızlaştırma"** denir.

AFFETME TEKNİĞİ:

Bazen duygusal boşalmadan sonra danışanın olayı yeni bir algıyla tekrar yaşaması ve problemin çözümü mümkün olmaktadır. Ama eğer olayda danışanın olumsuz duygular yaşamasına yol açmış birileri var ise veya danışan olayla ilgili kendini suçluyor ise olaydaki kişileri ve kendisini af etmesi sağlanmadan problemin çözülmesi mümkün değildir.

Kekemelik davranışı gösteren genç danışan, kendisini unuttukları için annesini, babasını ve amcasını affetmişti. Ama bu yeterli değildi, çünkü ailesini dinlemediği için kendisini de suçluyordu. Kendisini de affedince olayı yeni bir anlayışla yeniden yaşaması mümkün olmuştu.

Affetmede Gestalt Tekniği:

Af için olayı negatif olarak yaşayan kişi o yaşında, ona bu duyguyu yaşatan da o zamanki yaşındadır. İkisi iki sandalyeden başka hiçbir şeyin olmadığı beyaz renkli ve yuvarlak bir odaya alınır. Ve sandalyelere karşılıklı oturmaları sağlanır. Ardından o yaştaki danışana duygusal olarak kendisinin yaralanmasına yol açan kişiye neler hissettiğini anlatması ve yaşadıkları için onu suçlaması söylenir.

Ardından kendini kıran kişi olduğu söylenir ve danışanın söylediklerine cevap vermesi istenir. Başka bir insanın yerine geçmek onun nasıl hissettiğini, böyle davranmasının ardındaki olumlu niyetin ne olduğunu anlamayı sağlar. Olumlu niyetin ortaya çıkmasından sonra hatalı kişinin çocuktan af dilemesi sağlanır. Böylece duygusal olarak yaralananın, kişiyi affetmesi kolaylaşır.

Burada önemli olan danışana, kendisine zarar veren kişiye şiddet uygulamayı telkin etmemektir. Çünkü bilinç dışı zihin bu kez, böyle bir durumda şiddetin problemleri çözmek için iyi bir yol olduğunu düşünebilir. Bu da danışanın hayatının sonrasında oldukça problem yaratır. Danışan kendiliğinde de şiddet uygulamayı düşünebilir. Bu durumda da bu engellemek zorunludur.

Affetmek kendi başına iyileştirme etkisine sahiptir. Bununla birlikte probleme neden olan kişiyi affetmek imkânsızsa yapılacak en iyi şey o insanı anlamaya çalışmak ve sonra özgür bırakmak olabilir. Bu da yapılamaz ise o kişiyi yüce bir adalete bırakma duyusu kullanılabilir. "Seni Allah'a havale ettim" gibi.

Af terapisi sadece kızgınlık, pişmanlık, öfke ve kin gibi duyguları temizlemekle kalmaz. Bu duygular temizlendiğinde otomatik olarak danışanda yeni bir iç görü oluşur. Hem bilinç hem de bilinç dışı düzeyde yeni bir

anlayış gelişir. Çamurla kaplı arabanızın camını yıkadığınızda sadece camın temizlenmiş olmazsınız, aynı zamanda rahat bir görüşe de kavuşursunuz. Bu iç görü danışanın hayatında olumlu değişiklikler yaratacak kadar güçlüdür. Çünkü bu iç görü ile birlikte bilinç dışı yeni bir düzene kavuşur. Aslında değişikliğe karşı dirençli olan bilinç dışı böyle bir iç görü ile elde ettiği yeni anlayış nedeniyle eski davranışı hızla yenisiyle değiştirir.

Eğer gerekliyse son olarak danışanın kendisini af edişine geçilir. Şimdi karşıdaki sandalyede beğenmediği davranışları yapan tarafı vardır. Aynı süreç işler. Sadece karşıdaki danışanın bir parçası olduğundan onu göndermek yerine af gerçekleştikten ve ilgili tarafın problem davranıştan vaz geçişinden sonra danışan onunla bütünleşir.

Bilgilendirilmiş Çocuk Tekniği:

Yukarıdaki tekniklerle danışanın duygu yoğunluğu azaldıktan veya tamamen giderildikten sonra, ilk olay yeniden yaşatılırken Bilgilendirilmiş Çocuk Tekniği yardımıyla yeni bilgiler verilerek danışanın olaya yüklediği anlam değiştirilir. Bu teknikte danışan, şimdiki bilgisi, birikimi ve anlayışı ile birlikte probleme neden olan olaya geri götürülür. Bu danışanın olaya yeni bir anlayışla yaklaşmasını mümkün kılar.

Bunun olması için çocuk olaydan biraz daha geriye, kendisini tamamen emniyette hissettiği bir zamana götürülür ve orada beklemesi söylenir. Ardından yetişkin halinden çocuk halinin yanına gitmesi ve biraz sonra yaşayacağı olay hakkında ona bilgi vermesi istenir. Gelecekte olacak olan olayla ilgili bilgileri alan çocuğun bu bilgilerle olayı yeniden yaşaması istenir. Bu durumu şöyle örneklendirmek mümkündür: Gece uyandınız ve

karanlıkta su içmek için mutfağa doğru gidiyorsunuz, yarı uykulu bir haldesiniz. Birden kardeşiniz bağırarak karşınıza çıkıyor ve sizi korkutuyor. Neler hissederdiniz? Bir de şöyle düşünün, siz koridorda ilerlerken kardeşinizin mutfak kapı arkasına saklandığını ve sizi korkutmak için beklediğini annenizin size söylediğini düşünün. Kardeşinizin bağırması bu kez sizi nasıl etkilerdi?

Zaten gerek duygu boşaltımı ve gerekse af seansı sonrasında yeni algıyı kabul edecek bir zihin durumuna sahip olduğunuzdan ilk olayı olumsuz etkilerden uzak bir şekilde yaşarsınız. Ardından diğer ÖDO'ları temizlemek çok daha kolay olacaktır.

REGRESYON TEKNİKLERİ

Basit Yaş Regresyonu:

Yaş yaş geriye gidilerek yapılan bu regresyon tekniğinde danışanın şimdiki yaşını bilmeniz gerekir. Çünkü olayın olduğu yaş, doğal olarak şimdiki yaştan küçüktür.

Yeterli derinliğe ulaşıldıktan sonra çok yavaş ve yumuşak bir şekilde konuşularak danışana şimdi zamanda geri gittiği telkin edilir. Sonra örneğin 35 yaşına geri döndüğü söylenir ve eğer olayın hangi yaşta geçtiği biliniyorsa o yaşa ulaşana kadar geri saymaya devam edilir. Eğer olayın olduğu yaş bilinmiyorsa danışana kendisi için önemli olan yaşa geldiğinde sayma işleminin durmasını istemesi söylenir. Eğer danışan sayma işleminin durmasını ister ve konuşmaya başlarsa durulur ve danışanın anlatmaya başladıkları dinlenir.

Herhangi bir duygu değişimi olduğunu gözlemlenirse veya danışan konuşmaya başlayıp ardından durduysa olanları anlatması istenir.

Regresyon Koridoru:

Bu teknik, bir önceki yaş regresyonuna oldukça benzerdir. Yeterli derinliğe ulaşılınca danışanın kendisini rahat hissettiği bir koridorda hayal etmesi istenir. Koridorun bir tarafı boş bir duvarken diğer tarafında üzerinde sayıların olduğu kapılar sıralanmaktadır. Danışanın hemen önünde durduğu kapının üzerindeki sayı şimdiki yaşını göstermektedir. Bir sonraki kapı ise bir önceki yaşını... bu şekilde kapılar doğum anına kadar gider.

Sonra danışandan koridor boyunca ilerlemesi istenir. Kendisi için önemli bir olayın olduğu yaşa geldiğinde bir şekilde kapının onu kendisine çekeceği ve durduracağı söylenir. Durma ihtiyacı hissettiği bir kapıya geldiğinde haber vermesi istenir. Bu olduğunda ise kapıdan içeri girmesi ve kapıyı kapatması söylenir. İçerde karşısındaki duvarda bir ekran gördüğü telkin edilir. Birazdan bu ekranda, bu yaştayken yaşadığı o önemli olayı seyredeceği ifade edilir. Olayla ilgili filmi oynatmak için kumanda düğmesindeki ilgili düğmeye ya da duvardaki başlat düğmesine basması söylenir. Film oynamaya başlayınca gördüklerini anlatması istenir. Bu, yoğun bir travma varsa etkisini azaltacak yöntemlerden biridir.

Takvim Yıllarıyla Regresyon:

Bu regresyon tekniğinde ise yaşları sayarak geriye gitmek yerine adından da anlaşılacağı gibi yıllar sayılarak geriye gidilir. Örneğin, "Şimdi zamanda geri gidiyorsun. Şu anda 2008 yılına geri döndün. Giderek daha geri gidiyorsun... 2007... 2006... 2005... 2004... 2003... daha geri... 2002... 2000... hangi yılda senin için önemli bir olay olduysa o yılda saymayı durdur..."

Olaya ulaşıldığında standart regresyon uygulamasına dönülür.

Güzel Ani Tekniği:

Eğer danışan, herhangi bir regresyon tekniği ile gerileyemediyse bu teknik kullanılabilir. Bu teknikte danışan çocukluğunda yaşadığı hoş bir anıya götürülür. Sonra bu anıdan hareketle ileri veya geri götürülerek aranan olay bulunabilir. Fakat eğer danışan, mutsuz bir çocukluk geçirdiyse bu teknik işe yaramayabilir. Zaten ön görüşmede bu bilginin çoktan alınmış olması gerektiğinden işe yaramayacağı düşünülen tekniklerle zaman kaybetmezsiniz.

Duygu Bağlantisi Tekniği:

Bu teknik, Duygu Köprüsü Tekniği ile aynıdır ve Duygu Köprüsü Tekniği de yukarıda anlatılmıştı. Yine de bu tekniğin hipnotik regresyona başlamak için çok etkili olduğunu tekrarlamak gerekir.

Özel Olay Tekniği:

Eğer ön görüşmede danışandan veya ailesinden gerekli bilgi alınmış ise danışan, belli bir tarihe geri götürülebilir. Hatta doğumunu problemli olduğu öğrenilmişse, danışana kendi doğum anı tekrar yaşatılabilir. Çünkü doğumda yaşadığı travma, bugünkü problemin kaynağı olabilir.

Otomatik Yazi:

Otomatik yazı, 19. yüzyıl salon oyunlarının ruhlarla temas kurmak için kullanılan bir şekli olarak görülebilir. Ama gerçekte, bilinç dışı zihinde ne saklandığını açığa çıkarmak için yararlanılabilinecek bir araçtır...

Otomatik yazı, ideomotor sinyallere benzer bir şekilde çalışır. Bunun dışında ideomotor sinyaller genellikle "evet", "hayır" ile sınırlıdır ve yanıtları vermez. Oysa

ifade edilecekler ya da cümleler otomatik olarak kağıda yazılabilir.

Danışan genellikle kurşunkalem ve not kâğıtlarına yakın bir yere oturtulur. Danışana hipnozdayken zihnine gelenleri kesinlikle yazması veya söz ile ifade etmesi telkini verilir. Yazma eylemi bilinçli farkındalık olmadan tamamlanır. Danışan, yazdığı sayfayı en son yazdıklarının üstüne veya bir kenara koyabilir. Yazılanlar kontrol edildiğinde, insanların bazen bir öngörüde bulunduklarını; bazen de kendilerine sıkıntı veren bir problemin çözüm yolunu kâğıda döktüklerini görürsünüz.

Sidney Rosen tarafından yazılan *"Sesim Senle Gidecek"* adlı kitapta, Milton Erickson, evlenilmek için hazırlıklar yapan nişanlı genç bir kıza otomatik yazı ile ilgili bir deneyden bahseder. Erickson kıza transtayken "Haziran'da güzel bir gün" yazacağını söyledi. Kız onun yerine bir adamın ismini yazdı (yazdığı isim ise nişanlısının değildi), bu isim kızın sonradan evleneceği adamın ismiydi. Otomatik yazıyı yazdığında kız nişanlısıyla olan ilişkisinde çok mutluydu ve ilişkilerinin devam etmeyecek olduğuna dair hiçbir fikir yoktu; yine de kızın bilinç dışı aklı şimdiden kızın nişanlı olduğu adamla evlenmeyecek olduğunu anlamıştı.

Yazarlar ve sanatçılar için otomatik yazı, bilinmeyen bir şey değil, aksine istedikleri bir şeydir. Bu durumu yaşayanlar ellerinin, işin ustaları tarafından "devralındığını" söylerler; kendilerine tamamen yabancı bir tarzda yazmaları veya resim yapmaları için...

Regresyon uygulaması için de rahatlıkla kullanılabilecek bir teknik olan otomatik yazıda danışan olaya geriletilip her şeyi ayrıntıları ile yazıya dökmesi telkini verilir. Geri kalan süreç klasik regresyon ile aynılık gösterir.

XII. BÖLÜM

GEÇMİŞ HAYAT REGRESYONLARI

Bir insanın birden fazla hayat yaşayabileceği anlayışı bu kitabın yazarları olan bizlere mümkün görünmüyor. Hem mantık açısından hem de sahip olduğumuz inanç açısından... Bununla birlikte eğer karşımızdaki insan böyle bir şeye inanıyor ise bizim için yapacak tek şey kalmaktadır: saygı duymak... Burada ölçü olarak Hz. Ali'nin şu sözünü hatırlıyoruz: "Siz, sizin dışınızdakilerle ya dinde kardeş, ya da insanlıkta eşsiniz..." İnsanlıkta eşit haklara sahip olduğumuzun bilinciyle bizden böyle bir terapi talebi olduğunda şunu söylemeyi tercih ediyoruz: Probleminizin önceki yaşamlarınızdan kaynaklandığını düşünüyorsunuz. Evet, bu olabilir... Bununla birlikte gerçek sebebin ne olduğunu ve hangi zamanda bulunduğunu bilinç dışı zihniniz çok iyi biliyor. İsterseniz biz seansa başlayalım ve bilinç dışınız bizi nereye götürürse orada çalışalım. O bizi bu yaşamda bir yere de götürebilir, dediğiniz gibi bir zamana da... Biz bilinç dışınıza güveniyoruz... Siz de güvenin ve süreci onun kontrolüne bırakın..."

Kısacası geçmiş hayat regresyonlarına bizim inanıp inanmamamız önemli değildir. Eğer danışanın problemini giderecek bir teknikse tereddütsüz bu tekniği de kullanırız ki, kullandık da... Tek şart, danışan için herhangi bir risk taşımaması...

Tam da burada şu hatırlatmayı yapmak gerekir: Eğer

regresyon terapisi konusunda tam ve donanımlı bir eğitim almadıysanız gerek regresyon, gerekse geçmiş hayat regresyonları ile ilgili kendi kendinize denemeler yapmaktan kesinlikle kaçının. Kişiye bilgi ve deneyim eksikliğinizden dolayı telafisi zor ya da imkânsız zararlar verebilirsiniz.

GEÇMİŞ HAYATA DÖNME TEKNİKLERİ

Aslında bu amaçla kullanılacak tekniklerin sınırı sizin hayal gücünüzün sınırıyla aynıdır. Bu tekniklerin bir kısmının adını sıralayacak olursak: Köprü Tekniği, Yaş Gerilemesi: Doğum Tecrübesi, Otomatik Yazı, Ana Rahmine Dönüş, Muma Bakarak Regresyon, Kutlama (Işığa adım atmak), Çakra Regresyonu, Ruh Rehberi ile regresyon, Aborjin Regresyonu, Kristal İle Regresyon, Sihirli Dünya, Gizli Dosyalar, Yüksek Bilinç, Karmik Seyahat, Hayat Senaryosu, Geçmiş Yaşam Gerilemesi-Gökkuşağı, Hayat Yolu, Zaman Makinesi, Yaşam Ağacı, Regresyon için Hayat Kitabı'dır.

Bu tekniklere ait telkin metinlerini İleri Hipnoz Teknikleri adlı kitabımızda ayrıntısı ile verdiğimizden burada bir kaçına kısaca değineceğiz:

Zaman Tüneli:

Danışan derin transta iken zaman tüneline girdiği telkini verilir. Tüneli istediği renkte düşünmesi söylenir. Özellikle kendini güvende ve rahat hissettirecek bir renk olmalıdır bu. Tünelde ilerledikçe zamanda daha da geriye gittiği telkin edilir. Tüneldeki yolculuğunu da nasıl yapacağını kendisinin belirlemesi sağlanır: yüzebilir, boşlukta süzülebilir, yürüyebilir, bir araç ile seyahat edebilir ya da başka bir şey... Yavaş yavaş tünelin sonuna

geldiğini başka bir zamana başka bir bedene doğru gittiği telkin edilir ve örneğin birden üçe kadar sayıldığında orada, o bedende olacağı söylenir ve sayılır... hemen ardından gördüklerini anlatması istenir. Artık regresyon başlamıştır.

BULUT:

Danışana derinlere gittikçe hoş bir bulutun veya sisin kendisini çevrelediği hayal etmesi söylenir. Bulut sanki derisinin gözeneklerinden vücuduna akarken gittikçe hafiflemeye başladığı telkin edilir. Sanki kendisini bir bulut gibi hissettiği söylenir. Bu zaman bulutudur ve onu geçmişe, önceki hayatlarına götürmek için gelmiştir. Yine birden üçe kadar sayıldığında ve üç dendiğini duyduğunda bulut tamamen dağılacaktır. Bu olduğunda artık geçmiş hayatındadır.

Tekrar birden üçe kadar sayıldığında bulunduğu zaman ve mekânla ilgili her şeyin netleşmeye başlayacağı telkininden sonra sayılır ve neler gördüğü sorulur.

ZAMAN KÖPRÜSÜ:

Danışan kendisini şimdiki hayatının geçtiği zamanla geçmiş hayatının geçtiği zamanı birbirine bağlayan bir köprüde hayal eder. Köprüyü geçtiğinde geçmiş hayatına girmiş olacaktır.

KRİSTAL KORİDOR:

Danışan bu kez kendini kristal bir koridorda hayal edecektir. Bu koridoru tamamen kendi hayal gücüyle oluşturmalı ve bunu yaptığında size önceden belirlediğiniz şekilde evet sinyali vermelidir.

Sonrasında danışana bu kristal koridorun onu zamanda geriye götüreceği telkini verilir. Bu koridorun sonun-

daki kapıdan dışarı çıktığında artık geçmiş bir zamana, geçmişteki bir hayata, başka bir vücuda gireceği söylenir. Bunun olması için kapıya geldiğinde yine evet sinyali vermesi istenir. Evet sinyalinden sonra kapıyı açması söylenir. Birden üçe kadar sayıldığında ve üç dendiğinde nerede olduğunu net bir şekilde fark edeceği telkiniyle birlikte sayılır, ardından neler olduğunu anlatması istenir.

Zaman Asansörü:

Bu metaforu kullanmadan önce danışanın asansör fobisi olup olmadığını öğrenmek gereklidir.

Danışandan kendisini çok özel bir asansörde hayal etmesi istenir. Bu, zamanda gezebilen bir asansördür. Burada da danışan asansörü istediği gibi hayal etmekte özgürdür.

Yukarıdaki metaforlarda kullanılan ifadeler bu kez asansöre uyarlanarak danışana telkin edilir. Birden üçe gelindiğinde asansörün zemine ineceği söylenir ve sayılır. Asansör zemindedir artık. Kapılar açıldığında kişi geçmiş bir hayatta başka bir bedendedir artık. Gördüklerini anlatması istenir.

Doğum Öncesine Yaş Regresyonu:

Bu teknikte yaş yaş geriye gitme regresyonunu kullanılarak danışan önce ana rahmine götürülür. Sonra oradan da doğum öncesine, geçmiş hayatına geri gitmesi sağlanır.

XIII. BÖLÜM

PROGRESYON

Progresyon veya diğer adıyla Hipnotik projeksiyon, regresyonun tam tersi bir durumdur. Bu teknik, ne olacağını görmek için kişinin zihnini geleceğe yollar. Ya da başka bir ifadeyle, gerçekleşebilecek ihtimallerin dökümünü çıkarır.

Eğer bu, size biraz ihtimal dışı görünüyorsa, aklın sadece geçmişe ve geleceğe doğru hareket etmediğini hatırlamanız bu konuyu kavramanız için yeteli olacaktır. Çünkü bunlara ek olarak insan zihninin yanlara doğru da bir hareketi vardır. Örneğin rüyalar... Rüyalardaki zamanı nasıl tanımlayabilirsiniz? Aynı rüya içinde geçmişi, geleceği ve şimdiyi yaşayabiliyoruz; hem de bütün bir ömrümüzün nasıl geçtiğini seyrederek. Ve oysa araştırmalar en uzun rüyanın 2 ila 4 saniye sürdüğünü gösteriyor. Aklın kendisi ne garip ve ne garip yetenekleri var, değil mi?

Eğer akıl, bir şeyi yeteri kadar canlandırırsa, canlandırdığı şeyin sonunda bir "kendini gerçekleştiren kehanet"in ortaya çıkacağı kuvvetle muhtemeldir.

Projeksiyon, direktifle veya direktifsiz olabilir. Direktifle olduğunda, kişiye görsel canlandırma yapabileceği, önceden hazırlanmış özel bir yol boyunca rehberlik edilir. Oysa direktifsiz projeksiyonda kişi, geleceğe ilerlemesini sağlayacak kendi imajinasyonunu yaratması için yüreklendirilir. Hangisi daha iyi? Bunu belirlemek için aşağıdaki örneklere bakmanız yeterli olacaktır:

"Kendini fazla kilolarından kurtulmuş olarak gör. Düz bir mide ve kuvvetli kollarla ince ve çekicisin." Buradaki imaj, danışandan çok terapiste aittir.

"Şimdi, bir yıl içinde nasıl bir sen görmek istiyorsan zihninde onu canlandır. Başka herhangi birisinin görmek istediği sen değil; gerçekten görmek istediğin sen... Gerçekten nasıl görünüyorsun? Kendinle mutlu musun?" Böylece danışan, kendi görsel canlandırmalarını kabul etmeyi öğrenir.

Regresyon yapıldığında yanlış hatıra yaratma riskinden dolayı direktif kullanmamak önemlidir. Ve evet, danışan geleceğin hatıralarına sahip olabilir. Progresyonda direktif kullanmaktan kaçınmamızın sebebi ise, danışanın bilinçaltında yatan malzemeyi arıyor olmamızdır; kendi bilinçaltımızdakini değil...

Kullanan hipnotik ilerlemenin avantajları, kişinin problemini yendiği fikrini hızlıca kabul etmesi sağlaması ve hem de kişinin o kararlılığa ulaşmak için uygun adımları düşünmesine fırsatı vermesidir. Ayrıca seçim yapmayı ve karar vermeyi kolaylaştırır.

Örnek 1:

Şimdi regresyon ve progresyonun nasıl birlikte kullanıldığına dair örnek metni inceleyebilirsiniz.

Takvim Zaman Çizgisi

Zihninde zamanı nasıl düzenlediğine dair bir fikir geliştirmeni istiyorum. Bu, farklı insanlar için farklı olabilir, ama bizim, zaman düşüncesini kolayca kabul edebilmemizi sağlayan yollardan biri, takvimi kullanmaktır. Gelecek hafta ne yapacağını veya altı ay içinde nerede olacağını planlayabilirsin. Örneğin eğer, bir tatil planlıyorsan, hangi tarihlerin müsait olduğunu ve tatil zamanının haftanın hangi gününe rastladı-

ğını kontrol etmek için takvime bakacaktın. Ya da iki sene önce yılbaşı tatilinin haftanın hangi gününe denk geldiğini kesin olarak hatırlayabilirsin. Ve bu, o özel günde ne yapıyor olduğunu sana hatırlatabilirdi.

Bundan dolayı biz, takvimi senin kendi kişisel zaman çizgin gibi kullanacağız - ve bu, 5 yılı içeren bir takvim olabilir veya hatta bir milenyumu/bin yılı bile içerebilir -bunu belirleyecek şey, bizim ne kadar geriye veya ne kadar ileriye doğru seyahat etme ihtiyacı duyacağımızdır.

Senin takviminde gelecek yıllar sağ tarafta olabilir, yine de sen, onları kendi solunda olacak şekilde gözünde canlandırabilirsin - veya hatta yukarda ya da aşağıda - bu gerçekten, önemli değil - sadece, kendi takvimde tarihlerin sıralanış biçimini bilmeni istiyorum. Örneğin, bugünün tarihi, (Resmi tarih) *- bu, senin takviminde nerededir?* (Yanıtı bekle)

İyi - şimdi, probleminin başladığı tarihi tekrar düşünmeni istiyorum - ve yaptığım gibi - sadece zihnindeki takvimin üzerinde geriye doğru yolculuk yapması için gözlerine izin ver - muhtemelen problemin halen oradayken üzerinden aylar veya yıllar geçti.- tamamen bu özel problemin başladığı zamana geriye gidiyorsun... günler, haftalar geçiyor - ve sen, orada probleminin başladığı zamanın biraz gerisindesin. Ordayken takvimin hangi tarihi gösteriyor? (Yanıtı bekle)

Şimdi, probleminin başladığı zamandan önceki her şeyin iyi göründüğü bir güne dön - eğer değilse - eğer bunun hakkında herhangi bir şüphen varsa- zamanda daha fazla geriye gitmeye ihtiyaç duyabilirsin.

Orada olduğunda bana işaret ver- problemin başlamasından bir gün öncedesin. İyi - yavaşça hareket et şimdi, zihninde problem açıkça ortaya çıkmadan hemen önceki zamana ilerle. Ondan hemen önce ne olduğunu gör. - Neredesin? - Kimlesin? Ne oluyor?

Şimdi geçmişi değiştiremeyiz- yine de probleminden ve o sırada kendini nasıl hissettiğini hatırlamandan hemen öncesine tekrar geri dönebiliriz; problemin olmadan. Duygulara erişmek ve onlara tam orada sahip olmak- şu an bütün geçmişe yolculuk yaptığımız gibi ve ileriye - geleceğe - de gidebiliriz. Ve ben merak ediyorum; bilinçdışı zihnin, probleminin henüz var olmadığı bir tarihi sana verebilir mi? diye...

Ve onun yaptığı gibi - sen, o belirlenen ve yaklaşan tarihe doğru takvimin boyunca yolculuk yapabilirsin - probleminden özgür oluşun daha iyi duygularına sahip olarak... Zihninde açık bir biçimde kendisine doğru yolculuk yaptığın tarihi gör - ve yeniden yaşa, o tarihte nasıl özgür olmayı hissettiğini - sonsuza dek, probleminden uzak.

Hatta probleminin çözümünde kullanabileceğin bazı çok önemli adımların farkına varmak adına zaman çizgini incelemek için geriye bakmak isteyebilirsin- onlar senin takviminde nerede/ne zaman meydana geldi? (Biraz bekle)

Ve hazır olduğun zaman - haydi, şimdiki zamana dönelim - takvimde bugünün tarihini görelim - ve o problemin, zaten geçmişe ait bir şey olduğunu bilerek - çözüm şimdiden gerçekleşmeye başlarken.

Örnek2:

Hiç geleceğe gidip hayatınızdaki farklı olasılıkları görmenin nasıl bir şey olacağını merak ettiniz mi? Dilerseniz aşağıdaki metni kendiniz için kaydedip dinleyebilirsiniz. Bu örnek metnin ana amacı, geleceğinizle ilgili iki gerçek olasılığın farkına varmanızı ve değerlendirme yaparak karar vermenizi sağlamaktır.

Hayat Yolu

Kendinizle ilgili belki değiştirmek istediğiniz fakat motive olamadığınız bir şeyi düşünün. Bu tekniğe başlamadan önce

yapmanız gereken fakat yapmadığınız bir şeyi düşünün. Ve bu şey aklınızdayken bu basit adımları takip edin.

Kendinizi rahatlatın... ve gevşetin... Nefesinize odaklanın... şimdiye odaklanın... ve biraz hareketsiz... sessiz kalmak için... ve derinliklere batmak için... zaman geçirin... Kendinizi... burada... şimdi... hipnotize edin...

Kendinizi... hayat yolunuzda... aşağıya doğru yürürken hayal edin... Biliyorum... bazılarınız "ben canlandıramıyorum" diyorsunuz... Birincisi, eğer yapamıyorsanız... yapamazsınız... İkincisi, sadece... bunları... hayal edin.

Sinema görüntüsü kalitesinde... olmak zorunda değil... Ön kapınızın... ne renk olduğunu biliyorsunuz, değil mi?.. Çocukluk çağınızdaki... yatak odanızın... nasıl olduğunu... hatırlıyorsunuz, değil mi? Bunu yapan hayal gücünüzdür... Sadece yapabildiğiniz en iyi şekilde... bu şeyleri hayal edin... Eğer başarısız olursanız... sadece hayal kuruyormuş gibi yapın...

Şimdi... hayat yolunuzda yürüdüğünüzü hayal ederken... ileri doğru atılan her adımın... geleceğinizde... bir dakika... bir saat... veya bir gün olduğunu fark edin... Eğer dönüp bakarsanız... geçmişinizin orada olduğunu görürsünüz... Yaptığınız... ve deneyimlediğiniz her şey... arkanızda... Sıcaklığın... manzaranın... ve seslerin farkına varın... Ve hayat yolunuzda yürümenin keyfine çıkarın... Duyusal yönden onu zenginleştirin... ve rahatlayın... Yürürken... ayağınızın altındaki duyguları hissedin... ve çıkardıkları sesleri işitin... Gerçekten... orada olma fikrine odaklanın.

Birkaç adım ileride... bir yol ayrımı var... Burada bir dakika durun... ve düşünün... Burada seçebileceğiniz iki yol... iki farklı olasılık var... Eğer soldaki yolu seçerseniz... hayat... şimdiki haline benziyor... Aynı şeyleri yapmaya devam ediyor... aynı şekilde yaşıyor... ve aynı şekilde problemlerinizle başa çıkmaya çalışıyorsunuz.

Eğer sağ taraftaki yolu seçerseniz... burada yeni olasılıklar... başarılar... zihin serbestliği... olumlu... ve ilerleyici anlamlar var. Yol ayrımında dururken... bunu düşünün... Bir karar vermek... ve kendinizi... bu karara adamak istiyorsunuz... Bu kararı vermeden önce... her iki yolun da... size nasıl bir gelecek vereceğini göreceğiz...

Sola... şansınızın olmadığı yola girin... Yaşamayacağınız... ve tatmin edilmemiş rüyalarınızı keşfettiğinizi hayal edin... Bunun yerine siz... geçmişte yaptıklarınızı... yapmaya devam ediyorsunuz... 10 yıl içinde... hayatınız nasıl olacak? Attığınız her adımla... yaşlanıyorsunuz... günler... ve haftalar geçiyor... Vücudunuzun... ve zihninizin... nasıl olduğunu fark edin... Gelecekteki on yıla yürüyün ve aynı şeyleri yapmanın... nasıl hissettirdiğini fark edin...

Bu yol tıpkı şimdi gibi... tek farkla: hayatınızdan on yıl daha eksilmiş.... Günlük hayatınız... nasıl olacak?.. Bunu... gerçekten deneyimleyin... Duyduğunuzu duyun... gördüğünüzü görün... ve hissettiğinizi hissedin.... Hayal kırıklığı?.. Sinir?... Başarısızlık?.. Bu nasıl hissettiriyor? Etrafınızdakileri nasıl etkiliyorsunuz?.. Onlar nasıl hissediyorlar?.. Bugün... seçebileceğiniz bu yolun tüm yönlerini sindirin... Sonra yol ayrımına... geri dönün.

Şimdi sağdaki yola girin... Burası ilerleyici... güçlü değişim yarattığınız yol... Düşüncelerinizdeki özgürlüğü... ve başarı duygusunu fark edin... ve gelecekteki on yıla yürüyün... Gelecek on yılda olduğunuzu hayal edin... Fakat bu sefer... her şey farklı... Neden?... Çünkü bugünden başlayarak... hayatınızda değişiklikler yapmaya karar verdiniz... Belirli... ve kasıtlı değişimler kolay değildir... Kasıtlılar, çünkü bunlar... seçtiğiniz değişimler... ve bu değişimler... hayal ettiğiniz... ve yaşamak istediğiniz hayatı yaşamanıza... yol açacak değişimler... Genellikle kişisel özgürlüğünüzü keşfetmek için... güvenlik

algımızı... terk etmeniz anlamına geliyorlar... Bunlar... hayatınıza mutluluk... ve tatmin getirecek değişimler...

Şimdi... sadece oraya gidin... on yıl sonrasına... İstediğiniz hayatı yaşadığınızı... hayal edin... Nasıl hissediyorsunuz?.. Hayatınızdaki insanları görün... size nasıl davrandıklarını... ve nasıl tepki verdiklerini... Bu... farklı bir seçimin yolu... İstediğiniz gibi olma özgürlüğüne sahipsiniz... Gelecekteki bu andan... bilinçli veya bilinçsiz... ihtiyacınız olan her şeyi... sindirin... ve öğrenin... Ve sonra... tekrar yol ayrımına geri dönün...

Şimdi... bildiğinize ve iki zıt geleceği de deneyimlediğinize göre... bir karar verebilirsiniz... Hayatınızı nasıl yaşayacağınıza dair kararınızı verirken... bu iki seçeneği... karşılaştırabilirsiniz... Bugün... bu kararı verirken... içinizdeki derinliklerde... ihtiyacınız olan... güç... ve bilgeliğin... var olduğunu hayal edin... Ve bu seçimi yaparken... bir karar verdiğinizde... diğer yolu kapattığınızı bilin... Sonra... kararınızı verin... ve geleceğinize adım atın.

Kendinizi duygulara... hislere... görüntülere... seslere... verin... ve size... geleceğinize odaklanmaya devam edin...

Gözlerinizi açın... geleceğinizi tasarlamaya başlayın... ve o başarıya ulaşmak için... harekete geçin... Bilinçaltı zihniniz... şimdi... ne tarafa doğru gideceğini biliyor... Sizi istediğiniz yere götürecek olayların... tam olarak... meydana gelme sırası nedir? Ne yapmanız gerektiğini bilinçli olarak düşünün. Her sonuç ilk adımla başlar.

Aklınızdaki sonuçla başlayın. Durmadan yazın... On yıl sonra _____da yaşamak istiyorum. _____ile beraber. Bütün detayları planlayın. Neden? Çünkü beyninizdeki nöronların bağlantısını hazırlıyorsunuz. Bu sürecin ilk adımıdır!

Bir başka versiyon olarak, iki yol yerine iki televizyon ekranı telkin edip her iki ihtimali ayrı ayrı seyrettirerek de yapılabilir.

Progresyon veya Hipnotik Projeksiyon için kullanılabilecek teknikler, regresyon ve geçmiş yaşam gerilemesi için kullanılanlar ile aynıdır. Tek farkla, geçmişe gitme ile ilgili verilen telkinleri geleceğe gitme ile ilgili hale getirmeniz gerekir.

XIV. BÖLÜM

İDEOMOTOR SİNYALLER

Bir ideomotor tepki, zihindeki bir fikre ya da düşünceye (düşünce ister bilinçli, ister bilinçdışından olsun) karşılık olarak ortaya çıkan fiziksel bir hareket ya da davranıştır. Günlük yaşamda her insan bu ideomotor tepkileri gösterir. Limonu düşünürseniz, büyük bir olasılıkla ağzınız tükürük salgılamaya başlayacak ve hatta kimilerinin yüzü bile buruşacaktır. Uzun süre önce kaybettiğiniz bir sevdiğinizi hatırlayıp da gözleriniz yaşarmışsa, siz bir ideomotor tepki yaşamışsınız demektir. Araba kullanırken hiç değilse bazı davranışları ideomotor tepkiler şeklinde yerine getirirsiniz. Konuştuğunuz kişiyi onaylamak amacıyla basitçe ve düşünmeden başınızı sallamanız tümüyle bilinçdışı ideomotor tepki olabilir.

İdeomotor tepkiler bağışıklık sistemini harekete geçirebilirler, kana adrenalin pompalayabilirler, nabzı yükseltebilir ya da düşürebilirler ve daha yüzlerce içsel ve dışsal bedensel işlevi yapabilirler. Beden beyindeki fikirlere, düşüncelere olduğu gibi bilinçdışı zihnimizdeki imajlara da tepki verir. Bir bilinçdışı düşünce, bilinçli bir düşünce kadar, hatta ondan daha iyi fiziksel davranışlara neden olabilir. Bu istemsiz motor tepkileri bilinçdışı zihni araştırmada bir araç olarak kullanabilir. Bu yöntemler psikosomatik rahatsızlıkları iyileştirmede, öğrenmede ve bu alanlara yönelik engelleri keşfetmede ve hatta bilinçdışı zihnin farkında olduğu, ama bilinçli zih-

nin bilmediği rahatsızlıkları teşhis etmede başarıyla kullanılmaktadırlar.

Bilinçdışındaki bilgiyi ortaya çıkarma yöntemleri bakımından bir karşılaştırma yaptığımızda, geleneksel Freudyen psikanaliz ya da rüya yorumunun uzun ve yorucu bir işlem olduğu görülebilir. Ortalama bir psikanaliz süresinde terapistin serbest çağrışımları dinlemesi ve bilinçdışının kendisini açığa vuracağı bir işareti beklemesi gerekir ve bu yüzlerce saat alır. Rüya analizinde de bilinçdışı zihnin sakladığı mesajı rast gele yakalamak için pek çok rüyayı yorumlamak gerekir ve bu da yüzlerce saat sürer. Oysa ideomotor sorgulamayla pek çok insan önemli bilinçdışı malzemeleri kısa bir oturumda keşfedebilmektedir. Bunun nedeni şudur: İdeomotor sorgulamayla insanlar mantıksal sol beyni ve sıkıcı bilinçli zihni atlayarak soruyu direkt olarak bilinçdışına sormakta ve ondan direkt olarak yanıt almaktalar.

Bilinçdışı zihne "evet" ya da "hayır" şeklinde yanıtlanabilecek sorular sorulur. Bilinçdışı zihne ayrıca "bilmiyorum" ya da "biliyorum, ama söylemeye hazır değilim" diyecek şekilde seçenekler sunulur. Bu iki tepki baskıyı kaldırır ve işleme karşı olan direnci azaltır. Bununla beraber bilinçdışı zihninizin evet ya da hayır şeklinde yanıt vermeye oldukça istekli olduğunu göreceksiniz.

Parmak Hareketi Tekniği:

Bilinçdışı ile iletişim için ilk yöntem, parmak hareketi tekniğidir. Kişiyi rahat bir sandalyeye oturtun ve gevşeme egzersizlerini yaptırın. Hangi parmakları kullanacağınızı kararlaştırın. Örneğin sağ işaret parmağı "evet", sol işaret parmağı "hayır", sağ orta parmak "bilmiyorum" ve sol orta parmak "biliyorum, ama söylemeye

hazır değilim" şeklindeki tepkileri ifade edebilir.

İsterseniz, hangi parmağın hangi tepkiye karşılık düşeceğini kişinin bilinçdışının seçimine bırakabilirsiniz. Tercih ettiğiniz herhangi bir yöntemle kişide hipnotik bir trans oluşturun. Ellerini sandalyenin kolluğuna ya da dizlerinin üzerine koysun. Kişiye şöyle deyin: "Şimdi bazı sorular soracağım. Uygun parmakları kaldırarak bilinçdışı zihninin tepki vermesini istiyorum."

Bu yöntemin işleyip işlemediğini anlamak için kişinin adını vb basit sorular sorarak işe başlayabilirsiniz. Kullandığınız bu yöntem hemen işe yaramıyorsa, büyük olasılıkla bir tür bilinçdışı direnç vardır, belki de kişinin bilinçdışı zihni ortaya çıkmasını istemediği bir şeyler soracağınızdan korkuyordur. Bilinçdışı zihne yanıt vermek istemediği herhangi bir soruya yanıt vermek zorunda olmadığı konusunda güvence verebilirsiniz.

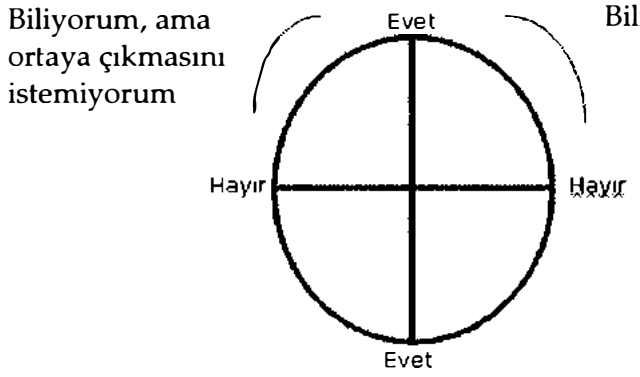
Bununla beraber söz konusu yöntem pek çok kişi için küçük bir pratikten sonra iş görmektedir. Soruları sorarken, parmağın hareketlerini yakından gözleyin. Muhtemelen harekete geçmekte olan parmağın hafifçe titrediğini ve çok yavaş bir şekilde kalkmaya başladığını fark edeceksiniz. Parmak sadece hafifçe kalkabilir ya da epeyce yükseğe kalkabilir. Kısa bir pratikle, muhtemelen tepki zamanının hızlandığını göreceksiniz.Bilinçdışı zihin "evet" şeklinde yanıt vermek istiyorsa, "evet" parmağını yükseltmek için gereken motor işlevlerini başlatacaktır.

Sarkaç Tekniği:

Pek çok kişi için işe yarayan başka bir ideomotor sorgulama şekli, sarkaç kullanmaktır. On beş ya da yirmi santimetre uzunluğunda bir sicimin ucuna bir yüzük ya da benzeri hafif bir cisim bağlarsanız, bir sarkaç yapmış

olursunuz. Yüzük ya da diğer nesne önünüzde aşağı sarkacak şekilde ipin ucundan tutulur. Sarkacın dört olasılık taşıyan yanıta karşılık düşecek dört olasılıklı hareketi vardır. Yön tespitini kişinin bilinçdışına bırakabileceğiniz gibi standart yönleri kullanabilirsiniz:

a. "evet" için vücuda doğru ve vücuttan uzağa ileri geri hareket,
b. "hayır" için vücudunuzun önünde sağa sola salınım hareketi,
c. "bilmiyorum" için saat yönünde dönüş hareketi,
d. "biliyorum, ama ortaya çıkmasını istemiyorum" için saat yönünün tersine hareket.



Yön seçmeyi kişinin bilinçdışına bırakmak istiyorsanız, sarkacı önünde tutmasını sağlayın ve kişiye şöyle deyin: *"Bilinçdışın 'evet' anlamına gelmek üzere bu sarkacın dört hareketinden birini seçecek"* Sarkacın dört yanıta karşılık düşen dört hareketini saptadıktan sonra, artık bilinçdışına soru sormaya hazırsınız. Sarkacın çalışmadığı bir insan bulmak çok zordur. Eğer bir zorlukla karşılaşıyorsanız, bu bilinçdışı dirençlerden kaynaklanıyor olabilir.

Eğer dirençle karşılaşırsanız, (ya da transa girmede veya transı derinleştirmede bir zorlukla karşılaşırsanız), bunun sebebini öğrenmek için ideomotor sorgulamayı kullanabilirsiniz. Kişinin bilinçdışına şunu sorabilirsiniz: *"Hipnotik transa direnç göstermenin bir sebebi var mı?"* Yanıt *"evet"* ise, bu direncin ne olduğunu bulmak için bir dizi soru sorabilirsiniz ve bu şekilde bilinçdışınız hakkında pek çok şey öğrenebilirsiniz. Direnç gösteren bir bilinçdışına soru sormaya başlamadan önce şöyle bir güven verici giriş yapmak ilerlemek için oldukça yararlıdır: *"Bazı sorular sormak istiyorum, ama bilinçdışı yanıt vermek istemediği herhangi bir soruya yanıt vermek zorunda değil."*

Soru sorma işinde sarkaç ya da parmak hareketlerini kullanıyorsanız, hipnotik trans yaratmanıza gerek yoktur. Normal uyanıklık halinde bu yöntemleri kullanabilirsiniz, ancak gevşemiş olmalısınız. Basitçe gevşeyip kendinizi rahat ve emniyette hissettiğiniz yerinize giderseniz ideomotor sinyallerin iş görmesini sağlayan enerji ortaya çıkacaktır.

Bilinçdışı zihne sorulacak soruların şekli son derece önemlidir. Her şeyden önce, sorular basitçe *"evet"* ya da *"hayır"* şeklinde yanıtlandırılmalıdır. İkinci olarak, sorular kesin ve net olmalıdır. Bilinçdışı zihnin her şeyi sözel olarak harfi harfine aldığını unutmayın. Bu nedenle sorularınız tam ve net olarak ifade edecek şekilde kelimelere dökülmelidir.

XV. BÖLÜM

TEKRAR BAĞLANMALAR

İnsanların sahip olduğu problemlerin birçoğu "kendisiyle iletişimi koparmış olması" ndan kaynaklanır. Bizler pozitif olsun ya da olmasın bütün hatıralarımıza ve dene imlerimize sahibiz. Sağlıklı bir kişi -iyi ve kötü- bütün hatıralarına erişebilir. Bununla beraber gerçekten sağlıklı bir kişi, daha çok iyi olanların üzerine odaklanır.

Zaman zaman hatıraların söze dökülmesi veya canlandırılması insan zihninin bir özelliğidir. Eğer hatıralar, canlandırılmazlarsa veya periyodik bir şekilde ziyaret edilmezlerse aşamalı olarak bozulacaklardır. Önce detaylar silinecek ve onrasında hatıranın aslı kaybolacaktır. İnsanlar şu ana kadar onlara sahip olduklarını fark etmediler, çünkü onlarla iletişimi kopardılar. İşte bu üzden pozitif hatıralarla teması kaybetmek mümkün olmaktadır.

Uç noktadaki olaylarda- örneğin bunalımda- insanlar, hayatlarındaki güzel, iyi bir zamanı bile hatırlayamazlar. Yaşadıkları her şey, negatif olaylardan ve başarısızlıklardan ibaretmiş gibi görünür. Bu insanlar şimdiye kadar olmuş olan herhangi bir tek iyi şeyi hatırlayamazlar. Daha az uç noktadakilerde ise dikkate değer bir "unutma" becerisi görülür. Kesin olarak bunun nasıl olduğu belli değil, ama hipnoz bu hatıralarla bağlantıyı yeniden kurabilir.

İnsanların paylaştığı ortak inançlardan biri, bazı özel

şeyleri yapamadıklarına inanmaktır. Örneğin araba kullanmayı öğrenmek gibi. Bu insanlar kendilerini tamamen çıkmazda ya da saplanıp kalmış hissederler. Hipnozda onlara yapmayı öğrendikleri her şeyi hatırlamaları için rehberlik edilebilir; okumak veya pişirmek gibi. Terapist gerçek bir örnekten sonra bir başka gerçek örneği tabiri caizse zihne yığar ve sonra mesela çekirdek bir "Öğrenme" yeteneğine sahip olduğuna danışanı ikna eder. Ardından terapist, varlığı kanıtlanmış yeteneği problemli faaliyete bağlar ve böylece danışana, onların aynı şey olduğunu gösterir. Sonrasında danışanın zihni bağlantıyı kabul edecek ve birden bire danışan o çıkmazdan, saplanıp kalmışlık durumundan kurtulacaktır. Danışan onu yapabildiğini "hatırlamış" haldedir. Böylece problem çözülmüş olur.

Bu Konuya en iyi örnek Milton Erickson'ın hipnoz dünyasınca çok bilinen *"Ayağa Kalkmayı Öğrenmek"* adlı hikayesidir:

"Bilinç seviyesinde o kadar çok şey öğreniriz ki... ardından öğrendiklerimizi unuturuz ve yeteneğimizi kullanırız... Gördüğünüz gibi... diğer insanlara göre müthiş bir avantajım oldu... Çocuk felci geçirdim, tümüyle felç olmuştum... İltihap o kadar büyüktü ki duyusal olarak da felçliydim... Sadece gözlerimi hareket ettirebiliyordum... ve duymam bu hastalıktan etkilenmemişti... Can sıkıntısıyla yatakta yatarken sadece göz kürelerimi oynatabiliyordum... Yedi kız kardeş, bir erkek kardeş, bir anne, bir baba ve bir hemşire ile birlikte çiftlikte tıbbi gözetim altındaydım... Bu koşullar altında kendimi nasıl eğlendirebilirdim? Ben de insanları ve etrafımı gözlemlemeye başladım... ve kısa zamanda kız kardeşlerimin "hayır" dediklerinde "evet"i kastettiklerini fark ettim... Ve aynı zamanda "evet" dediklerinde "hayır"ı kastedebiliyorlardı... Bir kız

kardeşime elma teklif ediyorlar ama vermiyorlardı... Böylelikle vücut dilini incelemeye başladım...

Emeklemeye başlamış bir kız kardeşim vardı... Ben ayağa kalkmayı ve yürümeyi öğrenmek zorunda kalacaktım. Ayağa kalkmayı öğrenmek için, emeklemekten yürümeye geçerken kız kardeşimi ne kadar yoğun izlediğimi hayal edebilirsiniz... Siz nasıl ayağa kalkacağınızı nasıl öğrendiğinizi bilmiyorsunuz... Hatta nasıl yürüdüğünüzü de bilmiyorsunuz... İki yüz metrelik düz bir çizgi üzerinde, yaya veya araç trafiği olmaksızın, yürüyebileceğinizi düşünebilirsiniz. Bilmediğiniz şu ki düz bir çizgide istikrarlı yürüyemezsiniz!

Yürürken ne yaptığınızı bilmezsiniz. Ayağa kalkmayı nasıl öğrendiğinizi de bilmezsiniz. Ellerinizin üzerinde kalkıp kendinizi yukarı çekmeyi öğrendiniz.Ellerinize ağırlık verdiniz, bir kaza eseri ayaklarınıza da ağırlık verebileceğinizi keşfettiniz. Bu, oldukça karmaşık bir şeydi... çünkü dizleriniz bükülüyordu, dizlerinizi düz tuttuğunuzda ise kalçalarınız bükülüyordu... Daha sonra ayaklarınız birbirine dolaştı. Ayağa kalkamadınız çünkü dizleriniz ve kalçalarınız bükülüyordu. Ayaklarınız birbirine dolaşıyordu... Derken kısa zamanda bacaklarınızı açarak geniş destek almayı öğrendiniz ve kendinizi yukarı doğru çektiniz. Artık öğrenmeniz gereken şey, dizlerinizi düz tutmaktı... Her defasında birisini öğrendiniz. Onu öğrenir öğrenmez de kalçalarınızı düz tutmak için dikkatinizi nasıl kalçalarınıza verebileceğinizi öğrendiniz. Ve sonra farkına vardınız ki, ayaklarınızı ayrı tutmak ve dikkatinizi aynı anda dizlerinize ve kalçalarınıza vermek zorundaydınız... Sonunda ayaklarınızı birbirinden ayırarak ve ellerinize dayanarak ayakta durabildiniz... Daha sonraki ders üç aşamada geldi. Ağırlığınızı bir el ve iki ayak üzerinde paylaştırdınız. Diğer eliniz sizi hiçbir şekilde desteklemiyordu (Erickson bu cümleyi söylerken sol elini yukarı kaldırır)... Doğruyu söyle-

mek gerekirse, ayakta düz durmayı öğrenmek için kalçalarınızı düz tutmayı, dizlerinizi düz tutmayı, ayaklarınızı ayırmayı, ve bu eli (sağ elini gösterir) *aşağıya doğru bastırmayı öğrenmek zor iş. Sonra vücudunuzun dengesini nasıl değiştirebileceğinizi keşfedersiniz. Başınızı ve vücudunuzu döndürerek vücudunuzun dengesini değiştirirsiniz. Elinizi, başınızı, omzunuzu ve vücudunuzu hareket ettirdiğinizde vücut dengenizdeki tüm değişiklikleri uyumlu hale getirmeyi öğrenmek zorunda kalırsınız. Ve sonra bütün bunları diğer elinizle de yapmayı öğrenirsiniz.*

Artık işin en zor kısmına gelmişsinizdir. Her iki eli kaldırıp yere sağlam basan ve birbirinden ayrı olan iki ayağa dayanıp ellerinizi sağa sola sallarsınız. Ve kalçalarınızı düz tutarsınız, dizleriniz düzdür ve dikkatiniz dizlerinize, kalçalarınıza, sol elinize, sağ elinize, başınıza ve vücudunuza yoğunlaşmıştır. Ve sonunda beceriniz yeterince geliştiğinde tek ayak üstünde dengede durmaya çalışırsınız. Bütün bunlar gerçekten zor bir iştir.

Kalçalarınızı, dizlerinizi düz tutarak, el, baş ve vücut hareketini hissedip bütün vücudunuzu nasıl dengede tutabilirsiniz? Ve daha sonra bir ayağınızı öne atıp vücudunuzun ağırlık merkezini değiştirirsiniz. Dizleriniz kırıldı ve yere oturdunuz. Ayağa kalkıp tekrar denediniz. Sonunda bir ayağınızı ilerleterek adım atmayı öğrendiniz. Baktınız ki iyi gidiyor, tekrar ettiniz. O da iyiydi. Sonra üçüncü adım, aynı ayakla, ve düştünüz. Sağ-sol, sağ-sol, sağ-sol değişikliğini yapabilmeniz uzun zamanınızı aldı. Şimdi ise kalçalarınızı ve dizlerinizi düz tuttuğunuza hiç dikkat etmeden kollarınızı sallayabilir, kafanızı çevirebilir, sağa, sola bakabilirsiniz."

Bu hikayede Erickson'ın tekrar bağlanmayı nasıl yaptığına ve hangi amaçlara hizmet ettiğine dair bazı ipuçlarını verelim:

1- Erickson'ın ayağa kalkmayı öğrenme ile ilgili konuşmaları içersinde en fazla yeri, kas hareketlerini fark etmeye ait ifadeler işgal eder. Bu durum kişinin kendi iç kinestetik hislerine odaklanması sağlar.
2- Ayakta durmayı öğrenirken yaşadığımız beceriksizlikleri, yeni bir şeyler öğrenirken yaşadığımız beceriksizliklere bağlar.
3- Temel bir becerinin önce bilinçli olarak öğrenildiğinin; daha sonra da öğrenilenin bilinç dışınca kullanıldığının altını çizmektedir.
4- Bu hikaye hipnoza giriş kısmında kullanılırsa geçmişe geri gitmeyi ve otomatik hareketleri ortaya çıkarmayı kolaylaştırır.
5- Erken çocukluğun bu dönemine ait söz konusu öğrenme deneyimini anlatarak aslında Erickson da, dinleyeni hipnotik transa almakta ve o döneme geriletmektedir.
6- Hikayede geçen, örneğin "düştünüz" gibi, olumsuz ifadeleri geçmiş zamanda; örneğin "vücudunuzun dengesini değiştirirsiniz" gibi, pozitif ifadeleri ise şimdiki zamanda kullanarak ifade eder.
7- Bu veya buna benzer erken çocukluk dönemine ait bir öğrenme hikayesi ile terapiye başlandığında danışanı, yerleşmiş zihin kalıplarını en azından geçici olarak bozan nevrotik problemlerinin başlamasından önceki bir zamana götürür.
8- Ayrıca danışana öğrenmenin hem geçmişte hem de şimdi de zor olduğunu, bununla birlikte ancak vazgeçmezse öğrenebileceğini dolaylı olarak telkin eder.
9- Öğrenmeyle ilgili temel becerilerin o dönemde kazanıldığını ve bizimle birlikte geleceğe taşındığını vurgular.

10- "Öğrenmek için buradasın" derken öğrenmeye hazır olma durumunu tetiklemektedir.
11- Kendi hastalığını bir engel oluştan bir öğrenme fırsatına dönüştürüşünü anlatarak her engelin fırsat olabileceğini ifade eder.
12- Rahatsızlığını yararlı bir şeye dönüştüren Erickson en önemli prensiplerinden birini telkin eder aslında: İnsanların, problemlerini çözümü için ihtiyaç duydukları bütün kaynaklar aslında kendi geçmişlerinde vardır. Bu hikaye insanlara unuttukları kaynaklara zaten sahip olduklarını hatırlatmakta, başka bir ifade ile insanları ihtiyaç duydukları kaynaklara bağlamaktadır.

Tekrar bağlanma için, yürümeyi öğrenme'nin dışında konuşmayı, yazmayı, okumayı, bisiklete binmeyi, otomobil kullanmayı vs. öğrenmeyi kullanabilirsiniz. Önemli olan, kullanmak istediğiniz eylemin danışanın dünyasında gerçekten var olmasıdır.

XVI. BÖLÜM

GELECEĞE UYARLAMA

Hipnoterapide, regresyon veya zihinsel canlandırma, çoğunlukla eski duygu ve davranışları çözümlemede kullanılır. Danışan eski duruma götürülür ve farklı bir sonuç yaratmasında veya eski durumun etkisiz kılınmasında kendisine rehberlik edilir. Geleceğe uyarlama ise eski davranışın gelecekte ortaya çıkmayacağını garanti altına almak için kullanılır.

Danışandan gelecekteki bazı durumlarda kendisini hayal etmesi istenir ve o durumlarda göstereceği bütün davranışları zihinsel olarak yaparken kendisine rehberlik edilir. Bu çalışma, gelecekte benzer durumlar ortaya çıktığında, danışanın bilinçaltı zihnine çözümler yaratması ve depolanmış davranışlara ulaşıp onları kullanması için imkân sağlayacaktır.

Bu konu daha önce Görsel Canlandırma başlığı altında Prova Tekniği adıyla incelenip örneklendirilmiştir.

XVII. BÖLÜM

ÇAPALAMA

Çapalama bir hatırayı, bir veya daha fazla baskın öğeyle kaydettiğimiz zaman olan duruma denir. Bu bir görüntü, bir ses veya bir duygu olabilir. Hangisi olursa olsun baskın öğe, diğer bütün öğelere bağlanır. Bu bağlantı kurulduğunda, artık hangi öğe tetiklenirse tetiklensin otomatik olarak hatırayı oluşturan diğer bütün öğeleri de aktif hale getirecektir. Bu, bir önceki cümlede de belirttiğimiz gibi otomatik ve bilinçsiz bir süreçtir.

Çapalama, kontrolsüz bir şekilde gelişirse ağır problemlere sebep olabilir. Genellikle sigara içenler çapa atılmış problemlere sahip olurlar. Çoğunlukla üstüne bir sigara yakamayacakları yemekten hoşlanmazlar veya sigarasız bir mola onlara keyif vermez. Örneğin bu kişiler, sigarayı bıraktıklarında en kuvvetli içme dürtülerinin daha çok arkadaşlarıyla zaman geçirirken ortaya çıktığını belirtirler. Bunun sebebi arkadaşlarla sohbet etmek ile sigara içmeyi birleştirmiş olmalarıdır. Başlangıçta, sohbet etmekten zevk alırlar. Sonra sohbet ederken bir sigara yakmaya başlarlar. Derken bir sigara daha... Bir süre sonra sigara içmek ile sohbet etmenin zevki sıkı sıkıya birbirine bağlanır. Ardından bu bağlantı öyle kuvvetli olur ki, bu insanlar sigarasız sohbet etmekten hoşlanmaz hale gelirler. En sonunda sigaranın arkadaşlarla sohbet etme zevkinin nedeni olduğuna bilinçsiz bir şekilde inanırlar. Artık onlar şu inancı yaratmış olurlar: Ya sigara

içmeye devam edecekler ya da sohbet etmek bir daha asla böyle hoş olmayacak!

Çapalama tam tersi şekilde de kullanılabilir. Eğer biri dondurma yemeyi bırakamazsa örneğin dondurma külahı ile iğrenç bir şey arasında bağlantı kurulabilir. Gelecek sefer dondurma külahını eline aldığında dokusundaki, görüntüsündeki veya kokusundaki bir şey, zihnine iğrenme duygusunu getirecek ve o kişi dondurma yeme fikrini iğrenç bulacaktır.

ÇAPA ATMA TEKNİKLERİ

Bir duyusal deneyim ile bir duygu arasında kasten yaratılan bağlantıya Çapa Atma denir. Duyusal deneyim şunlardan biri veya bir kaçı olabilir: Bir dokunuş, bir ses, bir tat, bir yer...

Hepimiz her gün, duygular ve dış olaylar arasında böyle bağlantılar oluştururuz. Ve yine hepimiz her gün, çapalar ile başlatılan duygular yaşarız. Örneğin bir koku, bizi çabucak geçmişe, özel bir zamana taşıyabilir; bir şarkı, üzerinden yılların akıp geçtiği hatıralarımızı geri getirebilir; yıllar sonra bir sınıfa girmek, o döneme ait korku veya mutluluk duygularımızı başlatabilir.

Herkesin bunlara benzer bağlantılar yaratma yeteneği vardır. Bu nedenle insanlar bilerek veya bilmeyerek benzer bağlantılar yaratmaya devam ederler. Ne var ki insanlar, sık sık bağlantı kurdukları tecrübeler için kullandıkları "Tetikleyici"lerin farkında değildirler. Bu yüzden ortada bir şey yokken kendilerini üzgün, korkmuş veya seksi hissettiklerinde şaşırırlar.

Günlük Çapa Atma

Farkında olmadan gerçekleşen çapa atma, farkında olmadan gerçekleşen öğrenme sonucu oluşur. Uzun bir tatile çıktığınızı düşünün. Tatil boyunca gittiğiniz her yerde sık sık aynı şarkı çalıyor. Gelecek yıllarda aynı şarkıyı duymak, o tatile ait duyguları size yeniden yaşatacaktır. Şarkının bu etkiyi yaratması için siz hiçbir şey yapmamıştınız, bunu durdurmak için de bir şey yapamazsınız.

Bununla birlikte aynı uyarıcıya farklı duygular bağlanabilir. Örneğin siz, aynı şarkıyı daha yoğun duygular yaşadığınız ortamlarda dinlerseniz, şarkı ile tatil arasındaki otomatik bir şekilde kurulmuş olan bağ kaybolur.

Farkında olmadan gerçekleşen çapa atma; genellikle kişi, bir şekilde benzersiz, özel bir duygusal durum yaşarken meydana gelir. Söz konusu durum gerçekleşirken bir yandan da kişinin zihin formlarıyla aralarında bir bağ oluşur.

Örümcek korkusu gibi fobilerin oluşumu bu duruma örnek olabilir: Örümcek fobisi yaşayan kişiler, bu fobiye sahip olmayan bir çocukta, örümceği bile görmeden, söz konusu korkunun gelişmesine neden olabilirler. Çocuk bir korku durumuna girer, ardından örümceği görür ve sonra zihin formları, bağlantıyı kurar: Örümcek = korku. Ve bu korku durumu, her örümcek görüldüğünde yeniden çapalandığı için giderek artar.

Aynı şey, anneleri tarafından avutulmak için yiyecek verilen çocuklar içinde geçerlidir. Bu çocuklar bir süre sonra yiyecekle iyi hissetme arasında farkında olmadan bir bağ kurarlar: yemek fikri=iyi hissetmek...

Çapalar, hayatımızın her yerinde vardır. Bir çapa pekiştirildiği zaman daha kuvvetli olur. Zevk, bütün ilgisiz şey-

lerle ilişkilendirilebilir. Sigara içenler, bir sigara olmadan kahveden zevk almazlar ve kahve, pekiştirici bir kalıp olduğundan otomatik olarak sigara ihtiyacını tetikler.

Belli bir durumda ilk kez şiddetli cinsel duygular yaşayan insanlar, kendilerini ayakkabılara veya bir iç çamaşıra çapalanmış bulabilirler ya da başka herhangi bir şeye... ve sonra o nesne hakkında gittikçe güçlenen bir fetiş geliştirir.

Bazı insanlar, araba kullanırken veya bir üniforma giydiklerinde veya bir makama oturduklarında kişilik değiştirirler: Çünkü her duruma özel bir davranış kalıbı çapalanmıştır.

Bazı insanların ev içinde sergiledikleri kişilikleri ile dışarıda sergiledikleri kişilikleri tamamen farklıdır. Bu değişim tamamen otomatik bir şekilde meydana geldiğinden kişi, çoğunlukla yaptığının farkında değildir.

FİZİKSEL ÇAPALAR NASIL OLUŞTURULUR?

1. Hedef Durumu Geri Çağırmak

Danışandan kendisini "sakin", "güçlü", "başarılı" veya başka bir pozitif durumda hissettiği bir zamanı hatırlaması ve o zaman hissettiği duyguyla yeniden bağlantı kurması istenir. O duyguyu sadece düşünmesi değil, özellikle yeniden yaşaması, "orada ol"ması vurgulanır. Nasıl hissettiğinin, nasıl durduğunun, fiziksel olarak o duyguyu nasıl deneyimlediğinin ve vücudundaki hislerin farkında olması istenir.

2. Hedef Durumu Güçlendirmek

Sonra danışandan hissin şiddetini artırması istenir: Önce iki kat... ve iki kat daha... Danışan, heyecanın içine, o duygunun içine gömülmüş olmalıdır.

Danışan bir duygu durumuna girdiğinde onda bazı fiziksel değişimler görülmelidir: Duygu durumuna uygun bir yüz ifadesi, ten rengi değişikliği, vücut duruşu veya nefes alıp verme kalıbındaki farklılaşma gibi...

3. Hedef Duruma Çapa Atma

Danışanın istenen duygu durumuna girdiği gözlemlendiğinde çapa uygulanabilir. Bu terapistin veya danışanın yaptığı bir şey olabilir. Yaygın olarak kullanılan bir çapa, kişinin omzuna veya dizine en azından beş saniye boyunca sertçe bastırmaktır. Bu süre, duygusal deneyimin zirvesi ile fiziksel uyarıcının vücut tarafından birbiriyle ilişkilendirilebilmesi için gerekli en az süredir.

Alternatif olarak, danışana kendi çapasını yaratması da söylenebilir: İşaret ve baş parmağını birbirine bastırabilir veya bir elini yumruk yapabilir.

Çapa olarak kullanılan her ne ise, günlük hayatta karşılaşılmayan bir şey olmalıdır. Tokalaşmak gibi yaygın davranışlar zaten binlerce bağlantıya sahip olduğundan çapa olarak seçilirse hiçbir işe yaramayacaktır. Bu yüzden benzersiz bir çapa yaratmak her zaman daha iyidir: Bir elin işaret parmağı ile diğer elin diyelim ki aynı parmağına ait ilk eklem kemiğine bastırmak gibi. Normalde insanlar böyle bir şey yapmadıklarından benzersiz bir çapa yaratmış olunur. Gelecek sefer zihin aynı çapayla karşılaştığında danışanın o zaman sahip olduğu hisle çapayı ilişkilendirdiğinden aynı duygu durumunu oluşturacaktır.

4. Çapayı Test Etmek

Çoğunlukla bir çapayı kullanmadan önce, onu yeterince güçlendirmek gerekir. Süreç şimdiye kadar anlatıldığı gibi yapıldıktan sonra danışandan zihnini temizle-

mesi veya yolda gelirken yaşadığı -duygusal olmayan- bazı olaylardan bahsetmesi istenir. Ardından orijinal çapa oluşturma prosedürü tam olarak aynı şekilde tekrarlanır, tam olarak aynı noktaya, aynı hisse çapa atılır.

Terapist bu sürecin yeterince tekrarlandığından emin olduğu zaman, danışanın yeniden bazı duygusal olmayan olaylar hakkında konuşması sağlanır. Danışan ilgisiz konuya ait bir şeyler söylerken terapist, beklenmedik şekilde çapayı uygular veya çapayı hazırlayan danışan ise hemen onu uygulaması söyler. Bu uygulama sonrasında danışan, ya çapanın başarılı bir şekilde o hissi geri getirdiğini ya da çapanın işlemediğini söyler.

Not: *Şunu belirtmek gerekir ki herkes, özellikle de depresyondaki kişiler geçmiş duyguları geri çağıramaz ve fiziksel olarak yaşayamazlar. Bu yüzden genellikle bu tip kişilerde tedaviyle ilgili çapalar yaratmak mümkün değildir. Bu, onların çapa oluşturamadıklarını ifade etmez; sadece talep üzerine başarılı bir şekilde geçmiş duygulara yönelik fiziksel çapalar yaratamazlar.*

BEDENSEL BİR ÇAPA NASIL KULLANILIR?

Bedensel çapalar, negatif duygusal durumları "silip yok etmek" için kullanılır. Örneğin birinin yapmak zorunda olduğu bir konuşmadan korktuğunu, ödünün koptuğunu varsayalım. Terapist, kişinin kendisini tamamen emin hissettiği bir zamanı yeniden deneyimlemesini sağlayarak pozitif beceriye ait duygular için bir çapa yaratacaktır.

Sonra kişiden, yaklaşan konuşma hakkında düşünmesi istenir; kendisini konuşmayı yaparken hayal etmesi ve yaşayacağı korku duygusunu hissetmesi sağlanır. Kişi tam olarak negatif duruma girdiğinde -genellikle söz ko-

nusu duyguya ait belirtiler görülebilir- terapist bu sırada pozitif çapayı uygular veya kişiye uygulamasını söyler.

Kişi korkulan durum hakkında düşünürken tetiklenen pozitif çapa, kişinin pozitif duyguları yaşamasını sağlayarak negatif duyguları silecektir. Çapa, kuvvetlendirilebilir ve ihtiyaç duyulduğu herhangi bir zamanda tekrar kullanılabilir. Sonunda kişi, konuşma yaptığını ne zaman düşünse sadece pozitif duyguların oluştuğunu bildirecektir.

Çapaları Yığmak

Çapa uygulamanın temel ilkeleri kullanılarak bir pozitif çapa, olduğundan daha güçlü bir hale getirilebilir.

Danışandan birbirinden farklı birkaç pozitif tecrübeyi hatırlaması istenebilir ve her biri için farklı bir çapa yaratılabilir.

Sonra, korkulan olay hayal edildiği zaman terapist, neredeyse eşzamanlı bir şekilde birer birer her çapayı uygular. Negatif olay hakkında düşünürken danışanı, pozitif duygular seli istila eder ve olumsuz duygu yok olur.

Sözel Çapalar Nasıl Yaratılır?

Telkinler çeşitli şekillerde sözel olarak çapalanabilir. Bun yapmanın hiçbir doğru veya yanlış yolu yoktur. Sadece ve sadece gizli ve tutarlı bir şekilde işaretlemek yeterlidir. Bu Analojik İşaretleme olarak bilinen bir yöntemdir. Temel fikir; bazı durumları veya duyguları, dinleyen kişide yaratmak için belirli kelimeleri tetikleyici olarak kullanmaktır.

Ses Tonu

Ses tonu, özel sözcükleri işaretlemenin en faydalı yoludur. İnsanlar ses tonunun, kullanılan asıl sözcükler-

den başka bir şey ima ettiğini bilirler. Bir sözcüğü yavaşlayarak ve ses tonunu derinleştirerek söylemek onu bir emre dönüştürür. Veya en azından yapılan şeye dikkat edilmesi gerektiğini ifade eder. Diğer taraftan, bir kelimeyi cümlenin sonunda yüksek sesle söylemek ise o cümleyi bir soruya dönüştürür.

Terapist danışana konversiyonal indüksiyon uyguladığında, emir kelimelerini yüksek sesle, özel bir vurguyla, farklı bir aksanla, danışanın kafasını karıştıracak şekilde ve onu içerikten uzaklaştıracak tarzda konuşabilir. Bunları yapmak çok kolay olduğundan birçok insan zaten doğal olarak ve bilinçsiz bir şekilde hepsini kullanmaktadırlar. Dinleyici bilinçsiz bir şekilde bazı kelimelerin veya kelime gruplarının diğerlerinden farklı olduğunu hissedecek ve bu kelimeleri sınıflandırmak için onlara odaklanacaktır.

Sesi kullanmanın başka bir yolu da yanlış telaffuz etmektir. Özel kelime veya kelime gruplarını söylerken tereddüt etmek ya da kekelemek gibi... Eğer konuşmacı, " gönülsüz pişirilen aş ..... ne yapardı?... neyse bu söz bana hep şunu hatırlatır..." gibi bir şeyi derse dinleyici, kayıp kelimeleri tamamlamaya çalışacak, zihninden o kelimeleri geçirecek, cümlenin tamamlanmış halinin farkında olacak ve bu cümle hakkında düşünecektir. Hem de bütün bunları konuşmacının talimatı olmaksızın yapmış olacaktır.

Anahtar Kelimeler

Eğer amaç, başkasının zihnine o farkına varmadan kolayca fikirler yerleştirmekse konuşmacı, "Anahtar" kelimeleri işaretlemenin farklı yollarını kullanabilir.

Eğer satışla ilgiliyseniz "önerilerinizi" görüşmenin

farklı noktalarında, birkaç anahtar kelimeyi mümkün olduğunca uzun aralıklarla tekrarlayarak işaretliyor olmalısınız. Konuşmacı, anahtar kelimeleri dinleyicinin eline veya koluna nazik bir dokunuşla da işaretleyebilir.

Televizyonda her zaman net bir şekilde anahtar kelime veya kelime gruplarını kullanırken gülümseyen spiker veya politikacılar görürsünüz. Bazen de anahtar kelimeleri işaretlemek için özel bir jest yaparlar. Kalem, gözlük kullanmak gibi...

Jest İle İşaretlemek

Konuşmacı incelikle, tutarlı jestler kullanarak görüşme içeriğini işaretleyebilir. Örneğin, bir iş değerlendirme toplantısında, çalışan, geçen yılın iş performansını anlatıyor olsun. Çalışan, gerçekleşmeyen o hedefleri ifade ederken sadece sol elle bir jest yaparak geçmişi ima eden bir hareket kullanabilir. Çalışan, her pozitif başarıyla birlikte "İleriyi" ima eden bir jesti sağ elle gerçekleştirebilir. Çalışan, belirtilen hususlardan sonra sağ el jestiyle ilk olarak maaş artışını ya da terfiyi destekleyen bütün noktaları işaretleyerek konuşmasını bitirecektir.

Patron, yeni fikirlere daha açık olma ve geleceğe olumlu bakma hali ile sağ elin hareketleri arasında bilinçsiz bir şekilde bir bağ kurmuş olacaktır.

İşlemeye Hazırlama

Birini farkında olmadan etkilemenin başka bir yolu, "İşlemeye Hazırlama" tekniğini kullanmaktır. Bu, çok güçlü ama zor bir tekniktir. Daha çok terapide kullanılır. Hipnoz oturumu başlamadan önce, danışan büroya ulaştığı anda, duyduğu ilk kelimeler terapistin danışanın aklına yerleştirmek isteyeceği fikir ve görüşleri içerebilir.

Özel fikir ve görüşler, gelişigüzel, tesadüfen verilebilir. Böylece bu fikir ve görüşler danışanın bilinçaltına tamamen fark edilmeden kaydedilmiş olacaklardır. Hâlbuki bunlar daha sonra danışanın davranış ve faaliyetlerini etkileyeceklerdir.

KOŞULLAMA

Çapalama bazen koşullamadan ayırt edilemez. Koşullama, hayvan eğitimlerinde kullanılan bir davranış tekniğidir. Vahşi doğada şimdiye kadar hiçbir yunusun çemberlerden atladığı görülmemiştir. Eğitimciler bunu yunuslara aşamalı bir şekilde ve istenen yönde gösterdikleri her davranışı ödüllendirerek adım adım öğretirler.

Bir satış durumunda, koşullama ve çapa atma, müşteriye nasıl davranacağını öğretmekte kullanılabilir. Mobilya gibi pahalı malzemeler uzun bir araştırma ve inceleme sonucunda beğenilir. Akıllı bir satış elemanı bu zamanı, satışa ve ödemeye yol açabilecek güçlü bir şey aramak için kullanabilir. Mesela bu, onaylayıcı sözler ve beden dili ile birlikte hoş bir gülümseme olabilir. Hiç satış olmadığında ise asık bir yüz ve hayal kırıklığı ifade eden bakışlar... Müşteri bir gülümsemenin neye yol açtığını ve neyi daha fazla yaptırdığını çabucak öğrenecektir.

POSTHİPNOTİK ÇAPA NASIL OLUŞTURULUR?

Posthipnotik çapanın ardındaki ilke çok basittir: Danışana ne zaman özel bir "şey" gerçekleşirse özel bir duruma gireceği telkin edilir.

Danışan hipnozdayken "Güven" durumu veya "Sigara içmeyen" olma hali ya da her ne konuda çalışılıyorsa o durum doğrudan telkin edilir veya bu duyguyu geçmişte hissettiği bir deneyim yeniden yaşatılır. Sonra te-

tikleyici olay veya durumun her meydana gelişinde ilgili duygunun otomatik olarak geri geleceği danışana telkin edilir. Tetikleyici, kesinlikle danışanın karşılaşacağı bir şey olmalıdır. Tetikleyici örneğin, danışan için problem teşkil eden bazı durumlar olabilir veya kaçınılmaz bir şekilde herkesin rastlayabileceği bir şey de olabilir.

Örnekler:

Kırmızı rengi her gördüğünde... hemen... amacını... hatırlayacaksın... ve onu elde etmek için... bugün ne yapabileceğini düşüneceksin...

Aklına her sigara yakma fikri geldiğinde... içinde... çok yüksek bir güven duygusunun... ortaya çıktığını hissedeceksin... ve sigara içmemekte... ne kadar da kararlısın.

Ne zaman aynaya baksan... küçük bir değişim göreceksin... bir değişim... ki ona senin izin verdiğini biliyorsun... o çalışıyor... ondan istediğin şekilde...

Tetikleyicinin kendisi önemli değildir, önemli olan danışanın aynı deneyimi tekrar yaşama durumuna gelmesidir. Bunun olması için de tetikleyici birkaç defa tekrarlanır ki iyice güçlensin.

XVIII. BÖLÜM

ADIM ADIM DEĞİŞİM

Danışanlar sık sık "çakılıp kaldıklarını" veya problemleriyle ilgili herhangi bir değişiklik yapamadıklarını anlatırlar. Bu yakınış çoğunluk tarafından paylaşılır. Çünkü onlar, problemlerini muazzam büyük, katı ve kımıldatılamaz bir şey olarak yaşarlar. Problem, kurtulmak için gözlerine fazla büyük görünür, açıkça imkânsızdır ve bu yüzden denemeye de değmez.

Yine de, danışan çoğunlukla küçük bir parçanın büyük bir bloğu durdurulabildiğine ikna edilebilir. Veya bir ağırlığın bir iki cm hareket edebileceğine inandırılabilir. Veya korkusuna sadece bir saniyeliğine göz atabileceğini kabul edebilir.

Aklın bazı küçücük şeylerin olabileceğini kabul etmesi, şimdiye kadar hiçbir şeyin yapılamadığı hissini kırar. Sonra küçücük değişikliğin tekrarlanabildiğini telkin etmek, ihtimallerin daha da gelişmesini sağlar. Sonra bilinçaltı o küçücük şeyi harekete geçirecek veya geçmesine yardım edecek kaynakları belirlemeye ikna edilebilir. Daha sonra süreç hızlandırılır ve danışan probleminin hızla yok olmaya başladığını fark eder. Bu teknik, bazı fobilerde, erteleme ve mantıksız korku gibi problemlerde çok faydalıdır.

Örnek:

Selma, sürekli olarak geç kalma korkusu yaşıyordu. Örneğin doktor randevularına yarım saat erken gidiyordu. Eğer geç kalmasına sebep olacak küçücük bir ihtimal

bile söz konusu olsa paniğe kapılıyordu. Bu durum, hem iş hayatındaki hem de özel hayatındaki randevuları için de geçerliydi.

Selma'nın saat on birde bir arkadaşıyla bir kafede buluşup kahve içmek için sözleştiğini varsayalım. Taksi ile ya da otobüsle giderken aniden trafik sıkışsa, beklerken geçen dakikalar vücudunu ateş basmasına, ellerinin terlemesine sebep olurdu. Kalp çarpıntısı başlar, nefes alamaz hale gelirdi. Buluşma saati gelene dek bu şekilde beklemeye devam etmesi daha da çok hastalanmasına yol açacağından evine geri dönerdi. Bunu defalarca yaşamıştı.

Selma, aslında yaygın bir rahatsızlık yüzünden acı çekiyordu: Sebepsiz korku. Oysa Selma, hayatının diğer yarısında becerikli ve başarılı bir kişiydi.

Bu problemin çözümü için kullanılabilecek etkili birkaç teknik birden vardı aslında. Regresyon ile sebep ortaya çıkarılabilir ve ilk olaya gidilebilirdi. Ya da Metafor Modelleme tekniği, geç kalma fikri ile ilişkilendirilmiş o isimsiz korkuyu yok etmek için gerekli kaynakları yaratmakta etkili olabilirdi. Veya bu problem, bir fobi olarak ele alınabilirdi, yani Kronofobi: Geç kalma korkusu. Yine de en kolay tedavi, genellikle en iyisidir. Bu yüzden söz konusu problem için tedavi planı, Selma'yı hipnoza almak ve Adım Adım Değişim Tekniğini kullanmaktı.

Bilinçli zihin bazen bir şeyden öyle korkar ki, o şeyin yanına gitme veya ona yaklaşma düşüncesi bile kaygı durumu yaratır. Bu olunca, kişi artık söz konusu fikri, hayal bile edemez hale gelir. Bu gibi durumlarda danışanı, hissettirmeden korktuğu şeye yaklaştırmak ve ona aslında bunun düşündüğü kadar korkunç olmadığını göstermek çoğunlukla mümkündür. Danışan korktuğu şeyle yüzleşebildiği andan itibaren, onda gerçekten korkulacak bir şey olmadığını görecektir.

Bu vakada Selma'dan rahat bir şekilde gözlerini kapatması ve bir randevuya gitmekte olduğunu hayal etmesi istendi. Sonra Selma'ya, eğer randevu yerine on dakika erkenden varmış olsaydı ne hissedeceği soruldu. Sonra beş dakika erken varmış olsaydı nasıl hissederdi, ya dört dakika? Ya üç? Ya iki? Ya bir? Ya da otuz saniye? Her aşamada gayet iyi ve kontrolün kendisinde olduğu özellikle vurgulandı. Sonra on saniye erkenden orada olsaydı ne hissedeceği soruldu. Sonra beş ve sonra bir saniye. Ve derken tam zamanında orada olmanın kendisine ne hissettirebileceği soruldu. Tam zamanında orada olmanın ona güven verişi ve kendinden memnun oluşu takdir edildi.

Sonra buluşma vaktinden bir saniye sonra orada olsaydı ne hissedeceği soruldu, Selma'ya. Hala "tam vaktinde" olduğunu söyledi. Sonra aynı soruyu iki saniye, beş saniye, on, otuz, kırk, altmış saniye için soruldu. Küçücük artışlarla ilerleyerek nerede "tam vaktinde" hissini, nerede "geç kalma hissi"ni yaşayacağı belirlenmeye çalışıldı. Geç kaldığı dakikalar artsa bile Selma, kaçıncı dakikadan sonra kötü hissedecek olduğunu söyleyemedi. Bu yüzden, birkaç tane daha hayali randevu senaryoları uygulandı. Bu sefer on saniye geç kalıştan başlandı, ilerlendi. Hemen ardından farklı bir randevu senaryosuna geçildi ve iki dakika geç kalıştan başlandı. Ardından Selma, iki dakika sonrasının geç kalmak sayılabileceğini kabul etti ama böyle bile olsa hiçbir şey olmayacaktı. Selma'nın böyle bir durumda neler yapacağını test etmek için progresyon uygulandı. Önce bir dakika geç kalmasıyla ilgili, sonra beş dakika, daha sonra farklı bir senaryo ile aynı uygulama yapıldı. Bu, geç kaldığında bile kendini güvende ve iyi hissedene kadar birkaç kez tekrarlandı. Seansın sonunda şaşkın bir şekilde baktı ve "Bu problem niçin vardı gerçekten anlamadım, ama şimdi kesinlikle yok!" dedi.

XIX. BÖLÜM

PARTS ENTGERASYON
(Parçaların Bütünleşmesi)

PARTS ENREGRASYON VE PSİKOTERAPİ*

İnsan beyni yüz milyar sinir hücresi veya nörondan oluşur. Bu hücreler belirli görevleri yerine getirmek için ağlar oluştururlar. Hayatımızda herhangi bir deneyim meydana geldiğinde yeni sinirsel ağlar bu olayı kaydetmek için oluşur. Bu ağları oluşturmak için bir dizi yeni dentrit (diğer nöronlara bağlantılar) meydana gelir. Her nöronun kendisini aynı anda belki de yüzlerce ağa bağlayan farklı dentriti vardır.

Steven Rose (1992) yumurtadan yeni çıkmış civcivlerle yaptığı araştırmasından örnekler verir. Civcivler acı ile kaplanmış olan taneleri yedikten hemen sonra, bunları yememeyi öğreniyorlar. Öğrenmenin gerçekleşmesi için bir "tane" yeterli oluyor. Rose civcivlerin beyin hücrelerinin 15 dk. içinde % 60'tan fazla dentrit geliştirerek çok hızlı bir şekilde değiştiğini gösterdi. Bu yeni bağlantılar "acılı tane sinirsel ağları" dediğimiz çok spesifik bölgelerde meydana geliyor. Bu sinirsel ağlar, şimdi çok önemli yeni bir stratejiyi depoluyor. Civciv doğru şekil ve boyutta yiyeceği nesneyi her gördüğünde bu strateji tetikleniyor. Tabi ki bu, NLP diliyle söylersek görsel bir strateji. Tetikleyici (küçük, yuvarlak bir nesne görmek) dış görsel (DG) ve işlem (rengi kontrol etme) de dış gör-

*Richard Bolstad'ın *"Parts Enregrasyon ve Psikoterapi"* adlı makalesinden sadeleştirilmiştir.

sel. Daha sonra civciv bulduğu nesnenin rengini görsel hatırlama (GH) yaparak korkunç acılıktaki tanelerle karşılaştırıyor ve bu teste bağlı olarak ya nesneyi yiyor veya ondan uzaklaşıyor.

Görünen o ki ne kadar çok strateji öğrenirsek beyinde o kadar çok sinir ağı oluşacak. Kaliforniya Üniversitesi Araştırmacısı Dr. Marian Diamond (1988) ve meslektaşı Dr. William Greenough "zenginleştirilmiş" çevredeki farelerin yüzlerce yeni stratejiyi beyin hücreleriyle öğrenirken normalden ortalama %25 daha fazla dentrit bağlantısı oluşturduklarını göstermiştir. İnsanlardaki otopsi araştırmaları bu süreci doğruluyor. Üniversite mezunu öğrencilerin lise terk öğrencilerine oranla %40 daha fazla dentrit bağlantısı var (Jacobs ve diğerleri, 1993).

Beyindeki bir sinir hücresinden diğerine nasıl mesaj gider? Nöronlar ve dentritler arasındaki impulsun aktarımı "bilgi maddeleri/özü" denilen dopamin, noradrenalin, asetilkolin gibi yüzlerce kimyasal tarafından sağlanır. Bu kimyasallar, bir hücreden diğerine aradaki sinaptik boşluklarda yüzerek mesajları götürürler. Bu kimyasallar aynı zamanda duygusal durum dediğimiz şeyin temelleridir ve bunlar sadece sinir sistemini değil, vücuttaki her sistemi değiştirerek bütün vücudu doldurur. Hatırı sayılır ölçüde araştırma, güçlü duygusal durumların yeni stratejiler öğrenmek için faydalı olduğunu öne sürüyor. J. O'Keefe ve L. Nadel (Jensen, 1995, s 38) duyguların beynin yeni bilgilerin bilişsel haritalarını yapma yeteneğini arttırdığını buldular. UC Irvine'de psiko - biyolog Dr. James McGaugh farelere sadece ankepalin ve adrenalin gibi duyguyla ilgili hormonların karışımını enjekte etmenin bile farelerin daha uzun ve daha iyi hatırladıkları anlamına geldiğini ortaya koydu.

(Jensen 1995, s 33-34). "Kimyasalların hafıza sabitleştiricisi olduklarını düşünüyoruz. Beyne sinyal gönderiyorlar - "bu önemli, tut bunu" - duygular, hafızada tutmayı zenginleştiriyor ve zenginleştirebilir" diyor.

Fakat duygusal durumların kullandığımız stratejiler üzerinde bir başka önemli etkisi daha vardır. Bir sinir ağı oluştuğunda, var olan kimyasallar karışımı sinir ağının tekrar etkinleşmesi ve stratejinin orijinalinde olduğu gibi işlemesi için yeniden yaratılmalıdır. Örneğin yeni bir olay olduğunda eğer birisi sinirliyse yüksek noradrenalin seviyesine sahiptir. Daha yüksek noradrenalin seviyeleriyle sonuçlanan gelecek olayları, bu sinir ağını ve o zaman kullandığı stratejiyi tekrar etkin hale getirecektir. Sonuç olarak yeni olay, dentritler yoluyla önceki olaya bağlanacaktır. Hatta yeni olayı eskisiyle karıştırmakla ilgili bir şaşkınlık bile olabilir. Eğer çocukken anne-babanız veya öğretmeniniz size bağırıp aptal olduğunuzu söylediyse bir korku durumuna girmiş ve o hatırayı çok önemli bir sinir ağında depolamış olabilirsiniz. Yetişkinken bir başkası size bağırdığında aynı korku durumuna girerseniz orijinal olayı deneyimliyor gibi hissedebilirsiniz ve hatta size aptal olduğunuzu söyleyen bir ses bile duyabilirsiniz.

Buna "duruma bağlı hafıza ve öğrenme" (DBHÖ) denir. Hatıralarımız, öğrenimlerimiz ve stratejilerimiz yaratıldıkları durumlara bağlıdırlar. Sinir ağları bilgi özlerinin hücre dışına yayılarak nöronların spesifik bir şekilde yerelleşmiş bölgelerinin etkinleşmesiyle açıklanabilir". En basit durumda, 15 mm karelik bir sinir ağı, bir bilgi özünün varlığı veya yokluğuyla etkinleştirilebilir veya etkisizleştirilebilir. Yani bu sinir ağının faaliyeti, o bilgi özünün varlığında veya yokluğunda "duruma bağ-

lıdır". (Rossi ve Cheek, 1988, s 57). Aslında tüm öğrenme, duruma bağlıdır ve bu fenomenin özellikleri zaten uzun zaman önce anlaşılmıştı. Birisi sarhoş olduğunda vücudu alkolle ve yan etkileriyle doludur. O zaman bütün deneyimler şifrelendiğinde, normalden çok farklı şekilde kodlanır. Eğer fark yeterince ciddiyse o hatıralara hiçbir zaman ulaşılamayabilir, ta ki tekrar sarhoş olana dek.

Bazen bir veya bir dizi deneyimle oluşan sinir ağları, kişinin beyninin kalanından oldukça (nöro - kimyasal kökenleri dolayısıyla) "kopuk" olabilir. Yeni beyin tarama teknikleri bunun gerçekten nasıl göründüğü hakkında daha gerçekçi resimler vermeye başladı. Psikiyatr Don Condie ve nörolog Guochuan Tsai "çoklu kişilik bozukluğu"na sahip bir kadının beyin kalıplarını araştırmak için fMR (fonksiyonel MR) kullandılar. Bu rahatsızlıkta kadın, düzenli olarak kendi kişiliği ve "gardiyan" denilen farklı ego arasında değişip durdu. İki kişiliğin birbirinden ayrı hafıza sistemleri ve oldukça farklı stratejileri vardı. fMR beyin taraması her iki kişiliğin de farklı sinir ağı bölgelerini (her kişilik ortaya çıktığında farklı bölgeler parlaklaştı) kullandıklarını gösterdi. Kadın farklı bir kişi olmayı denediğinde beyni aynı sinir ağlarını kullanmaya devam etti, fakat "gardiyan" bilincin kontrolünü ele geçirir geçirmez hipokampüsün ve onu çevreleyen temporal korteksin belirli yerlerini (hafıza ve duygularla ilişkili beyin bölgeleri) etkin hale getirdi. (Adler 1999, s 29-30).

Başka bir psikiyatrik durumdan örnek verirsek, Travma Sonrası Stres Bozukluğu araştırmaları, semptomlarının duruma bağlı doğasını gösterir (Van der Kolk ve diğerleri, 1996, s291-292). Travmatik bir olayın aniden tekrar deneyimlenmesi TSSB'nun ana problemlerinden-

dir. Bedende heyecan yaratan ilaçlar (fizyolojik stresin yan ürünü olan laktik gibi) TSSB olan kişilerde geriye dönüş yaratacak, fakat diğerlerinde yaratmayacaktır (Rainey ve diğerleri, 1987; Southwick ve diğerleri, 1993). Diğer laboratuar araştırmaları orijinal travmanın bazı yönlerini yeniden yaratan duyusal uyaranların TSSB'li insanlarda tamamen geriye dönüşler yaratacağını gösteriyor. (Van der Kolk, 1994). Bu fenomen, Pavlov'un "klasik şartlanmasıdır" ve NLP'de "çapalama" olarak bilinir. Duruma bağlı öğrenme, klasik şartlanmanın arkasındaki biyolojik süreçtir. Bu tür bir klasik şartlanmanın sonucu garip olabilir. Küçük bir kutudayken elektrik şoku verilen bir fare, belli bir fiziksel stres deneyimi yaşadığında bu kez kendi isteğiyle kutuya döner (Mitchell ve diğerleri, 1985). Bu çok hoş bir deney değil ve aynı zamanda bazı insanların garip davranışları üzerine de ışık tutuyor.

Freud yaklaşımının çoğunu, terapideki düşünme stratejileri ve hafıza kontrolü için içsel mücadele ve "bastırma"ya dayandırdı. "Bilinçaltı" hatıraların ve motivasyonların (kompleksler) varlığının bu açıklaması, duruma bağlı öğrenme varsayımıyla genişletilebilir. "Komplex" (Freud terimleriyle) kişinin alışılmış kimyasal durumlarıyla etkin hale gelmeyen bir sinir ağı tarafından yönetilen bir dizi strateji olarak düşünülebilir.

İnsanlar çeşitli problemlerini çözmek için psikoterapistlere giderler. Bu problemlerin birçoğu, kişinin beyninin geri kalanından çarpıcı biçimde ayrılmış, duruma bağlı sinir ağları tarafından kontrol edilen stratejilerden kaynaklanır. Bu, kişinin problemini çözmesi için her türlü beceriye sahip olduğu; fakat bu becerilerin, problemleri işleme koyan sinir ağlarına bağlanamayan sinir ağlarında olduğu anlamına geliyor. Hipnoterapi ve NLP

değişim araçlarının görevi bu becerileri işlevsel ağlardan daha az işlevsel ağlara transfer etmektir. Bunu yapmanın en kolay yollarından biri, sinir ağlarının bir üniteye bağlı olduğundan emin olmaktır.

NLP'de Parça Entegrasyonu

Milton Erickson transı açıklarken "bilinçli zihin" ve "bilinçsiz zihin" arasında ayrım yapar (Erickson, 1980, Cilt III, s 611). Beyindeki iki ayrı "alt kişiliğin" tanınması hem hipnoterapide hem de NLP'de "parçalar" olarak tanımlanan daha geniş bir modelin spesifik örneğidir. Bizim açımızdan "parça" kelimesi, beynin geri kalanının kontrolü olmadan, kendi stratejilerini çalıştırabilecek yeterli işlevsel bağımsızlığı olan, duruma bağlı sinir ağına işaret eder. Bu anlamda bilinçli zihin de bilinçsiz zihin kadar bir parçadır.

1976 yılında Richard Bandler ve John Grinder, Satir'in "Parçalar Partisi" ve Geştalt'ın "Boş Koltuk Süreci" de dahil, çatışan parçalarla çalışmak için bir çok farklı yol gösterdiler. Metotları "zıt kutupları" (çatışan parçalar için kullanılan bir başka Geştalt terimi) kavramsal bir şekilde ayırmayı veya "sınıflandırmayı" ve danışanın bir meta - pozisyon varsaymasını sağlayarak "parçaların kendilerini, her iki parçanın da mesajlarını içerecek ve her ikisinin toplamından daha büyük olacak yeni bir temsile, yeniden organize etmelerini" sağlayabilirler. (Grinder ve Bandler, 1976 s 82).

NLP'de parça çalışmalarında ilk kullanılan modellerden birisine Altı Adımda Çerçeveleme denir. Bandler ve Grinder bunun mantığını bir gösteride "bu ancak "bak, eğer onun davranış üzerinde bilinçli kontrolü olsaydı zaten değişirdi" diyen bir sisteminiz varsa size anlamlı

gelir. Yani onun bilinçli olmayan bir tarafı davranış kalıbını harekete geçiriyor... Ayrıca seni X yapan tarafın - sen bilinçli olarak istemesen de - senin lehine, sana bir şekilde faydalı olacak bir şey yapıyor varsayımında bulunuyorum" diyerek açıklıyorlar (Bandler ve Grinder, 1979, s 139-140).

Altı adımda Çerçeveleme o parçayla iletişim kurmayı ve kişinin bilinçaltı zihnine o parçanın olumlu etkisini/sonucunu karşılayabilecek onun kadar etkili ve ondan daha kabul edilebilir yollar düşünmesini istemeyi içerir. Bu metodun psikosomatik fiziksel semptomları (örneğin baş ağrıları, bkz. Bacon 1983) tedavi etmede, gevşeme egzersizleri kadar etkili olduğu gösterilmiştir. Gevşemenin tersine Altı Adımda Çerçeveleme, problemi çözülmüş halde tutmak için devamlı olarak bilinçli şekilde uygulanmak zorunda değildir. Ayrıca bu metot alkolizm ve blimia gibi bağımlı ve zorunlu davranış kalıplarında başarıyla kullanılmıştır (Sterman, 1990).

Parçaları entegre etme modelinin kendisi, Görsel Squash denilen daha önceki bir sürecin gelişmişidir. Dilts parça entegrasyonunu "İnançlar" (Dilts, Hallbom ve Smith, 1990, s 101-126, s 165) adlı kitabında detaylarıyla açıklamıştır. Hatta bu tekniğin kullanışını başarılı bir kedi alerjisini tedavi etme vakasıyla örneklendirmiştir.

Parça Entegrasyonunun gelişmesinden itibaren parça problemleriyle başa çıkmaya çalışan Öz-Dönüşüm (Andreas, 1992) ve Zaman Çizgisi Terapisi (James ve Woodsmall, 1988) gibi diğer NLP işlemleri de gelişmeye devam etti. Genellikle bunlar kişinin parçasına amacının ne olduğunun sorulduğu ve sonra "eğer bunu tamamen ve bir bütün olarak aldıysan buna sahip olarak daha önemli ne elde ettin?" diye sorularak amaç zinciri sürecinden faydalanırlar.

PSİKO - DİNAMİK TERAPİLERDE PARÇA ENTEGRASYONU

Psikoterapinin her modeli, duruma bağlı sinir ağlarının etkinliği için sorumluluk almak ve zihnin "parçaları" gibi bir model geliştirmek zorunda. Her durumda yapılar, farklı şekilde tanımlandılar. Bu tanımların kesinliği, bu terapi içindeki tekniklerin gelişimi açısından önemlidir. Bu öneme saygı duyarak parça çalışmalarının alandaki evrenselliğine dikkati çekerek özenle buradaki bazı farklılıkları ortaya koyalım:

Parçalar görüşü Psikoterapötik kaynağını psikanalizin dinamik modelinden almıştır. Orada ruhun bahsi geçen öz/çekirdek parçaları id (Freud'a göre "yabani tutkular"a dayanan), ego ("akıl" ve "ihtiyata" dayanan alan) ve süper egodur (sosyal açıdan gerekli ahlaki "davranış normlarını" destekleyen). Freud'a göre psikanaliz egoyu kaygıdan korumak ve onun "alanını" genişletmek için onunla müttefik olmuştur. Söylediğine göre onun amacı "Egoyu süper egodan daha bağımsız yapmak, onun görüş alanını genişletmek ve organizasyonunu geliştirip id'in yeni parçalarını ele geçirmek için onu güçlendirmektir. İd neredeyse ego da orada olmalı" (Freud, 1933).

Modern Nesne - İlişkiler'e dayanan psikanaliz, egonun içindeki belli ayrıklara, özellikle eğer ego hayatın başlarında çok ağır bir zorlukla karşılaşırsa, patolojik olarak oluşan ayrıklara daha fazla önem verdi. Otto Kernberg sağlıklı ve olgun bir egonun, arzu edilmeyen materyali, tamamen ayırmaya ihtiyaç duymadan bilinçli farkındalıkta bastırılabileceğini söylüyor. "Bölme, bilince erişimi veya algısal ya da motor kontrolü göz önüne almadan ayırmak veya etkin bir şekilde zıt birleşme değerlerine (çalışan tanımlama sistemleri) sahip olan ayrı tanımlama sistemlerine ayırmaktır (Kernberg 1974, s 44).

Sonuç, ağır kişilik bozuklukları ve NLP'nin "sıralı uyumsuzluklar/tutarsızlıklar", bir şeyi bir kere yapma ve arzulama ve zıddını başka bir zaman yapma ve arzulama, dediği şeydir. İyileşme "birinin kendisini, sınırlarını, iç ihtiyaçlarını, çevresini ve hayat görevlerini anlamak için yönetme becerilerini öğrenme sürecidir" (Kernberg 1976, s 265). Sağlıklı egonun bu idare edici veya düzenleyici işlevine NLP'de parça çalışması denir.

Tersine, İşlem Analizi'nin odağı, egodaki sağlıklı işlevsellik bölünmeleridir. Ebeveyn (ebeveyn/bakım verenden kopyalanan stratejileri kullanır), yetişkin (yetişkin hayatında geliştirilen ve burada ve şimdi tepkilerini kullanır) ve çocuk (çocukken öğrenilen stratejileri kullanır) olarak üç ana ego durumunu tanımlar. Her ego durumu "ısrarlı bir davranış kalıbına direkt olarak tekabül eden tutarlı bir his ve deneyim kalıbıdır" (Stewart ve Joines, 1987, p 15). Diğer bir değişle her ego durumu duruma bağlı/dayalı stratejiler dizisidir. İşlem Analizleri çalışmasının bu ego durumlarıyla çalışma amacı, genellikle bir ego durumunun diğerini "kirletmesini" veya diğerinin ifade etmesini "engellemesini" engellemektir. Amaç her durumun kişiye bütün olarak fayda sağlayacak şekilde ifadeye erişimi olmasıdır. Hipnoterapideki ve NLP'deki parça çalışmalarında yaptığımız da budur aslında.

Transpersonal ve İnterpersonal Terapilerde Parça Entegrasyonu

Bir insanda bulunan ana "parçaların" büyük ölçüde bir insandan diğerine benzerlik gösterdiğini varsayımını ifadelerimizde açıkladık. İnsanlığın toplu bilinçsizliğine ortak olan arketip teorisiyle Carl Jung bunu bir adım

daha ileri götürür. Jung bir arketipi "zihinsel işlevin kalıtımsal yolla elde edilmesi, diğer bir değişle bir "davranış kalıbı" olarak tanımlar. (Whitmont'tan alınmıştır, 1991, s 104).

Bu öğeleri anima/hayat/öz (erkeğin içindeki kadınsı kaynak), animus/kötü niyet (kadının içindeki erkeksi kaynak), persona/karakter (sosyal beklentilere uyum sağlayışımız) ve Benlik (birinin hayatının ve onun anlamlarının toplamı) olarak tanımlar. Arketipler komplekslerin ana öğeleridir. Jung her kompleks "bilince zorla giren bağımsız bir oluşumdur... Kompleksler göreceli bağımsızlıklarını duygusal doğalarına borçlu olsalar da ifadeleri her zaman etkiyle doldurulmuş bir merkezin etrafında toplanmış ilişkilere dayanır/bağlıdır (in Whitmont, 1991, p 63-64). Başka bir değişle yine burada bir duruma bağlı stratejiler tanımımız var. Fakat Freud'un tersine Jung bunu diğer komplekslerin yerini alması için egonun görevi olarak görmedi. "Bilinç ve bilinçaltından birisi bir diğeri tarafından bastırıldığında veya zarar gördüğünde bir bütün oluşturmazlar. Her ikisi de hayatın yönüdür... Bu eski örs ve çekiç oyunudur, onların arasında sabırlı demir parçalanamaz bir bütün, bir "birey" olana kadar dövülür" (Whitmont, 1991, s 18).

Robert Assagioli'nin çalışmaları, parça çalışmalarını NLP'ye çok benzeyen bir çerçevede tarif eder. Her iki durumda da amaç ayrı parçaları bölünmez bir bütüne entegre etmektir (Assagioli Psikosentezi denilen bir işlem). Assagioli amacını "çeşitli psikolojik enerji ve işlemleri düzenleme ve destekleme, kişiliğin sağlam bir düzenlemesinin yaratılması" olarak tanımlıyor (Assagioli, 1976, s 29). Psikosentezde, NLP'de olduğu gibi, bu sürecin eninde sonunda saf farkındalık, zevk, huzur ve

sevgi transandantal durumlarına yol açtığı ve normalde batıda anlaşılan "özgün insan" anlayışının ötesine gittiği düşünülür (Assagioli, 1976, s 5).

Jacob Moreno'nun parçalar için kullandığı metafor tiyatrodan alınmıştır. "Rol" ile "diğer insanların ve nesnelerin içinde bulunduğu özgül duruma spesifik bir tepki göstererek kişinin takındığı işlevsel davranış"ı kast ediyor (Moreno, 1977, s IV). Moreno rolün stratejileri, duygusal durumları, vb. ile kişinin dünyayla olan etkileşiminden bağımsız bir şekilde geliştiğini belirtiyor. "Rolü oynama benliğin ortaya çıkmasından öncedir. Rol benlikten gelmez, fakat benlik çeşitli rollerden ortaya çıkabilir. Psikotiklerde ve bebeklerde gördüğümüz gibi kişinin farklı egolarda davranması mümkündür" (Moreno, 1977, s 153).

O zaman terapinin görevinin bir bölümü bireylerin rol çalışmalarını azaltmalarına, rollerin işleyişine uyum sağlamalarına ve durum gerektirdikçe pürüzsüz bir şekilde bir rolden diğerine geçmelerine yardımcı olmaktır. Benzeri görülmemiş durumlara (doğallık, kendiliğinden olma) yeterli ve etkili bir şekilde rolleri yaratma yeteneği Moreno'nun çalışmasının değerli amaçlarından birisidir (Moreno, 1977, s 85-89) ve NLP'deki parça çalışmalarına paraleldir. Psikodramada bir rolün beş bileşeni olduğu söylenir. Bunlar bir ölçüde TOTE ile eşitleniyorlar. TOTE: Bağlam = Tetikleyici, Davranış = İşlem, İnanç = Test, Hissetme ve Sonuçlar = Çıkış (Williams, 1989, s 58).

Beden Terapilerinde Parça Entegrasyonu

Alexander Lowen fizyolojik koşullarda beden amaçlı psikoterapiden sonra sağlıklı birey tanımı yapar. "Yerle olan temasının farkında ve daha köklü hissediyor.

Bedeniyle, cinselliğiyle ve zeminle bağlı olduğunu hissettiğini söylüyor. Bu kadar fazla bağlı olmak sağlıklı olmak için ideal değildir, benim kanımca bu asgari sağlıktır (Lowen, 1972, s 61-62).

Lowen'a göre bu bağlanmışlığı durduran/engelleyen çeşitli vücut dokularının katmanları arasındaki teması engelleyen kronik kas gerginliği kalıplarıdır. Söylediğine göre her katman bir durum ve onu ifade eden stratejileri barındırır. Gerçekte impulsun ifade edilmesine dâhil olabilecek beden bölgesi, sürekli tıtma kalıbı sonucu gelişen kronik kas gerginliği tarafından duygusuzlaştırılır (Lowen, 1972, s 81). Tam akıcı nefes ve hareket sağlayarak beden terapisti kişinin çeşitli "parçaları" arasında erişim yaratır.

Arthur Janov daha çok beyin araştırmalarına dayanan Primal Terapi modelini geliştirdi. terapisini geliştirdi. Katarsisle ilgili bu terapinin amacının, aşağı beyin devrelerinde sıkışan acı impulsalarını serbest bırakmak olduğunu söylüyor. Orijinal olaylar bir kere bilinçli olarak yeniden deneyimlendiğinde, bu hatıralar ile bilinçli zihin arasındaki bağlantının derin bir iyileştirici gücü vardır. Janov şöyle diyor "Beyin bedensel faaliyetleri yürütürken bilinçsizlik, beynin bütünleyici/destekleyici yeteneklerindeki bir kırılmayı temsil eder. Bu, sistem aşırı yüklendiğinde meydana gelir. Böylece normalde serebral korteksle özgül sinir bağlantıları olan ve bizi bilinçli yapan impulslar bütünleyici fakülteleri boğar ve alternatif serebral yollara yönelir, yani bilinçaltına." (Janov 1976, s 4-5). Janov'un dediğine göre Sonuçta canlandıran ve bu derin acıları yorumlayıp onlardan anlam çıkaran bilinçtir (Janov 1977, s. 35).

NLP'de kullanıldığı haliyle parçalar kavramı, Fritz Perls'ün çalışmasında aynen sunulmuştur. Perl'ün anlat-

tığına göre "Eğer bazı düşüncelerimiz, duygularımız bizim için kabul edilemezse onlara sahip çıkmamayı/reddetmeyi isteriz. Kendim seni öldürmek istiyorum? Böylece öldürme düşüncesini reddediyoruz ve 'bu ben değilim, bu bir zorunluluk' diyoruz veya öldürmeyi kaldırıyoruz, bastırıyoruz ya da onu görmüyoruz.

Perls "dokunulmamış/bozulmamış kalmanın birçok yolu vardır, fakat hepsi her zaman kendinizin birçok değerli parçasını reddetme bedelini ödemenize bağlıdır. Kendinize tamamen kendiniz olmak için izin vermiyorsunuz - veya bunu yapmak için izniniz yok (Perls 1969, s 11)" diyor ve ekliyor "yani terapide yapmaya çalıştığımız şey kişinin kendi gelişimini tek başına yürütebileceği seviyeye gelene kadar reddedilen parçalara adım adım yeniden sahip olmaktır." (Perls 1969, s 38).

İnsancıl ve Bilişsel Terapilerde Parça Entegrasyonu

NLP 'den önceki modeller de detaylı bir "parça" terapisi kullandı. Virginia Satir'in parça problemleriyle başa çıkma yolu, "parçalar partisi" adını verdiği bir Psikodramatik metot olmuştur. Satir bunu şöyle açıklıyor "her biri doyuma ulaşmak isteyen birçok parçamız vardır. Bu parçalar genellikle birbiriyle geçinmekte zorlanıyorlar ve birbirlerin üzerinde kısıtlayıcı etkileri olabiliyor. Parçalar partisi süreci, bir kişiye bu parçaları gözlemlemeleri için ve rekabet etmek yerine işbirliği yaptıklarında beraberce nasıl uyum içinde çalıştıklarını öğrenmeleri için bir fırsat sunar" (Satir ve Baldwin, 1983, s 258).

Danışan merkezli terapi geliştiricisi Carl Rogers insan ruhunda düzenlenmiş "yapılar" olduğunu söylerken çok daha dikkatli, fakat "tanımlayıcı klinik açıdan başarılı terapinin, şu anda danışanın benlik kavramıyla çelişkili

olan deneyimleri ve duyguları, yeterli derecede ayırt edici ve doğru bir şekilde simgelenen bir yolla farkındalığa getirmesi gerektiği görülüyor" (Rogers, 1973, s 148-149) dediği zaman NLP'nin parçalar olarak adlandırdığı şeylerle çalıştığını netleştiriyor. Rogers'in söylediğine göre terapinin ana sonucu "kişiliğin artmış birleşme ve bütünleşmesidir" (Rogers 1973, s 178).

Davranışsal psikoloji zihnin içsel yapılarıyla ilgili spekülasyonlardan dikkatlice kaçınarak işe başladı. 1980'lerde bilişsel davranışçılar burada açıkladığımız birçok fenomen için şema kavramını geliştirdiler. Bir şema iki şekilde açıklanabilir: "şema terimi, bir taraftan bilişin varsayımsal yapısına işaret eder, bir zihinsel filtre veya bir kalıp gibi. Diğer taraftan ise aynı kavram bilginin işlenmesine rehberlik eder. Fakat biz şema yapısını esas, çekirdek inançların içeriğine işaret etmek için kullanıyoruz: Çekirdek inançlar bir kişinin dünya algılarını, benliğini, geleceğini ve hayatın zorluklarına uyum sağlayışını organize ederken kullandığı temel kurallardır (Layden ve diğerleri, 1993, s 7). Bu şemalar yeniden yapılandırılabilir (tamamen yeni bir tepki/cevap şekli geliştirerek), değiştirilebilir ve yeniden yorumlanabilir (sınırlı bir anlamı olacağına yeniden çerçevelenerek olumlu bir anlamı olur); bütün metotlar açıkça NLP'nin parça çalışmalarına bağlanıyor. (Layden ve diğerleri, 1993, s 11-12).

Özetlersek, yeni öğrenmelerin ve yeni stratejilerin beyinde yeni oluşturdukları sinir ağlarını inceleyerek başladığımız yolculukta bulunduğumuz noktaya kadar geldik.

Çok eşsiz bir ruhsal durumda stratejiler oluştuğu zaman, bu ağlar kişinin beyninin kalan kısmına çok zayıf bir şekilde bağlanmış olabilir. Psikoterapi bu ağları yeniden bağlamayı içerir. Böylece kişi stratejiyi veya yeni

öğrenmeyi bütünleyici bir şekilde işleyebilir. NLP'de bu sonuca ulaşmak için Altı Adımda Çerçeveleme'yle bir parçaya yeni sonuçlar bulma ve Parça Entegrasyonu yoluyla iki parçadan birlik/teklik yaratma gibi teknikleri içeren birçok teknik geliştirildi. Psikoterapinin diğer metotlarının bu süreç için aşağıdakileri içeren farklı metaforları vardır.

- **Psikanaliz:** Egoya hayat görevlerini ve ihtiyaçları düzenlemesi için yönetici becerileri öğretmek.
- **İşlem Analizi:** Dışlamadan veya kirletmeden her ego durumunun kendini ifade etmesine izin vermek.
- **Analitik Psikoloji:** Kişiyi bilinç ve bilinçaltı arasındaki iletişim dışında işleme.
- **Psikosentez:** Ayrı enerji ve işlevleri bir bütünde birleştirme.
- **Psikodrama:** Rol çatışmasını azaltmak ve rollerin doğal halleriyle kendilerini ifade etmelerine izin vermek.
- **Reichian Beden Terapisi:** Kas gerginliğinden kurtulmak, böylece vücudun her yerinde depolanan impulslar tamamen açık bir şekilde ifade edilebilir.
- **Primal Terapi:** Bağlantı ve tamamen farkındalık yaratmak için aşağı beyin yollarında kilitlenen duyguların serbest bırakılması.
- **Geştalt Terapisi:** Kişiliğin reddedilen parçalarına yeniden sahip olunması.
- **Satir'in Aile Terapisi:** Parçaların nasıl uyumla ve düzenle işleyebileceğini öğrenme.
- **Danışan Merkezli Terapi:** Kişiliğin artan bütünleşmesini yaratmak için kabul edilmeyen deneyimleri farkındalığa getirme.
- **Bilişsel Davranışçılık:** Daha faydalı bilme için

şemaları yeniden yapılandırma, değiştirme ve yeniden yorumlama.

Ana rahminde döllenmiş olan yumurta, ebeveynin üreme hücrelerinden sadece genetik yapıyı miras almaz. Ama aynı zamanda onların bilinçaltlarının da -tabiri caizse- genetik yapısını miras alır. Ve daha bebek ortada yokken bölünerek çoğalmaya başlayan hücrelerde bebeğin bilinçaltı oluşur. Yani bilinçaltı bütün vücut hücreleri olarak karşımıza çıkar. Bu nedenledir ki bilinçaltının kontrolünde olan duygularımızı vücudumuz aracılığıyla yaşar ve hissederiz. Bilinçaltının beyinde kendini ifade ettiği yer beynin sağ lobu olduğundan bazen burası bilinçaltının merkezi olarak düşünülür ama yanlıştır. Tıpkı beynimizdeki görme merkezi ile görüyor olmamıza rağmen insanların bir çoğunun gözümüzle gördüğümüzü düşünmesi gibi.

Daha bu dönemde bilinçaltı kayıtlarını tutmaya başlar. Eğer hamilelik döneminde önemli duygusal olaylar olmaz ve sağlıklı, normal bir doğum gerçekleşirse bilinçaltı bir bütün olarak dünyaya gelir. Bu durumdaki bilinçaltını kutusundaki oyun hamurlarına benzetebiliriz, bir ve bütündür. Sonra çocuklar aynı oyun hamurundan farklı oyuncaklar yaparlar. Örneğin bir araba ile bir kedi yaptıklarını düşünün. Artık onlar aynı şey değillerdir! Araba başka duygular yaratır, kedi başka duygular... Ancak oyun bittiğinde hepsini birleştirirler ve kutuya geri koyarlar. Şimdi oyun hamurundan oluşan parçalar yine bir bütün haldedirler.

Başlangıçta bir bütün olan bilinçaltı da bu şekilde parçalara ayrılır. Bir kez ayrıldıktan sonra da parçalar aynı bütünden meydana geldiklerini unuturlar. Her biri için sadece meydana geliş sebepleri vardır artık.

Parçaların oluşmasını sağlayan iki temel faktör vardır:

a- Önemli Duygusal Olaylar: Özellikle bilinçaltı tarafından bir şekilde tehdit olarak algılanan her olay bu şekilde isimlendirilebilir. Bunu yeniden yaşamamak için hemen bir sorumlu parça oluşturur. Ana amacı kişiyi korumaktır. Başlangıçta işe yarasa bile zamanla sorun yaratacaktır. Örnekler için Bilinçaltının Özellikleri başlığına yeniden bakabilirsiniz.

Bilinçaltı bu olaylar sayısınca sorumlu parça oluşturarak her birine ilgilendikleri olaya benzer olayları da yükler. Ki bu da başka problemlere yol açacaktır ileride...

b- Modellenmiş Kişiler: Bilinçaltı bu kişilerin belli davranışlarının, koruma görevinde kendisine yardımcı olacağını düşünür ve o davranışları kopyalayarak her birinden sorumlu bir parça oluşturur. Bu koruma bazen dolaylı da olabilir. Örneğin komşunun kekeme olan oğluna gösterilen tolerans, bir şekilde bilinçaltının dikkatini çekmişse sahibini höş görüsüzlükten korumak için kekemelik davranışını kopyalayabilir.

Model insan sayısınca parça oluşturulur. Bazen aynı kişi, farklı davranışları nedeniyle birkaç kez model alınabilir.

Bu bölünmeler ilk bakışta bir uzmanlaşma çabası olarak bile görülebilir ve bir açıdan öyledir de. Örneğin köpek fobisi olan birisini düşünün. Köpekten korkmaktan sorumlu parça, o kadar "iyi"dir ki gerçek bir saldırıda verilebilecek tepkilerin ve yaşanacak paniğin aynısını ortaya koyar. Aynı şeyi inatçılıktan, öfkeden, utangaçlıktan, kilodan... vs.den sorumlu parçalar açısından düşünün.

Ama aynı zamanda her bir parçanın bir de zıddını yaratır. Çünkü hayatın farklı alanlarında farklı duygu ve

davranışlara ihtiyacımız vardır. Ve o alanlardaki her duygudan sorumlu parçalar da hiç kuşkusuz var olmak zorundadırlar. Bunun bir nedeni de, insan olarak içinde yaşadığımız fiziksel dünyada, aynı zamanda duygusal ve zihinsel dünyamızda olan bitenleri ancak zıddı ile beraber değerlendirebiliyor olmamız. Aksi halde ne yaşadığımızı anlamak ve uygun veya değil tepki vermek mümkün olmazdı.

Buradan hareketle örneğin öfkeden sorumlu parçanın karşısında sakinlikten sorumlu parça vardır. Ya da sigara içmekten sorumlu parçanın karşısında sigarasız sağlıklı yaşamak isteyen parçanın olması gibi. Bu listeyi böylece çoğaltabiliriz. Her parça kendi varlık amacını gerçekleştirmek için kontrolü ele geçirmek ister. Bu da bir iç çatışmaya; iç çatışma, içsel huzursuzluğa; içsel huzursuzluk ise mutsuzluğa sebep olur. İşte tam da bunlar yaşanırken bazen kendinizi veya çevrenizdeki insanları şu şekilde konuşurken yakalamış olabilirsiniz: "Bir taraftan şu işi tamamlamak istiyorum, diğer taraftan ise miskin miskin yatmak istiyorum.", "Aslında sonra pişman oluyorum ama sanki o anda bunları söyleyen/yapan ben değilim...", "Arkadaşlarla eğlenirken bile derslerimi çalışmadığıma dair bir üzüntü kaplıyor içimi..." v.s.

Freud her ne kadar kişiliği üçe (id, ego, süper ego) ayırmış ise de aslında hepimiz çok daha fazla parçadan/taraftan/yandan oluşmuş bütünleriz. Ya da kişiliğimizin birçok alt kişilikleri vardır da denebilir. Ve bunlar yukarıdaki örneklerde olduğu gibi çatışma halinde olabilirler. İçerde yaşanan bu çatışma, kişiyi başarısızlığa ve mutsuzluğa götürebilir. Örneğin, ders çalışamadığı için samimi gözyaşları döken bir öğrenci, ardından arkadaşları ile eğlenmeye gidebilir ve bu böylece devam eder gider.

Söz konusu bu parçaların hepsi aslında birbirinin farkındadır. Sadece parçalardan biri sapkın bir davranışa meylettiğinde diğerleri, özellikle de onunla tersi davranış gösteren parça, bunu dikkate almaz. Eğer bu durum bir şekilde ilerler ve parçalar birbirinden habersiz olursa Çoklu Kişilik bozukluğu denilen rahatsızlık ortaya çıkar.

Hipnoz altında da günlük hayatta olduğu gibi değişik kişilik parçalarımız kontrolü ele alabilir. Fakat transtaki kişi bunun farkında değildir.

Birazdan ele alacağımız Parça Entegrasyonu tekniği ile çatışma nedenlerini rahatlıkla bulabilir ve ortadan kaldırarak kişinin başarı ve mutluluk yolunda hızla ilerlemesine yardımcı olabiliriz. Ama bundan önce genel hatlarıyla da olsa parçaların özelliklerini kısaca sıralayalım:

1. Parçalar, bilinçaltının bir amacı ve bir davranışı olan bölümleridir.
2. İşlevsel olarak geri kalan bütün parçalardan ayrıdırlar.
3. Çoğunlukla, ikincil kişilikleri, modellenmiş olan önemli yakınları temsil ederler.
4. Sıklıkla, kendi değerleri ve inanç sistemleri vardır.
5. Bazıları, sistemin bakımından ve işleyişinden sorumlu olduklarını düşünürler.
6. Tümleşmemiş davranışı korumak (ve devam ettirmek için) vardırlar.
7. Önemli duygusal olaylar sonucu doğarlar.
8. Bireyin aykırılıklarının kaynağı, parçalardır.
9. Parçaların kendileri aykırıdırlar.
10. Uyumsuzluk, çoğu zaman amaçla davranışın farklı olmasından kaynaklanır.

11. Bir parçanın genellikle görünmeyen bir tarafı, madalyonun öbür yüzü, yani bir ikinci benliği vardır.
12. Bu iki parça en önemli aynı amaca sahip olurlar.
13. Daha önce daha büyük bir bütünün parçalarıdırlar.
14. Tekrar bir araya gelmeleri bu temelde mümkündür.

Parça Terapisini Ne Zaman Uygulayabiliriz?

Kişinin içsel çatışma yaşadığını anladığımız durumlarda kullanabiliriz. Bu bir çelişki ifadesiyle kişinin konuşmalarına doğal olarak yansır... Şöyle ki: "bir tarafım ..... yapmak isterken diğer tarafım ..... yapmak istiyor" gibi. Ya da kişi bir eylemi yaptıktan sonra o eylemi yaptığına pişman olup üzülüyorsa kontrol bir o "tarafa" bir bu "tarafa" geçiyor demektir. Vs..

Parça Entegrasyonu Uygulama şekli 1:

1. Çatışmaları ve ilgili kısımları tanımlayın:

Kısımları olabildiğince net bir şekilde tanımlayıp açıkladığınızdan ve çatışmanın özünü anladığınızdan emin olun.

2. İlk önce istenmeyen durumu veya davranışı temsil eden kısım ele gelsin:

"Bu kısımla konuşabilir miyim merak ediyorum. Hangi ele gelmek ve orada durmak ister acaba?" (Danışana elini nasıl tutacağını gösterin.)

3. Danışanın bu kısmının, ele gelirken Görsel, İşitsel, Dokunsal (GİD) imgesinin olduğundan emin olun:

"Bu kısım kime benziyor; tanıdığın birinin sesine, görüntüsüne veya dokunduğundaki hissine sahip mi?"

4. "Karşıtlığın" diğer ele gelmesini sağlayın:

"Bu kısmın en çok zıtlık yaşadığı diğer kısımla konuşmak istiyorum, yani madalyonun öbür yüzü veya rakip olan kısımla, hadi onun da diğer ele gelmesini sağlaya-

lım." (Danışana elini nasıl tutacağını gösterin.)

5. Danışanın bu kısmının, ele gelirken, G.İ.D imgesinin olduğundan emin olun:

"Bu kısım kime benziyor; tanıdığın birinin sesine, görüntüsüne veya dokunduğundaki hissine sahip mi?"

6. Niyetle davranışı birbirinden ayırın:

Her kısmı yeniden çerçevelendirin. Böylelikle toplandıkları zaman aslında aynı niyete sahip olduklarının farkına varsınlar. Şöyle sorun, "...niyeti nedir?" veya "Hangi amaçla...?" (istenmeyen durumu veya davranışı temsil eden kısımla toplamaya başlayın. Bunu yaparken danışanın niyetinin de içinde olduğundan emin olun.)

a. Şimdi, kısımların daha önceden çok daha büyük bir bütünün kısımları olduklarını fark etmelerini sağlayın.
b. Daha önceleri daha büyük bir bütünün kısımları olan diğer kısımları da isteyin. Bunların da bütünleşmeye katılmasını sağlayın.
c. Her bir kısım, diğer kısımların sahip olmak isteyebileceği hangi olanaklara ve özelliklere sahip?

7. Bütünleşmenin sembolü olarak ellerin bir araya gelmesini kullanın. Eller bir araya geldiğinde bütünleşme için ek telkinler verin.

8. Bütünleşmiş parçayı içeri alın ve oradaki bütünlüğün içinde yoğrulmasını sağlayın.

9. Test edin ve geleceğe uyarlayın.

Parça Entegrasyonu Uygulama şekli 2: Dönen Semboller

Bu, çatışma yaşanan parçalar arasında uyum ve daha çok bireysel entegrasyon yaratmak için iyi bir tekniktir. Bu teknikle çatışan ve bu nedenle kişiye eziyet veren içsel genellemeleri; inançları, fikirleri, anlayışları, kararları...

kişisel uygunluk için yeni bir kaynağa dönüştürmek mümkün olabilmektedir.

1- Hangi iki fikir, anlayış ve inanç içinizde bir çatışma yaratıyor? Veya hangi durumlarda huzura sahip değilsiniz? Örneğin: "matematikten nefret ediyorum" düşüncesi ile "sınavda başarılı olmak ve hedeflediğim bölümü kazanmak isteği" Ya da "Bu kadar çok çalışmak istemiyorum" ile "istediğim hayatı yaşayabilmek için çalışmalıyım" inancı vs. Eğer bu durum, deneyim veya inançlardan ilkini ellerinizden birinde hayal edecek olsaydınız bunun için hangi eli seçerdiniz?.. çok güzel... ikincisi de diğer elinizde öyleyse...

2- Şimdi sadece zihninizde, yaratıcı tarafınızın ilk seçtiğiniz durumu ifade eden bir görüntü, imge veya sembol oluşturmasına izin verin... Oluşan bu sembolün elinizde belirmesine izin verin... çok güzel... işte böyle... Şimdi aynısını ikinci durum için yapın...

3- Şimdi sizin bu elinizdeki sembolün... diğer elinizdeki sembolle yer değiştirdiğini hayal edin... sadece bunun olmasına izin verin... çok güzel... ve şimdi bunu tekrar yapın... zihninizde bu iki sembolün bir kez daha yer değiştirmesine izin verin... işte böyle... çok güzel... şimdi yer değiştirmeye devam etmelerine izin verin... ve bu kez değişimi daha hızlı gerçekleştirin... hızla hareket etsinler... böylesi daha doğru... beraber bir karışım oluşturana kadar... birbirleri içinde eriyene kadar bunu yapmaya devam edin... onlardan yeni bir sembol oluşana kadar... döne döne gidiyorlar...

4- Şimdi zihninizde bu birleşmenin sonucunda ortaya çıkan yeni sembolün üstüne yükselip, sadece durun... ve bu yeni sembolle ilgili bir hikaye oluşturun... bir atasözü uydurabilir, bir şarkı söyleyebilir, bir şiir yaratabilir, bir

vecize veya bir deyimle v.b ifade edebilirsiniz. Bu birleşen parçaların sentezi sizce nasıl bir şey?.. Eğer ne diyeceğinizi bilmiyorsanız, bu aslında daha iyi... çünkü bu durum bilinçdışınızın o anda yaratmasına izin verir... öyleyse hemen hızlı hızlı konuşmaya başlayın... ne kadar çabuk... o kadar iyi... hiç duraksamadan... şimdi başlayın.

5- Şimdi merak ediyorum... bu eski zorluk hakkında yeni sembolünüz ve/veya hikayeniz varken yeni bir anlayışa ulaştınız mı?.. Ne yaşıyorsunuz?.. bu yeni durumu beraberinizde geleceğe götürmek istiyor musunuz?.. bunu nerede saklamak istersiniz?.. içinizde mi yoksa dışarıda şahsi alanınızda mı?.. onu içeri alırken... sadece onun tadına varın... açıklama gerektirmeden... kelimelere dökmeden... sadece merak edin... gerçekten hayret edin... bunun gelecek günler ve haftalarda nasıl bir farklılık yaratacağını merak edin.

Parça Entegrasyonu Uygulama şekli 3:
Mekansal Yeniden Çerçeveleme

İki veya daha fazla parça kişide çelişkili davranışlara sebep olursa iç çatışmalar meydana gelir. Birbirine ters düşen parçalar, bir de eğer birbirleri hakkında negatif kararlara sahipse en problemli çatışmalar meydana gelir. Çatışma ortak pozitif niyeti belirleyerek sonlandırılabilir.

Diğer adı "Tarafların Anlaşması" olan bu uygulama, kişinin olumlu bir durumda olmak isteyen parçası ile onu bu durumda olmaktan alıkoyan parçası arasında iletişim kurarak onlarla bir tür pazarlığa oturma sürecidir.

Kısımlar tanımlanır ve net bir şekilde birbirinden ayrılır. Bu çalışmada kişi, her iki tarafla iletişim kurduğundan, taraflar örneğin iki farklı yere (iki ayrı sandalye olabilir) oturtularak kişinin bilinç dışı düzeyde farklılığı

algılaması sağlanır. Böylece her iki kısım için ayrı iki mekânsal çapa oluşturulur. Teknik, adını kullanılan bu mekânsal çapalardan almaktadır.

1. İletişime birinci kısım ile başlanır. Olumlu niyet ve işlev belirlenir.
2. Yukarıdaki işlem ikinci kısım için tekrarlanır.
3. Her bir kısımla müzakere edilir. Her birinin diğerinden (ve mümkünse bir bütün olarak kişiden) ne istediği sorulur.
4. Her iki kısmın kabul edeceği bir anlaşmaya varılır.
5. Ekoloji kontrolü yapılır, kısımlar birbirine ve ilişkili gelecek durumlara entegre edilir.
6. Test edilir ve geleceğe uyarlanır.

Parça Entegrasyonu Uygulama şekli 4:
Altı Adımda Yeniden Çerçeveleme

Parçalar Teorisi danışanın her parçasının değerli olduğu, her davranışın gerçekte danışana fayda sağlamak üzere tasarlandığı ama bir şekilde bu faydalı olma halinin durduğu ve artık bir problem olduğu fikirlerini temel alır. Parçalar terapisinde danışan, hipnotize edilir ve hipnoterapist, transta danışanın bilinçaltıyla sözlü veya sözsüz iletişim kurar. İletişim kesin ve sağlam bir şekilde kurulduğunda hipnoterapist danışanın problem davranışa sebep olan zihin parçasıyla konuşmak için izin ister. Davranıştan sorumlu olan zihin parçasına saygılı bir biçimde bu davranışı neden yaptığı sorulur. Örneğin sigara içen birinde, sigara içmekten sorumlu parça, sigarayı bırakmayla ilgi bütün gayretleri boşa çıkartabilir. Çünkü sigara içmek, içeni tüm dünyaya yetişkin, kabadayı ve güçlü görünme anlamına geliyordur. Durum böyle olunca kişi, sigara içtiği sürece hiç kimse ondan faydalanamaz, onu kullanamaz.

Hipnoterapist sonra, danışanın zihninin yaratıcı parçasıyla konuşmak isteyebilir. Yaratıcı parça, sigara içmeden de danışanı dünyaya sert ve güçlü gösterecek bazı başka yollar tasarlamak için içen parça ile etkileşime geçer. Danışan her iki parçaya da bir çözüme doğru çalışmaları için yeterince zaman ve izin verir. Sonra hipnoterapist her iki parçanın da bulunan çözümle mutlu olduğundan emin olmak için ekolojik kontrol yapar. Bunun sonucunda bütün parçalar, çözümü onayladıklarını bildirir. Eğer itiraz eden bir taraf var ise onun da onay vereceği yeni bir çözüm için süreç tekrarlanır. Sonra test edilerek geleceğe uyarlama yapılır. Ve nihayetinde danışan şimdiye döndürülür.

Altı Adımda Yeniden Çerçeveleme'nin Basamakları:

İstenmeyen, değiştirilmek istenen davranış kalıbını belirleyin.

İyi olduğunuz bir indüksiyon ile bir trans durumu başlatın ve kişinin bilinçdışının istenmeyen davranış kalıbından sorumlu tarafa bir isim vermesini sağlayın. (X yanı) Transı derinleştirin. Kişiyi güvenli/özel yerinde uyutun...

Bilinçdışı sinyal mekanizması oluşturun.

Evet-hayır sinyali oluşturarak kalıptan sorumlu yanla iletişim kurun.

1. İkincil kazançları ele alın:

a. X yanına *"Bu kişinin bilinçli zihnine x'i her yapışında olumlu niyetinin ne olduğunu söylemek ister misin?"* diye sorun.

b. Eğer "evet" cevabını gözlemliyorsanız X yanından niyeti farkındalık düzeyine iletmesini isteyin. İletildiğine dair teyit sinyali isteyin.

c. Eğer "hayır" cevabı alırsanız söz konusu yana seçim yapmakta gösterdiği bilgelik için teşekkür edin ve bilinçdışı düzeyde yeniden çerçeveleme ile devam edin. Şöyle söyleyebilirsiniz: *"Öyleyse davranışın en faydalı tarafının ne olduğunu kendiniz bulmaya hazır mısınız?"*

2. Yeni alternatifler yaratma

a. X yanına, o kişinin yaratıcı kaynaklarına ulaşıp bu pozitif işlevi x davranışından başka şekilde yerine getirecek yeni yollar bulmayı isteyip istemediğini sorun.

b. Parçaya, bu seçenekleri kabul etmek zorunda olmadığı, eski davranıştan vazgeçmek zorunda olmadığı yönünde güvence verin. Aynı olumlu amaca başka bir sürü şekilde ulaşılabilir.

c. Evet yanıtı alın.

d. On yeni seçenek bulduğu zaman evet sinyali ile bildirmesini isteyin.

3. Yeni alternatifleri değerlendirme

a. x davranışını gerçekleştiren taraftan yeni alternatiflerin her birini incelemesini ve değerlendirmesini isteyin. Bu alternatiflerin şimdi kullanılandan daha etkili ve kolay olup olmadığını sorun. Bulduğu her alternatif için evet sinyali vermesini isteyin. (Üçten az ise, 3. adımı tekrarlayın).

4. Bir tek alternatif seçimi

a. Yine x davranışı gösteren tarafa *"Aynı amaca yönelik olarak en etkili ve kolay yollardan birini seç ve seçimini yaptıktan sonra bana evet sinyali ver."* deyin.

b. Eski seçeneğin yerine yenisini üç hafta süreyle kullanarak etkili olup olmadığını değerlendirme sorumluluğunun bilinçdışı zihinde olacağını söyleyin.

c. Eğer işe yaramazsa, bir başka alternatif seçin veya

bu durumu sadece öğrenimleri alma ve belki de gece rüya görürken başka olasılıklar yaratma sinyali olarak kabul edin.

5. Ekoloji Kontrolü:

(kişinin adı)'nin sevgili bilinç dışı zihni seçilen bu yeni davranışa içerde itiraz eden bir taraf var mı? diye sorun. Eğer cevap "hayır" ise devam edin.

Eğer "evet" cevabı gelirse, X tarafının, itiraz eden parçayı da yanına alarak yaratıcı tarafa gitmelerini ve itiraz eden parçanın da olumlu niyetini tatmin edecek yeni davranış seçeneklerini birlikte bulmalarını isteyin ve bütün bu süreci tekrarlayın. Ta ki içerde itiraz eden bir parça kalmayıncaya kadar...

6. Geleceğe taşıma

a. Müşterinin, eski tepkinin gerçekleştiği bir durumu hayal etmesini isteyin ve o yeni davranışı denemenin ne kadar zevkli olduğunu heyecan içerisinde belirtin... her şeyin TAMAM olduğunu teyit etmek için evet sinyali alın. Aksi halde başka olasılıklara dönün.

Transı bitirin.

X yanına ve katkısı olan diğer yanlara işbirliği yaptıkları için teşekkür edin ve kişiyi transtan çıkarın.

Uygulama Örneği:

Sen bu özel yerde güven içinde uyumaya devam ediyorsun... Uykunun bu derin seviyesinde kendini çok mutlu... neşeli... sevinç dolu hissettiğin hatıraları yeniden yaşayacağın bir rüyada buluyorsun... şimdi... Tüm hayatın boyunca yaşadığın bu güzel anları bir kez daha ve daha yoğun yaşıyorsun... tekrar tekrar...

Ve ben seni bu rüya ile baş başa bırakıyorum... Sen bu rüyayı yaşarken ben de senin X davranışından sorumlu tarafınla iletişime geçmek istiyorum...

(Danışanın ismi)*'nin X davranışından sorumlu sevgili tarafı, bu davranışla ilgili seninle iletişime geçmek istiyorum... Eğer sen de benimle iletişime geçmek istiyorsan sağ elinin işaret parmağıyla evet, iletişim kurmak istemiyorsan sol elinin işaret parmağıyla hayır sinyali verebilirsin...*

Cevap evetse: *Teşekkür ederim...*

Cevap hayırsa: *Hayır cevabı vererek benimle iletişim kurduğun için teşekkür ederim...*

1- İkincil kazancı ele alın:

Sevgili X davranışından sorumlu taraf, (danışanın ismi)*'nin bilinçli zihnine x'i her yapışındaki olumlu niyetinin ne olduğunu söylemek ister misin? Eğer istiyorsan bana evet, istemiyorsan hayır sinyali ver:*

Cevap evetse: (danışanın ismi)*'nin bilinçli zihnine git ve ona söyle. Bunu yapınca evet sinyali ver.*

Cevap hayırsa: *Hayır cevabını seçerek (danışanın ismi)'nin sağlığı ve zihinsel bütünlüğü için gösterdiğin bilgeliğe teşekkür ediyorum.*

2- Yeni alternatifler yaratın:

Şimdi sevgili sorumlu taraf, (danışanın ismi)*'nin yaratıcı tarafına gidip bu olumlu niyeti x davranışından başka şekilde yerine getirecek yeni yollar bulmayı ister misin? Bu seçenekleri kabul etmek zorunda değilsin, eski davranıştan vazgeçmek zorunda değilsin. Sadece aynı olumlu amaca başka bir sürü şekilde ulaşabileceğini bilmeni istiyorum. Bu yeni yolları bulmayı istiyorsan bana evet sinyali verebilirsin.*

Evet cevabından sonra: *Şimdi yaratıcı tarafla birlikte olumlu niyetini eski davranışın kadar tatmin eden daha iyi,*

daha güzel ve daha sağlıklı 10 yeni alternatif bulun ve bunu yaptığınızda bana evet sinyali ver.

3- Yeni alternatifleri değerlendirme:

Sevgili sorumlu taraf, yeni alternatiflerin her birini tek tek incelemeni ve değerlendirmeni istiyorum. Bu alternatifler şu anda kullandığın X davranışından daha etkili, daha sağlıklı ve daha kolay mı bir bak. Böyle olan her alternatif için bana evet sinyal ver.

(Eğer karar verilen seçenek sayısı üçten az ise yeniden yaratıcı tarafa gitmesini ve yeni seçenekler oluşturmalarını isteyin.Çünkü bir seçenek zorunluluk hissi, iki seçenek, çatışma yaratır. Özgürlük hissi için en az üç seçenek var olmalıdır!)

4- Tek alternatif seçme:

Eğer karar verilen alternatifler üç veya üçten fazla ise; *Sevgili sorumlu taraf, aynı olumlu niyeti tatmin edecek en etkili, en kolay ve en sağlıklı yollardan birini seç ve bana evet sinyali ver.*

Evet sinyalinden sonra: *Eski davranışın yerine yenisini üç hafta süreyle kullanarak etkili olup olmadığını değerlendirme sorumluluğunu kabul ediyor musun?* (evet sinyali)

Sevgili sorumlu taraf, üç haftanın sonunda bu yol işe yaramaz ise diğer yollardan birini seçme sorumluluğunu da kabul ediyor musun? (evet sinyali)

5- Ekoloji kontrolü:

(Danışanın ismi)*'nin sevgili bilinç dışı zihni, sorumlu tarafın seçtiği bu yeni davranışa içerde itiraz eden bir taraf var mı?*

Eğer cevap evet ise; *Sevgili sorumlu taraf şimdi itiraz eden tarafı da yanına alarak birlikte yaratıcı tarafa gidin. Bu kez ikinizin de olumlu niyetinizi aynı anda tatmin edecek yeni*

on seçenek üretin. (Bu süreci içerde itiraz eden taraf kalmayana kadar 2. Adımdan itibaren tekrar edin)

6- Geleceğe taşıma:

Sevgili sorumlu taraf, şimdi eski davranışını gösterdiğin bir durum hayal etmeni istiyorum. Bu durumda seçtiğin yeni davranışı denemenin ne kadar zevkli, hızlı, etkili ve sağlıklı olduğunu fark etmeni istiyorum. Her şey tam da istediğin gibi ise bana evet sinyali verebilirsin. (Eğer cevap hayırsa 3. Adımdaki diğer seçeneklere dönün)

Sevgili sorumlu taraf eğer gelecekte bir gün bu seçeneklerin hiç biri etkili olmazsa (danışanın ismi)'nin sağlığı, bütünlüğü ve mutluluğu için bütün bu süreci bilinç dışı düzeyde otomatik olarak gerçekleştirme sorumluluğunu üzerine alıyor musun? (Evet sinyali)

Sevgili bilinç dışı zihin sana, sorumlu tarafa, yaratıcı tarafa (ve varsa itiraz eden tarafa) (danışanın ismi)*'na yaptığınız tüm hizmetler için ve bu sürece katkılarınız için sonsuz teşekkürler... iyi ki varsınız...*

Parça Entegrasyonu Uygulama şekli 5:

Yeni Bir Parça Yaratma

Bu kalıp, birbirine zıt iki ayrı davranış türünü birbirleriyle uyum oluşturacak şekilde yeniden çerçevelemek için oluşturulmuş bir uygulamadır.

1. İstenilen sonuç ve kısmın işlevi tam olarak belirlenir. Örneğin bir öğrencinin arkadaşlarına daha çok zaman ayırması ve daha çok çalışarak öss'de başarılı olması ele alınabilir.

2. Öğrencinin olmasını istediği şekilde arkadaşlarına daha çok zaman ayırdığı geçmişteki deneyimlerine ulaşılır. Her bir deneyimin içine girilir ve arkadaşlara daha çok zaman ayırma davranışının bütün yönleriyle değer-

lendirilmesi sağlanır. Her bir hatıra için bütün temsil sistemleri gözden geçirilir.

3. Kurgu kalıbı:

"Arkadaşlarına daha çok zaman ayırabilmek için bu kısmınızı kullanacak olsaydınız nasıl davranırdınız?" sorusu sorularak seçilebilecek davranışlarla ilgili ayrıntılı bir imajlar kümesi oluşturulur. Bunun için:

a. Önce kişini görsel ve işitsel temsilleri kullanılarak ve dışarıdan bakılarak bir film kurgulaması sağlanır.
b. Bir sahne beğenildiği zaman kişinin görüntülerin içine girmesi sağlanır ve bütün görüntüler oradaki davranışları yapmanın nasıl bir duygu olduğunu kişinin hissetmesi sağlanılarak kişiye tekrar izletilir.
c. Eğer bu sahne beğenilmediyse, a' ya tekrar gidilir ve sahne değiştirilir. Bu eylemi, hayal edilen şeyden, hem sahnenin içindeyken hem de sahnenin dışındayken kişi memnun kalana kadar tekrarlamak gerekir.

4. Ekolojik kontrol:

Kişinin kendi kendisine "Benim bu kısmımın bu hayali gerçekleştirmesine başka bir kısmım karşı çıkıyor mu?" sorusu sordurulur. Tüm karşı çıkan kısımları bulabilmek için bütün temsil sistemleri için bu kontrolün yapıldığından emin olunur.

5. Karşı çıkan kısma, kişinin "Senin benim için işlevin ne?" ya da "Benim için ne yapıyorsun?" sorularını kendisine sorarak bu davranışın olumlu niyetleri araştırılır. Ayrıca, daha çok çalışma davranışının arkadaşlara daha çok zaman ayırma davranışına spesifik olarak hangi konuda karşı çıktığı ve ne tür endişelerin buna sebep olduğu sorgulanır.

6. Karşı çıkan bütün kısımları tatmin etme:

a. Karşı çıkan bütün kısımların fonksiyonlarını ve endişelerini göz önünde bulundurmak için yaratılacak kısım yeniden tanımlanır.

b. Üçüncü adıma geri gidilir ve karşı çıkan bütün kısımları tatmin edecek yeni veya değiştirilmiş bir hayal oluşturulur. Arkadaşlarla olmanın ve ders çalışmanın dengeye oturduğu bir hayaldir bu.

c. Her kısım için, bu yeni kısmın davranışının yeni temsilinin hiçbir şekilde onların işlevlerini etkilemeyeceği konusunda tatmin olduklarından emin olunur.

7. Yeni kısmı oluşturma:

Kişinin bilinç dışı kaynaklarından bu hayali analiz etmesi ve ulaştığı temel içerikleri alması söylenir. Bilinç dışı bu bilgiyi yeni bir kısım oluşturmak ve ona bir varlık vermek için kullanacaktır.

8. Test etme, entegre etme ve geleceğe uyarlama:

Yeni kısım test edilir ve orada olduğundan emin olunur:

a. Kişinin içine dönmesi sağlanır ve sorulur.

b. Tekrar tekrar geleceğe uyarlanır.

c. Bu kısmın doğru şekilde tepki verip vermediğini görmek için söz konusu davranış trans dışında da yaptırılır.

YAZARLAR HAKKINDA

Celalettin UZUNER

İlkokul ve ortaokulu Edirne'de, lise eğitimini Antalya'da tamamlayan NLP ve Hipnoz Eğitmeni Celalettin Uzuner Ankara Üniversitesi DTCF Felsefe bölümünü bitirdi... Lisede iken klasik dil merakı nedeniyle öğrendiği Osmanlıca, "Manyetizma, Hipnotizma, Somnombolizma" adlı eseri çevirmesini sağladığında hipnozla ilgili yolculuğu başlamış oldu.

Ülkemizde NLP ile ilgili verilen Eğitimlere de katılan yazarımız NLP Practitioner Eğitimini INLPTA Master Trainer'ı Debra Wylde'tan aldı. Master Practitioner eğitimini C-NLP Eğitmeni Dirk BANSCH ile gerçekleştirdi. NLP Trainer ve Master Trainer Eğitimini INLPTA Başkanı Dr. Wyatt WOODSMALL ve Debra WYLDE'dan alarak INLPTA'nın kayıtlı uluslararası eğitmenleri arasına katıldı. Ayrıca iki kez NLP Trainer&Master Trainer eğimlerinde Dr. Wyatt WOODSMALL ve Master Trainer Dharma Z. GAYNES ile birlikte eğitmen olarak yer aldı.

Çok güçlü bir davranış değişim teknolojisi olan "Advanced Behavioral Modeling" eğitimini; yaratıcılarından biri olan Dr. Wyatt WOODSMALL'dan alan Uzuner, MODELLEME UZMANI sertifikasına sahiptir.

Ayrıca Karakter Analizi'ne yönelik araştırmalarda uzmanlaşmış olan ULUSLAR ARASI TİPOLOJİK ARAŞTIRMALAR ENSTİTÜSÜ' nün çizdiği çerçevede Dr. Wyatt WOODSMALL'dan Davranış Kalıpları, Enneagram, Myers-Briggs, Claer Graves Modeli gibi çeşitli

psikolojik ve eğitimsel tipolojileriyle ilgili eğitimleri tamamlamıştır.

NLP'nin kişisel gelişim ve terapi dünyası için yeni bir çığır açan en güçlü tekniklerinden birisi olan TIME LINE THERAPY eğitimini yine tekniğin yaratıcılarından biri olan Dr. Wyatt WOODSMALL' dan alan Uzuner, Zaman Çizgisi Terapisti sertifikasına sahiptir.

Üniversite 2. sınıf itibarıyla özel eğitim kurumlarında çalışmaya başlayan Uzuner, 20 yıldır aktif olarak eğitim hayatının içinde yer almaktadır.

Uzuner, Mersin merkez olmak üzere bireysel ve kurumsal içerikli çalışmalarına çeşitli illerimizde devam etmektedir.

Senem UZUNER

İlkokul, ortaokul ve lise eğitimini İzmir'de tamamlayan Senem Uzuner Gazi Ün. Mesleki Eğitim Fakültesi Çocuk Gelişimi ve Beslenme bölümü ile A. Ü. Psikoloji bölümünü bitirdi. Öğrenciyken tanıştığı eşi ile hipnoz yolculuğuna NLP eğitimlerini de katarak devam etti.

Ülkemizde NLP ile ilgili verilen Eğitimlere de katılan Uzuner NLP Practitioner Eğitimini INLPTA Master Trainer'ı Debra Wylde'tan adı.

Master Practitioner eğitimini C-NLP Eğitmeni Dirk BANSCH ile gerçekleştirdi. NLP Trainer ve Master Trainer Eğitimini INLPTA Başkanı Dr. Wyatt WOODSMALL ve Debra WYLDE'dan alarak INLPTA'nın kayıtlı uluslararası eğitmenleri arasına katıldı. Ayrıca iki kez NLP Trainer&Master Trainer eğimlerinde Dr. Wyatt WOODSMALL ve Master Trainer Dharma Z. GAYNES ile birlikte eğitmen olarak yer aldı.

Çok güçlü bir davranış değişim teknolojisi olan

"Advanced Behavioral Modeling" eğitimini; yaratıcılarından biri olan Dr. Wyatt WOODSMALL'dan alan Uzuner, MODELLEME UZMANI sertifikasına sahiptir.

Ayrıca Karakter Analizi'ne yönelik araştırmalarda uzmanlaşmış olan ULUSLAR ARASI TİPOLOJİK ARAŞTIRMALAR ENSTİTÜSÜ' nün çizdiği çerçevede Dr. Wyatt WOODSMALL'dan Davranış Kalıpları, Enneagram, Myers-Briggs, Claer Graves Modeli gibi çeşitli psikolojik ve eğitimsel tipolojileriyle ilgili eğitimleri tamamlamıştır.

NLP'nin kişisel gelişim ve terapi dünyası için yeni bir çığır açan en güçlü tekniklerinden birisi olan TIME LINE THERAPY eğitimini yine tekniğin yaratıcılarından biri olan Dr. Wyatt WOODSMALL' dan alan Uzuner, Zaman Çizgisi Terapisti sertifikasına sahiptir.

KAYNAKÇA

Modelling with NLP, Wyatt WOODSMALL
Time Line Therapy, Tad James-Wyatt WOODSMALL
Time Line Therapy Practitioner-Manuel, Tad JAMES
Hypnosis Practitioner Manuel, Tad JAMES
Hypnosis Master Practitioner Manuel, Tad JAMES
Hypnosis for Beginners (2001), Dylan MORGAN
NLP Master Prac. Notes, (Breen, McKenna, Steven Hall, Richard Bandler)
Hypnosis, (Paul McKenna, Steven Hall, Richard Bandler)
Hypnotic Realities, Milton H. ERICKSON
Experiencing Hypnosis, Milton H. ERICKSON
100+ Hypnosis, Tips, Insider, Secrets and Techniques 2, Calvin D. BANYAN
Hypnotherapy, Dave ELMAN
Hypnosis 101, Gil BOYNE
Professional Hypnotism Training Course Manuel, Gil BOYNE
Basic-Intermediate-Advenced-Hypnosis Training Manuel, Gerald KEIN
The Ethics Of Utilising Instant And Rapid Inductions, Gerald KEIN
Advenced Hypnotic Techniques, Don MARTİN
Hypnosis Script Collection, Dave MASON
International Hypnosis Association Hypnosis Prac., Manuel by Keith LIVINGSTON
International Hypnosis Association Hypnosis Master, Prac. Manuel by Keith LIVINGSTON
International Hypnosis Association Hypnosis Trainer

Training, Manuel by Keith LIVINGSTON
Yabancı Bildiğimiz Dostumuz HİPOZ, Celalettin-Senem UZUNER
Başarı Artık Sır Değilsin, Celalettin-Senem UZUNER
Hipnoza Giriş Metinleri, Celalettin-Senem UZUNER
İleri Hipnoz Teknikleri, Celalettin-Senem UZUNER
Profesyonel Hipnoz Metinleri I, Celalettin-Senem UZUNER
Profesyonel Hipnoz Metinleri II, Celalettin-Senem UZUNER
Eğitimde Hipnoz Uygulamaları, Celalettin-Senem UZUNER
Zihinsel Telkin Ruhsal Tedavi, Hector DURVILLE-Harry EDWARDS
Hipnoz ve Psi Olguları, Dominique Webb
Kendi Kendine Telkin, Emile COUE
Kendi Kendine HİPNOZ, Elaine SHEEHAN
Hipnoz Ve Telkin Yoluyla Tedavi, Gerhard LEIBOLD
Mental Çalışma Uygulamaları, Kurt TEPPERWEIN
Hipnoz ve Ötesi, Lee PULOS
Telkinle Tedavi, Mary FOULCAULT
Hipnoz ve Meditasyon, Ormand MCGILL
Trans ve Değişim, Richard BANDLER&Jonn GRINDER

OLUMLU DÜŞÜNMEK POLLYANNACILIK DEĞİLDİR

Tuğba Demiröz Ateşmen



Bir kitapçıya gittiğimizde olumlu düşünme konusunda yazılan kitaplara; çoğunlukla kişisel gelişim, motivasyon bazen de psikoloji stantlarında rastlarız. Ben de olumlu düşünmeyi, ilk olarak kitaplardan edindiğim bilgilerle tanımaya, öğrenmeye ve hayatıma uygulamaya başladım. Bu kitaplar "Olumlu düşünün." diye yazar. Birilerinin olumlu düşünerek nelere sahip olduğuyla (bilgi, ün, para, şöhret...) ilgili öyküler anlatır. Ve o kitapları okuruz, okudukça motive olur, derken motivasyonun doruğa ulaştığı bir noklada gaza gelir, karar verir, başlarız olumlu düşünmeye.

Çoğunlukla da şöyle deriz: "Şu andan itibaren olumlu düşünüyorum!" Ve bunu öyle bir inançla, öyle bir güçle söyleriz ki, kim tutar bizi? "Hadi olumlu düşünelim." demekle olumlu düşünmeye başlanabilseydi, gerçekten de süper olurdu.

ÖĞRENME STİLLERİ

Alp Boydak



"Geleceğin cahili, okuyamayan kişi olmayacaktır. Nasıl öğreneceğini bilmeyen kişi olacaktır."

—Alvin Toffler

Kan grubunuzu biliyor musunuz? Bilmiyorsanız bile, öğrenmeniz gerektiğini biliyorsunuz. Kan grubunuzun sizin için yaşamsal önemi var. Kan grubunuz kadar önemli olan öğrenme stilinizi bilmeniz de yaşamınızı oldukça kolaylaştıracaktır. Çünkü öğrenme stilinizi bilmek, size anlamsız gelen pek çok davranışınıza anlam katacaktır. Öğrenme stiliniz, sizin kan grubunuz gibi doğuştan var olan ve sizin yaşamınıza çok derin etkileri olan özelliğinizdir. Öğrenme stiliniz, yaşam boyu değişmez ama yaşamınızı değiştirir.

Bu kitabı bilimsel bir üslupla yazmadım, daha çok bir kişinin anılarını, başka bir kişi ya da gruba anlatıyormuş gibi doğal bir tarz kullanmayı tercih ettim. Bu içten yaklaşımın çok da yadırganmayacağını ümit ediyorum. Çünkü amacım sadece eğitimcilere değil, bu konuyla ilgili herkese ulaşmak. Yine de bilimsel çalışmalara yardımcı olmak için yer yer kaynaklar verdim.

—Alp Boydak

NLP

KİŞİSEL LİDERLİK

Turgay Biçer



"Kendini yöneten dünyayı yönetir."

Plato

Gözden Geçirilmiş 11. Baskı



erede Başarı, mutluluk, üretkenlik ve sağlık varsa orada NLP vardır.

üretiyorsak ne düşündüğünüze, ne söylediğinize ve ne yaptığınızı fark ediniz...

Eğer yaşamdan yeterli zevki alamıyor, başarısızlık ve mutsuzluk peşinizi bırakmıyorsa da ne düşündüğünüze, ne söylediğinize ve ne yaptığınıza dikkat ediniz...

Her zaman aynı şeyleri yaparak farklı sonuçlar bekliyorsanız bir yerlerde hata yapıyorsunuz demektir.

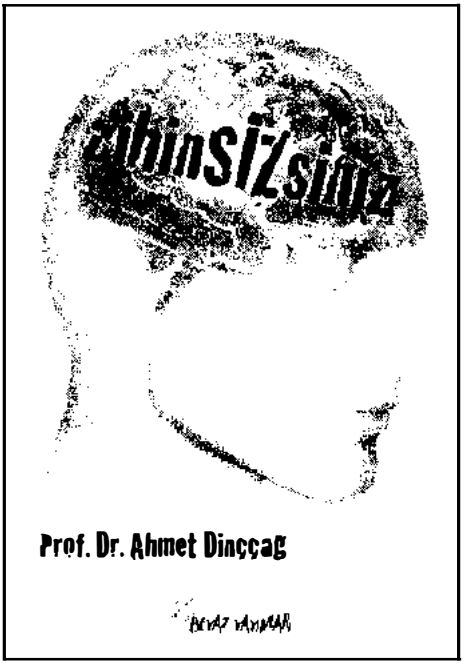
Ustalık, ve mükemmellik öğrenilebilen ve geliştirilebilen şeylerdir..

Bilerek, farkına vararak, sizin yöneteceğiniz, kendi, kaynaklarınızla; kısa zamanda istediğiniz değişimler, gelişimler ve hatta dönüşümler yapmak istiyorsanız, daha önceki düşüncenizden, söylediklerinizden ve yaptıklarınızdan farklı olarak bu kitapta yazan; sayısız insanın yaşamında önemli değişimler, başarılar ve mutluluklara öncülük yapmış olan, NLP adıyla anılan; yeni düşünce, söz ve davranış modeline gereksiniminiz var demektir..

NLP'nin özünü anladığınızda kendinizi keşfetmiş olacak ve zoru kolaya dönüştürmeye başlamış olacaksınız..

Bilgiler kaslara geçtiğinde fark yaratır. Bilmek, bildiğiniz düşünmek değil, yapmaktır. Sizde bu kitapla verilen bilgi ve yetkinlikleri kaslarınıza geçirerek **"hayatınızın efendisi"** olabilir; yaşamınızın her alanında istediğiniz değişimleri yaratabilirsiniz..

Daha önce milyonlarca sağlıklı, başarılı, mutlu ve önder "Hayatının Efendisi" olmuş ve başkalarına ilham vermiş insanlar gibi..





Prof. Dr. Ahmet Sait DİNÇÇAĞ

1952 yılında Ankara'da doğdu.

Galatasaray Lisesi'nde orta eğitimden sonra 1971'de girdiği Mimar Sinan Üniversitesi Güzel Sanatlar Akademisi Mimarlık Bölümü'nden 1 yıl sonra ayrıldı.

1972 yılında İ.Ü. İstanbul Tıp Fakültesi'ne girdi. 1978 yılında Tıp öğrenimini tamamlayarak Tıp Doktoru ünvanını aldı.

1978-79 yıllarında Amerika Birleşik Devletleri, Georgetown Üniversitesinde çalıştı.

1980-81 yıllarında vatani görevini tamamladıktan sonra 1982 yılında İ.Ü. İstanbul Tıp Fakültesi Genel Cerrahi Anabilim Dalı'nda ihtisasa başladı.

1986 yılında "Operatör" ünvanını aldı.

Mecburi hizmetini 1986-1989 yılları arasında M.E.B. Validebağ Öğretmenleri Hastanesi'nde Operatör olarak tamamladı.

1989 yılında İ.Ü. İstanbul Üniversitesi Genel Cerrahi Anabilim Dalı'nda baş asistan olarak göreve başladı.

1993 yılında "Genel Cerrahi Doçenli", 1999 yılında "Profesör" ünvanını aldı.

Halen İ.Ü. Tıp Fakültesi Genel Cerrahi Anabilim Dalı'nda aktif görevini sürdürmektedir. Fakültenin eğitimi iyileştirme çabalarından "Eğitim Becerileri Kursları"nda öğretim üyeliği yaparak; eğitime büyük katkı sağlamaktadır.

Tıp Etiği ve Tıp Hukuku Derneği Kurucularındandır.

Ulusal ve uluslararası yayımlanmış 150'den fazla bilimsel makalesi, "Görsel ve Sözel Anamnez Teknikleri", "Beni Anlıyor musun?", Sevgili Doktorum Anla Beni" ve "Can Suyu" başlıklı 4 kitabı mevcuttur.

İngilizce ve Fransızca bilen Prof. Dr. Ahmet Sait DİNÇÇAĞ, evli ve 1 çocuk babasıdır.

BEYİN YARIM KÜRELERİNİN GİZEMİ

Yaşamaya ve Öğrenmeye Sundukları

H. Alp Boydak



"Sağ beyin kutsal bir armağan, sol beyin ise sadık bir hizmetçidir

Beynimizin sağ tarafı desen oluşturucu ve çözücüdür (sağ beyin). Oluşturucudur, diyorum çünkü ortada bir desen yoktur, ancak, o bir desen oluşturabilir. Var olmayan bir desen. Hiç kimsenin o güne kadar düşünmediği, aklına getirmediği bir deseni ortaya koyabilir. Tüm hayal gücümüzü ve sorun çözme kuvvelimizi oradan alırız.

Beynimizin sol yarım küresi (sol beynimiz) ise mantığımız, gerçek ile hayali ayırt eden ve bizi mantıklı ve gerçek dediğimiz bir dünyada normal dediğimiz yaşamı sürdürmemizi sağlayan yanımızdır. Onsuz hayal ile gerçeği birbirine karıştırır. Halüsinasyonlarla gerçeği asla ayırt edemeyiz.

Belki merak ediyorsunuz, sol beyin... sağ beyin... bunlar nerden çıktı diye düşünüyorsunuz. Tüm bunlar inanılması güç **"ayrık beyin çalışmaları"** ile ünlenen araştırmaların bir ürünüdür. Bu çalışmalar insanın nasıl öğrendiği, çevresi ve kendisiyle nasıl ilişki kurduğu konularına yepyeni bir bakış açısı getirdi.

İnsanlık tarihi kadar eski olan Hipnoz'un terapide uygulanışını konu alan "Hipnoterapi Bilim ve Sanatı" ülkemizde ilk kez bu kadar ayrıntılı bir şekilde ele alınmıştır.

Bu ayrıntılı ele alışın amaçlarından ilki, hemen hemen birbirinin aynısı veya tekrarı olan kitaplardan farklı olarak, ülkemiz hipnoterapi uzmanları için bir kaynak eser oluşturmak;

İkincisi, hipnoterapi eğitimi almak isteyen uzmanlara günümüz dünyasında bu alanda hangi tekniklerin kullanıldığının ipuçlarını vererek, eğitime yönelik talep içeriklerini belirlemelerini sağlamak;

Üçüncü olarak da davranış değişikliği gerçekleştirmek veya problemine çözüm aramak amacıyla hipnoterapiye başvuran insanlarımıza, kendilerine hangi tekniklerle ve nasıl yardımcı olunacağına dair net fikirler vermektir.

Bu üç amaçtan hangisinin veya hangilerinin muhatabı olursanız olun, bu kitabın da sizin için yapabilecekleri sınırlıdır. Ondan fiziki sınırlarının ötesinde yararlanmak, harcayacağınızın emeğe, göstereceğiniz ısrara ve ona ayıracağınız zamana bağlıdır. Söylemek istediğimizi çok güzel bir şekilde anlatan şu kısa anekdota kulak veriniz: Bir gün güngörmüş yaşlı bir köylüye "İneğiniz ne kadar süt veriyor?" diye sormuşlar. İhtiyar köylü tebessüm etmiş ve "İneğim süt vermez. Sütü ondan sizin almanız gerekir." demiş...

Bunu anlayışa erdiğinizde Hipnoterapi, dilerseniz sizi, hayat oyununda figüran olmak yerine kendi hayatınızın başrol oyuncusu yapabilir. Böylece "acaba"nın tereddüt ve "keşke"nin pişmanlık zincirlerinden kurtularak "yapabilirim" kanatlarınızla başarı rotasını takip ederek "Mutluluk Ülkesi"ne ulaşabilirsiniz... Yolunuz ve bahtınız açık olsun...

DENİZYILDIZI ÖYKÜSÜ

Bir adam okyanus sahilinde yürüyüş yaparken, denize telaşla bir şeyler atan birine rastlar. Biraz daha yaklaşınca bu kişinin, sahile vurmuş denizyıldızlarını denize attığını farkeder ve "Niçin bu denizyıldızlarını denize atıyorsunuz?" diye sorar. Topladıklarını hızla denize atmaya devam eden kişi, "Yaşamaları için" yanıtını verince, adama şaşkınlıkla "İyi ama burada binlerce denizyıldızı var. Hepsini atmanıza imkan yok. Sizin bunları denize atmanız neyi değiştirecek ki?" der. Yerden bir denizyıldızı daha alıp denize atan kişi, "Bak onun için çok şey değişti," karşılığını verir.

BEYAZ YAYINLARI *"Kıyıya Vurmuş Her ş[illegible]maya çalışır.*

BEYAZ YAYINLARI
Tel : 0 (212) 522 38 68 - 69
Faks: 0 (212) 522 38 70
Web : www.beyazyayinlari.com

ISBN 978-975-599-152-8
9 789755 991528