Bilinç Altı, Hipnoz

Bilinç ve bilinçaltı iki ayrı eylem sahasından ibarettir. Bilinçli zihniniz akıl yürüten bölümdür. Örneğin okuyacağınız kitapları, oturacağınız evi ve birlikte yaşayacağınız eşinizi bu bölümü kullanarak seçersiniz. Bütün kararlan 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 yaşamınıza çekecektir; tek neden bunun bilincinizdeyken doğru bir şey gibi kabul edilmesidir.

Psikologların Uyguladığı Deneyler

Psikologların ve hipnoterapistlerin hipnotizma altındaki insanlara uyguladıkları sayısız deneyler, bilinçaltının, akıl yürütme işlemi için gerekli ayıklama ve karşılaştırma işlemlerini yapamadığını göstermiştir. Bu deneylerin tekrar tekrar gösterdiği şey, ne kadar yanlış olursa olsun bilinçaltının her öneriyi kabul ettiği olmuştur. Öneriyi bir kez içeri kabul ettiğinde verilen o önerinin yapısına uygun olarak karşılık verir.

Bir hipnozcu, herhangi bir deneğe kendisinin Napoleon Bonaparte ya da bir kedi veya bir köpek olduğunu söylediğinde, deneğin bunu şaşmaz bir kesinlikle doğru olarak kabul edip ona göre karşılık verdiğini göstermesi bilinçaltınızın öneriler karşısındaki uysallığını gösteren bir deneydir. Denek o süre içinde farklı bir kişilik gösterir ve uzman kendisine ne demişse o olduğuna inanır.

Uzman bir hipnozcu, hipnoz altına aldığı öğrencilerinden birine o deneğin sırtının kaşındığını, bir diğerine burnunun kanadığını, başka birine mermer bir heykel olduğunu ve birine de sıcaklığın sıfırın altına düştüğünü ve donduğunu söyleyebilir. Bu deneklerin her biri de bu iddiaları kabul edecek ve bulundukları çevrelerden tamamen bağımsız olarak kendilerine söylenen koşullan yaşayacaklardır.

Bu basit örnekler, akıl yürüten bilinçli zihniniz ile belli bir kişiliğe sahip olmayan ve bilinçli zihnin doğru olduğuna inandığı her şeyi doğru kabul eden ve seçici olmayan bilinçaltınız arasındaki farkı açıkça ortaya koymaktadır. Ruhunuza şifa,

ilham ve neşe saçan düşünceleri, fikirleri ve önermeleri seçmenin önemi buradan anlaşılmalıdır.

Bilinçaltınızın muazzam bir gücü vardır. Size ilham verir, rehberlik eder, hafıza deponuzdaki isimleri, olguları ve manzaraları ortaya çıkarır.

Bilinçaltınız kalp atışlarınızı başlatmıştır. Kan dolaşımınızı denetler, sindiriminizi düzenler, özümseme ve temizleme işlevi görür. Bir lokma ekmek yediğinizde bilinçaltınız bunu dokulara, kaslara, kemiklere ve kana gönderir. Bu işlemler dünya üzerinde yaşamış olan en bilge kişiyi bile aşar.

Bilinçaltınız bedeninizin bütün hayati fonksiyonlarını ve işlemlerini denetler ve bütün soruların cevabını bilir.

Bilinçaltınız asla uyumaz, asla dinlenmez. Her zaman iş başındadır. Başarmayı istediğiniz belli bir şeyi uyumadan az önce açık ve net bir biçimde bilinçaltı zihninize aktarırsanız onun mucizeler yaratan gücünü görebilirsiniz. Kendi içinizde taşıdığınız böyle bir gücü fark etmek sizi çok sevindirecektir, böylece rahatlayacak ve istediğiniz sonuca ulaşacaksınız. O halde burada, dünyayı döndüren, gezegenleri yörüngelerinde çeviren ve güneşin parlamasını sağlayan güçle sizi temasa geçiren bir bilgelik ve güç kaynağı vardır.

Bilinçaltınız ideallerinizin, hedeflerinizin ve fedakârlık dürtülerinizin kaynağıdır. Shakespeare, kendi zamanının sıradan insanlarının derinliklerinde saklı büyük gerçekleri bilinçaltı yoluyla algılamıştır. Yunanlı büyük heykeltıraş Phidias'ın güzelliği, düzeni ve simetriyi ve orantıyı, mermer ve bronza yansıtması da şüphesiz bilinçaltından aldığı cevaplar sayesinde ortaya çıkmıştır. İtalyan sanatçı Raphale'in Meryem Ana'yı çizmesini, Ludwig van Beethoven'in senfonilerini bestelemesini de bilinçaltı sağlamıştır.

1955 yılında, Hindistan, Rişikeş'teki Yoga Forest Üniversite-si'nde bazı seminerler verdim ve bir ara Bombay'dan gelen bir cerrahla tanıştım. Bu adam bana, eter veya diğer anestezi yöntemlerinin henüz keşfedilmediği zamanlarda Bengal'de çalışan Dr. James Esdaille adlı bir İskoç cerrahtan söz etti. Dr. Esdaille 1843 ve 1846 yılları arasında çeşitli uzuvların kesilmesi, tümörlerin alınması ve kanser ameliyatları, göz, kulak ve boğaz operasyonları da dâhil olmak üzere dört yüz kadar ameliyata girmiş. Bütün bu operasyonları yalnızca zihinsel anestezi kullanarak yapmış. Rişikeş'teki Hintli doktorun söylediğine göre, Dr. Esdaille'in ameliyat ettiği hastalar arasındaki ameliyat sonrası kayıp sayısı, muhtemelen yüzde iki ya da üç gibi son derece düşükmüş. Hastalar hiçbir acı hissetmemişler, operasyon sırasında ölen ise hiç olmamış.

Dr. Esdaille, hipnoz altına aldığı tüm hastalarının bilinçaltlarına hiçbir enfeksiyon ya da septik durumun olmayacağını sokmuştur. Dikkat edin, bu olay, bakteri kaynaklı hastalıkların keşfinden ve sterilize edilmemiş aletlerden ve virüslü organizmalardan kaynaklanan enfeksiyonlara dikkat çeken Louis Pasteur, Joseph Lister ve diğer bilim insanlarından daha önceki zamanlarda geçiyordu.

Bu Hintli cerrah bu kadar düşük ölüm oranının ve minimuma çekilen enfeksiyon oranının Dr. Esdaille'in hastalarının bilinçaltına girdiği önerilerden kaynaklandığını söylemiştir. Hastalar da kendilerine verilen öneriler doğrultusunda tepki vermişlerdi.

İki yüz yıldan fazla bir zaman önce bir cerrahın, bilinçaltının mucizeler yaratan gücünü keşfetmiş olduğunu düşününce bunun ne kadar fevkalade bir olay olduğunu hissedebiliriz. Bir an durup da bilinçaltınızın bu transandantal güçlerini düşündüğünüz zaman içinizi mistik bir ürpertinin kapladığını hissetmiyor musunuz? Bilinçaltının, gözle görülmeyenleri görme, kulakla duyulmayanları duyma gibi, zaman ve mekândan bağımsızlığı, tüm acı ve sıkıntılardan kurtarabilme ve bütün problemlerin çözümlerini bulabilme kapasitesi gibi duyum ötesi algılamalarını bir düşünün. Tüm bunlar ve bunlar gibi daha pek çok şey, içinizde yer alan ve sizin zekânızı kat kat aşan ve sizi

hayrete düşüren bir zekânın ve gücün varlığını göstermektedir. Tüm bu deneyimler sizi sevindirecek ve kendi bilinçaltınızın mucizeler yaratan gücüne inanmanızı sağlayacaktır.

Unutkanlığın nedenleri nelerdir? Unutmanın yararı var mıdır? Unutkanlığı engellemek için neler yapabiliriz? Macnair ve Kahn Bellek Bozuklukları Kendi Kendine Değerlendirme Ölçeği...

Aslında unutma denen bir olay yoktur, unutma yerine hatırlaya-mama demek daha doğrudur. Çünkü insan yaşadığı ve duyduğu her şeyi hafızasının bir köşesinde saklar ve yeri geldiğinde bilinç düzeyine çıkarır. Bilincimize çıkaramadığımız şeyler ise bilinçdışını oluşturur. Aslında bizim hatırlayamadığımız şeyler bilinçdışımızda bulunmaktadır, mühim olan bunları bilincimize çıkarabilmektir. Bilincimize çıkaramadığımız şeyler hipnoz ile veya serbest çağrışım yolu ile bilincimize çıkarılabilir. Burada önemle üzerinde durduğumuz nokta, unutmayı daha doğrusu hatırlayamama durumunu nasıl azaltabileceğimizdir.

Unutkanlığın Nedenleri

Unutkanlığın nedenleri arasına birçok nörolojik ve psikiyatrik hastalık girebilir. Bunlar arasında en sık bilinenleri bunama, çöküntü ve diğer merkezî sinir sistemini etkileyen hastalıklardır. Unutmanın hastalık olmadan da yaşanabileceği söylenebilir. Yani bilincimizde olan şeyleri hatırlamamızı zorlaştıran etkenlerin başkalarını şu şekilde sıralayabiliriz:

1. Stresli yaşam koşulları

2. Gereksiz ve önemsiz şeylerin hafızaya alınması

3. Bir işi öğrenirken birden fazla şeyle uğraşmak (gazete okurken televizyon izlemek gibi)

4. Dikkati yoğunlaştırmayı azaltan etkenler (dikkat eksikliği ve kaygı durumları)

5. Yapılan işe gereken önemi vermeme

6. Dağınık ve kaotik çalışma düzeni

7. Öğrenme ve hafızada tutma tekniklerinin yeterince bilinmemesi

Bütün bu sayılan etkenler, öğrendiğimiz şeyi hatırlamamızı zorlaştırarak, bizi unutkanlık dediğimiz problemle karşı karşıya getirir.

Unutmanın Yararı

Aslında unutkanlık bazı yönlerden insan için oldukça yararlı bir durumdur. Bir an insanın yaşadığı kötü olayları unutmadığını düşünelim. Bu durumda tüm yaşamının sıkıntılı bir hale gelmesi söz konusu olacaktır. Kişi etrafındakilerin sürekli olumsuz yönlerini hatırlayarak huzursuz olacaktır. Öyleyse unutma bu yönden oldukça yararlıdır.

Unutkanlığı Engelleme

Özellikle unutkanlığı engellemek için yapılacak bazı şeyler vardır: Bunların başında, bir şeyi hafızaya alırken dikkat ve konsantrasyonu zirve noktasına taşımak gelir. Bir konuya ne kadar çok dikkat verilirse, konu o kadar kolay hafızaya alınacak ve o kadar kolay hatırlanacaktır. Bu durumda çevrede dikkati dağıtacak başka uyarıların olmaması gerekir.

Bir konuya ne kadar önem veriyorsanız, o konu hafızanızda o kadar uzun süre canlı kalacak ve hatırlamanız kolay olacaktır. Yani kayıt yaparken önemli olduğu konusunda enerjinizi yoğunlaştırmaya çalışın.

Çağrışımları kullanmak suretiyle uygulanan hatırlama teknikleri mevcuttur. Bu durumda hafızanıza kaydettiğiniz şeyi hatırlatacak bir çağrışım nesnesini de trafik işareti gibi zihninize yazmalısınız. Mesela, bir telefon numarası ezberlerken o numarayı çağrıştıracak bir şey, örneğin doğum tarihiniz, kapı

numaranız, yaşınız, evlilik tarihiniz gibi numaralardan yola çıkarak daha kolay ezberleyebilirsiniz.

Gerekli gereksiz birçok şeyi ezberlemeye çalışmak da kaydedilen bilgilerin hatırlanmasını zorlaştıracaktır.

***

Bir zamanlar Hintli bir yogi, Kalküta Tıp Birliği önünde kalp atımlarını durdurabileceğini göstermişti. Doktorlar, bazı hilelerden kuşkulanıp adamı bir röntgen makinesine soktular ve kalbine baktılar; şaşkınlık içinde kalbin gerçekten durduğunu ve adamın, onlar röntgen ekranını izlerken kalbini altmış saniyeye dek durdurabildiğini gördüler. Çoğu yoginin yıllar süren eğitim sonunda aynı derecede dikkate değer şeyleri başarabildiği, örneğin, yanaklarına iğneler saplayabildiği, Ganj nehrinde yıkamak için barsaklarmı dışarıya çıkarabildiği ve dillerini alınlarına değecek kadar geliştirebildikleri söylenir.

Orta çağda, histerik genç kızlar kutsa! İzler -yani derileri üzerinde kabarık çizgilerle oluşan desenler- ortaya çıkarabilmişlerdir. Avuçlarında haç biçimi lekeler olan pek çok kız bildirilmiştir.

Bazı garip gösterilerde, hiçbir ağrı belirtisi göstermeden şapka iğnelerini bedenlerine saplayan insanlar görülür. Çoğu kişi, Houdini'nin, kanama olmaksızın ya da herhangi bir ağrı belirtisi göstermeksizin yanaklarına iğneler sapladığını görmüştür.

Hipnotize edilen kişilerde de çokluk bunların bazıları yaptırılabilir. Bedenlerine ya da yanaklarına iğneler saplanırken ağrı duymamaları ya da kanama olmaması sağlanabilir. Kollarına yapıştırılan yara bantlarının altında kabartılar oluşturulabilir.

Kalbin eylemi, kabarcıkların oluşumu ve belki bir dereceye değin ağrı duyumu, duygularla hastalıkların ilişkisini tartışırken tanıştığımız P ve S sinirleri tarafından kontrol edilebilir. Bu sinirler, sinir sisteminin, olağan koşullarda istem gücü ile kontrol edilemediği ve birey, üzerinde düşünmezken duygulara karşı otomatik yanıtları yürüttüğü için, 'otonom' adı verilen -ki bu otomatik ile cok yakın anlamlıdır- kesimine bağlıdır. Böylece öfkeli olduğumuzda kalbimiz otomatik olarak daha hızlı atar, derimiz kızarır ve ağrıyı olağandan daha az duyarız. Korktuğumuz zaman kalbimiz bir atımı atlayabilir, derimiz solar ve en hafif ağrıya duyarlı hale geliriz.

Bu, bize, hipnotizmanın bir tanımını sağlıyor: hipnoz, otonom sinir sisteminin, tepkileri istemli olabilecek biçimde, kısmen kontrol altına alındığı bir durumdur. Yogilerde olduğu gibi bireyin kendi denetiminde olabilir ya da kişilerin hipnotize edilmesinde olduğu gibi bir başka kişinin denetiminde. İkinci durumda hipnotistin telkinleri ile alışılmadık şeyler yaptırılmadan önce denek az ya çok uyur. Otonom sistem, duygularla ilişkili olduğundan hipnotizma, bilinçli telkin ve istekle fiziksel ve de zihinsel duygusal tepkileri geçici olarak etkileyen bir yöntemdir diyebiliriz.

Bu, hipnoz altında nevrotik belirtilerin bazen nasıl da etkilenebildiğim anlamamıza olanak verir. Bu belirtiler, imgelerden geldikleri için, söz konusu imgelerin değiştirilmesinden etkilenebilirler. Örneğin, Si Seifuss'un nevrozu, kendisine ilişkin 'on kişinin ölümünden sorumlu kötü bir adam' imgesinden kaynaklanıyordu. Bu imge, hipnoz altında enerjisini deşarj ettiğinde Si daha iyi oldu. Hipnoz altında belirtileri iyileştiren imge değiştirme yönteminin aynısı ile belirtiler üretilebilir. Bir parça yara bandının altında bir kabartı oluşturan hipnotize bir denekte hipnotist, deneğe, kolunda bir kabarıklık bulunan yeni bir imgesini betimlemiş ve bedeni bu yeni imgeye uyacak biçimde değişmiştir.

İmgeleri dıştan bir kişi tarafından kolayca yoğrulabilen, telkine yatkın bir kişide, belirtinin iyileşmesi kalıcı olabilir. Daha sık olarak, iyileşme yalnızca geçicidir. Eğer gerçekdışı imge yıllar süren içsel stresler sonucu çarpılmışsa sağaltımın

etkisi kısa sürede yok olacaktır, çünkü ağaç yaşken eğilmiştir ve yaşlı ağaç kolay kolay düzeltilmez, olsa olsa bir süre düzgünmüş gibi görünecek bir biçimde bükülebilir. Eğer belirtiler geç yaşlarda, açlık, ateşli hastalık, savaş, korku, yaralanma ya da belirsizlik gibi bir dış stresten kaynaklanmışsa hipnozla sağlanan rahatlama daha kalıcı olabilir. Başka bir deyişle, belirtiler, daha çok çocukluğun bitmemiş işlerine dayanıyorsa, hipnozla iyileştirilmeleri, son zamanların bitmemiş işlerinden ileri gelenlere göre daha zordur. Gerilimler ne denli yakın geçmişten geliyorsa iyileşme o denli kalıcıdır. Bir savaş sırasında hipnozun, savaş alanı yakınında, hastanın evine gitmesinden sonrasına göre daha iyi sonuç vermesinin nedeni budur.

Hipnoz, nevrotik belirtileri çabucak gidermenin en iyi yolu mudur? Bu, daha çok terapistin kişiliğine bağlıdır. Bazıları, olağan psikoterapi ile daha iyisini yapar, çünkü iyileştirici güçleri, psikiyatrik bir görüşme sırasında, hip-notik bir seansa göre çok daha büyük bir avantaj oluşturur. Herhangi bir psikiyatrik sağaltımın başarısı, olasılıkla (her ikisi de bunun ayırdında olsun ya da olmasın) hastanın İd'i ile terapist arasındaki ilişkiye bağlıdır ve bazı terapistler, hastanın İd'ini hipnotizmayla, bazıları ise konuşma ve dinlemeyle daha kolay etkilerler. Herhangi bir Psikiyatrist tarafından uygulandığında hangi yöntem en iyi sonuçları ortaya çıkarıyorsa, doktorun insanları sağaltmada en etkin yolu odur.

Hipnotik sağaltım, basitçe hastayı hipnotize edip imgelerini değiştirmekten daha ötede bir şeydir. Değiştirilmiş imgelerin, kişinin uyanıklık kişiliğine uygun olması gerekir. Bu, genellikle hipnoz bittikten sonra tartışma seansları anlamına gelir. Çoğu Psikiyatrist, aynı belirtileri, aynı süre içinde, hipnoz olmaksızın da iyileştirebileceğine ve daha iyi sonuçlar alabileceğine inanır; çünkü başlangıçtan itibaren değişmiş imgeler hastanın normal kişiliğinin bir parçası haline gelmiştir, ayrıea belirtiler kadar belirtilerin altında yatan nevrozun da sağaltılması başlayabilir ki bu hipnoz altındaki hasta için genellikle söz konusu değildir. Bu psikiyatrisiler, histerik ses kısıklığını, elli dakikalık bir hipnoz seansı yerine elli dakikalık bir görüşme ile giderdiklerinde hastaya daha kalıcı bir iyilik yapabildiklerini düşünürler.

Hipnotizmada, terapistin, yerine bir şey koymadan belirtiyi ortadan kaldırması tehlikesi vardır. Nevrotik belirtiler, doyurulmamış İd arzularının yerine geçtikleri

için, belirtiyi yok etmek, deneyimsiz gözlere daha iyiymiş gibi görünmesine karşın bazen bireyi güçlendireceğine zayıf düşürebilir. Dr. Treece, Horaoe Volk'un sesini düzelttiğinde Horace'ın sıkıntılı ve depresif bir hal aldığını anımsıyoruz. Yalnızca sesini etkileyen bir bozukluğun yerine, tüm kişiliğini etkileyen bir bozukluk geçmiş ve onu eskisine göre işlerini daha da yürütemez hale getirmişti. Dr. Treece, deneyimli bir Psikiyatrist olduğundan Horace'ı konuşturduğu zaman 'sağaltımı' ile gururlanmadı, çünkü sağaltımın en önemli kesiminin henüz başladığının ayırtındaydı: Horace'ın belirtilerine neden olan gerilimleri gidermenin bir yolunu bulması gerekiyordu.

Doğa'nın çözümü, genellikle en iyisidir ve eğer biz karşılığında hiçbir şey sunmadan hastadan bu çözümü alacak olursak onu eskisinden de kötü edecek yeni bir belirtinin ortaya çıkması çok olasıdır. Bu yüzden bir hip-notist histerik bir karın ağrısını 'iyileştirebilir' ama hasta birkaç hafta sonra 'kör' olabilir. Bazen, hipnoz altında elde edilen bilgiler kullanılarak ya ea hastanın gerilimlerini giderecek daha az zararlı bir yol bulmak için hipnoz sonrası görüşmeler yapılarak buna engel olunabilir. Bazı olgularda, psikiyatriktin imgesinin sağladığı destek, kişinin kendini belirtisiyle olduğundan daha güvencede duyumsamasına yol açabilir ve psikiyatriktin, gerektiğinde kendisine yardım etmek üzere hazır olduğunu bildiği sürece, görünür bir belirtiden arınmış kalabilir.

Bugünlerde hipnotizmaya yöneltilen ilginin büyük kısmı, onun bir anestezi yöntemi olarak kullanılmasındandır. Doğumda, dişçilikte ve küçük ameliyatlarda ağrı kesici olarak başarıyla kullanılmıştır. Bir anestezik maddenin bilinen tehlike ve rahatsızlıklarını taşımadığı için etkin biçimde kullanabilenlerin elinde hipnoz, iyi bir araçtır ve o kişilerin sayısı da giderek artmaktadır. Büyük ameliyatlarda, hatta doğumda kullanılması yine de risklidir; kesin olmama olasılığı vardır ve herkese uygulanamaz çünkü başarı için gerekli uyku derinliği her zaman sağlanamaz. Ayrıca, eğer önceden duygusal karmaşa içinde bulunan insanlara uygulanacak olursa kötü art etkilerin ortaya çıkması olasıdır.

Hipnotizma, her zaman toplumun ilgisini çekmiştir, çünkü dramatik ve gizemlidir. Bazı hastaların daha tam ama daha az gösterişli sağaltımlar yerine hipnozdan etkilenmelerinin nedeni budur. Akılları bu biçimde çalışanlar tarafından hipnoz bir sahne ve salon hilesi olarak kullanılabilir. Bazı Hint fakirlerinin, insan gruplarını aynı anda hipnotize edebildiği söylenir. Bu, Amerika'da da sahne, radyo ve televizyonda yapılan bir şeydir. Bazı daha saygın hipnotistler, grup hipnozunu, hastaları sağaltmak için kullanırlar ama bu, değeri kanıtlanması gereken, deneysel bir yöntemdir. Çoğu insana kesinlikle önerilemez, çünkü bazı olgularda, özellikle paranoidlerde, öncekinden da karmaşık bir duruma yol açabilir.

Şu andaki bilgilerimizin ışığında, hipnoz hakkında yaygın biçimde sorulan bazı sorular, aşağıdaki biçimde yanıtlanabilir:

1. Bazı insanlar, bilgileri ve onayları olmaksızın hipnotize edilebilirler.

2. Hipnozla 'bir şeyleri daha iyi yapan' insanlar, yeterli güdülenme ile, onları, hipnoz olmaksızın da iyi yapabilirler.

3. Hipnoz, toplumdışı ve suç oluşturan amaçlar için kullanılabilir.*

4. Bazı insanlar, özellikle hipnotize edildikleri sırada bir psikozun kıyısındaysalar trans durumundan çıkarmayabilirler.

5. Daha önce belirtildiği gibi hipnozla bir belirtinin giderilmesi, çok daha ciddi belirtilerin ortaya çıkmasına yol açabilir.

Tüm bu olasılıkların çözümü, hipnozun, yalnızca şanssız sonuçları önlemeye yeterli psikiyatrik, tıbbi ya da psikolojik bilgisi, eğitimi ve ahlaki standartları olan kişiler tarafından uygulanmasıdır. Hipnoz, her zaman, psikiyatrist ya da hekim tarafından, sağaltım olarak önerilmeli ve hiçbir zaman hastanın isteği üzerine yapılmamalıdır.

****

Psikoterapi, Psikolojik yöntemlerle yapılan ruhsal tedavilere denir. Pek çok psikoterapi yöntemi vardır. Tedavide bunlardan hangisinin uygulanacağı, hastalığın biçimine göre değişir. Psikoterapide uygulanan yöntemler, telkin ve hipnoz, destekleyici psikoterapi, analitik psikoterapi, davranış tedavileri, varoluşçu psikoterapi, grup psikoterapisi, psikodramadır.

Bu psikoterapi yöntemlerine zamanla yenileri eklenmektedir. Örneğin ABD'de saldırganlığa bağlı olan ruh hastalıklarının tedavisinde yeni bir yöntem geliştirilmiştir. Buna göre hastanın, bir salonda bulunan eski ev eşyalarına saldırarak parçalaması, böylece saldırganlığını yatıştırması sağlanır. Bu durum doğal koşullarda, sinirlendiği zaman mutfak eşyalarını tahrip eden kimselerde de görülmektedir.

ABD'de aşırı bireyciliğin yarattığı yalnızlık duygusundan kurtulmak için yaşlılara yönelik profesyonel kuruluşlar oluşturulmuştur. Buna göre bu yaşlı kişiler ücret karşılığında bu kuruluşlara yerleştirilerek, orada çalışanların bakımına terk ediliyor. Orada çalışan profesyonel kişiler anne baba ya da yakın akraba çevresini simgelemektedir. Böylece kendisine sıcak ilgi gösteren yakın aile çevresindeymiş duygusuyla, yalnızlığın yarattığı anksiyeteden kurtulmaya çalışılmaktadır. Para ile ne kadar eş, annelik babalık ve kardeşlik duygusu sağlanırsa, bu yöntemin o kadar başarı şansı vardır. Bu ülkede psikoterapi görenlerin sayısının çok fazla olması, aşın bireyciliğin yarattığı yalnızlık duygusuyla açıklanabilir. Psikoterapi'nin bir toplumda benimsenmesi; o toplum tarafından anlaşılır bulunmasına ve o kültürün sosyo - psikolojik köklerine uygun olmasına bağlıdır.

ABD'nin çeşitli eyaletlerinde bireycilik ve cemaatçilik özellikleri farklılık göstermekte, bireyciliğin daha yoğun olduğu kentlerde (New York) psikoterapi gereksinimi daha çok artmaktadır. Bireyciliğin başka bir belirtisi de, aynı sözcükle birden çok akrabalık kavramlarının ifade edilmesidir (Uncle, aunt).

Ülkemizde kentleşme süreci, toplumsal bağların güçlü olduğu cemaat toplumundan, bireyciliğin egemen olduğu kente göç sonucunda pek çok sorunu birlikte getirmektedir. Bunun faturası yabancılaşma, anomi (kuralsızlık) ve yalnızlık olmakta; psikoljik yardım ve cemaatleşme eğilimleri artmaktadır.

Sovyet psikiyatrisi Dr. G. Nazloyan, hastalarının portre heykellerini yaparak, geleneksel doktor imajının dışına çıkmakta ve onlarla daha kolay iletişim kurmak suretiyle (olumlu aktarım) yüz güldürücü sonuçlar almaktadır.

****

Meditasyon; lrwin'in stresle başa çıkabilmesi için meditasyona ihtiyacı vardı ve nasıl yapması gerektiği anlatıldığında, bu öneriyle dalga geçti. "Lotus pozisyonunda kendimi hiç rahat hissedemedim" diye alay etmeye devam etti. Aynı zamanda, bu teknikten yaralanabilmek için Hintli olmak gerektiğini söyleyerek küçümsedi. Çok kötü. Gerçekte milyonlarca insan yardım eden bu tekniği, ön yargıları nedeniyle öğrenemedi.

Meditasyon pek çok zihinsel ve fiziksel odaklanma metoduna sahip bir tekniktir. Bu metodlar bazen endişe ve gerilimin azaltılmasına neden olabileceği gibi, kendinden hoşnut olma ve hüsranı tolere etmede artış sağlayabilir. Meditasyon tekniklerinin büyük bölümü eskidir ve doğu felsefesi ile birçok Hintli gurunun (Guru: Hintli ruhani öğretmen) öğretilerini kapsamaktadır.

Tahminen en çok bilinen meditasyon metodu "transandantal meditasyon" ya da TM olarak bilinen tekniktir. Bu metod genellikle Hintli guru Maharishi Mahesh Yogi tarafından uygulanmıştır. Maharishi 1950'lerde Hindistan'ın her bölgesinde bunu öğretmeye başladı, ta ki bütün dünyayı TM hareketi sallayana kadar. 60'larm sonu, 70'lerin başında, TM hareketi, Amerika Birleşik Devletleri'ni adeta süpürdü.

Milyonlarca insan, TM metodu ile "içlerindeki gizli potansiyeli ortaya çıkarma"yı öğrenebilmek için sürüler halinde TM hocalarına akın ettiler. Yararlan hakkında TM taraftan birçok kişi oldukça abartılmış iddialarda bulundu (IQ'ları yükseltebilir, uykuya olan ihtiyacı ortadan kaldırabilir ve psikolojik problemleri halledebilir) ve gereksiz bir şekilde bunu bir esrar perdesi ve zoraki bir mistizimle çevrelediler.

Haksız dolandırıcılığın ardında, neyse ki, TM ve diğer ilgili metod-ların zihinsel ve fiziksel sağlıkta artışa neden olduğu gerçeği kaldı. Meditasyon doğal bir süreç gibi ortaya çıkar, belki de "bilincin dördüncü hali" ama uyumak, uyanmak ve rüya görmekten oldukça faklı. Meditasyon, fiziksel ya da zihinsel kontrol yahut yaşam biçimi veya inanç sisteminde değişiklik istemeyeceği gibi hipnoz ya da tavsiyeyi de kapsamaz.

Aslında, meditasyon otonomik sinir sisteminin azalttığı aktiviteler boyunca, hipermetabolizma hareketini oluşturmaktadır. Bu demektir ki daha düşük kalp atışı, indirgenmiş kan basıncı ve daha etkili solunumdur. Bunun sonucu olarak endişe ve üzüntüde azalma ve duygusal mutlulukta artış gibi olumlu psikolojik etkileşimlere neden olur.

******

Bir şeyi yapabileceğinize inanmış olmak, onu başarmak kadar önemlidir. Sizden, dağları yerinden oynatmanızı, ya da buna benzer şeyler yapmanızı istemiyorum. (Gerçi James Barrie'ye bakılırsa, pek çoğumuz dağları hareket ettirebileceğimize eminmişiz, yeter ki diğer insanlar tepeleri aradan çekiversinler...) Ben, genelde akıl sınırları içindeki şeylerden söz ediyorum, bazen de biraz akıl dışı olanlardan.

Hİpnoz da buna iyi bir örnek veya kanıttır. Hİpnotik telkin sonucunda insan, aslında olmadığı biri olduğuna inandırılır, ya da normal olarak yapamadığı bir şeyi yapabilir.

Hİpnoz altındaki bir kişi tümüyle ve kuşku duymayacağı şekilde, bir dolmakalemin kendisi için kaldırılamayacak kadar ağır olduğuna inandırılabilir. Bir kez buna ikna olunca da, artık kalemi yerinden kaldıramayacaktır. Hİpnoz gösterilerin bu ve benzer şekillerini görmüş olduğunuza kuşkum yok. Ayrıca pek çoğunuzun, Hipnoz telkinden başka tur şey olmadığını bildiğine de eminim.

Kendi kendine Hipnoz veya telkin, hepimizde çok sık olarak görülür, Bizler, kendimizin veya başkalarının neden olduğu telkinler sonucunda kolayca etki altına gireriz. Birinin esnediğini gördüğünüzde nasıl esneme ihtiyacı hissettiğinizi, ya da gözleri sulanan biri karşısında sizin de gözlerinizin sulandığını bilirsiniz. Şu anda size ufak tefek kaşıntılarda^ söz etsem, büyük olasılıkla kol, bacak veya yüzünüzü kaşıma arzusu duyarsınız. Belki de şu anda kaşıyorsunuz bile, değil mi?

Çok yıllar öncesinin şu Tahtası (doğaüstü yollardan bilgi edinmek için kullanılan, harflerin yer aldığı bir tahta -ç.n) çılgınlığını anımsıyor musunuz? İnsanların, tahta üzerinde durmaksızın kayıp duran ve her türden soruya yanıt veren o hareketli parçayı nasıl hayretle izledikleri hatırınızda mı? Olup bitenlerin bir telkinden ibaret olduğunu söylersem, umarım pek çok kişinin inancını sarsmış olmam. İncelikli bir kendi kendini telkindi o ama yine de telkindi.

Bunu kendinize kanıtlamak ister misiniz? Yüzük gibi küçük bir objeyi, on, on beş santim boyundaki bir ipin ucuna bağlayın. Sonra, beş tane kadar iskambil kâğıdını, yüzleri yukarı gelecek şekilde açın. İpin yüzük olan ucunu bir kartın iki üç santim kadar üzerine getirin ve yüzüğe ufak bir ilk hareket verin. Daha sonra göreceğiniz şey, yüzüğün siyah kartların üzerindeyken sürekli olarak ileri geri hareket ederken, kırmızı kartların üzerine getirildiğinde daima dairesel hareketler yapacağıdır.

Denemeye başlamadan önce, yüzüğün hareket dizisini zihninize kesin ve güçlü bir şekilde yerleştirin: Siyah kartlarda ileri geri, kırmızılarda daire şekli... Şimdi isterseniz deneyin, ya da bunu bir arkadaşınız yapsın; haklı çıktığımı göreceksiniz. Yüzüğün her kart üzerinde şöyle ya da böyle hareket etmesi için, ona bir zaman tanıyın. Bu yapılan, oto-telkin'e bir örnektir kuşkusuz; zihninizin, fiziksel hareketleri nasıl kontrol edebildiğine bir örnek. Bu bazen öylesine ince bir şekilde işler ki, farkına bile varamazsınız.

İşte gördüğünüz gibi, birtakım şeyleri yapabileceğinize kendinizi inandırmak -o şeyler konusunda istekli de olmak- başarınıza gerçekten yardımcı olacaktır. Bu durum, "yılda 25.000 dolar kazanan" satıcının öyküsünde gayet iyi ifade edilmiştir. Bu adam her yıl ne yapıp edip, ona yılda 25.000 dolarlık komisyon sağlayacak bir satış yapmayı sürekli başarıyordu.

Bir sene, onun satış bölgesini yüzde otuz daralttılar, fakat o yirmi beş bini kazandı. Ertesi yıl, onun satış alanı yeniden daraltıldıysa da, o aynı parayı yine de kazandı. Bir sonraki yıl, bu adamı tümüyle el değmemiş bir bölgeye gönderdiler; burada onun özel ürünü hiç piyasaya sürülmemişti. Adam orada da 25.000 dolar kazandı!

Görüyorsunuz işte; bu kişi, daha fazla kazanamayacağı konusunda kendisini şartlandırmıştı. Bunu yıllarca kafasında işlemiş ve sonunda inanmıştı. Bu nedenle, daha fazla kazanmak için hiç uğraşmıyordu. Eğer onu, bu paranın çok güç kazanılacağı bir yere yollamış olsalardı, o çok daha sıkı çalışarak bu parayı çıkarırdı kuşkusuz. Ama mademki kolay bir yere gönderilmişti, o da ona göre çalışırdı, kendini sıkmadan; nasıl olsa 25.000 dolardan Fazla kazanamayacağını biliyordu; o halde niye kendini zorlasındı!

Bu size budalaca gelebilir, fakat hepimizin yaptığı bu. Nedeni mi? Bana sormayın, bilmiyorum zira. Bizler, kendimiz hakkında tahminlerde bulunur,

sınıflamalar yapar, kontenjanlar koyarız; belki de bilinçaltında oluşturduğumuz bu kotaları aşmak içinse nadiren çaba gösteririz. Bizim 25.000 dolarlık satıcı için de tek bir çözüm vardır: Kendisinin yılda 50.000 dolar-kazanacak biri olduğuna kendim inandırmak!

Aynı çözüm hepimiz için geçerli. Başarısızlıktan öylesine korkmaktan ve kendinize, kolayca ulaşabileceğiniz hedefler göstermekten vazgeçin. Hedefleri biraz daha uzağa koyun; bunlar size önceleri bayağı uzak görünseler de, onlara ulaşmak için çabalarken, ilk koyduğunuz hedefleri de arkanızda bırakmış olacaksınız. Bu hedeflere coşkuyla, istekle ulaşmaya çalışın ve hatalar sizi bundan alıkoymasın. Unutmayın ki yaptığınız her hata, bundan sonraki denemenizde artık tekrarlamayacak olduğunuz bir şeydir.

Kazanmaya karar verin; bunun için gösterilecek o coşkulu çaba sırasında, eşitsizlik sizin için bir avantaj olacaktır. Eğer siz, başarıya ulaşmak yerine, sadece başarısızlıktan kaçmayı hedef edinmiş biriyseniz, gökteki ay yerine yerdeki çukura bakıyorsunuz demektir. Bu durumda sizler, daha önce bahsettiğim "neredeyse kazanacaktı" sınıfına giriyorsunuz; hâlbuki önce aya baksaydınız çok daha başarılı olabilirdiniz. Sizler, bir türlü inanamadığınızdan, 25.000 dolardan fazla kazanmak için uğraşmaktan korkan o satıcısınız. Sizler, başarısızlıktan çekindiği için hiçbir şey yazmamış olan o ürkek ve kuruntulu yazarsınız. Kendiniz için hep bir "çıkış" kapısı bırakıyorsunuz. Davranışınız şu: "Bunu deneyeceğim, ama eğer beceremezsem, her zaman ondan kurtulabilirim - ya-da onun yerine şunu ya da bunu yaparım."

Eğer kendiniz için bir çıkış kapısı bırakırsanız sizin zihniniz-deki bu çıkış kapısı sık sık, başarmayı arzuladığınız hedefin yerini alacaktır. Fatih William, İngiltere'yi başarıyla istila ettiğinde, kendini bilerek köşeye sıkıştırmaya karar verdi ve ordusuna bir kaçış fırsatı tanımamak için, karaya çıkar çıkmaz teknelerini ateşe verdi. Artık kapanmak zorundaydı. Onun, kaybetme durumunda bir çıkış yolu düşünmek için zamana da ihtiyacı olmadı - çıkış yolu yoktu ki!..

*****

Fiziksel Acı İle Başa Çıkmak;Hayatımızın sakin dönemlerinde, işlerin göreli olarak düzgün ve iyi gittiği zamanlarda acı çekmek hakkında düşünerek, çektiğimiz acıların değerini ve anlamını daha derinlemesine kavrayabiliriz. Bazen, hiçbir amacı yokmuş, bize hiçbir şey kazandırmayacakmış gibi görünen bir acıya göğüs germek zorunda kalabiliriz. Fiziksel acı ve ıstırap da genellikle bu sınıfa sokulur. Fakat, fizyolojik bir süreç olan fiziksel acı ile, bu acıya karşı zihinsel ve duygusal tepkimiz olan ıstırap arasında fark vardır. O zaman akla şu soru gelmektedir: acımızın ardında bir amaç ve anlam bulmak, onun hakkındaki tutumumuzu değiştirebilir mi? Ve tutumuzda bir değişimin olması, fiziksel olarak yaralandığımızda çektiğimiz acının derecesini azaltabilir mi?

Dr. Paul Brand, Acı: Kimsenin İstemediği Armağan (Pain: The Gift Nobody Wants) isimli kitabında, fiziksel acının amacını ve değerini incelenmektedir. Dünyaca tanınan usta bir cerrah ve leprosi (cüzzam) uzmanı olan Dr. Brand, bir misyonerin oğlu olarak çocukluğunu ve ilk gençliğini Hindistan'da geçirmiştir, burada yaşadığı dönemde çevresi son derece zor koşullarda ve acı içinde yaşayan insanlarla çevriliydi.

Fiziksel acının, Ba-tı'da olduğundan çok daha rahat kabul gördüğünü ve insanların daha tahammüllü olduklarını görerek, insan bedenindeki acı sistemi ile ilgilenmeye başlamıştır. Giderek, Hindistan'daki leprosi hastaları ile çalışmaya başlamış ve dikkate değer başarılar kaydetmiştir. Leprosinin verdiği tahrip ve o korkunç şekilsizleşmenin, doğrudan etlerin çürümesine neden olan organizmadaki bir bozukluktan değil de daha çok uzuvlardaki acı hissinin kaybolmasına yol açan bir bozukluktan kaynaklandığını bulmuştur.

Leprosi hastaları kendilerini acıya karşı korumadıkları için, onları dokuların harap oldukları hakkında uyaran sistemden de yoksun kalmaktadırlar. Bu nedenle, Dr. Brand, derileri yarıldığı hatta kemikleri göründüğü halde, yürüyen ya da koşan hastalar görmüştür; bu da çürümenin devamına yol açmaktadır. Acı

duyguları olmadığından bazen bir şey almak için ellerini ateşe bile sokabilmektedirler. Kendini yok etmeye karşı tam bir kayıtsızlık içindedirler. Dr. Brand, kitabında, acı hissi olmadan yaşamanın mahvedici etkileri hakkında örnek üzerine örnek vermektedir: sürekli yaralanmalar, hasta sakince uyurken farelerin gelip hastanın el ve ayak parmaklarını kemirmeleri gibi.

Dr. Brand, hayatı boyunca acı çeken ve acı hissi olmayan hastalarla çalıştıktan sonra, acının Batı'da sanıldığı gibi evrensel bir düşman olmadığını, aslında bizi bedenimize zarar vermememiz için uyaran ve bizi koruyan, önemli, nazik ve karmaşık bir biyolojik sistem olduğunu görmüştür. Fakat acıyı neden bu kadar tatsız bir şekilde yaşamak zorundayız? Acıyı bizi korumada, tehlikeye ve yaralanmaya karşı uyarmada bu kadar etkili yapan şeyin de acının bu tatsızlığı, o nefret ettiğimiz yanı olduğunu söylemektedir. Acının bu tatsız özelliği, tüm insan organizmasını sorunun üzerine eğilmeye zorlamaktadır. Her ne kadar, bedenin bir dış koruma zırhı oluşturan ve bizi acıdan çabucak uzaklaştıran otomatik refleksleri varsa da, tüm organizmayı işe karışması ve bir tepkide bulunması için harekete geçiren ve zorlayan da bu tatsızlık duygusudur. Aynı zamanda, bu deneyimi hafızamıza kazır ve bizi gelecekte de korur.

Aynı şekilde, çektiğimiz acılarda bir anlam bulmak, bize hayattaki zorluklarla başa çıkmada yardımcı olur. Dr. Brand, fiziksel acının amacını anlamanın, acı karşısında çektiğimiz ıstırabı azaltabileceğini düşünmektedir.

Bu kuramın ışığında, "acı sigortası" diye bir kavramı ortaya atmıştır. Acıyı neden yaşadığımız hakkında bir iç görü geliştirerek ve hayatın acı olmadan nasıl olabileceği üzerinde düşünmek için zaman ayırarak vakitsiz gelen acıya karşı sağlıklı bir şekilde hazırlanabileceğimize inanmaktadır. Bununla beraber, yoğun bir acı, tarafsızlığı yok ettiği için bu tür şeyler üzerinde acı bizi etkilemeden önce düşünmemiz gerekmektedir. Fakat eğer acı hakkında, "Bedenimizin bizim için hayati derecede önemli bir konuda, dikkatimizi çekecek en etkili yolla yaptığı konuşma" diye düşünmeye başlarsak, bu konudaki tutumumuz da değişecektir. Ve acı hakkındaki tutumumuz değiştikçe, ıstırabımız da azalacaktır. Dr. Brand, şöyle demektedir: "Önceden geliştirdiğimiz tavrın, acı baş gösterdiğinde bizi nasıl etkileyeceğini belirlediğine ikna oldum." Acı karşısında minnettar

olabileceğimize bile inanmaktadır. Belki acıyı denetleyemediğimiz için değil ama acıyı algılama sistemimizi çalıştığı için minnettar olabiliriz.

Fiziksel bir acı içinde olduğumuzda, ne dereceye kadar acı çekeceğimiz konusunda tutumumuzun ve zihinsel yapımızın da son derece etkili olduğuna hiç şüphe yoktur. Örnek olarak diyelim ki, biri inşaat işçisi, diğeri konser piyanisti olan iki kişi, aynı şekilde parmaklarının yaralanmasından dolayı acı çekmektedirler. Her ne kadar, fiziksel acının miktarı her iki kişi için de aynı olsa da, inşaat işçisi çok az acı çeker ve gerçekte bu yaralanmadan dolayı bir ay ücretli izin aldığı için sevinir, ama aynı yaralanma, piyano çalmayı hayat neşesinin ana kaynağı olarak gören piyaniste büyük bir acı verir.

Zihinsel tutumuzun, acıyı algılama ve ona tahammül etme becerimizi etkilediği düşüncesi bu tür kuramsal durumlarla sınırlı değildir; pek çok bilimsel araştırma ve deney ile kanıtlanmıştır. Bu konuya eğilen araştırmacılar, işe öncelikle acının nasıl algılandığının ve deneyimlendiğinin adım adım saptamakla başlamışlardır.

Acı, duygusal bir işaret ile başlar. Bu, sinir uçları tehlikeli olarak duyumsanan bir şey ile uyarıldığında verilen bir alarmdır. Omurilik yoluyla beyine milyonlarca işaret gönderilir. Bu işaretler daha sonra sınıflandırılır ve beynin acıyı ifade eden daha üst bölgelerine bir mesaj gönderilir. Sonra, beyin önceden kaydedilmiş mesajların arasından bir yanıt seçer.

Bu aşamada zihin, acıya bir değer ve anlam atfedebilir, acıyı daha şiddetli algılayabiliriz ya da algılamamız değişebilir; acıyı zihindeki ıstıraba dönüştürürüz. Acıdan dolayı duyulan ıstırabı azaltmak için, acının bize verdiği acı ile acı hakkındaki düşüncelerimiz yoluyla yarattığımız acı arasında kesin bir ayırım yapmamız gerekir. Korku, öfke, yalnızlık ve çaresizlik; bunların hepsi de acıyı yoğunlaştıran zihinsel ve duygusal tepkilerdir. Acıyla başa çıkabilmek için geliştirdiğimiz yaklaşımın dâhilinde, tabii ki düşük yoğunluktaki acı türleri için ilaçlar ve diğer ürünler gibi modern tıbba ait araçları kullanabiliriz fakat daha

yüksek yoğunluktaki acılar söz konusu olduğunda, düşünce tarzımızı ve tutumumuzu değiştirerek ilerleme kaydedebiliriz.

Acının algılanmasında zihnin rolü konusunda pek çok araştırmacının incelemesi vardır. Hatta Pavlov, acı içgüdüsünü yenmek için köpekleri eğitmiş ve bunun için de elektrik şoku ile ödül olarak yemek vermek arasında bir ilişki kurmuştur. Araştırmacı Ronald Melzok, Pavlov'un deneyimini bir adım ileri götürmüştür. İskoç terier köpek yavrularını normalde büyürken yaşayabilecekleri çarpma ve sürtünmelerle karşılaşmayacakları yastıklarla desteklenmiş bir yere yerleştirmiştir.

Bu köpekler, acıya verilen temel tepkileri öğrenmeden büyümüşlerdir; örneğin patilerine diken battığında acıyla haykıran kardeşlerinin tersine böyle bir durumda nasıl tepki vereceklerini bilmemektedirler. Bu tür deneyleri temel alarak, tatsız duygusal tepkiler de dâhil olmak üzere acı diye adlandırdığımız şeyin büyük oranda içgüdüsel olmaktan çok sonradan öğrenilen bir şey olduğu sonucuna varmıştır. Hipnoz ve plasebo etkisi" gibi insanlara uygulanan diğer deneyler, pek çok durumda beynin daha yüksek işlevlerinin, daha alçak a-şamalardan gelen acı sinyallerinin üzerini örtüp geçersiz kılabileceklerini kanıtlamıştır.

Bu, zihnin genellikle acıyı nasıl algılayabileceğimize karar verebildiğini göstermekte ve Harvard Tıp Fakültesi'nden Dr. Richard Sternback ve Bernard Tusky'nin elde ettikleri ilginç bulguları açıklamaya yardımcı olmaktadır (bu bulgular daha sonra Dr. Maryann Bates ve arkadaşlarının yaptıkları bir araştırmayla da doğrulanmışlardır); bu araştırmacılar farklı etnik grupların acıyı algılama ve acıya dayanma becerileri arasında belirgin farklar olduğunu gözlemlemişlerdir.

Yani acı hakkındaki tutumumuzun ne derece ıstırap çekeceğimizi etkileyebileceği hakkındaki iddia sadece felsefi bir kurguya (spekülasyona) değil,

bilimsel bir gerçeğe dayanıyor gibi görünmektedir ve eğer acının anlamını ve değerini araştırmamız, acı ile ilgili tutumumuzda bir değişikliğe yol açarsa, harcadığımız çaba da boşa gitmemiş olur. Dr. Brand acının temelinde yatan anlamı bulmaya çalışırken harika ve çok önemli bir gözlemde daha bulunmuştur. Vaka raporlarında, leprosi hastalarının pek çok kereler şöyle dediklerini yazmaktadır:

"Tabii İd ellerimi ve ayaklarımı görebiliyorum fakat Plasebo: hastaya ilaç diye verilen tesirsiz madde ve bunu bilmediği halde hastanın durumunda düzelme görülmesi bunlar sanki benim bir parçam değillermiş, sadece birer oyuncakmış gibiler."

Bu nedenle acı, sadece bizi uyarmakla ve korumakla kalmaz aynı zamanda kendimizi bir bütün olarak görmemizi de sağlar. Ellerimizde ve ayaklarımızda acı duygusu olmadığında, bu parçalar sanki bedenimize ait değillermiş gibi gelmektedir.

Fiziksel acının, bir bedene sahip olduğumuz duygusunu bize hatırlatarak bedenimizin tümünün farkına varmamızı sağlaması gibi, ıstırap çekme deneyimini de bizi birbirimize bağlayan birleştirici bir güç olarak kabul edebiliriz. Belki de ıstıraplarımızın ardında yatan nihai anlam da budur. Diğer insanlarla paylaştığımızı en temel unsur, bizi tüm canlı varlıklar ile birleştiren etken, acılanmış ve ıstıraplanmışdır.

İnsanların acı çekmesi hakkındaki tartışmamızı Dalai Lama'nın konuşmalarında bahsettiği Tong-Len çalışması hakkında verdiği bilgilerle sonlandırıyoruz. Açıkladığına göre, kişinin gözünün önünde belli durumları canlandırarak (vizüalizasyon) yaptığı bu meditasyonun amacı kişideki sevecenlik duygusunu güçlendirmektir. Fakat aynı zamanda kişinin duyduğu ıstırabı daha yumuşak duygulara dönüştürmesine de yarayan etkili bir araçtır. Herhangi bir ıstıraba katlanan ya da zor durumda bulunan biri, benzeri acı ve ıstıraplardan geçen

insanları gözünün önüne getirerek, onların ıstıraplarını emerek ve kendininkiyle özdeşleştirerek sevecenlik duygusunu artırabilir; yani buna bir tür vekâleten ıstırap çekmek diyebiliriz.

Dalai Lama, bu bilgiyi, Tucson'da sıcak bir Eylül akşamı, kalabalık bir izleyici kitlesi önünde vermiştir. Dışarıda artan çöl sıcağına karşı mücadele veren salondaki havalandırma cihazları, sonunda bin altı yüz adet vücuttan yükselen sıcaklığa yenik düşmüşlerdi. Salondaki sıcaklık artmaya başlamıştı ve

acı çekme ile ilgili olarak yapılan bir meditasyon için özellikle uygun, rahatsız bir ortam yaratmaktaydı.

Tong-Len Çalışması

"Haydi, bu akşam da Tong-Len, yani Vermek ve Almak meditasyonunu uygulayalım. Bu çalışma, zihnin eğitilmesine yardımcı olmak, doğal sevecenlik gücünün artırılması anlamına gelir. Çünkü Tong-Len meditasyonu bencilliğe karşı koymaya yarar. Kendimizi başkalarının duyduğu ıstıraplara açma cesaretimizi geliştirerek, zihin gücümüzü ve dayanıklılığımızı artırır.

"Bu çalışmaya başlamak için öncelikle kendimizin bir yarısını, umutsuzca yardım bekleyen, talihsizce ıstırap çeken, yoksulluk, zorluk ve acı dolu şartlarda yaşayan bir insan topluluğu arasında hayal ederiz. Bu insan topluluğunu zihninizde iyice canlandırın. Sonra, diğer yarınızı ben merkezcil bir kişi, bencilce davranmayı alışkanlık haline getirmiş, başkalarının ihtiyaçlarına ve yaşam şartlarına kayıtsız kalan birinin bedenleşmiş hali olarak hayal edin. En sonunda da kendinizi, acı çeken bu insan topluluğu ile bencilliğin timsali olan kişi arasında tam ortada, tarafsız bir gözlemci olarak görün.

"Ardından, doğal olarak hangi tarafa doğru eğilim gösterdiğinizin farkına varın. O yalnız kişiye, bencilliğin bedenlenmiş haline mi daha fazla eğilim gösteriyorsunuz? Yoksa, empati uygulayarak, yardım bekleyen yoksul insanların oluşturduğu topluluğa mı ulaşmaya çalışıyorsunuz? Eğer tarafsızca bakarsanız,

pek çok kişiden oluşan bir topluluğun refahının, bir tek kişininkinden daha önemli olduğunu görebilirsiniz.

"Daha sonra, dikkatinizi ihtiyaç içindeki ve umutsuz insanlar üzerinde yoğunlaştırın. Tüm olumlu enerjinizi onlara yönlendirin. Zihinsel olarak onlara, başarılarınızı, kaynaklarınızı, biriktirdiğiniz tüm erdemleri verin. Bunu yaptıktan sonra da, onların acılarını, sorunlarını ve tüm olumsuzluklarını kendi üzerinizde topladığınızı hayal edin.

"Örneğin, açlıktan ölmek üzere olan Somalili bir çocuğu gözünüzün önüne getirebilir ve bu görüntüye nasıl bir tepki verdiğinize bakabilirsiniz. Bu sırada bu kişinin çektiği acıya karşı hissettiğiniz derin empati, bu kişinin sizin akrabanız ya da arkadaşınız olması gibi şartlardan bağımsız olarak deney imlenmektedir.

Hatta o insanı tanımamaktasınızdır. Fakat, o kişinin de sizin gibi bir insanoğlu olduğu gerçeği, doğal empati kapasitenizin ortaya çıkmasına ve elinizi uzatmanıza olanak tanımaktadır. Böyle bir şeyi hayal edebilir ve şöyle düşünebilirsiniz: 'Bu çocuk, kendisini yaşadığı bu zor durumdan kurtarma olanağına sahip değil.' Sonra, yoksulluk, açlık ve mahrumiyetten doğan tüm ıstırabı zihinsel olarak kendi üzerinize alabilir ve gene zihinsel olarak elinizdeki tüm olanakları, zenginliği ve başarıyı bu çocuğa verebilirsiniz. Bu tür bir 'verme ve alma' görüntüsünü gözünüzün önüne getirerek zihninizi eğitebilirsiniz.

"Bu çalışmaya öncelikle gelecekte yaşayabileceğiniz bir ıstırabın hayalini kurmakla başlamak da bazen yardımcı olabilmektedir. Sevecen bir tutun takınarak gelecekte yaşayabileceğiniz bu ıstırabı şu anda yaşıyormuşçasına yüklenebilirsiniz; böylece gelecekteki tüm acılardan kendinizi içten bir şekilde kurtarmış olursunuz. Kendinize karşı sevecen bir zihin durumu geliştirmede biraz ustalaştıktan sonra, bu süreci başkalarının acılarını içerecek şekilde de genişletebilirsiniz.

"Kendi üzerinize alma yöntemini uygularken, ıstırapları, sorunları ve zorlukları, zehirli maddeler, tehlikeli silahlar ya da korkunç hayvanlar gibi normalde tüylerinizi ürperten şeyler olarak düşünüp gözünüzün önüne getirmeniz işe yarar. Acıları bu şekilde gözünüzün önüne getirdiğinizde onları doğrudan kalbinize doğru çekersiniz.

"Bu olumsuz ve korkutucu şeylerin kalbimizde eridiklerini hayal etmemizin amacı, burada yer etmiş, alışılmış bencil tavırlarımızı yok etmektir. Kendini değerlendirme biçimi ile ilgili sorunu olan, kendine karşı nefret ve öfke duyan ya da kendini aşağı gören kişilerin, bu özel uygulamanın kendileri için uygun olup olmadığını değerlendirmeleri önemlidir. Belki de onlar için uygun olmayabilir.

"Tong-Len çalışması, 'alma ve vermeyi' soluk alıp vermeyle birleştirdiğinizde çok etkili olabilir; bunun için 'alırken' soluk alın ve 'verirken' de soluk verin. Bu imgeleme yöntemini etkili bir şekilde yaptığınızda hafif bir rahatsızlık hissedebilirsiniz. Bu, hedefi yani normalde sahip olduğumuz benmerkezci, egosantrik tutumu vurduğunuzun bir işaretidir. Şimdi, meditasyon yapalım.

Dalai Lama, Tong-Len hakkında verdiği bilginin sonunda önemli bir noktaya dokunmuştu. Her çalışma herkes için uygun olmayabilir ya da herkese çekici gelmeyebilir. Ruhsal yolculuğumuz sırasında her birimiz için hangi çalışmanın veya uygulamanın uygun olduğuna karar vermek önemlidir. Bazen, bir uygulama başlangıçta bize çekici gelmeyebilir ve bu uygulamanın etkili olabilmesi için onu daha iyi anlamamız gerekebilir.

O akşam, Dalai Lama'nın Tong-Len hakkında verdiği bilgileri dinlerken benim durumum da aynen böyleydi. Bu konuda biraz zorlandığımı, içimde bir direnç oluşturduğunu fark ettim; gene de o sırada bu konu üzerinde çok durmadım. Daha sonra o akşam, Dalai Lama'nın verdiği bilgiler üzerinde düşünürken, bu direnç duygusunun, daha önceden bireylerden oluşan bir topluluğun, tek bir bireyden daha ö-nemli olduğunu söylemesinden kaynaklandığını anladım. Bu, daha önceden Utçay Yolu'nda Mr. Spock tarafından ileri sürüldüğünü

duyduğum bir Vulkan aksiyomuydu (kabul edilmiş gerçek): Çoğunluğun ihtiyaçları bir kişinin ihtiyaçlarına ağır basar. Fakat bu iddiada şaşırtıcı bir nokta vardı. Biraz da "gözden düşmemek için, bu konuyu Dalai Lama'ya açmadan önce, uzun süredir Budizm'in izdeşi olan bir arkadaşıma bahsettim.

"Beni rahatsız eden bir şey var." dedim. "Birçok insandan oluşan bir topluluğun ihtiyaçlarının, tek bir kişinin ihtiyaçlarından daha ağır basması kuramsal olarak anlamlı olabilir fakat günlük hayatta bir insan kitlesi ile ilişkide bulunmuyoruz. Bir seferde tek bir kişi ile sırayla farklı bireyler ile karşılıklı ilişkiye giriyoruz. Bire bir seviyede, bu bireyin ihtiyaçları neden benimkilerden daha ağır bassın ki? Ben de bir bireyim... İkimiz de eşitiz..."

Arkadaşım bir süre düşündü. "Evet, bu doğru fakat sanırım, her bireyin seninle gerçekten eşit, ne daha fazla ne de daha az önemli, olduğunu kabul etmeye çalışman başlangıç için yeterli olacaktır."

Bu konuyu asla Dalai Lama ile tartışmadım.

***

HİPNOZ NEDİR?

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

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

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

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

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

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

• Hipnoz, zihnin telkinlerinin (bilinçsizce motive eden düşünceler) maksimum etkide kullanıldığı bir durumdur.

• Telkinler, aklımızda ve bedenimizde etkin ve otomatik karşılıklar üreten düşüncelerdir. Diğer bir deyişle telkinler, kendilerini bilinçaltında gerçekleştiren düşüncelerdir.

• Telkinlerin uyanıklık durumundaki etkinliği ile aynı telkinlerin hipnoz durumunda denenmesiyle elde edilen etkinlik karşılaştırıldığında, sonuç yalnızca etkinin derecesi bakımından farklılık gösterir.

• Önceden seçilmiş belirli bir amaca ulaşmaya yönelik telkinlerin, kişinin kendisi tarafından zihne yerleştirilmesi çalışmasına ise oto hipnoz denir.

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

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

sonunda ise herkes gerçek bir kol ağrısı çekmişti. Bilinçaltı yaşadığı deneyimi gerçek kabul ederek vücudun tepkisini hemen vermesini sağlamıştı.

HİPNOZUN TANIMI:

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

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

HİPNOZ DURUMU NEDİR?

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

NE DEĞİLDİR…	NEDİR…
Uyku	Uyanık bir durum

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

1. Hipnoz kontrolünüzü kaybettiğiniz bir ruh hali değildir.

2. Hipnoz size söylenenleri bir mantık süzgecinden geçirmeden kuzu kuzu yapmanız anlamına gelmez. Kontrol her zaman sizdedir.

3. Hipnozdan çıkamamak diye bir şey yoktur.

4. Hipnoz demek o esnada olup bitenleri hatırlamamak demek değildir.

HİPNOZ NİÇİN KULLANABİLİRSİNİZ?

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

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

komutana, bilinçsiz zihnimizi (negatif emir kabul etmemesi haricinde) itaatkâr bir askere benzetebiliriz.

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

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

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

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

Başarıya ulaşmak için bilinçaltımızda oluşan bu programları değiştirmemiz şarttır. Mantık, bilinçli zihinde çalışır. Hayal ise, bilinçaltının dilidir. Hipnoz,

bilinçaltının hayal gücünü güçlendirerek bilinçli zihne etki eder. Tabii ki amaç, bilinçaltında yerleşik olumsuz hayalin tersi yönünde hayalleri güçlendirmektir.

Bir seminerimde, hareketliliğin, durağanlığa oranla daha olumlu bir yapısı olması kullanılarak bilinçaltındaki bir hayali yıkmak için yaptığımız bir çalışmada, bir katılımcının eline bir zincir verdim ve gözü kapalıyken zincirin sabit durduğunu düşündüğünde haber vermesini istendim. Katılımcı işaret verdiği andan itibaren telkinlerle transa girmesine yardımcı oldum. “Elinde bir zincir var ve sen bunu sabit tutuyorsun. Ama aklında, elindekinden başka bir nesne var ve sürekli dönüyor. Sağdan sola, sağdan sola… Hızla dönmeye devam ediyor. Karşı koymaya, onu durdurmaya çalışıyorsun ama bunu bir türlü yapamıyorsun. Karşı koymaya çalıştıkça daha da hızlı dönüyor. Sağdan sola doğru sürekli…” Zincir telkinlerle birlikte dönmeye başladı, gitgide hızlanarak. Telkin sayesinde, bunu hayalinde yaptıkça, vücut gerçekte de aynı tepkiyi veriyor.

HİPNOZ HAKKINDA MERAK EDİLEN SORULAR

Hipnoz Tehlikeli midir?

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

Hipnozdan çıkamama gibi bir durum söz konusu olabilir mi?

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

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

Hipnoz kimlere uygulanmamalıdır? Hipnoz kimlere uygulanamaz?

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

Hipnoza yatkınlık var mıdır? Herkes Hipnozdan Yararlanabilir mi?

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

Hipnozun yan etkisi var mıdır?

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

Hipnoz alışkanlık yapar mı?

Hipnozda bağlılık gibi bir durum söz konusu değildir. Çünkü size dışarıdan hiç bir şey verilmemektedir. Hipnozda kendi iç kaynaklarınızı kullanarak sorunlarınızı

çözebilirsiniz. Dünyanın bilinen en tanınmış hipnotistlerinden biri olan Milton H. Erickson " İnsanlar ve doktorlar hipnozun riskleri olabileceğinden endişe duyabilmektedir, ancak hipnoz tehlikeli değildir.” Diye vurgulamış ve bunu savunmuştur.

Hipnoz da iken bilincimi kaybeder miyim?

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

Hipnozdaki kişi istemediği bir şeyi yaptırmak ne kadar mümkündür?

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

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

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

Uyku ve hipnoz arasında ne fark vardır?

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

Hipnozun Bilinçaltı İle İlişkisi nasıldır?

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

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

Hipnozda sadece bilinçaltı zihnimizin kapasitelerini daha etkin kullanarak hedefinize ulaşmanızı sağlar. Bilinçaltımızda öğrenme ve inanç süreçlerimiz çok güçlüdür. Hipnoz bu güçten faydalanmayı sağlayabilir. Hipnoz bu güçleri olumlu olarak kullanmanızı öğretir. İlk okumayı öğrendiğiniz günleri hepimiz hatırlıyoruzdur. Alfabeleri teker teker öğrenirken, zar zor harfleri ve heceleri birleştirerek kelimeleri okumayı öğrenmek ne kadar zor bir durumdu. Oysa bir süre sonra, artık okuma konusunda ustalaştıktan sonra artık bunlara hiç dikkat etmiyorsunuz. Çünkü artık bilinçaltı, zihninize okumayı öğretti ve o sizin yerinize bilincinizi yönlendiriyor. Bilinçaltı günlük yaşamda aslında her an çalışıyor ve öğreniyor. Hipnoz bu öğrenme işlemini hızlandırılabilir. Hipnozun bilinçaltı ile en önemli bağlantısı budur.

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

Tıbbi Dernekler Hipnozun Kullanılmasını Onaylarlar mı?

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

Hipnoz İstenmeyen Alışkanlıkların Atılmasında Yararlı mıdır?

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

Hipnoza nasıl girilir? Oto hipnoz nasıl öğrenilir?

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

Sorunlarım Kesin Çözümlenir mi?

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

Hipnoza girmem ne kadar zaman alır?

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

Hipnozda imajinasyonlar niçin kullanılır?

Coue'nin şu sözü Hipnoz uzmanı imajinasyonun önemli bir güç olduğunu vurgulamaktadır. "İçimizdeki en önemli özellik irade değil, hayal gücü, kendi kendimizi bir şeye inandırabilme yeteneğidir. İradeyle hayal gücü ne zaman

birbiriyle çatışma durumuna girse, yenilgiye uğrayan hep irade, yenense hep hayal gücüdür."

Telkinler neden kabul edilir? Telkinler kabul edilmek zorunda mıdır?

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

Çok heyecanlı olmamdan dolayı hipnoza girememe durumum olabilir mi?

Heyecanın hipnozu zorlaştırdığına hiç şahit olmadığım gibi, aksine kolaylaştırdığını rahatlıkla söyleyebilirim. Çünkü heyecan daha iyi dikkatinizi toplayabilmenizi, dolayısıyla daha iyi konsantre olmanızı sağlar. Hipnozu heyecan zorlaştırmaz ancak, o an için aşırı gerginlikleriniz varsa, hipnoza girmenizi geciktirebilmektedir. Örneğin, Hipnoz uzmanına gideceğiniz gün birçok olumsuzluk ve şanssızlık olmuşsa, bir şeylere çok kızmışsanız, dikkatinizi toplamakta bu olaylardan dolayı zorlanıyorsanız, bu ruh hali hipnoza kısmen engel olabilir. Usta bir Hipnoz uzmanı gerginlikleriniz varsa ya bunların farkına varıp yok etmeyi tercih eder ya da seansı başka bir güne alır.

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

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

verilmeyen konular üzerine Hipnoz uzmanı giderse, hipnoz genellikle zamanından önce sona erer.

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

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

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

Kaşgarlı Mahmut ne diyor."Tanıdığın olursa daha iyidir şeytan, tanıyıp bilmediğin yabancı bir insandan."

Belirli belirsiz ne olduğunu tam anlayamadığımız duygular, düşünceler ve korkular insanı bilinenlere göre daha fazla rahatsız eder.

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

Hipnoterapi ruhun kendi kendini onarması mıdır?

Irmaklarda yaşayan adı Hydra viridis olan canlının uğrayacağı yaralanmalardan sonra kendi kendini yenileme ve onarım bakımından olağanüstü bir yeteneği vardır. Bir Hydra viridis'i aldınız ve parça parça doğradınız diyelim; parçalar büyüme gösterir, ana hayvanın biçimini kazanmak için çaba gösterir ve kazanır da. Yani ne parça parçalardan doğan hayvan ölür, ne de parçalanan vücut bölümleri. Hatta belki hayvancağız onun üremesine yardım ettiğiniz için size teşekkür bile edebilir.

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

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

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

HİPNOZU ETKİLEYEN ŞARTLAR

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

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

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

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

Ayrıca başarılı bir hipnoz seansı için zihinsel olarak rahatsızlık verici şeylerin de bulunmaması gerekir. Örneğin, idrarı sıkışmış veya yarım saat sonra önemli bir randevusu olan ya da yanında hipnoza girmek istemediği insanlar bulunan kişilere hipnoz; uygulamaya çalışmak başarıyı olumsuz yönde etkileyecektir. Bununla birlikte çevrede var olan her türlü uyarıcı kişinin transa girmesinde ve transın derinleştirilmesinde kullanılabilir, Bu becerinin kazanılması, zamanla artan deneyimlere bağlı olduğundan başlangıçta bu gibi faktörlere dikkat etmek amaca ulaşma yolunda yararlı olacaktır. Hipnoz ile ilgili merak edilen

konulardan biri de herkes hipnoz yapabilir mi? Ve bunun için doğuştan gelen bazı özelliklere sahip olmak mı gerekiyor? Hipnozun nasıl yapıldığım öğrenmiş aklı basında hemen herkes hipnoz yapabilir. Pek çok kişinin zannettiği gibi hipnoz yapanlar gizemli ve doğuştan gelen bazı güçlere sahip değillerdir.

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

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

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

uzman kişiliğine sahip olması gerekmektedir. Olunmayan bir çevre başarılı bir hipnotik trans için oldukça önemlidir.

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

Bunlardan başka, hipnoz olacak kişinin rahat edebileceği ve basını rahatça dayayabileceği hafif yatırılabilen konforlu bir koltuk doğal olarak başarıyı artıracaktır. Örneğin; baba koltuğu veya TV koltuğu olarak adlandırılanlar oldukça uygun görülmektedir.

Ayrıca başarılı bir hipnoz seansı için, zihinsel olarak rahatsızlık verici şeylerin de bulunmaması gerekir. Örneğin, acıkmış, tuvalete gitmesi gereken kişiler, yarım saat sonra bir randevusu olan tedirgin insanlar, ya da yanında hipnoza girmek istemediği insanlar bulunan kişilere hipnoz uygulamaya çalışmak pek olumlu sonuçlar getirmeyecektir. Bununla birlikte çevrede var olan her türlü uyarıcı kişinin transa girmesi sürecinde ve transın derinleştirilmesinde bir etken olarak kullanılabilir. Bu uyarıcıların olumlu bir etkene dönüştürülmesi becerisinin kazanılması, zamanla artacağından başlangıçta bu gibi faktörlere dikkat etmek amaca ulaşma size pek faydalı olmayacaktır.

HİPNOZ

Zihnin çalışma düzeneği çok karmaşık olan birçok işlevin, her zaman düzenli olmayan, çoğu zaman içice ve birbirinin işine geliştirici-olumlu ya da ketleyici -

olumsuz etkiler yapan birçok yönlü ve çok amaçlı çalışmasıyladır. Bu düzeneğin çok büyük bir bölümü uyanık ve "akıllı" olmaktan çok uzak olan bir sürü otomatik işleve bağlıdır. Kişi, çocukluğunun en erken günlerinden başlayarak bu işlevlerin çalışmaya başlaması ve gelişimi yönünde dev adımlarla ilerler.

Ancak çeşitli işlev, yetenek ve becerilerin gelişimi hiçbir zaman tek başına ve önceden hazırlanmış bir şemaya göre değildir. Tam tersine, gelişmekte olan birçok yeti ve işlev, gelişirken bir başka ya da birkaç başka işlevi yavaşlatır, engeller ve ketler. Gerçekte birçok organımızın gelişimi de böyle sürekli yapılanım ve ortadan kaldırma işlemleriyle gelişmektedir. Örneğin kemik, deri, kas gibi organlarda, kanda, kıkırdaklarda, dişlerde bu ardı ardına, birinin gelişirken öbürünün yok edilmesi sürekli olup gitmektedir. Kemiklerde önce oluşan kemik şeması, hemen arkadan gelen yiyici saldırgan hücrelerce ortadan kaldırılır, yani öldürülüp yenilir. Onların hemen ardından da kemiği yapacak olan bir dizi yeni hücre hızla gelişmektedir. Kısa zamanda onlar da yaşamı indirgeyerek içlerine biriken kalsiyumla ölü duruma geçerler. Ama tam oluşmuş bir iskelette bile bu işlev potansiyel olarak hiç ortadan kalkmaz. Kemikte bir kırık ya da iltihap olursa yeniden aynı işlevler bütün güçleriyle çalışmaya başlarlar. Ama yaşam için çok önemli olan bu dizge her zaman iyi yürümez. Örneğin kırılan bir kemik, biraz geç kalınırsa gene bu nedenle yanlış kaynayabilir ve başımıza büyük işler açar. Ayrıca durup dururken topuk kemiği altında "Epin" denilen kemik gelişimleri kendiliğinden başlayabilir ve yürümemizi olanaksızlaştırır.

İşte sinir sistemimizde ve onun işlevi olan ruhsal yeti ve yaşamda da, sinir hücreleri kolay kolay yenileşip değişmeseler de, işlevler yönünden çok benzer bir olay vardır. Çok özetle söylemek istersek; bebeklikten çocukluğa geçiş bir haltercinin kaslarının giderek gelişimi gibi görünürde sürekli asla değildir. Bunun için bebekliğin birçok özelliğinin durdurulması ve çocukluğun işlevlerinin çalışmaya başlaması gereklidir. Bu durma ve başlamalar da aynı anda ve bir çırpıda olmaz. Aşamalar içice ve çeşitli gelişim süreç ve evreleri iledir. Bu yüzden en olgun kişi bile yaşamının geçmişinden yığınlarla kalıntı ve alıntıyı birliğinde taşır.

Aynı zamanda toplumun binlerce kültür değeri de öğretilerek ya da kendiliğinden öğrenilerek sürekli alınmaktadır.

Kültür denildiğinde yalnızca Nabuko operasını ya da İbrahim Tatlıses'i tercih etme olayı anlatılmaz.

Aslında yemek yememizden yürümemize, konuşmamızdan düşünmemize, yazılarımızdan resimlerimize hemen her şey toplumun doğrudan ve sürekli etkileriyle oluşur, değişir ya da gelişir. Davranışa ve tutumlarımızdaki toplum etkilerinin tümüne birden kültür denilir. İşte bu kültürü edinmek ve ona tepki vermek için kendi kalıtsal değerlerimiz, servetimiz içinde temel bazı dürtüler vardır. Bunların başında birlikte yaşadığımız insanlardan etkilenmek ve onları etkilemek, onlarla birlik ya da ayrılık oluşturmak, hem onların aynı hem de onlardan farklı olabilmek için durmaksızın yoğun bir çabada bulunma dürtüsü gelir. İşte hipnoz pek çok sinirsel ve zihinsel yetinin bu temel dürtü etkisiyle bir araya gelmesine bağlı bir olaydır.

Bunun ortaya çıkabilmesi için bu temel toplumsallık dürtüsünün, binlerce yıldan bu yana insanlığın ortak kültüründe oluşturmuş olduğu ve efsunların, büyülerin, falların, kehanetlerin, samanların, dervişlerin, ermişlerin, tarikatların, dinlerin, devletlerin, orduların ve satıcıların kullana geldiği yöntemlerin en yoğun bir biçimde kullanılmasıyla gene binlerce yılda meydana gelmiş bir Paradigma vardır. Bizler gün boyunca bu yöntemlerle farkına bile varmadan bu etkiler altında kalmakta ve çok da güzel etkilenmekteyiz. Bu etkilerin çekirdeğinde etkiyi alanla etkiyi yapan arasında kişisel Ben'lerin geriye çekilip, ortak bir biz oluşması yatar.

Bu oluştuğunda da Ben'in sürekli görev başında olmasını gerektiren Birincil düşünce süreci ikinci plana çekilir ve türümüze özgü, en küçük çocukluğumuzdan beri tanıdığımız ve düşlerimizi, isteklerimizi, amaçlarımızı, sevgi ve nefretlerimizi yönete gelmekte olan Birincil düşünme süreci bütün

alanı kaplar. Bilinçaltımız ve bilinçdışımızda sakladığımız istekler, beklentiler ve algılamalar öne geçince buna uygun bir katılımcı seyirci durumuna gireriz. Hipnoz bütünüyle bir sinema ya da tiyatroda kendini kaptıran bir seyircide olana benzeyen bir ruhsal durum yaratır. Yalnızca o sırada duygular hedeflenmekteyken burada düşünce ve eylemler hedef alınmaktadır.

Hipnozda olanları yeniden ve sırayla özetleyelim:

1) Bilinçdışı bir etkilenme beklentisi hipnoza alınan kimsede zaten vardır.

2) Bir hipnotizör ya da kendimiz bu amaçla dikkatimizi bir noktaya toplar, görsel ve işitsel dikkatimizin bütün enerjiyle o noktaya yoğunlaşmasını sağlar.

3) Dikkate rahatlatıcı ve gevşetici bir telkin refakat eder. Bu telkin ne ölçüde zaten olacak olanları haber almaya yönlenir ve ne ölçüde buyruk halini alırsa o kadar direnç uyandırır.

4) Söylenenlerden etkilenme giderek dikkatin çok yükseldiği fakat uykuya hazırlığa benzeyen bir yatkınlığı başlatır.

5) Bundan sonra verilen telkinler veren ve alan kişiler arasında tam bir duygulanım ve algılama birliği oluşmasını sağlar. Gelen düşünceler artık yabancı düşünceler olarak süzgeçten geçmez, zihnin içinde oluşuvermiş düşünceler gibi algılanmaya ve yaşanmaya başlar.

6) Hipnoz buyruğuyla oluyormuş gibi görünen olaylar, gerçekte insanın yetileri içinde bulunan beceri ve yeteneklerdir. Hiçbir doğaüstü ya da doğa dışı olay söz konusu değildir.

7) Hipnoz bu özellikleriyle, insanlığın pek çok derdine çare bulmuş, pek çok derdine çare bulma olanaklarının kapısını açmış, şimdi de birçok alanda başarılı sonuçlar veren saygın bir tıp yöntemidir.

8) Bu gün hipnozden etkilenerek en iyi yanıt veren tıbbi durumlar, anestezi amacıyla diş ve küçük cerrahi ameliyatlar, doğumlar, deri ve mide barsak hastalıklarının birçoğunda etken olan psikosomatik yakınmaların tedavisi, kekemelik ve bazı performans ketlenmelerinin tedavisi, ağır fizik travmalara maruz kalmış olanların tanı ve tedavisi, en önemli olarak da insanlar eliyle

yapılmış ağır ruhsal zedelenmelerin tedavisinde temel tedavilerle de desteklenmek koşuluyla önemli bir tanı ve tedavi yöntemi olarak kullanılmaktadır.

Bu yöntem tarihsel gelişimi içinde Mesmer'in güçlü sezgileriyle bulunmuş, Puysegur'ün disiplinli çabalarıyla incelenmiş, Braid'in dikkati sayesinde tıbbi temelini bulmaya başlamış, Charcot gibi büyük bir hekim tarafından ruhsal tedavi alanında kullanımı gösterilmiş, Freud'un ilk araştırmalarında son derecede önemli bir rol oynamış ve bugünlere kadar gelmiştir.

Görüldüğü gibi, Dinamik Psikiyatri'nin, genel olarak Psikotera-pi'nin ilk öncülü olma onurunu taşıyan Hipnoz'un insan ruhunun işlevini ve derinliklerini öğrenmemizdeki hizmetleri, değer biçilemeye-cek kadar büyüktür ve bu hizmeti bugün de kuşkusuz ki henüz bitmemiştir.

Bu yolu bize, insanca öngörüleri ve bilimsel namuslarıyla açmış olan Mesmer, Puysegur ve Braid'in adlarını yeniden saygıyla analım.

Hipnoz Teknikleri

Hipnoz, gündüz düşü görmeye çok benzer. Gündüz düşleri görürken bilincinizi alfa frekans bölgesine kaydırır ve fanteziler görürsünüz. Bilinçli ve olan bitenin farkında olmanıza karşın, dışarıdan gelen akıl çelici etkileri umursamazsınız. Gündüz düşleri görmek, hepimizin arada bir yapması gereken, kesinlikle bazen normal, güvenli ve sağlıklı bir olgudur. Bu düşler o kadar yoğun ve bir amaca yönelik olur ki, gören kişiyi amaçlarına bile ulaştırır. Bu, genellikle kendiliğinden, yani niyetlenmeden olur.

Hipnoz sizi bu bilinç düzeyine -gündüz düşü hâline- eriştiren bir tekniktir; dikkatinizi, ulaşmak istediğiniz amaçlara yöneltir. Gündüz düşleri görmek gibi, kesinlikle normal, güvenli ve sağlıklı bir olgudur. Bilincinizi ve farkında lığınızı

yitirmez, ama dışarıdan gelen uyarılara kayıtsız kalırsınız. Zihniniz her ikisinde de alfa frekans düzeyinde çalışır, ama hipnozda sizin yararınıza bazı özel amaçlara yönlendirilmiştir, fantezilere değil. Bu yararlı amaçlar sigarayı bırakmak, diyet yapmak, kendinize güveninizi kazanmak, fobi ve korkularınızdan kurtulmak, belleğinizi geliştirmek olabilir; bu listenin sınırı yoktur.

Yazı da bitirdiğinizde, hem kendinizi hem de başkalarını yararlı, ulaşmaya değer herhangi bir amaç için hipnotize edebileceksiniz. Yazı da, kelimesi kelimesine izlenecek hipnoz teknikleri ve belirli noktaları açıklayan vaka örnekleri bulacaksınız. Hiçbir şey karanlıkta kalmayacağı gibi, bu teknikleri geliştirerek kendi amaçlarınıza göre düzenleme yöntemlerini de öğreneceksiniz.

Hipnozu 'çabuk köşe dönme' ya da başkaları üzerinde denetim sağlama tekniği olarak öğrenmek istiyorsanız, unutun gitsin! İşe yaramaz! Üstelik yazı da böylesi yöntemlere yer verilmedi. Ancak, farkında lığınızı genişletmek, yaşamınızı ve başkalarının yaşamını yeniden biçimlendirmek ve zenginleştirmek, bunu da kardeşlik ruhu içinde ve sevgiyle yapmak amacındaysanız, ilerleyin.

Hipnoz, günümüz dünyasında, yaşamı iyiye götürmek için en yararlı araçlardan biridir. Hipnozla, istemediğiniz alışkanlıklarınızdan kurtulabilir, istenebilir alışkanlıklar geliştirebilir, insana dair her türlü sorunla yapıcı bir biçimde ilgilenebilirsiniz. Mutsuzluğun yerine gerçek mutluluğu koyabilirsiniz.

Bütün bunlar doğruysa, o hâlde neden herkes her gün kendi kendine hipnozla uğraşmaz? Temel neden, eğitim ve bilgi eksikliğidir. Pek çok kişi, hipnoz hakkında bilgi sahibi olmadığı gibi, eksik ya da yanlış bilgiye sahiptir. Pek az yerde hipnoz hakkında bilgi verilir. Devlet okullarında öğretilmez ve pek az üniversitenin, hipnoz eğitimi veren bölümleri vardır (bunların da çoğu yüzeyseldir). Bazı özel okullarda ise hipnoz, genellikle astronomik fiyatlara öğretilir.

Yeni Başlayanlar İçin Hipnoz, benim yirmi beş yıllık, ilk elden deneyimimi kapsıyor. Bu kitapta bilgi, eğitim ve deneyim yalın, duru ve ayrıntılı bir biçimde sunuldu. Yeni başlayanlar için bir tür 'nasıl yapılır' kitabı olan bu kitaba, hipnozu ve kendi kendine hipnozu öğrenmeniz için her yöntemi aldım. Kendinizi yapılandırmak için bunu öğrenmek amacındaysanız, aradığınız bilgi burada. Bir profesyonel olup tam ya da yarı-zamanlı bir işe başlamanız için gerekli bilgi, yine burada. Başkalarına yardım becerilerinizi geliştirmeniz için de bilgi burada, kendi hipnoz tekniklerinizi geliştirmeniz için de bilgi yine burada.

Yazı da iki de bonus var: İlki, sadece geçmiş yaşamlarınıza değil, şimdiki yaşamınızın içinde de nasıl gerileyeceğinizi gösterecek (bunu kendi üzerinizde uygulamanız için senaryolar da içerecek). İkincisi, kendi kendini hipnozun psişik deneyimin kapılarını açan bir araç olduğunu öğreneceksiniz.

Bu yazıyı anlamak ve verilen teknikleri öğrenmek için tüm gereksinmeniz, ortalama bir zekâ ve okumayı bilmektir. Üniversite derecesine, okul diplomasına, süper zekâlara gerek yoktur. Üstelik bu kitap, kendi süper zekânızı nasıl geliştireceğinizi de öğretecektir.

Yeni Başlayanlar İçin Hipnoz, hipnoz konusunu yüzyıllardır saran sis perdesini ve gizemi de ortadan kaldıracak, bu konudaki cehaleti silecektir. Geriye güzel, güçlü, yalın ve doğal bir beceriyle sizin ve yakınlarınızın yaşamını zenginleştirmek kalıyor.

Piyasadaki başka hiçbir kitap, hipnoz konusuna bu kadar derinlemesine yaklaşmaz, prosedürlerin spesifiklerini ve insanlığın ortak tinselliğini açıklamaz.

Deneyimim

Yirmi beş yıldır hipnoz uygularını ve akla gelebilecek hemen hemen her durumdaki yüzlerce insanı hipnotize ettim. İlk başta yalnızca hafta sonları ve

geceleri çalışıyor, öznelerimden para almıyor, böylece hipnoz becerilerimi geliştiriyordum. Bu zaman zarfında yaşamımı teknik yazar olarak kazandım. Diğerkâm bir insan olduğum için, hipnoz bana başkalarına yardım etme şansı tanıdı.

1976 yılında, yoğun talep nedeniyle, bu işi tam-zamanlı olarak yapmaya karar verdim. Seansına 25 dolar alıyordum ki, bu öbür hipnozcuların ücretinden 10-25 dolar kadar düşüktü (kibirden nefret ederim, ücretimin düşük olmasının bir nedeni de budur). Yüksek kira, reklam ve telefon ücretleri gibi harcamalara karşın iyi kazanıyordum.

Sonra, ardı ardına meydana gelen iki olay, yaşadığım bölgedeki hipnoz piyasasını sarstı. İki hipnozcu, biri doktor, öbürü psikolog, ilgisiz bir alanda işlenmiş bir suçla yargılandılar. Doktor, hipnozu aşırı derecede kullanarak hastalarına zarar vermekten suçlu bulundu. Lisansı elinden alındı, ama hapse girmedi.

Psikologa gelince; savcının ofisinde aleyhinde zabıt tutturan zaten bendim. Soruşturma benim devasa, çirkin bir buzdağının yalnızca tepesini gördüğümü ortaya çıkardı. Adam sekiz yıl hapis yattı.

Medya bu olaya büyük ilgi gösterdi, ama kurunun yanında yaş da yandı. Bir süre, hipnozculuktan tek kuruş bile kazanmak mümkün olmadı.

Teknik yazarlığa geri dönüp, hipnozu yan uğraş olarak sürdürdüm. 1992 yılında emekli olunca, serbest yazar olarak çalıştım ve psişik gelişim hakkında atölyeler düzenleyerek özel vakalara hipnoz uyguladım, zevk amaçlı yolculuklara çıktım.

Amacım

Bu yazı da yazmaktaki amacım, hipnozu onurlu ve yararlı bir beceri olarak sunmaktır. Kendi kendine hipnozu, ister odanızda kendi başınıza, ister bir dostunuz ya da sevdiğiniz bir arkadaşınızla yapın, yine de yararları sonsuz olacaktır. Çiftler ortak amaçlar için hipnoz yaparsa, uyum, sevgi ve birbirlerini anlama yetileri öylesine artar ki! Kendi kendine hipnozda, kendi üst beninize ulaşarak başkalarınınkini de yakalarsınız. Hipnozun olumsuz bir yönü yoktur. Hipnoza bütünlükle yaklaşırsanız, kesinlikle faydasını görürsünüz.

EGZERSİZ - 1

* Rahat bir yere oturun veya uzanın. Gözlerinizi kapatabilirsiniz.

* Ayak kaslarınızı yavaşça sıkın ve bir müddet böyle durun. Şimdi yavaşça gevşetin.

* Bu sıkma- gevşetme işine vücudunuzun yukarı kısmına doğru kas gruplarında devam edin: baldırlar, kalçalar, kaba etler, mide, göğüs, sırt, eller, kollar, omuzlar, boyun ve yüz. Kaslarınızla çalışırken zihin gözünüzde her bir alanın rahatladığını, dokuların ve kasların gevşediğini resimlemeyi isteyebilirsiniz. Her bir damarı, siniri, kası nazikçe bırakın.

* Takip eden rahatlık ve gevşeme duygusunun keyfini çıkarın.

EGZERSİZ - 2

* Oturun ve kendinizi rahatlatın. Bir iki derin nefes alın ve önünüze bakın.

* Bakış seviyenizin üzerinde bir nokta tespit edin ve ona bakın.

3. Bütün dikkatinizi bu noktaya odaklamaya devam edin. Bakışınızı hep orada tutun. İnsanlar sık sık bu noktanın görsel olarak bozulmasından bahsetmektedirler Örneğin, hareket ettiği, bulanıklaştığı ve hatta ortadan kaybolduğu görülmektedir Sizin de kendi noktanızla ilgili bu tür bozulmalar yaşayıp yaşamadığınıza dikkat edin.

* Noktaya bakarken zaman geçtikçe gözleriniz tıpkı göz kapaklarınıza ağırlıklar takılmış gibi ağırlaşmaya başlayacaktır Alternatif olarak, aynı noktaya bakmaktan yalnızca yorgunluk hissedebilirsiniz ve gözlerinizi kapatmayı isteyebilirsiniz; bu şekilde, gevşemiş bir durumda rahatlayabilirsiniz. Gözlerinizi kapatmamak için ne kadar çıba harcarsanız kapatmamak o kadar zorlaşır Gözlerinizi ne kadar ağırlaşmış hissettiğinize bakmaksızın onları kapatma lüksüne izin vermek için ne zamanın en uygun olacağına karar verin.

* Kendi yönteminiz ve zamanınızla bu gevşeme duygusunun gelişmeye başladığını fark edebilirsiniz. Eğer gerçekleşmesine izin verirseniz, nefes alış verişiniz rahatlatıcı bir hıza gerileyebilir Bu rahatlığın ya- yılmasının keyfine varın. Şimdi veya birkaç nefes alıştan sonra, bunun vücudunuzun her noktasına ulaşmasını sağlayın. Bu aşamadan sonra zihninizde gevşeme ve gözlerinizi kapatmaya dair kendi hipnozlarınızı deneyin.

* Şimdi bu rahat durumda olumlu değişim amaçlarınıza odaklanarak ve onlarla ilgili çalışarak biraz zaman geçirebilirsiniz.

* Kendi kendinize gözlerinizi açtığınızda kendinizi tazelenmiş, sakin ve canlı hissedeceğinizi telkin edin.

3'ten geriye doğru sayın. Gözlerinizi açın.

EGZERSİZ - 3

* Oturun ve kendinizi rahatlatın. Gözlerinizi kapatın.

* Nefes alışınıza odaklanın. Nefes aldığınızdaki bütün o farklı du\;um-ları hissetmek ilginç olabilir: göğüs kafesinin yükselip alçalması ve içinize çektiğiniz nefesin biraz daha serin olması, verdiğiniz nefesin biraz daha ılık olması.

* Zamanla nefes alış verişin yumuşak ritmine kapılmak bir hayli teskin edici olabilir: kendini tıpkı beşikte sallanan bir çocuk gibi veya bir salıncakta sallanır gibi hissetme. Nefesinizin, kendi hızı ve yoluyla rahat muntazam bir hale gelene kadar yavaşlamasına izin verin.

* Nefesiniz daha da rahatladıkça, diğer yönleriniz üzerine odaklanın. Zihninizde veya vücudunuzda, bilinçli veya bilinçsiz gizlenen herhangi bir gerginlik olup olmadığını anlamak için vücudunuzu tepeden tırnağa tarayın.

* Bu gerginlikler nerede olurlarsa olsunlar, nefes verdiğinizde bunların vücudunuzu terk etmesine izin verin. Daha çok nefes aldıkça bunlar azalacaklardır Bu çok özel yolla gerginliğin azaldığı duygusundan keyif alın. Nefes aldıkça, zihniniz vücudunuzun bir rahatlık ve sükûnet duyusunu içeri çekmesini sağlayabilir.

* Zamanla, nefes aldıkça gerginlikler vücudunuzdan çıkar ve rahatlık ve sükûnet vücudunuza girer; Sükûnet ve huzura doğru nefes aldıkça gevşemenizi daha derinleştirebilirsiniz. Aldığınız her nefesle kaslarınızın gittikçe daha fazla gevşemesini sağlayan rahatlığa odaklanarak vücudunuz üzerinde çalışın. Vücudunuz boyunca nazikçe ilerlemesi ve yayılması için bu anda en rahat bölümünüzdeki rahatlığı cesaretlendirin (Eğer isterseniz bu noktada adım adım vücut gevşemesini kullanabilirsiniz).

* Uygun olduğunda tasavvur ve telkinleri kullanarak olumlu değişim amaçlarınız üzerinde çalışabilmek için biraz zaman harcayın.

* Gözlerinizi açtığınızda kendinizi tazelenmiş, sakin ve canlı hissedeceğiniz konusunda kendinize telkinde bulunun. 3'ten geriye sayın. Gözlerinizi açın.

EGZERSİZ - 4

* Oturun ve kendinizi rahatlatın. Gözlerinizi kapatabilirsiniz

* Kendinizi güzel bir merdivenin tepesinde hayal edin. Zihninizde bunu ayrıntılarıyla inceleyin. Neden sapılmıştır? Tırabzanı veya korkuluğu var mı? İçerde mi dışarıda mı?

* Bu merdiven hayal edebileceğiniz en rahat ve gevşetici yere götüren basamaklara sahip olabilir. Şimdi zihninizde bunun nasıl bir yer olabileceğine karar verin. Örneğin, bir bahçe, bir kumsal veya ateşin yanında konforlu bir sandalye bulunan sıcak bir oda seçebilirsiniz. Burası daha önceden bulunmuş olduğunuz veya hayalinizde yarattığınız bir yer olabilir. Her bir parçasını olmasını istediğiniz kadar güzelleştirin.

* Birkaç saniye içinde, zihninizde kendinizi bu basamaklardan aşağıya doğru inerken hayal ettiğinizde her adımınızı attığınız basamakta daha gevşemiş, rahatlamış hale geleceksiniz.

* Her nefes verişinizde basamakları inerken 1'den 20'ye doğru sayın. Bu nefes alma ritminizi daha yavaşlatan bir etkiye sahip olabilir.

* Telkinlerinizi gevşeme boyunca serpiştirin. Örneğin, "Bu güzel yere doğru inişim devam ettikçe derin bir rahatlık duygusu varlığımın en derinine kadar işliyor" veya "Son basamağa ulaştığımda kendimi son derece gevşemiş ve rahatlamış hissedebilirim."

* Merdivenin sonuna ulaşınca kendinizi seçmiş olduğunuz o özel yerde bulun. İlk olarak, zihninizde bu özel yeri görselleştirerek görme duyunuzu kullanmak isteyebilirsiniz. Daha sonra koklama, dokunma, duyma ve tatma gibi uygun olan duyumlarınızı kullanın. Zihninizde her şeyi mümkün olduğunca gerçek hale getirin; böylece kendinizi gerçekten oradaymışsınız gibi hissedebilirsiniz.

* Bu manzarada seçtiğiniz telkinlerle ve tasavvurla çalışabileceğiniz oturacak rahat bir yer bulun.

* Hipnozdan çıkmak için süreci basitçe tersine çevirin. Merdivenleri çıkarken, bu sefer nefes aldığınızda her bir saniyede veya iki saniyede bir 20'den bir'e doğru sayın. Bu, zihninizde merdivenin tepesine yaklaştıkça dereceli olarak daha canlı bir hale gelmenize yardım edecektir.

* Gözlerinizi açtığınızda kendinizi tazelenmiş, sakin ve canlı hissedeceğinizi kendi kendinize telkin edin.

Gözlerinizi açın. Keyifle gerinin.

KAYGI GİDERMEK İÇİN HİPNOZ

* Dışarı çıkmak için bir ceket giymek

* Ön kapıda dikilmek

* Arkadaşım yanımdayken ön kapıdan birkaç adım öteye gitmek

* Yalnızken ön kapıdan birkaç adım öteye gitmek

* Bir arkadaşla beraber yakınlarda bir dükkâna gitmek

* Yalnızken yakınlarda bir dükkâna gitmek

* Bir arkadaşla büyük dükkânların olduğu uzak mesafeli bir yere gitmek

* Yalnızken büyük dükkânların olduğu uzak mesafeli bir yere gitmek

* Bir arkadaşla kalabalık bir alışveriş merkezinde 5 dakika kalmak

* Yalnızken kalabalık bir alışveriş merkezinde 5 dakika kalmak

Kimse her zaman kontrollü olamaz ve endişeli duygulardan kaçınamaz. Böylece kaygıyı tamamen ortadan kaldırmayı ummak yerine, onu makul ve sağlıklı bir seviyede tutmayı amaç edinin. Kötü günlerinizi kabullenin ve üzerinde olumlu bir yönde çalışın. Zamanla artacak olan iyi günlerinizi kutlayın.

ÖZGÜVEN İÇİN HİPNOZ

* En az kaygı üreten basamaktan en çok kaygı üreten basamağa kadar 10 basamaklı bir merdiven inşa edin. Örneğin, kısılıp kalmayı da içeren bir agorafobiden muzdaripseniz, kimseden yardım alamıyorsanız ve bu korkunun

sonucu olarak eve bağlı hale gelmişseniz, aşağıdakine benzer bir merdiven yapılandırmanız muhtemeldir.

* Yalnızca çok gevşemiş olduğunuzda merdivenin ilk basamağını hayalinizde uygulayın. Bunu mümkün olduğu kadar çok ayrıntıyla zihninizde görün ve yaşayın. Olabileceğinin en iyisi olması için olumlu telkinleri ve tasavvurunuzu kullanın. Herhangi bir noktada kendinizi gergin hissederseniz sahneyi zihninizden geçici olarak silin ve aynı basamağa tekrar dönmeden önce nefesinizin daha rahat ve gevşemiş olması üzerinde odaklanın.

* Daha sonra, bu basamakla ilgili tasavvurunuzda kendinizi rahat hissettiğiniz takdirde bunu gerçeğe taşıyın (eğer mümkünse bunu gevşeme seansından sonra yapmanız tercih edilir).

* ikinci basamağa geçmeden önce kendinize güven kazanana kadar ilk basamağı uygulayın, daha sonra ikinci basamakta da aynı şekilde çalışın.

* Gerçekte uygulamadan önce tasavvurunuzda o basamakta kendinizi rahat hissettiğinizi garantileyerek merdivende kendi hızınızla ilerleyin. Çok hızlı ilerlemek için bir dürtü vardır; ona karşı koyun.

* Her bir basamağı tamamladıktan sonra kendi kendinizi herhangi bir şekilde ödüllendirin.

CİNSEL SORUNLAR İÇİN HİPNOZ

* Gözlerinizi kapatın ve kendinizi huzurlu bir hipnotik duruma sokun.

* Beleninizde bütün heyecanlarınızın, arzularınızın kontrollerinin gerçekleştiği kısımda yerleştirilmiş özel bir odakla girdiğinizi hayal edin (Beynin bu bölgesi "hipotalamus" olarak bilinir.

* Bu odada örneğin, farklı ışıklı ve renkli bilgisayarların kontrol panellerini fark edin. Cinsel arzunuzu kontrol eden ışık paneline yaklaşın.

* Bu ışık panelinin üzerinde 0'dan 10'a kadar sayılardan oluşan bir bölüm vardır. 10 numara hayli yüksek bir cinsel arzuya işaret eder Şu anda bu panelin üzerinde hangi rakamın olduğuna dikkat edin.

* Zihninize erişin ve bir üst numaraya doğru yavaşça çevirin. Bunu yaparken içinizde bir şey değiştiğinin farkına varın. Bu cinsel arzunuzdaki hafif bir artışın bilincine varışınız olabilir Alternatif olarak, arzunuzdaki bu değişme o kadar küçüktür ki, ancak bilinçaltı bir seviyede ifade edilebilir.

Cinsel arzunuzdaki artışlara, cinsel fanteziler veya hoşunuza gitmiş olan kişisel bir cinsel deneyim üzerinde durarak da yardımcı olabilirsiniz. Sembolik bir şekilde düşünmenin de faydası olabilir Örneğin, Godefroy'un (1992) önerdiği gibi cinsel enerjinizi zihninizde bir şelale veya bir ışık dalgası şeklinde görebilirsiniz. Daha sonra zihninizde üzerinde karar kıldığınız formun vücudunuzu dolaştığını ve karnınızı doldurduğunu görün. Bu enerjinin vücudunuzun bu bölümüne akmasına izin verin. Bu işi yaparken yaratıcı olun.

Sonraki numaralan çevirirken kendinize zaman verin. Yalnızca doğru zaman olduğunu hissettiğinizde yeni bir numaraya geçin, tabii hızınızla ilerleyin.

Mutlu olduğunuz bir cinsel arzu seviyesine ulaştığınızda alıştırmayı bitirin

AĞRI GİDERMEK İÇİN HİPNOZ

* Gözlerinizi kapatın ve kendinizi huzurlu bir hipnoz durumuna sokun.

* Rahatsızlığınızın seviyesini inceleyin ve 0'dan 10' kadar sayıların olduğu bir göstergede derecelendirin; burada 10 numara şimdiye kadar yaşamış olduğunuz en şiddetli ayrı temsil etmektedir Şu andaki rahatsızlığınızı gösteren numaramla basın.

* Ağrınızı bir tünel şeklinde düşünün. Tünele girdiğinizde ağrının nasıl hafifçe arttığım fark edin. Bunun bir göstergenin hareketinde yansımasını izleyin.

* Ağrınızı arttırma gücünüz olduğu gibi onu azaltabilirsiniz de. Tünel içinde yürürken uzakta bir ışık noktasını fark edin. Attığınız her adım sizi bu ışık noktasına yaklaştırıyor ve rahatlığınızı arttırıyor ve rahatsızlık göstergen izdeki numaraların uygun bir hızda düşmesini sağlıyor Göstergenin üstünde gördüğünüz sayı hissettiğiniz rahatsızlığın seviyesi olabilir.

* Tünelin sonundaki ışık çemberinin ona yaklaştıkça daha büyük ve daha parlak olmasını sağlayın. Bu suretle gittikçe daha fazla rahatladığınızı fark edin.

* Bu tünelin ne kadar uzun veya ne kadar kısa olduğuna siz karar verebilirsiniz. Bu, ağrınızla uğraşırken rahatsızlık seviyenizin yüksekliğine bağlıdır.

* Rahatsızlık göstergesi sizin için kabul edilebilir bir seviyeye düştüğünde (belki de 2 veya 3 numara) kendinizi daha rahat hissederek zihninizdeki tünelden dışarı çıkabilirsiniz.

* Gözlerinizi açmadan önce sizin için uygun olan bir yolla bu olumlu duyguları güçlendirmek için biraz zaman geçirin.

UYKUSUZLUK İÇİN HİPNOZ

* Gözlerinizi kapatın ve huzurlu bir hipnotik duruma girin.

* Zihninizde lüks, siyah bir perde hayal edin. Düşünceler kafanıza girdiğinde perdeyi geçmelerini ve zihninizin diğer tarafında durmalarını sağlayın. Daha sonra tekrar yumuşak ve sıcak perdeye odaklanın.

* Bugüne kadar görmüş olduğunuz en güzel bahçeyi gören bir taraça hayal edin. Bu bahçeye 10 basamakla iniliyor olsun.

* Birkaç dakika içinde, zihninizde merdivenden aşağıya doğru saydıkça bastığınız her basamakta kendinizi daha gevşemiş ve rahat hissedebilirsiniz.

* Her 1 veya 2 saniyede bir nefes verdiğinizde basamakları 1'den 1O'a doğru kendi kendinize sayın. Gevşeme süresinde telkinleri serpiştirin.

* Merdivenin sonuna ulaştığınızda kendinizi ne kadar sakin ve huzurlu hissettiğinizi fark edin. Hayalinizde bahçeyi bütün duyularınızla inceleyin. Örneğin, çiçeklerin kokularını içinize çekerken onların farklı renklerini görebilir, güneşin sıcaklığını yüzünüzde hissedebilir, ağaçlarda kuşların şarkı söylemesini veya uzakta bir arının çiçekten çiçeğe giderken vızıldamasını duyabilirsiniz.

* Yumuşak çimene uzanın ve gökyüzüne bakın. Belki dağınık bulutları görebilirsiniz. Yumuşak bir meltemle hışırdayan yaprakların fısıltısını duyabilirsiniz. Birkaç yaprağın ağaçlardan düştüğünü fark ettiğinizde bu size gitme zamanının geldiğini hatırlatabilir.

* Bu yerdeki huzurun verdiği keyifle kendinizi rahat ve dinlendirici bir uykuya bırakın.

Hipnoz Nasıl Edilir?

Önce, hipnoz rutinlerini ya ezberlemeniz ya da kolayca okuyabilecek şekilde elinizin altında bulundurmanız gerekir. Sonra, sesinizin tonundan konuşma hızınıza kadar pek çok şey işin içine girer; sizin ve öznenizin konumu, çevre (ışıklandırma, arka plandaki gürültüler), seansları kaydetme, dış ekipmanların kullanımı, özneyi gözlemleme ve sonuçları deneme.

Sesinizin Tonu ve Hızı

Doğal sesinizi kullanın. Bu aptalca gelebilir ama öyle değildir. Pek çok hipnozcu sesini değiştirerek daha yankılı, derin, teatral bir sesle konuşmaya çalışır. Bu anlamsızdır. Güzel, ezgili, yankılı bir ses bir artıdır elbette, ama gerekli değildir. Ne yaptığınızı bilmeniz ve öznenizle iyi bir bağ kurmuş olmanız sesinizin yankısından çok daha önemlidir.

Ama sesinizin hızı konusunda alıştırma yapabilirsiniz. Hızınız öznenin komutlarınıza uyacağı kadar yavaş ama ilgi ve dikkatini kaybetmeyeceği kadar da hızlı olmalıdır. Çok yavaşsanız öznenizin aklı başka şeylere kayabilir; öznenin dikkatinin sesinizde olmasını istersiniz. Bazı insanların daha fazla hıza ihtiyacı olabilir. Deneyim doğru hızı bulmanızı sağlayacaktır.

Birkaç saniyelik duraklama iyidir. Örneğin ellerini gevşet (iki saniyelik duraklama); baldırlarını gevşet (iki saniyelik duraklama); ayak parmaklarını gevşet (iki saniyelik duraklama).

Bazı görselleştirme rutinlerinde daha uzun duraklamalara ihtiyacınız olabilir. Örneğin: Şimdi sarmal bir merdivenin tepesinde durduğunu hayal etmeni

istiyorum (üç saniyelik duraklama); merdiven hah kaplı, halıyı yarat (üç saniyelik duraklama).

Durağan, tekdüze bir sesle konuşun. Amacınız öznenin bilinçli zihnini sıkarak etkinliğini engellemek, bilinçdışı zihne erişmek ve önerinizi oraya yerleştirmek. Sesinizde fazla drama, oyunculuk olursa öznenin bilinci ilgilenecek, aktif kalacak, böylece derin bir gevşeme elde edemeyeceksiniz.

Hipnoz ve Fiziksel Konum

Hipnozu, oturarak ya da ayakta yapabilirsiniz. Özneniz bir koltukta arkaya yaslanabilir, dik sırtlı bir iskemlede oturabilir, yatakta yatabilir, yere uzanabilir, hatta ayakta durabilir. Tüm bu konumlarda hipnoz yapılabilir ama her durum için tümü geçerli değildir. Örneğin, bir ağrıyı geçirmeye yönelik iki dakikalık bir hipnozda özne ayakta durabilir, ama diyet kontrolü için gerekli olan yarım saatlik bir süreçte, ayakta durması söz konusu olamaz.

Yatar koltuk ya da dik sırtlı, kolsuz bir koltuk, öznelerin en çok yeğledikleridir. Her ikisinde de rahatlık ve destek vardır, ama özne uykuya dalmaz. Ben öznelerimi yatar koltukta tedavi ederim, ama kendi kendime hipnoz için ya da operatör olarak çalıştığımda, dik sırtlı, kolsuz koltuğu yeğlerim.

Yatakta yatmak da özneye destek ve rahatlık sağlar, ama öznenin rahatça uykuya dalması gibi bir dezavantajı vardır. İnsan yatınca beden ve zihin uykuya dalmaya koşullanmıştır ve zihin alfaya ulaşır. Becerikli bir operatör bunu kolayca engelleyebilir. Yatalak insanlarla çalışırken buna dikkat etmeniz gerekir.

Yerde yatmak da yatakta yatmaya benzer: Özne uykuya dalabilir. Ayrıca yer bir süre sonra rahatsız olabilir, o nedenle önermem.

Uzun seanslar için, bacakları çaprazlayarak yerde oturmayı da önermem, çünkü bir süre sonra rahatsızlık verir. Bu konumu meditasyon için (bir kendi kendini hipnoz yöntemi) kullanırım ve başarılı sonuçlar elde ederim. Bir keresinde bu konumda yarım saat derin meditasyon yaptım ve hiçbir rahatsızlık duymadım ama deneyimsiz birinin, bırakın yürümeyi, ayağa kalkabileceğini bile sanmam.

Benim öznelerim genellikle yatar koltuktadır. Ben de yüzüm onlara dönük biçimde, dik bir koltukta otururum, aramızda birkaç metre olur. Bir masa olup olmamasının önemi yoktur. Kendimi özneme yakın konumlandırırım ki, rahatça konuşabileyim ve duyulabileyim, ama onu rahatsız etmeyecek kadar da uzak dururum. Bazı durumlarda hemen önünde, ayakta durur ve fiziksel temasta bulunurum ama bunlar istisnadır, kural değil.

Öznenin koltuğu, gözlerine parlak ışık gelmeyecek biçimde konumlandırılmalıdır. Pencereleriniz (kalın perdeleri yoksa) ve ışıklarınız, arkasında kalsın. Daha rahat gevşer ve rahatlar.

Nerede Hipnoz Uygulamalı?

İster loş bir odada, ister parlak güneş altında, ister sakin ve gürültülü bir yerde, nerede olursa olsun hipnoz uygulayabilirsiniz ama en ideali, loş ve sakin bir odadır.

Planlanmamış bir durum olursa bundan yararlanın. Bir keresinde, hipnoza başladığım sırada, öznemin başının tam arkasındaki duvara çivi çakmaya başladılar. Güm güm güm...

Rutinimi yarıda keserek, dışarıdan gelen gürültüler senin aklını çelemez, sana daha derin, sağlıklı bir gevşeme sağlar, dedim. Her güm sesinde daha derine, daha derine dedim; güm... Daha derine, güm... Daha derine.

Öznem, hızlı bir asansördeymiş gibi derinlere indi. Rutinimin geri kalanını uygulamama gerek bile kalmadı. Hemen telkinde bulundum ve onu geri getirdim, sonuç mükemmeldi.

Hipnoz Uygulamalar ve Fon Müziği

Pek çok hipnozcu, düzenli olarak, dinlendirici bir müzik çalar, okyanus dalgalarının kıyıyı yalamalarının sesi gibi. Bunu yeterince tatminkâr buldum ama arka planda hiçbir gürültü olmadan yapılan hipnozu da tatminkâr buluyorum. Her ikisini de deneyip, hangisini yeğlediğinizi görün.

Hipnoz ve Yardımcı Araç Gereç

Tek almanız gereken, ucuz bir kayıt cihazı. Ben bunu telkin yaparken kullanıyorum, sonra da kasedi müşterime, saklaması için veriyorum. Fonda müzik çalmak istiyorsanız, bunun için de ekipmana ihtiyacınız olacaktır.

Bazı hipnozcular, öznesini şartlandırmak için, elektrikli şok cihazı kullanır. Örneğin, operatör, şimdi sigara içtiğini hayal et ve derin bir ne/es al, der, sonra düğmeye basar ve özneye elektrik şoku verir. Böylece özne, sigara içmeyi, acı veren bir deneyimle özdeşleştirir. Ben bunlara karşıyım. Tehlikeli ve zararlı olmalarının yanı sıra yararsızdırlar da. İyi bir hipnozcu böyle çarelere başvurmadan da sonuçlara ulaşır. Bir keresinde, içinde böyle bir alet olan bir ofisi devralacaktım. Aletin kaldırılmasını istedim ve kaldırılana kadar da kontratı imzalamadım. BU TÜR ALETLERDEN KESİNLİKLE KAÇININ. Hiç de iyi haber değillerdir.

Hipnoz Ve Özneyi Gözlemek

Anahtar nokta, soluk alıp verişine ve kaslarına bakmanızdır. Özne derin gevşeme halindeyken soluk alıp verişi kolay ve ritmik olmalıdır. Arada bir rahatça dışarı verdiği derin bir soluk duyulabilir.

Ellerini izleyin. Koltuğun kolunu mu yakalamış? Parmaklarını eğip bükmekte mi? Yoksa üzerlerinde hiçbir görünür gerilim olmadan rahatça duruyorlar mı?

Boyun kasları rahatladıkça başı düşmeli, çenesi sarkmalıdır. Hiçbir kas gerilimi görülmemelidir.

Gözlerini kırpabilir ama bu rahatlamadığı anlamına gelmez, REM diye bilinen hızlı göz hareketleri yaptığını gösterir. Bu beyin etkinliği, beyin frekansı 10 cps civarında olduğunda görülür ve alfa aralığındadır. REM gözlerseniz, öznenin kesinlikle hipnoz altında olduğunu bilirsiniz. Özne, REM gözlenmeden de hipnoz altında olabilir, elbette.

Genel olarak, öznenin hipnoza girdiğini gösteren rahatlama işaretleri arayacaksınız. Gerginlik ve sinirliliğe ilişkin işaretler hipnoz altında olmadığını ya da hipnozun kıyısında olduğunu gösterir.

Özne çok rahat görünüyorsa çok fazla kaygılanmayın. Hipnozda birbirinin aynı biçimde rahatlayan iki insan yoktur. Hipnoz rutininize devam edin, bir iki vaka dışında işe yarayacaktır.

Ben, işe koyulduktan sonra pelteye dönen özneler gördüm. Bazıları da ilk seansta, biraz olsun rahatlayana kadar tümüyle gergindiler. Bazıları ikinci seansa kadar gerçekten rahatlamadı. Hipnoz edemediğim yalnızca bir öznem oldu. Üç seans sonrasında bile yay kadar gergindi. Parasını geri vererek bir meslektaşıma gönderdim (orada da bir başarı sağlayamadılar).

Bir öznenin hipnoza verdiği tepkinin belirtileri en iyi, onu geri getirdikten sonra anlaşılır. Özne size, rahatlayıp rahatlamadığını ve deneyimini aktaracaktır. Kesin gösterge, elde edilen sonuçtur elbette. Eğer birini sigarayı bırakması için hipnotize ederseniz ve özne sigarayı bırakırsa başarılı olmuşsunuz demektir.

Hipnoz ve Deneme

Bazı hipnozcular hipnozun işe yarayıp yaramadığım görmek için küçük denemeler yapar. Örneğin; "Kolun bir kütük gibi ağır, yerinden kalkmıyor," dedikten sonra, özneden kolunu kaldırmasını ister. Kolunu kaldırırsa hipnoz olmamış demektir. Kaldırmazsa rutininiz bir dereceye kadar hipnoz sağlamış demektir.

Ben deneme yapmam. Benim kuramıma göre bu, öznenin zihninde sorular yaratır. Özne, "Yaptığından emin değil mi?" "Belki ben iyi bir hipnoz öznesi değilim" gibi kaygılara kapılabilir. Ayrıca, deneme başarısız olur da kolunu kaldırırsa ne yapacaksınız? Yapacağınız tek şey devam etmektir, bunu da zaten yapacaksınız. Kendinize güvenin. Söylediklerinizi işe yarayacaktır.

Ön-Hipnoz Konsültasyonu

Ön-hipnoz konsültasyonu genellikle birinci seanstan hemen önce yapılır. Bir sonraki bölümde ne olduğunu göreceğiz. Konsültasyon çok önemlidir ve kesinlikle atlanmamalıdır. (Kendi kendinize hipnoz yaparken de bir tür ön-hipnoz konsültasyonu yapılabilir; Bu konsültasyonun pek çok amacı vardır. Öznenize hipnozun ne olduğunu anlatır ve sorularını yanıtlarsınız. Size özneyle bir bağlantı kurma imkânı verir, onun güvenini kazanırsınız, kendisini rahat hissedeceği küçük alıştırmalar yapma imkânı bulur. Hipnozu yapmayı isteyip istemeyeceğinizi anlamanızı sağlayacak pek çok anahtar soru sorabilirsiniz.

Özneniz siz tüm hipnoz programını açıkladıktan sonra da kuşkuluysa, onu hipnotize etmeyin. Ona bu konuyu bir süre düşünmesini söyleyin ve sorularını yanıtlamaktan mutluluk duyacağınızı ekleyin.

Ayrıca, özne hipnotize olmak istiyor, ama sizin çekinceleriniz varsa, yine hipnoz uygulamayın. Başarılı bir program için her ikinizin de ortak onayı ve birbirinizi karşılıklı anlamanız gerekir. Hipnozun amacının, birisine yaşamı üzerinde daha fazla kontrol sağlayarak, o yaşamın kalitesini artırmak konusunda yardım etmek olduğunu unutmayın. Güvensizlik, yetersiz ilişki, birbirine karşı kuşku gibi engeller varsa, bunu sağlamak zordur. Bu engeller özne ve operatör arasında durur.

Hipnoz yapmayı reddetmekten çekinmeyin. Ofisime gelen bir kadın, altı seanslık bir diyet kontrolüne başlamak istedi.

Ön konsültasyon sırasında altıncı hissim aramızda ciddi bir uyumsuzluk olduğunu söyledi. Hafif bir araştırmadan sonra, kadının genel olarak erkeklere asla güvenmediği ve hepsinden nefret ettiği ortaya çıktı. Hemencecik bu nefretinin yaptığı şeyle arasına girmesine izin vermeyeceğini ekledi ama kadının iyi niyetinin yeterli olmadığını gördüm. Diyetten ziyade, bu nefretiyle ilgili yardıma gereksinimi vardı. Ancak tam anlamıyla saygı duyduğu biri ona yardım edebilirdi. Onu müşteri olarak kabul etmedim ve bir kadın meslektaşımı görmesi için randevu aldım.

Meslektaşımla başarılı bir program uyguladılar ve hem nefretinden hem de yeme itkisinden kurtularak, teşekkür için bana telefon etti. Tanısaydı, daha baştan kadın hipnozcuya giderdi kuşkusuz. Sizi paradan ya da ilginç bir deneyimden edecek olsa bile, kesinlikle öznenin iyiliği doğrultusunda hareket edin.

ÖNEMLİ:

Zihinsel ya da sağlıkla ilgili bir sorundan kuşkulanıyorsanız, iyileştirmeye çalışmayın. Bir doktor görene ve hipnoz için onay verene dek, o kişiyi kabul etmeyin. Ayrıca, uyuşturucu kullandığından kuşkulandığınız birini de kabul etmeyin. Kendinize yaratacağınız üzüntü, yaşam boyu süren bir kâbusa dönüşebilir.

Hipnoz ve Konsültasyon Senaryoları

Konsültasyon şu tarz bir şey olmalıdır:

Önce, özne, adını, adresini, telefon numarasını, neden hipnoz istediğini, çağrılmak istediği adı ve yararlı olacağına inandığınız her türlü veriyi içeren bir form imzalamalıdır. Bunu kısa tutar ve gerekli bilgileri konuşma sırasında öznenin ağzından kaparak kendim not tutarım.

İkinci olarak, özneye, neden hipnoz istediğini sorun. Kendinize zaman vererek bunu keşfedin. Genellikle size söylenen, gerçek neden olmaz. Yanıt diyetse, geçmişte diyet için ne yaptığını öğrenin. Sağlık sorunu var mı? Doktor kontrolünde mi? ilaç alıyor mu? İlaçları reçeteli mi? Yanıtlardan tatmin olana kadar bu konuyu bırakmayın.

Üçüncü olarak, hipnozun ne olduğunu ve olmadığını derinlemesine açıklayın. Kuşkuları silin. Soru sorması için cesaret verin. Altı seanslık programı ve ücretim açıklayın ve garantisi olmadığını söyleyin. Yanıt kesinlikle onun tepkilerine bağlıdır. Ayrıca, ona, hipnoz altında olmadan yapmaya gönüllü olmadığı bir şeyi hipnoz altında da yaptıramayacağınızı da açıklayın. Olan biten her şeyin farkında olacağını ve hepsini anımsayacağını da belirtin.

Dördüncü olarak, iki ön hipnoz eğitim alıştırması göstererek, hipnozun ne denli basit olduğunu kanıtlayın (bunu bölümün ilerisinde anlatacağız).

Beşinci olarak, ilk seansa başlayın.

İlk beş adım, konsültasyonunuz için önerdiğim ana adımlardır. Aslında kendi tarzınızı ve sıranızı geliştireceksiniz ama sizin kendi yapınız ne olursa olsun şu üçü çok önemlidir: 1) özneyi kendiniz ve hipnoz hakkında kesinlikle bilgilendirin; 2) kendinizi özne hakkında kesinlikle bilgilendirin; 3) özneyle aranızda tam ve rahat bir ilişki kurun.

Sorunlu Alanlar

Tıbbi tedavi. Hasta tıbbi tedavi görüyorsa bununla çatışacak bir şey yapmayın. Eğer doktor değilseniz (hipnoz bilen az sayıda doktor vardır) doktorculuk oynamayın; sizin rolünüz bu değil ve öznenize zarar verebilirsiniz. Öznenin bir sorunu varsa, her zaman doktoruyla iletişim kurmak için izin isterim. Özne bunu reddederse hipnoz uygulamam. Onay verirse, kendi konsültasyonumun sonuçlarını doktoruyla tartışırım.

Gerçek nedeni bulun. Genellikle, hipnoz için gösterilen neden asıl neden değildir. Bu durumu eğlenceli bir biçimde aydınlatacak vakalarımdan birini anlatayım: Çekici, orta yaşlı bir kadın diyet kontrolü için bana geldi. Bana kilo sorunu var gibi görünmediyse de konsültasyonumu yaptım. Hipnozu ve diyet kontrol programımı açıkladım. Açıklamalarımdan sonra kuşkuları sürüyordu. Sonunda, hipnoz sırasında ondan cinsel olarak yararlanmamdan çekindiğini itiraf etti. Onu temin ederek, "**Hem her şeyin farkında olacaksınız hem de size hipnoz altında değilken yapmak istemediğiniz bir şeyi hipnoz altındayken yapamam!**" dedim. Gülümsedi ve fısıldayarak, "Sorun da bu ya!" yanıtını verdi!

Birkaç yıl önce diyet, sigara ve fobiler için hipnoz yapmayı bıraktım. Yalnızca, kendine saygısını artırmak ve stres seviyelerini kontrol etmek isteyenlere

hipnoz uygulamaya başladım. Bu iki meseleyi sorunların kökeni olarak görüyorum. Elbette sigara ya da iştahı düzenleme konusunda da bir iki öneride bulunabilirim ama asıl amacım kendine olan saygı ve/veya stres kontrolü. Birinin kendi hakkında dengeli ve sağlıklı bir görüşü varsa, sorunlarla da tatminkâr biçimde başa çıkılıyor.

Sakin olun. Arada sırada tuhaf şeyler olabilir; bunları başarılı, sakin, güvenli ve olgun biçimde halletmelisiniz. Özneniz asla kontrolün sizde olmadığını düşünmemeli. Asla sarsılmış, kafası karışmış ya da öznenin yanıtları nedeniyle hayal kırıklığına uğramış görünmemelisiniz. Özne ne yaparsa yapsın ya da söylerse söylesin, onun tarzı da odur ve operatör olarak bununla başa çıkmak sizin işinizdir.

Asla, tekrarlıyorum, asla yargılayıcı olmayın. Eğer kürtaj konusu tepenizin tasını attırıyorsa ve ateşli bir kürtaj karşıtıysanız, karşınızdaki genç, evlenmemiş, kürtaj olduğu için suçlulukla kıvranan kıza yardım etmeye çalışmayın. Sizin kendi düşünceleriniz genç kadına yardım edeceği yerde, suçluluk duygusunu artırabilir.

İşte benim karşılaştığım en tuhaf durum ve nasıl başa çıktığım: Orta yaşlı bir kadın histerik bir biçimde ofisime daldı. Ağlıyor, çığlıklar atıyor, hıçkırıyordu. Neyse ki, bir sonraki randevuma bir saat vardı. Resepsiyonistim olan eşimle, onu koltuklarımızdan birine götürerek, oturmasını rica ettik. Karşısına oturarak sustum. Tükenene kadar ağladı ve hıçkırdı. Hıçkırıklarının arasında, intihara niyetinin olduğunu ve kendini öldürmeye giderken bana geldiğini öğrendim. Kendini neden öldürmek istediğinin ayrıntıları bu örnek için gerekli değil. Yaşamı arapsaçı gibiydi.

Yorulunca,

- "Özür dilerim, sizi rahatsız ettim, ben bu durumdayken beni hipnotize edemezsiniz zaten," dedi.

"Konuşalım," dedim. Başıyla onayladı. "Neden biz konuşurken gözlerinizi kapatıp dinlenmiyorsunuz?" diye sordum. Farkına bile varmadan, bir iki dakika içinde hipnotize oldu. Amacım kendisine yardım etmem için bana bir şans vermesi için iki hafta daha hayatta kalmasına ikna etmekti. Bu hikâye mutlu sonla bitti. İki hafta içindeki dört seanstan sonra, intihar düşüncesini bir kenara atarak, yaşamda kalma seçeneğini değerlendirmeye başladı. Sonra da yaşamını yeniden kurdu.

Sözcükleri unutmak. Bir özneyi hipnotize ederken söylemeniz gerekenleri unutursanız, paniğe kapılmayın, özür dilemeye başlamayın. Kısa bir süre durun ve "Her solukta daha fazla, daha fazla gevşeyin," deyin. Birkaç dakika içinde sözcükleri anımsayacaksınız (ya da yanınızdaki kâğıda bir göz atma fırsatınız olacak). Sonra yumuşak, yavaş, güvenli biçimde devam edin.

Etkilenmek. Özne ile operatör arasında çok güçlü ve çok hızlı bir bağ kurulur. Özne bunu daha güçlü ve daha kişisel bir şey olarak yorumlayabilir.

Öznenizin sizden etkilenebileceğini önceden göz önünde bulundurun. Bu, kendi kişisel yönteminizle başa çıkmanız gereken bir konudur. O kişiyi reddeder görünmeden kararlı olmayı başarabilmelisiniz. Öznenizle sosyalleşmemeniz, hatta sıradan bir öğle yemeğine bile gitmemeniz pratik bir uygulamadır. Benimle fazla samimi olmaya çalışan bir özne olursa, resepsiyonistin eşim olduğunu söylerdim. Bu her zaman durumun üzerine bir kova soğuk su boca ederdi. Bu işte karınızı ya da kocanızı resepsiyonist yapmanız çok işe yarar ve öneririm. Bunu bir hobi olarak yapıyorsanız, ortamda üçüncü bir kişi daha olsun. Tek başınıza, kendinizi huzursuzluk veren bir durumun içinde bulabilirsiniz.

Bağımlılık. Bu güçlü bağın yarattığı bir başka sorun da bağımlılıktır. Bir operatör olarak hipnozu o insanın daha bağımsız olması için uygularsınız. Genellikle de sonuç bu olur. Ama ara sıra özne 'o güvenli, her şeyi bilen, güçlü kişi'ye

yaslanmak isteyebilir. Bu olunca hem kendiniz hem de öznenin yararına durumu hemen düzeltmelisiniz.

işte karşılaştığım bir durum: Bayan X genel anlamda her şeyden korkan bir modeldi. Ailesinden ayrıldıktan sonra her türlü işi çeviren, yerel bir yasadışı adamın metresi olmuştu ve kendi yaşamının da tehdit altında olduğunu düşünüyordu. Gençken ana babası son derece baskın karakterler olup onun hiçbir kararım kendi başına vermesine fırsat tanımamışlar. Önce ana babası, sonra ajansı, sonra da sevgilisi ne yapması gerektiğini söyleyip durmuş; hiç kendisi için yaşamamış.

Sonra bana geldi ve hipnoz sırasında nasıl özgür olacağım öğrendi. Yaşam adına özgü, Cesaret sahibi olabilecek kadar özgür. Bu,- onun için büyük bir deneyimdi ve kaybetmek istemedi. Altı seanstan sonra gündüz ofise, gece evime telefon etmeye başladı.

Önceleri toleranslı davrandım.

Sonra kibarca aramamasını söyledim, iki hafta boşuna çabaladıktan sonra soğukça beni bir daha aramamasını belirttim. Konuşmayacağımı, telefonu yüzüne kapatacağımı söyledim, ağladı elbette. . Ama çabucak toparlandı ve kendi başına başarılı bir yaşam sürdü. Aslında bunu biliyordu ama emniyeti elden bırakmak istememişti. Bazen hem öznenin iyiliği hem de kendi iyiliğiniz için sert olmanız gerekebilir. Başka bir kural: Asla son söz öznenizin olmasın ve size ne yapacağınızı söylemesin. Planlanmamış yanıtlar. Planlanmamış yanıtların sizi yolunuzdan saptırmasına izin vermeyin. Bir keresinde bir kadını ilk kez hipnotize ediyordum.

Prosedürün bir aşamasında, "Kollarınız kütük gibi, sert, duyarsız, kımıldamıyorlar," dedim. Birden bir karış gülümseyerek kıkırdamaya başladı. Gözleri kapalıydı fakat bir süre güldü. Neden olduğunu merak ettim ama göz ardı ederek tekdüze bir sesle konuşmaya devam ettim ve onu daha derin bir

gevşemenin içine çekmeye çalıştım. Sonra seans bitince kollarını deli gibi sallayıp bana, "Gördün mü, hipnoz bir işe yaramıyor," demek istediğini ama yapamadığını söyledi. Öyle her şeyin farkında olarak koltukta otururken, gevşemiş kollarını kaldırmak isteyip de yalnızca ben öyle söylediğim için kaldıramamasını gülünç bulmuş. Bu, gülmesini açıklamıştı.

Sitemizde bulunan hiçbir öneri bir tedavi amacını kapsamamaktadır. Önerileriniz alternatif tıp olarak değerlendirilemez. Bu çerçevede sorunlarınız ile ilgili teşhis ve tedavi için bir hekime, hastaneye başvurunuz. Tababet kanununun 1. maddesi uyarınca; Türkiye Cumhuriyeti dâhilinde tababet icra ve her hangi surette olursa olsun hasta tedavi edebilmek için Türkiye Darülfününu Tıp Fakültesinden diploma sahibi olmak ve Türk bulunmak şarttır. İşimiz tedavi etmek değildir. İşimiz yaşam kalitesini yükseltmektir.

Yazan; Cemal KONDU

KİŞİSEL VE KURUMSAL GELİŞİM UZMANI

CEMAL KONDU'UN HERKES İÇİN HİPNOZ KİTABINDAN ALINTIDIR.

DERLEYEN... EDİTÖR

Kişisel Gelişim - kisiselgelisim.gen.tr

ALINTIDIR