Hipnoz

Kolay Kullanımlı Kendini Hipnoz Etme Teknikleri

Dr. Bruce Goldberg

NK

Hipnoz

Dr. Bruce Goldberg

NOKTA KİTAP

HİPNOZ
Dr. Bruce Goldberg

Genel Yayın Yönetmeni: Oya Uğur
Editör: Ahmet Seyrek
Çeviren: Sinem Kırgeç
Bilgisayar Uygulama: Deniz Karatağ
Kapak Tasarım: Deniz Karatağ
Baskı-Cilt: Melisa Matbaacılık

Baskı: Eylül 2013
ISBN: 978-605-5698-09-6 Sertifika No: 12088

Çifte Havuzlar Yolu Acar San. Sit. No: 4
Davutpaşa/İstanbul
Tel: 0212 674 97 23

© Bu kitabın yayın hakları, Nokta Kitap Yayınlarına aittir.
Yayıncının izni olmadan yayınlanamaz, kopyalanamaz, çoğaltılamaz.
Ancak kaynak gösterilerek kısa alıntı yapılabilir.

NOKTA KİTAP
Perpa Ticaret Merkezi B Blok No: 1559 Okmeydanı/İstanbul
Tel: 0212 221 73 96 (pbx) Fax 0212 220 07 96

www.noktakitap.com.tr/e-mail: info@noktakitap.com.tr

Hipnoz

Dr. Bruce Goldberg

NOKTA KİTAP

YAZAR HAKKINDA

Dr. Bruce Goldberg, Haziran 1970'te, Güney Connecticut Üniversitesi'nden biyoloji ve kimya üzerine Fen-Edebiyat diploması alarak iftihar derecesiyle mezun olmuştur. Daha sonra, Mayıs 1974'te Diş Hekimliği diplomasını alarak Maryland Üniversitesi, Dişçilik Fakültesi'ne devam etmiştir. Dişçilik üzerine genel uygulama ihtisas programını tamamladıktan sonra hem genel dişçilik hem de hipnoz uygulamalarıyla çalışma hayatına başlamıştır. 1989'da dişçiliği bırakmış ve o zamandan beri Los Angeles'ta hipnoterapi uygulamalarına ağırlık vermektedir.

Dr. Goldberg, 1984'te Loyola Üniversitesi'nin Psikoloji Danışmanlığı bölümünden yüksek mühendislik diplomasını almıştır.

Ocak 1975'te, Amerikan Klinik Hipnoz Derneği'nde hipnozun teknikleri ve klinik uygulamaları konusunda eğitim almıştır. Bu kurum, hipnozun kullanımı konusunda yalnızca lisanslı dişçileri, hekimleri ve psikologları eğitmektedir.

Dr. Goldberg, Amerika'nın her yerinde birçok televizyon ve radyo programlarına katılmıştır. Leeza, Donahue, Oprah, Joan Rivers, The Other Side, Regis and Kathie Lee, Tom Sayder, Jerry Springer, Jenny Jones, Montel Williams, CNN, CBS News gibi ve daha birçok programa konuk olmuştur.

Konferansları, televizyon ve radyo programları ve Time, The Los Angeles Times ve The Washington Post'ta yayınlanan gazete röportajları da dahil gazete makaleleri vasıtasıyla birçok insanı hipnozun yararları konusunda eğitmeyi başarmıştır. 1974'ten beri 33.000'den fazla geçmiş hayata dönme ve gelecek hayata gitme seansları yapmış ve bu teknikleri kullanarak yüzlerce hastasının kendilerini yetkilendirmesine yardımcı olmuştur. Ayrıca Dr. Goldberg, insanlara kişisel hipnozu öğretmek ve geçmiş ya da gelecek hayatlarına yönlendirmek için kasetler dağıtmaktadır.

Dr. Goldberg hipnoz ve geri ya da ileri hayata gitme terapisi ve ötenazi üzerine konferans ve seminerler vermektedir, ayrıca şirketlere, avukatlara ve hem yerel hem de internet medyalarına danışmanlık yapmaktadır. İkinci kitabı olan The Search For Grace, CBS tarafından bir televizyon filmi yapılmış ve ilk kez 17 Mayıs 1994'te yayınlanmıştır. Filmin danışmanlığını Dr. Goldberg yapmıştır. Dr. Goldberg'in köşesi, "Hypnotic Highways" Fate Dergisi'nde yayınlanmaktadır.

Kişisel hipnoz kasetleri, yüz yüze görüşme ya da özel seansları hakkında bilgi için aşağıdaki adrese yazarak doğrudan Dr. Goldberg'e ulaşabilirsiniz.

Bruce Goldberg, D.D.S., M.S.

4300 Natoma Avenue Woodland Hills, CA 91364 Telefon: (800) KARMA-4-u ya da (800) 527-6248 Lütfen mektubunuza posta pulu yapıştırılmış bir zarf ve kendi adresinizi ekleyin.

Dr. Bruce Goldberg'in Diğer Kitapları

Past Lives-Future Lives
The Searc for Grace: A Documented Case of Murder and Reincarnation
Soul Healing

Giriş

Bu kılavuzun amacı hipnozla ilgili duyabileceğiniz korkuları ortadan kaldırmak, bu doğal ve ilginç tekniği kendinize nasıl uygulayabileceğinizi öğretmektir. Bir hipnoterapist olarak profesyonel hayatımda yetkilendirme temel amacım olmuştur ve kişisel hipnoz, bilinçaltınızın sınırsız potansiyelinden faydalanabilmeniz için sizi eğitip ufkunuzu açacaktır.

Elinizde tutuğunuz bu kılavuz, size "başarısızlığa sebep olan etkenler" olarak adlandırdığım alışkanlıklarınızı, korkularınızı ve diğer kötü eğilimlerinizi aşabilmeniz için bilinçaltınızla nasıl çalışacağınızı öğretecektir. Değişmek ve gelişmek için harcadığınız bütün çabalarınızı sabote etmekten vazgeçtiğinizde, yeni ve daha mutlu "size" doğru ilk adımı atmış olacaksınız.

Bu kitabın temel amacı; bütün hedeflerinize ulaşabilmeniz için bilinçaltınızı gerektiği gibi programlamanızı kolaylaştırmak üzere kendi hipnoz kasetinizi yapmanızı öğretmektir. Bu eğitim "benliğinizi" kişisel gelişiminize çevirmenize ve muhtemelen şu anda da hissettiğiniz birbirini destekleyen bağımlılıklarınızı yok etmenize yardımcı olacaktır.

Amacınıza ulaşmak için ayırmanız gereken zaman sizi endişelendiriyor olabilir. Günlük programınızın 25-30 dakikası yaşamınızı önemli ölçüde yoluna koyacaktır. Asıl sır bunu her gün yapmaktadır. Boş zamanınız gerçekten de sizin en değerli zamanınız, kendinize ayırdığınız zamanınızdır. Onu iyi kullanın. Kendi düzeninizi ayarlayın ve bu alıştırmayı yaşamınıza dahil edin.

Kişisel hipnoz size neden amacınıza ulaşamadığınızı değil, nasıl ulaşacağınızı öğretir. Eğer çoğu insan gibiyseniz, muhtemelen üzerinde çalışmaya başlamak istediğiniz birtakım küçük ve büyük planlarınız vardır. İlk adım ne istediğinizi (amacınızı) ve onu neden istediğinizi (idealinizi) düşünmektir. Ve bu teknikler size adım adım bu hedefleri nasıl gerçeğe dönüştüreceğinizi öğretecektir.

Maddi güven, ev, kariyer, ilişki ve hatta bir alışkanlığın ya da fobinin yok edilmesi gibi, neredeyse istediğiniz her şeyi elde etmeyi planlamayı öğrenebilirsiniz, Amacınız ne kadar kesin ve gerçekçi olursa, ona ulaşmanız o kadar kolay olur. Bu amaca ulaşmak için uğraşma süreci, bilinciniz aktif olarak düşünmese bile ortaya çıkabilir.

Siz değişmeye çalışırken, ussallaştırma, düşünselleştirme, yüceleştirme, yer değiştirme gibi savunma mekanizmaları size engel olurlar. Her "evet ama..." ya da "diyete pazartesi başlayacağım" dediğinizde bu savunma mekanizmalarına teslim olursunuz. Hipnotik telkin, bilinçli zihnin değişime olan doğal direncini aşmasını ve bilinçaltı denen bilgisayarın bu değişimi sürekli olarak etkilemesi için tekrar programlanmasını sağlar.

Özetle, bu kılavuzun asıl amacı; size yaşamınızı yoluna koyacak belli hedefleri başarmanız için bilinçaltınızın sınırsız gücünü serbest bırakabilmenizi öğretmektir.

1. BÖLÜM

HİPNOZUN KISA TARİHİ

Hipnoz kullanımının tarihi dindar liderler, büyücü doktorlar, kabile hekimleri ve şamanlara kadar dayanır. Eski Mısır ve Yunan kahinleri trans halini birçok şifa için kullanmışlardır. Ruhun ve mıknatısın iyileştirici etkileri Paracelsus (1493-1541) tarafından ortaya konmuştur. Paracelsus, mıknatısların hastalıkları iyileştirdiğini varsaymıştır.

Peder Hehl, Viyana'da şifa dağıtmak için çıplak vücutlara çelik levhalar uygulamıştır. Franz Anton Mesmer bu kavramı geliştirip, kendi tedavileri için bir "geçiş" aracı olarak kullandı. Bu yönteme "canlı manyetizması" adını verdi ve yöntem 18. yüzyılın ikinci bölümünde Avrupa'da çok tutuldu.

Mesmer farkında olmadan günümüzün grup psikoterapisinin, psikanalizinin ve ruhsal şifasının temelini atmıştır. Sonraki öğrencileri, katalepsinin bulucusu Petetin, yapay uyurgezerliği (hipnotizma) keşfeden Marquis de Puysegur ve araç gereçsiz manyetize edebilen ve yandaşlarının kendilerine Barbarinciler dedikleri de Barbarin'dir. İsveç ve Almanya'da bu grup Spiritualistler (Tinselciler) olarak adlandırıldı. Mesmerizm (e.n. Hipnotizmayı kullanan ve hayvansal manyetizma kavramını ortaya atan Anton Mesmer adına türetilmiş bir deyimdir) hızla bütün dünyaya yayıldı ve sonunda terapi dünyasından tamamen silinmeden önce 1840 yılına kadar sürdü.

İskoç cerrah James Esdaile, Hindistan'dayken 1840 ve 1850 yılları arasında hipnoz kullanarak yüzlerce operasyon gerçekleştirdiğini açıkladı. 1849'da genel anestetik eterle çalışmalarıyla tanınan Crawford Long, Mesmerizmin ABD'de ameliyatlarda kullanıldığını ortaya çıkardı.

Modern hipnozun babası İngiliz James Braid'di. Başta kuşkucu olan Braid, Manchester'da La Fontaine'nin (İsveçli Mesmerimci) 1843'te yaptığı bir gösteriye tanık olduktan sonra bilimsel araştırmasını tekniğe dönüştürdü. Alınan sonuçların manyetik sıvılardan kaynaklanmadığı, "fenomenin yalnızca, telkine açıklığı yapay olarak arttırılan kişiye verilen telkine bağlı olduğu" sonucunu çıkardı.

Ne yazık ki Braid, uyumak anlamına gelen Yunanca "hypnos" sözcüğünden yola çıkarak "hipnoz" terimini türetti. Hipnozun bir uyku durumu olmadığını fark ettiğindeyse bu hali "monodeizm" (tek düşüncelilik) olarak yeniden adlandırmaya çalıştı, ancak hipnoz terimi halk arasında ve bilim camiasında çok tutulmuştu, dolayısıyla Braid'in durumu düzeltme çabaları başarısız oldu. Braid'in bilime en büyük katkısı, hipnozun normal bir başlatma olmadan da meydana gelebileceğini bulmasıydı. Ancak bu buluş bir yüzyıldan daha uzun süre görmezden gelindi.

Telkinli terapinin gerçek kurucusu, kitabı Du Sommeil 1866 yılında basılan Ambroise-August Liebault'tu. Liebault hastalarına söylediği "sizi ilaçlarla tedavi etmemi istiyorsanız bana ücret ödemek zorundasınız, ancak hipnozla tedavi etmeme izin verirseniz bunu ücretsiz yaparım"

cümlesiyle tanınır. Onun doğruluğu, bencil olmayışı, kendini muhtaçlara adaması ve hipnozdaki başarısı, Nancy'nin ünlü bir nörolojisti, başta kuşkucu, daha sonra hipnozun ateşli bir destekçisi olan Hippolyte Barnheim'in ilgisini çekti. İkisi birlikte Braid'in teorilerini geliştirip 12.000'den fazla hastayı tedavi ettiler.

İkisi de hipnozu normal davranışların bir fonksiyonu olarak gördüler ve telkin kavramını geliştirdiler. Semptom gidermenin zararsız ancak etkili olduğunu addettiler. Görüşleri; hipnozun, histerinin tehlikeli bir biçimi olduğunu iddia eden Charcot'un görüşlerini alt üst etmişti.

Bernheim'in telkinin hipnozun temeli olduğunu belirttiği kitabı De La Suggestion basıldığında, hipnoz bir bilim olarak 1886'da daha da gelişti. Hipnozun itibar kazanması onun güvenilirliği sayesinde olmuştu. Ancak 1880'de Viyanalı pratisyen olan Dr. Breuer, hipnoz uygulamasını semptomları salt telkinle yok etmenin ötesine geçiren hipnoz terapisindeki en önemli buluşu ileri sürdü. Bu buluşu tesadüfen, hastalarından biri hipnozun etkisinde özgürce konuşmaya ikna edilip, semptomlarının birçoğunun yok olmasına sebep olan yoğun bir duygusal tepki sergilediğinde keşfetti. Bu olay Freud'un ilgisini çekti ve Freud olayı daha etraflıca araştırmak üzere Breuer'e katıldı ve onun vardığı sonuçları doğruladı. Bu keşfin önemi, hipnoz terapisindeki asıl öneminin doğrudan semptomların giderilmesi değil, görünen nedenlerinin yok edilmesi olduğunu ortaya çıkarmasıydı.

Daha sonra Freud hipnozu bir kenara bırakıp serbest çağrışımı ve psikanalizi geliştirdi. Bunun öncelikli sebebi, Freud'un hastalarının çoğunu derin trans haline sokamamasıydı. Tüm hipnotik telkin öğretisini küçümsediği için kendi egosu hipnoz biliminin aleyhine çalıştı.

Dünya Savaşları ve Kore Savaşı'nın nevrozları için gereken hızlı tedavi tartışması hipnoterapiye olan ilgiyi arttırdı. Bu tartışmalardan ortaya çıkan en önemli avantaj psikiyatriyle hipnoz tekniklerinin birleşmesiydi.

13 Eylül 1953'te Amerikan Sağlık Kuruluşu Ruh Sağlığı Konseyi resmi olarak hipnozu kabul edip, tıp fakülteleri ve yüksek lisans eğitim müfredatları için tavsiye etti. İngiliz Sağlık Kuruluşu daha önceden hipnozun psikiyatride ve cerrahide kullanılmasını onaylamıştı.

Bugün binlerce diş hekimi, doktor, psikiyatrist ve diğer sağlık uzmanı hipnoz eğitimi alıyor. Hipnozcu olmayan insanları hipnoz kullanımı konusunda eğitecek özel okullar bile var. Hipnoz, tıpta ve psikiyatride değerli bir araç olarak ortaya çıkmıştır. Karşılaştığı engellere rağmen, birçok bilim adamı tarafından tamamen tanınmış ve kullanılmıştır.

2. BÖLÜM

HİPNOZ FENOMENİ

Hipnozun ne olduğunu anlayabilmek için öncelikle insan beyninin çalışma şekillerini bilmeliyiz. Beyin dört farklı etkinlik düzeyinden oluşur:

Tam bilinçliliğin olduğu ilk bölüme beta adı verilir. Beynimizin bu bölümü her gün yaklaşık 16 saat çalışır ve temel görevi bedenin, kalp atışı, nefes alma, böbrek fonksiyonları, sindirim gibi yaşamsal fonksiyonlarını düzenlemektir. Beta düzeyinin ya da gerçek bilincin yüzde 75'i bu hayati bedensel görevler için çalışır. Dolayısıyla bizim bilinçli düşüncelerimiz olarak bildiğimiz şeyle bilincin yalnızca yüzde 25'i ilgilenir.

İkinci bölüm, bilinçaltı belleğine karşılık gelen ve bizim hipnozda ilgilendiğimiz alfa düzeyidir. Alfa düzeyi yüzde 95'ten yüzde 100'e kadar konsantrasyon etkinliğiyle tanımlanır. Bu, bilinç ya da beta düzeyinin yüzde 25'lik etkinliğinden çok daha üstündür. Alfa düzeyinin faaliyetlerine hipnoz, meditasyon, bedensel geri bildirim, hayal kurma, doğal uykuya geçiş ve uyanma örnek olarak gösterilebilir. Hipnoz, uyku hali değil, beynin doğal bir durumudur. Hipnoz halindeyken bilinciniz tamamen açıktır.

Zihinsel faaliyetlerin bir sonraki bölümü teta olarak adlandırılır. Bu bölüm hafif uyku sırasında faaliyet gösteren bilinçaltının bir parçasıdır. Bilinç kavramı uyanık olma; bilinçaltı ise uyanık ve farkında olmama anlamındadır.

Son düzey, derin uykuya karşılık gelen delta'dır. Bilinçdışı bellek en çok bu düzeyde istirahat eder. Telkinler duyulamaz ve bu durum her gece yaklaşık 30-40 dakika sürer.

Sabah uyandığımızda, doğal hipnozdan (alfa) tam bilince (beta) geçmiş oluruz. Gece uykuya daldığımızdaysa beta'dan (tam bilinçlilik) alfa'ya (doğal hipnoz), sonra teta'ya (hafif uyku), daha sonra delta'ya (derin uyku), teta'ya, daha sonra da alfa'ya geçeriz ve bu döngü böyle kendini tekrar eder.

Hipnoz Edilme

Hipnoz edildiğinizde alfa düzeyinde olursunuz. Peki neler yaşarsınız? Gerçekten hipnotik trans nasıl bir şeydir?

Hipnoz kısaca tam bilinçli belleğinizi bir kenara bırakıp, doğrudan bilinçaltı belleğinizle ilgilenmektir ve hipnozun hiçbir evresinde uykuda olmazsınız.

Beynimizin tam bilinçli hali çalışırken hem bilinçli hem de bilinçsiz belleğimiz faaliyettedir. Üç

istisna dışında hipnozun fiziksel deneyimi bilinçli halinizle aynıdır.

TAM BİLİNÇLİ BELLEK (BETA)	DERİN UYKU (DELTA)
BİLİNÇALTI (ALFA)	HAFİF UYKU (TETA)

Şekil 1

BİLİNÇLİ BELLEK

Birincisi, dikkatiniz tam bilincin yüzde 25'lik etkinliğine karşılık neredeyse yüzde 100 daha odaklanmış haldedir. İkincisi, vücudunuzdaki bütün kaslar daha gevşektir (Bazı insanlar dalgalanıyormuş gibi, bazılarıysa ılık bir his ya da karıncalanma hisseder. Çoğu insan özellikle ellerinde ve ayaklarında ağırlık hissi duyar). Üçüncü olarak da benim "hareketsizlik" olarak adlandırdığım durum vardır. Bu teknik olarak kesin değildir çünkü bir insan vücudunun herhangi bir yerini istediği zaman hareket ettirebilir. Ancak hipnozdaki hasta hareket etmek istemez, dolayısıyla da hareket etmez. Çoğu insan bu durumu dişçideki güldürücü gaza (azot protoksit) benzetir. Bu oldukça doğrudur çünkü azot protoksit hastayı kimyasal yolla hipnotik transa geçirir. Dolayısıyla, hipnozdaki bir hasta derin konsantrasyon, tam rahatlama ve hareketsizlik deneyimler. Ayrıca, hipnozda daha kesin olabilmeleri için algılar da trans halinde daha gelişmiştir. Hepsi bu. Hiçbir şekilde havaya yükselme, havai fişekler, herhangi bir uyku ya da zombi etkisi olmaz. Doğal ve günlük hipnozun örneklerine gündüz hayalleri, geceleri uykuya dalma, televizyon seyretme, yağmurlu bir gecede arabanın sileceklerini izleme, sokak lambalarını ya da geceleri otobandaki beyaz şeritleri seyretme (otoban hipnozu), roman okumak ve hikayeye kendini tamamen kaptırıp zamanın nasıl geçtiğini anlayamamak gösterilebilir.

Bir hayali düşünün mesela: Hayal kurduğunuzda, dikkatinizi genelde hoş olan bir insana, yere ya da olaya odaklarsınız. Havanın nasıl, saatin kaç olduğuyla ya da kıyafetlerinizin dar veya bol olmasıyla ilgilenmezsiniz. Siz hayal kurarken sizinle aynı odada bulunan birinin dikkatinizi çekmek için büyük ihtimalle parmaklarını şıklatması ya da adınızı söylemesi gerekir. İşte bu alfa düzeyidir ve doğal hipnozun en iyi örneğidir. Herkes hayal kurar ve gününün üç ya da dört saatini hayal kurarak geçirir. Hipnoz, beynin doğal ve normal bir durumudur. Kesinlikle hiçbir tehlike içermez. Aslında doğal hipnoz olmasaydı, günlük hayatımızdaki stres bizi öldürebilirdi.

Algılarımız daha keskin olduğundan hipnozdayken kazalara ya da diğer yaralanmalara daha az eğilimli oluruz. Benim bildiğim kadarıyla hipnoz şimdiye kadar bir hastaya psikolojik ya da fiziksel bir zarar vermemiştir. Gece geç bir saatte kaza yapmış biri otoban hipnozunun kurbanı olmuş olabilir fakat asıl sebebi normalde yatmış olması gereken saatte direksiyon başında olmasıdır.

Hipnozun Seviyeleri

Peki ya hipnozun farklı seviyeleri ya da evreleri? Günümüzde bilim adamları hipnozu elliden fazla seviyeye ayırırlar, ancak ben daha basitleştirmek için hipnozu üç temel seviyeye ayıracağım.

İlk seviyeye hafif trans adı verilir. Bu seviyede hasta rahatlamıştır ve büyük olasılıkla hipnoz edildiğini hissetmez. Gerileme ve ilerleme kaydedilse bile, elde edilen bilgi oldukça eksiktir. Ayrıca

fobiler, alışkanlıklar ve depresyon gibi sorunlarla çalışırken, hastanın zor ve karmaşık alıştırma tekniklerini kabullenmesinde bu seviye oldukça yetersiz kalır. İnsanların yüzde 95 ya da 98 bu seviyeye erişebilir.

İkinci seviye, benim çalışmalarımda tercih ettiğim orta dereceli transtır. Bu seviyede hasta daha rahat, zor ve karmaşık alıştırma telkinlerini kabul etmede daha yetkindir. Hasta dışarıdan gelen gürültüleri duyabilir fakat bu sesler dikkatini dağıtmaz. İnsanların yüzde 70'i bu seviyeye erişebilir.

Üçüncü ve son seviyeye derin trans ya da uyurgezer (somnam-bulistik) transı adı verilir. Hipnozcuların kullanmayı tercih ettiği seviye budur çünkü özelliklerinden biri "hipnoamnezi"dir. Diğer bir değişle hasta, özellikle uyandığında hatırlaması söylenmezse trans halindeyken söylediklerini ve yaptıklarını hatırlayamaz. İnsanların yalnızca yüzde 5'i bu seviyeye erişebilir. Bu seviyenin ayırt edici özelliklerinden biri de olumlu sanrılar (aslında var olmayan bir nesneyi görme) ve olumsuz sanrılardır (olan bir nesneyi görememe).

Ancak bu en derin seviyede bile hastaya ahlakına ya da etiğine uymayan herhangi bir şey söyletilemez ya da yaptırılamaz. Görüyorsunuz ki, hipnoz edilmiş biri asla başka birinin değil, kendi kontrolü altındadır. Ben herhangi bir gerilemeyi belgelemiyorsam ya da daha farklı bir araştırma yapmıyorsam, hastalarımla bu seviyede çalışmayı tercih etmiyorum: Tehlikeli değil, sadece gereksiz olduğundan.

Kimler Hipnoz Edilebilir?

Daha önceden de belirttiğim gibi insanların yüzde 95'i en azından hafif transa geçebilir. İnsanlar bana sık sık kimlerin en kolay hipnoz edilip kimlerin hipnoz edilemeyeceğini sorarlar. Genel yanlış kanının tersine iyi bir hafızaya sahip, dikkatini odaklayabilen, görüntüleri detaylı bir şekilde hayalinde canlandırabilen, duygularını kolay ifade edebilen, aşırı eleştirel olmayan, bir konferansın ya da filmin içeriğine kendini tamamen verip zamanın nasıl geçtiğini fark etmeyen zeki insanlar hipnoza en yatkın insanlardır. Hayal güçleri, otoriteye saygıları, direnç ya da şüphecilikleri olmadığı için çocuklar da kolayca hipnoz edilebilirler. En iyi hipnoz hastaları 8-16 yaş arası çocuklardır. Ben en az 5 yaşındaki çocuklarla çalışıyorum.

En kötü hipnoz hastalarıysa odaklanma süreleri kısa, içinde bulunduğu andan çok geçmişe ya da geleceğe odaklanmaya meyilli, aşırı eleştirel, duygularından ziyade mantığıyla hareket eden, düşük IQ seviyesine sahip, "kendini bırakmayan" insanlardır. Zeka geriliği, bunama, beyin hasarları, hipnozcunun dilini anlayamama ve aşırı kuşkucu tavırlar da hipnotik transa girmeyi engeller.

Kişisel Hipnoz

Ben hipnozdan bahsederken aslında kişisel hipnozu kastederim. Tüm hipnoz türleri kişisel hipnozdur. Asla tavsiye etmediğim ve başvurmadığım birtakım ilaçlar kullanılmadığı sürece birini isteği dışında hipnoz edemezsiniz. Dolayısıyla, bir hipnoz seansı sırasında hasta hipnoterapistin yaptıklarını kullanarak kendi kendini hipnotize etmeyi öğrenir. Başka biri tarafından hipnoz edilmeye "heterohipnoz" adı verilir (hetero, "başka" demektir).

Ben bütün hastalarıma kendilerini daha derin trans seviyelerine koşullayabilmeleri ve hipnotik

transa geçiş sürelerini kısaltabilmeleri için kişisel hipnozu öğretirim. Kişisel hipnozu öğrenmenin birçok yolu vardır ancak ben kasetlerin en etkili yol olduğunu düşünüyorum. Hastalarıma haftalık seanslarımızda verdiğim teknikleri günlük olarak uygulayabilmeleri için kasetler veririm.

Doğal Bilgisayarımız

Hipnoz, en iyi, bilgisayar olarak tanımlayabileceğimiz alfa düzeyi ya da bilinçaltı belleğimizde gerçekleşir. Bilinçaltı belleğimiz bir bilgisayarın programlanması ya da bilgi girilmesi gibi sürekli olarak bir programlama sürecinden geçer. Altıncı hissimizle algıladıklarımız da dahil, beş duyumuzla algıladığımız her şey bilinçaltımızın bellek bankasına kalıcı olarak depolanır. Bilinçli belleğimizle birlikte, bilinçaltı belleğimiz her gün yaklaşık on altı saat çalışır. Bilim adamları beynimizin her gün bir milyon farklı bilgiyi algılayıp depoladığını hesaplamışlardır.

Her bir bilgi, beyindeki "bellek" adı verilen yerde depolanır. 365'i bir milyonla çarpıp, çıkan sonucu da yaşınızla çarparsanız kaç tane bellek kullandığınız hakkında bir fikriniz olabilir. Bilim adamları normal bir insan beyninde yetmiş trilyon bellek olduğunu tahmin ediyorlar. Bir trilyon bin milyar ve bir milyar bin milyon olduğuna göre gördüğünüz gibi 70 yaşındaki bir insan bile belleğinin yalnızca bir kısmını kullanmış olur. Hipnozla ilgili yaygın birçok yanılsama ve gereksiz korku vardır:

Semptom değişimi yanılgısı: Daha önceden de bahsettiğim gibi olumsuz bir eğilimin gerçek sebeplerini bulmak için geçmişe dönmeyi ve sorunu tamamen gidermek için de temizleme tekniklerini kullandığınızda, semptomların yerini değiştirmiş olmazsınız. Onları temelli yok edersiniz.

Zihin kontrolü yanılgısı: Kesinlikle hiç kimse kendi isteği dışında hipnotize edilemez. Gerçekten yetenekli bir hipnoterapistin bile transa başlayabilmesi için hastasının işbirliğine ihtiyacı vardır. Bir hastanın bilinçaltını kontrol edebilecek tek kişi hastanın kendisidir. Tüm hipnoz teknikleri kişisel hipnozdur ve doğal bir fenomendir.

Trans halindeyken birtakım sırları ya da bilgileri ele verme yanılgısı: Hasta bir şeyi açıklamak istemediği sürece, o bilgi hastanın bilinçaltında saklı kalacaktır. Psikologlar bu durumu anlatmak için "çözülmeyen benlik" terimini kullanırlar. Örneğin, bir geçmişe dönme seansında, kendinizi utanç verici hatta aşağılayıcı bir olayın içinde bulursanız bunu zihninizde tekrar yaşarsınız, ancak siz istemediğiniz sürece, çok derin transta bile olsanız karşınızdakine anlatmazsınız.

Hipnozdan çıkarılmama korkusu: Hipnoz beynin her gün deneyimlediği doğal bir süreç olduğundan ve kendi kendimize sürekli transa girip çıktığımız için, bir hasta istediği an hipnotik transa son verebilir. Hastaların transtan çıkmak için bir hipnoterapiste ihtiyaçları yoktur. Ben genelde hastayı beta düzeyine döndürmek için birden beşe kadar sayarım ancak aslında buna gerek yoktur. Hasta kendi kendine çalışarak betaya dönebilir. İleri doğru saymak bu işlemi kolaylaştırır.

Sonradan telkinleri hatırlayamama korkusu: Derin transa erişebilme yeteneğiniz yoksa, sonradan telkinleri ya da olayları mutlaka hatırlarsınız. Ben her zaman hastalarıma yaşadıklarını ya da tekrar deneyim ettiklerini uyanınca da hatırlamaları için hipnoz sonrası telkinler (trans bittikten sonra uzunca bir süre işlevini sürdüren telkinler) veririm. "Uyanma" doğru bir kavram değil, çünkü hasta aslında uykuda değildir fakat çoğu insan bu durumu bu tarifle ilişkilendirebilir.

Yalnızca duygusal olarak altüst olmuş biriyle çalışırken ya da trans halindeki görüntüler gerçekten travmatikse hastama transta yaşadıklarını hatırlaması telkinini vermem. Eğer hastanın edindiği bilgiyi

kaldıramayacağını hissedersem, o bilgiyi unutması (hipno-amnezi) telkinini veririm. Her durumda, hipnoz sonrası telkin en sonunda yok olduğunda (yaklaşık dört-on gün arası), hasta o bilgiyi ya da olayı hatırlayacaktır. Derin transta olan hastalar bile, uygun hipnoz sonrası telkinini verirseniz olayı anımsayacaklardır.

Geçmişe dönme korkusu: Hipnoz kullanımından herhangi bir zarar görmüş biri olduğunu hiç duymadım. 1974'den beri binlerce geçmişe döndürme ve diğer hipnoz tekniklerini kullandım ve şahsen kendim birçok yararı olduğunu doğrulayabilirim. Hipnoz kullandığım süre boyunca, hastanın olumsuz bir etkiyle ya da durumla karşılaştığını ne duydum ne de gördüm. Benim deneyimlerime göre olabilecek en kötü şey hiçbir şeyin olmamasıdır; transa hiç girilememesi gibi.

En basit haliyle hipnoz, bir rahatlama ve bilinçaltı belleğini etkinleştirirken bilinçli belleğin bir kenara bırakma yoludur. Böylece telkinler, hastanın bu telkinler doğrultusunda daha kolay ve etkili bir şekilde hareket etmesi için doğrudan bilinçaltına yönlendirilir. Hipnoz aşağıdaki formülle anlatılabilir:

Yönlendirilmiş dikkat + inanç + beklenti = hipnoz

Günümüzde artık hipnoterapistler şarlatanlar ya da sahne sanatçıları olarak algılanmıyorlar. Hipnoterapiye ilk başladığımda, hastalarım genelde geleneksel ilaç tedavisi ve psikoterapiden sonuç alamadıktan sonra, son çare olarak bana gelirlerdi. Bugünse diğer geleneksel terapi çeşitlerini göz önünde bulundurmadan önce, daha çok ilk önce bana yöneliyorlar. Tabii ki hastalarımı şikayetlerinin fizyolojik sebeplerini ortadan kaldırmaları için doktorlara yönlendiriyorum. Hastalığın fiziksel nedenleri giderildikten sonra terapiye başlıyorum. Yardım almayı düşündüğünüz her terapist bu klinik yaklaşımı benimsemiş olmalıdır.

Bu bölümü hipnozun sağlayacağı bazı yararları listeleyerek bitirmek istiyorum:

Oldukça gevşeme ve gerilimin yok olması
Derin ve odaklanmış konsantrasyon
Hafızanın gelişmesi (hiperamnezi)
Reflekslerin gelişmesi
Özgüven artışı
Acı kontrolü
Cinsel hayatın gelişmesi

Daha iyi organize olma ve verimlilik Motivasyonun artması İnsan ilişkilerinin gelişmesi Yaşlanmayı geciktirme Daha iyi bir kariyer planlaması Endişe ve depresyonun yok edilmesi Matem duygusuyla başa çıkma Migren dahil baş ağrılarından kurtulma Alerji ve deri problemlerinin giderilmesi Her türlü hastalığa karşı bağışıklık sistemini güçlendirme Alışkanlıklar, fobiler ve diğer olumsuz eğilimlerden (başarısızlığa neden olan etkenler) kurtulma Kararlılığın arttırılması

Hayatınızdaki insan ve genel olarak olayların kalitesinin arttırılması

Para kazanma ve kullanma yetinizi geliştirme

Obsesif-kompulsif davranışların üstesinden gelme (J) Uykusuzluğun giderilmesi Hayat kalitesinde artış Psişik bilincin gelişmesi

Bedensel, zihinsel ve ruhsal uyumun sağlanması ve korunması

3. BÖLÜM

HİPNOZUN İLKELERİ

Telkinler, bir fikrin kabul edilmesinde önemsiz olarak tanımlanabilir. Dikkatin dağıtılması ya da yönlendirilmesi olmadan hipnoz ve telkin dengelenemez. İkna etme telkin, telkin de ikna etme değildir! Telkinler beynin daha yüksek merkezine duyusal veri girişi ya da bilgi tedarik eder.

Hemen hemen bütün hastalar verecekleri tepkilerin hipnozcu tarafından üretildiğine inanır. Aslında, daha önceden yaşanmış bir duruma karşılık hareketlenmeyi gayri ihtiyari başlatan hastanın kendisidir. Yönlendirmenin sonucu olarak tehlike azaltıldığında, telkin edilen hareket bireyin zihinsel ya da mantıksal işlemi tepkiye karışmadan kendiliğinden yerine getirilir ve telkinler birbiri ardına kabul edildikçe, özellikle inancın duyusal sarmalı başından beri bütünlendirilmişse, daha zor telkinler de kabul edilir. Buna somut koşullanma adı verilir ve kısmen, telkine açıklığın hipnotik fenomenin oluşumunda oynadığı rolün açıklanmasına yardım eder.

Kendi kendinize çalışacağınız için hipnoz oluşumuna neyin sebep olduğunu bilmeniz önemlidir. Sadece telkine açıklık kendi başına hipnotize edilebilmeyi açıklamaz, aksine hipnozun değişmez özelliği gelişmiş telkine açıklıktır.

Hipnotik duyarlılık motivasyona bağlıdır. Algısal değişimlerin başlatılabileceği zaman süresindeki duygusal istek durumudur. Hipnoz; dikkatin yönlendirilmesi, inanç ve beklenti temeline dayanılarak gerçekleştirilir. Bir telkin sürekli tekrar edilir; bu, dolayısıyla beyin korteksinde daha önceden kurulmuş çağrışımsal ilişkiler ya da işlemlere bağlı şartlı reflekse sebep olur.

Geleneksel hipnoz giriş yöntem ritüeli tamamen yönlendirmeden yararlanır. Önemli olan kendinize savunma mekanizmalarınızın hazırlıksız olduğu anda telkinler vermektir. Örneğin, hipnozun başlangıcında “gözkapakların gittikçe ağırlaşıyor” cümlesi nedeniyle dikkatiniz gözkapaklarınızdadır. Gerçekten gözkapaklarınız ağırlaşıyorsa kendi “gücünüze” bağladığınız diğer telkinlere inanmaya hazırsınız demektir. Gözkapaklarınızdaki ağırlığın gözlerinizin yukarı tavana bakarkenki değişmez ve zorlayıcı duruşundan kaynaklandığını fark etmeyebilirsiniz. Onun yerine bu göz yorgunluğunun ağırlık telkininden kaynaklandığına inanırsınız.

Dayanışma

Dayanışma, terapist ve hasta arasındaki uyumlu ilişki anlamına gelir. Hipnoz, “aradaki boşluğun” terapist ve hasta arasındaki konsantrasyon yakınlığıyla doldurulduğu kişilerarası yakın bir ilişki doğurur. Bu özel ilişki sonucunda, terapistin verdiği telkinler (hetero telkinler) daha kolay bir şekilde

yerine getirilir. Ayrıca, bu dayanışma sağlandığında dikkatiniz terapiste daha çok yoğunlaşır. Dayanışma terapistin prestijiyle güçlenir. Bir hasta hipnozda terapistiyle iyi bir dayanışma içindeyken, özellikle telkinler kendi istekleri ve duygusal ihtiyaçlarıyla uyuşuyorsa telkinlere kesin bir şekilde cevap verir. Kişisel hipnozda bu ilkeye ihtiyacınız yoktur.

Katalepsi

Katalepsi vücudunuzun herhangi bir bölümünde ya da tüm kas sisteminde istemsiz oluşan kasılmalarla oluşan bir durumdur. Katalepsinin benzeri insanlarda korku anlarında bir uyarı tepkisinin sonucu olarak kaskatı kesildiklerinde görülür. Ayrıca hayvanlar da doğaya karışıp görünmemek için "donduklarında" "Tonik Hareketsizlik Kataleptik" olarak bilinen katalepsi benzeri bir duruma girerler. Bunlar korunma amaçlıdır. Bir kol kataleptik olduğunda, hangi duruma getirirseniz o pozisyonda kalır. Bir kol baskıya karşı gelir ve bu genellikle orta dereceli ya da derin hipnoza erişildiğini gösterir. Bütün bir beden kataleptik olabilir. Birbirlerine karşı dengelendiğinde, bazı kaslar hasta farkında olmadan kaskatı kesilir.

Duyumsal Faaliyetler

Duyumsal faaliyet, bireyin devinduyumsal, kokusal, görsel, işitsel, temassal ya da tatsal gibi duyusal imgeler geliştirme kapasitesidir. Beş duyunun hepsi ya da herhangi birinden etkilenmiş her geçmiş deneyim bir duyumsal faaliyeti oluşturur. Bir bireyin etkili bir imgelem yapabilmesi için mümkün olduğunca çok duyumsal deneyim yaşaması gerekir. Bu, özellikle hasta kendi anılarını, fikirlerini ve duyularını kullanırsa koşullanmayı kolaylaştırır.

İdeomotor (zihinde uyanan fikir, düşünce veya hayalin vücut kaslarında yarattığı istem dışı hareket e.n.) faaliyet, kasların kendiliğinden dış uyarıcılara tepki gösterme kapasitesidir. Bu giriş tekniği, kısmen hastanın telkinlere bu tür fiziksel tepkiler verdiğini bilmemesine bağlıdır. Kişi, bunların dış uyaranlara karşılık kendi düşüncelerinin işlevi olduğunun farkına az varır. Ancak tepkileri kendisinin verdiğini düşünür ve bu da gelecek telkinlerin başarısına dair beklentilerini ve inancını arttırır.

Hafıza Kaybı

Hafıza kaybı hipnoz süresince kendiliğinden oluşabilir ya da oluşmayabilir. Daha sıklıkla hipnoz sonrası telkinler aracılığıyla oluşturulur. Hafıza kaybı gerçekleştiğinde, uyanmayı takiben seçimli anı kaybı gerçekleşir. Hasta hipnozla oluşmuş hafıza kaybı sırasında neler olduğundan "habersizdir" fakat anılar muallakta kalır. Birçok iyi hasta tekrar hipnoz edilirken hipnoz seansında olan neredeyse her şeyi hatırlarlar, bazıları deneyimlerinden bazılarını ya da hepsini zamanla unuturlar. Diğerleriyse çok derin bir hipnoza da girseler kontrol sağlamaya aşırı ihtiyaç duyarlar ve hafıza kaybı yaşamazlar.

Hipermnezi ya da Hafıza Gelişimi

Hipermnezi (üzerinden uzun yıllar geçmiş ya da bebeklik dönemine ait olayları hatırlama

yeteneğinin çok güçlü olması. e.n.) bir bilgiyi tekrar ele geçirme ya da hatırlanan şeylerin hipnoz dışı durumdakinden çok daha fazla artmasıdır. Ben şahsen hipermneziyi suçların ve yasal konuların araştırılmasına yardımcı olacak ilgili bilgilerin hatırlanması için kullandım.

Ayrılma

Amneziye bir şekilde benzese de ayrılma hipnozdaki hastanın kendini bulunduğu ortamdan ayırabilme yetisidir. Ayrılma; hipnoz dışı durumlarda dalgınlık, gündüz hayalleri ya da kişinin kendisinin birtakım eylemlerde bulunduğunu hayal etmesiyle oluşur. Biz ayrılma oluşturmak için belli imgeler kullanırız. Bu "dışına çıkma" yeteneğinin acı, uykusuzluk ve cinsel işlev bozukluğu dahil birçok sorunun tedavisinde çok kapsamlı sonuçları vardır.

Eldiven Uyuşukluğu

Bir el, tamamıyla parmak uçlarından bileğe kadar sınırlandırılmış bir bölgede dış uyarana duyarsız hale getirilebilir. İyi hastalarda eriştiğimiz "anestezi" öyle derindir ki, o bölge anestezik bir madde enjekte edilmiş gibi hissizleşir ve cansızlaşır. Eldiven uyuşukluğu kişisel hipnozda ağrıların hafifletilmesine kullanılabilir.

Canlandırma ve Yaş Geriletme

Yeniden canlandırma önceki olayları hayalinde tekrar yaşamak demektir. Genellikle gerçek canlandırmada, önceki olayların yaşanmasından sonraki bütün anılar hatırlanmaz. Yaş geriletme ya da sahte canlandırmada, hipnozdaki kişi geçmiş olayları gözünde ancak içinde bulunduğu zamanın çerçevesinde canlandırır. Canlandırma sırasında tavırlarda belirgin bir değişiklik vardır ve hareketler hastanın canlandırdığı zamandaki yaşıyla uyumludur. Önemli anıların hatırlanması hipnozla büyük ölçüde kolaylaşır. Farklı canlandırmalar ve yaş gerilemeleri hipnozun derinliğine bağlı olarak aynı anda ortaya çıkabilir.

Hipnoanestezi

Hipnoanestezi ağrının olduğu ancak ağrı farkındalığının olmadığı durumdur. Anestezinin derecesi genelde hipnozun derinliğiyle ve motivasyonun gücüyle ilişkilidir. Hipnoanestezi plasebo etkileri ya da hipnoterapisti memnun etme isteği gibi değişkenlere bağlı değildir.

Otomatik Yazı

Bu, iyi bir hipnoz hastasının yazdıklarıyla ilgisi olmayan bir konuda sohbet ederken yazdığı şey anlamına gelir. Kişi genellikle o anda ne yazdığının farkına değildir ancak daha sonra hipnozdayken yazdıklarıyla anlamlı ilişkiler kurabilir.

Zaman Kayması

Zaman kayması hipnozun en ilginç ve klinik olarak en değerli fenomenlerinden biridir. Kavram, beynin zamanı büyük ölçüde "genişletme" ya da "kısaltma" kapasitesini anlatır. Bu dinamizm günlük deneyimlerde de oluşur. Örneğin, 2 dakikanın 20 dakika gibi geldiği sıkıcı ders sırasında zaman geçmek bilmeyebilir. Ya da telefonda hoş bir sohbet sırasında zaman uçup gider (yoğunlaşma ya da zaman kısalması). Kısaca beynin bir dakikası, öznel ya da yaşanan zaman evrenin, saatin ya da kronolojik zamanın 10 dakikasına eşit olabilir (zaman genişlemesi). Bu ilke, yaş geriletme ya da acı kontrolü tekniklerine kullanılır.

Somnambulizm

Bu kavram hipnozun en derin seviyesini anlatır. Yoga'nın nirvana, Zen'in satori dereceleri ve diğer trans benzeri durumlara benzer. Bu hipnozun ender görülen fenomenlerinden biridir. Hipnoz dışı zamanlarda uyurgezerlikte ve uykuda konuşmalarda da görülür. Genellikle bir kişi uyurken, o farkında olmadan konuşma devam ettirilebilir. Somnambulistik (uyurgezer) transta, kişi genelde neredeyse bütün telkinlere otomatik olarak cevap verir. Çoğu somnambulistik kişiler hipnozun ayrılma, ağrı yitimi, anestezi, canlandırma ve hafıza kaybı gibi birçok olgusunu eş zamanlı olarak ortaya koyabilirler. Resmi bir giriş tekniğine bile gerek yoktur, kendiliğinden gerçekleşir. Genel nüfusun yüzde 5'i bu tür insanlardan oluşur. Hatalı bir biçimde sık sık "çoklu kişilik" sahibi olarak sınıflandırılırlar. Eğer somnambulistik biriyseniz, kendi kendinizi hipnoz ederken, normal bilincinize döndüğünüzde hipnozda yaşadıklarınızı hatırlamazsınız. Bu seviye tamamen güvenlidir.

Olumlu ve Olumsuz Sanrılar

Olumsuz sanrılarda, kişi var olan bir uyarıcıyı algılayamaz, olumlu sanrılarda ise gerçekte var olmayan bir uyarıcıyı bizzat hisseder. Herhangi bir duyunun dahil olduğu olumlu ve olumsuz sanrılar yalnızca somnambulistik kişilerde oluşturulabilir. Bunlar günlük deneyimlerle ve hayal kurma, dalgınlık ve rüya anlarında oluşan gerçeklik kaymalarına benzerler.

Hipnoz Sonrası Tepkiler

Hipnozun bitiminden sonra yerine getirilen davranışlar hipnoz sonrası tepkiler olarak adlandırılır. Düzenli pekiştirme hipnoz sonrası tepkinin etkinliğini güçlendirir, tekrarlanan söylemler tepkiyi zayıflatmaz. Tepkini gücü sizin telkinin kabullenme motivasyonunuza bağlıdır. Böylece, hipnoz sonrası telkinler sizin kendi ihtiyaçlarınıza ve amaçlarınıza uygun olur. Hipnoz sonrası telkinleri kabul etme yeteneği hipnozun klinik kullanımının temelini oluşturur.

Hipnoz sonrası telkin, davranış yerine getirildiğinde hatırlanabilir ya da unutulabilir. Hipnoz sonrası tepkiler uyanık hipnoza (propaganda ve reklam sloganları) verdiğimiz tepkiyle karşılaştırılabilir; hepsi direnci düşürür ve telkine açıklığı geliştirir. Yine de saçma hipnoz sonrası telkinler yerine getirilmez.

TELKİN VE HİPNOZUN İLKELERİ

Odaklanmış Dikkat Kuralı

Dikkat bir fikre tekrar tekrar odaklandırıldığında kendi kendini gerçekleştirme eğilimine girer. Bu basit ya da doğrudan ikna etmekten daha etkilidir çünkü bir fikrin kabullenilmesine karşı olan direncin önemli güçleri atlatılır. Reklamların (bir uyanık hipnoz çeşidi) satın alma kalıplarına yaptığı etki bunun tipik bir örneğidir. Olası müşterinin tercihi, o kişi etkilendiğini fark etmeden değişime uğrar.

Ters Etki Kuralı

Kişi bir şeyi kendi iradesiyle ne kadar yapmak isterse başarma şansı o kadar azalır. Örneğin, kendinizi bir ismi hatırlamaya ya da uykuya dalmaya ne kadar zorlarsanız zorlayın başaramazsınız. Ne zaman hayal gücü ve irade çatışsa, istisnasız hayal gücü kazanır. Kişisel hipnozu kullandığınızda "irade gücü"nden ziyade "hayal gücü"nü vurgulayın. Mesela acınızı hafifletmek için eldiven uyuşukluğu üzerinde çalışıyorsanız, "elimin uyuşmasını istiyorum" demeniz yanlış ve ters etkili olacaktır. Onun yerine bunu gibi tanımlayıcı, tasvire yönelik bir anlatım kullanın:

"Elini buz gibi suyla dolu bir sürahinin içine soktuğunu hayal et. Bunu gözünde canlandırdığın an elinde hissiz, ağır ve cansız bir his oluştuğunu hissedeceksin. Sanki uzun bir süre üzerinde oturmuşsun ya da eline uyuşturucu bir madde enjekte etmişsin gibi."

Baskın Etken Kuralı

Bu ilke kabul edilen bir gerçek olan, güçlü bir duygunun daha zayıf bir duygunun yerini alması üzerinde kurulmuştur. Bir telkine güçlü bir duygu eklemek telkini daha etkili bir hale getirecektir. Gevşeme telkinleri masajla ya da hafif vuruşlarla güçlendirilir. Bir çocuk parmağını kapıya sıkıştırdığında, annesi "ah öpeyim de geçsin" der ve sadece annesinin dudaklarının dokunuşu daha baskın bir telkin olarak çocuğun parmağının daha iyi hissetmesini sağlar.

HİPNOZA GİRİŞİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Konsantrasyon

Konsantrasyon yeteneğiniz ne kadar iyiyse o kadar rahatlarsınız ve hipnoza giriş için başarı olasılığınız o kadar artar.

Prestij

Bir adım önde olan terapist bir adım arkasında olan hastasından saygı talep eder. Özellikle otorite sahibi biriyse, hasta terapistine karşı korku ve saygı beslediğinde bu prestij hipnoza girişin başarısını arttırır. Bu etkenin kişisel hipnoz uygulamanızda bir rolü yoktur.

Beklenti

Beklenti giriş prosedürünü ve gevşemeyi olumlu ya da olumsuz etkileyebilir. Hipnoz edilmeyle ilgili güçlü istekler ve korkular bu olumlu ve olumsuz etkilere örnek olarak verilebilir. Hipnozun nasıl bir şey olduğuyla ilgili ön yargılı bir fikriniz varsa ya da prosedürü daha önceden deneyimlediyseniz, beklentileriniz hipnoza girişi etkileyebilir. Tam bir hipnoz girişi bilgisi (bkz. 4. Bölüm) korkularınızı giderecektir.

Motivasyon

Motivasyon eksikliği hem hipnoza giriş telkinlerini hem de bu telkinlerin sağlayacağı gevşemenin etkisini düşürür. Kontrolün her zaman elinde olmasını isteyen biri kişisel hipnozda zorlanır. Bu durum, giriş prosedürünü tamamen sizin yönettiğinizin farkında olursanız giderilebilir. Hipnoz edilmek için aşırı motivasyon da sık sık olumsuz tepkileri tetikleyebilir ve başarma baskısı yaratarak giriş prosedürünü engelleyebilir. Kuşkuculuk da hipnoza giriş için gerekli olan olumlu tepkilere engel olur. Motivasyon hipnozun başarısında en önemli tek etkendir.

Hayal Gücü

Hayal gücü sadece hipnoza girişte değil, aynı zamanda derin gevşeme için gerekli olan imgelerin tetiklenmesinde ve koşullanmanın kolaylaştırılmasında çok önemli bir rol oynar. İmgelem tepkisi ne kadar hazır olursa hipnoza giriş için telkine açıklık o kadar artar.

Yaş

Telkine açıklık yaşa göre değişir. Dil becerisi önemlidir. Hipnoza giriş tepkileri kelimelerle harekete geçirildiğinden, 5-6 yaş altı çocukların hipnoz için kötü hastalar olması anlaşılabilirdir. Bu yaklaşım her yaşta başarılı olmasına rağmen hipnotik yatkınlık için en iyi yaş 8-16 yaş arasıdır.

Heterohipnoz ve Kişisel Hipnoz

Heterohipnoz, bir başkası ya da bir terapist tarafından başlatılan trans hali demektir. Otohipnoz ya da kişisel hipnoz da aynı zihinsel durumu anlatır ancak başka birinin dışarıdan yardımı olmaksızın, kişinin kendisi tarafından oluşturulan bir durumdur.

Heterohipnoz ve kişisel hipnoz durumlarının sebep olduğu hipnozlar arasında hiçbir fark yoktur. Yalnızca başlama yöntemlerinde bazı farklılıklar vardır. Aslında tüm hipnoz teknikleri kişisel hipnoza girer.

Hipnoz Derinliklerini Sınıflandırma

Kolay anlaşılabilmesi için hipnoza yatkınlığı beş evreye ayırmak mümkündür. Üç, dört ve beşinci evreler klinik uygulamalar içindir:

1. Duyarsızlık
2. Hipnoz benzeri -hipnotik hal öncüsü- hiçbir semptom görülmez
3. Hafif evre
4. Orta evre
5. Derin evre

Davis ve Husband sınıflandırması (sonraki sayfa) puanlama sistemine bağlıdır ve edebiyatta en çok başvurulan değerlendirme ölçeğidir.

Hipnoz sonrası telkinler her evrede etkili olabilir ancak trans ne kadar derin olursa telkinlerin yerine getirilme olasılığı o kadar artar.

Kafanız kendiliğinden yana ya da öne doğru sallanıyorsa, bu hipnotik transın arttığını gösterir. Derin olmayan ve diyaframdan alınan nefes genellikle daha hafif evrelere işarettir; yavaş, derin ve karından alınan düzenli nefes hipnozun daha derin evrelerinin özelliğidir. Derinlik artışının diğer göstergeleri göz kırpma ve istemsiz göz kapanmasıdır. Göz kapaklarının kapandıktan sonra titremesi genelde daha derine inildiğini gösterir.

HİPNOZU AÇIKLAYAN TEORİLER

İdeomotor Aktivite ve Engelleme Teorisi

Bazı araştırmacılar telkine açıklığın etkilerinin ideomotor faaliyetlerin ve engellemenin sonucu olduğunu, ayrıca bunu yalnızca ideomotor faaliyetleri aracılığıyla gerçekleştirilen bir hayal etme deneyimi olduğunu düşünürler. Bu teori; hipnozda görülen bazı fiziksel ve psikolojik semptomları açıklayabilir ancak hipnoz sırasında ortaya çıkan karmaşık psikolojik tepkileri açıklamakta yetersiz kalır.

DAVİS VE HUSBAND YATKINLIK PUANLAMA SİSTEMİ

Duyarsızlık	0	
Hipnoz benzeri	2	Gevşeme
	3	Göz kapaklarının titremesi
	4	Gözlerin kapanması
	5	Tam fiziksel rahatlama
Hafif Trans	6	Gözlerde katalepsi
	7	Kol ve bacaklarda katalepsi
	10	Kaskatı kesilme
	11	Uyuşukluk (eldiven)
Orta Dereceli Trans	13	Kısmi bellek yitimi
	15	Hipnoz sonrası uyuşukluğu
	17	Kişilik değişiklikleri
	18	Basit hipnoz sonrası telkinleri
	20	Devinduyumsal sanrılar, tam bellek yitimi
Somnambulistik	21	Transı etkilemeden gözleri açabilme
	23	Değişik hipnoz sonrası telkinler
	25	Tam somnambulizm
	26	Olumlu görsel sanrılar, hipnoz sonrası

Ayrılma Teorisi

Yıllarca hasta hipnoz altındayken, davranışların belli bölümlerinin temel bilinçlilikten ayrıldığı, dolayısıyla da bireyin yalnızca bir refleks düzeyinden, irade dışı davranışla tepki verdiği kabul edildi. Ayrılma teorisi geçerli olsaydı, bellek yitimi hipnozu uygulayan kişinin verdiği telkinlerle

giderilemezdi. Dahası bellek yitimi sürekli kendiliğinden oluşurdu.

Hipnozdaki hastaların bütün duyularının çok daha iyi olduğu ispatlandığında bu teoriden vazgeçildi. Bellek yitiminde ayrılma bir dereceye kadar oluşsa da bu hiçbir şekilde ayrılmanın hipnozu hazırladığı ya da hipnoza benzediği anlamına gelmez.

Gerileme Teorisi

Psikanalistler hipnozun temelde hipnoz uygulayan kişinin ebeveyn rolünü üstlendiği bir çocukluğa geri dönüş olduğu kanısına varmışlardır. Bu; terapist daha çok sevilen ebeveyn rolünü üstlenirse, hastayı daha kolay bir şekilde hipnotize edebilir demektir. Bu düşünce yansız bir düşüncenin gözlemi olamaz. Öyleyse bu teoriye göre baskın bir babanın çocuğu, otoriter bir yaklaşımla daha verimli çalışır ya da hoşgörülü bir teknik daha nazik ve açık ebeveynlerin çocuğu olan bir yetişkine daha çok uyar. Bu hem yanlıştır, hem de eksiksiz bir hipotez olabilmesi için erkeklerin kadınlara göre daha iyi hipnozcular olması gerekir. Deneylere dayanan istatistikler, klinik hekimler olarak cinsiyetler arasında çok az bir farklılık olduğunu göstermiştir.

Telkinlere Aşırı Açıklık Teorisi

Dikkat süresinin hipnozu uygulayan kişinin sözleriyle sınırlandırıldığı ve onun telkinlerinin etkili olduğu gerçeği yalnızca fenomeni açıklar, telkinlere aşırı açıklığın gerçekte nasıl oluştuğunu değil. Bellek yitiminin ve sanrılar gibi telkin edilmeyen bazı garip semptomların nasıl oluştuğunu açıklayamaz. Telkinlere aşırı açıklık teorisi, çıkarsama yoluyla yalnızca saf insanların telkine açık olduğunu da ima eder. Durum aslında böyle değildir. Hipnozun doğrudan ya da arttırılmış açıklık durumlarını içeren prestij telkinlere bağlı olduğu ve bu tür duygusal durumlarda telkinlerin etkilerinin hipnozda elde edilenlerle aynı olduğu ortaya konmuştur. Kanıt olarak sürü psikolojisindeki kışkırtmaların, hatiplerin ve pazarlamacıların ikna edici etkileri hipnozla karşılaştırılmıştır. Güçlü ikna kabiliyeti başarılı pazarlamacılığın önemli bir etkeni olmasına rağmen bir satıcı; somnambulizm, gerçek sanrılar ya da anestezi üretemez.

Hipnoz keskin sınırlarla tanımlanmış bir durum değildir; bilincin değiştirilen her durumu gibi, terapistin ya da kişinin kendisinin başlattığı algılama ya da uyarılmanın aşamalarına bağlı değişen bir süreçtir. Hipnoza girebilme kapasitesi uyku kadar öznel ve doğal bir fenomendir. Hipnoz, kortikal engelleme (düşünme süreçlerini yavaşlatma), telkinlere aşırı açıklık (hipnozcunun hipnoz durumuyla ilişkilendirilen prestij ya da statü yüzünden çok kolay etkilenme), atacılık gerilemesi (zihinsel işlevin daha ilkel bir şekline geri dönme), sahte ölüm (değiştirilmiş bir bilinç durumu yaşandığındaki en düşük öz-ayrımsama), ayrılma (kendini bulunan ortamdan koparma), bağımlılık ya da transfer (hipnozcuyu hayatından biri olarak görmek ve onu memnun etmeye çalışmak) gibi yalnızca tek bir etkenle açıklanamaz, çünkü diğer bütün davranışsal süreçler gibi, hipnoz da insan düşüncesinin birçok alanıyla çaprazlama döllenir.

4. BÖLÜM

HİPNOZ ÖNCESİ GÖRÜŞMESİ

Büyük ihtimalle hipnoz olarak bilinen bilim dalıyla ilgili birçok yanlış kanınız vardır. Daha önceden 2. Bölüm'de hipnozla ilgili genel yanılsamalardan bahsetmiştim. Kişisel hipnoza başlamadan önce, bu teoriyi ve benim "hipnoz öncesi görüşmesi" olarak adlandırdığım bu deneyimin klinik özelliklerini göz önünde bulundurun. Aşağıdakiler hipnotik transla ilgili başlıca konuların kısa özetidir.

Hipnotik trans sırasında ve sonrasında ne olmasını beklersiniz? Çoğu insanın bu konuyla ilgili düşünceleri gazete makalelerinden, dergilerdeki sansasyonel hikayelerden, sahne gösterilerinden, filmlerden ve televizyondan bildiklerinden kaynaklanır. Trans süresince tamamen bilinçsiz olacaklarını ve trans bittikten sonra hiçbir şey hatırlamayacaklarını düşünürler.

Hipnotik uyku ve normal uyku arasında hiçbir benzerlik yoktur. Hipnoza giriş sırasında gözlerinizin gittikçe yorulmasına ve tıpkı uykuya dalarken kapattığınız gibi gözlerinizi kapatmanıza rağmen, gözlerinizin kapalı durduğu süre boyunca gözlerinizin açık oldukları zaman kadar uyanık ve tetikte olacaksınız.

Hipnozun sonunda, hipnoz sırasında olanları unutmayabilirsiniz. Büyük ihtimalle televizyonda özel eğitimli kişilerin hipnoz için kullanıldığı hipnoz denemeleri gösterilerini gördüğünüz için, birinin sizi hipnoz etmesine izin verdiğinizde başınıza aynı şeylerin geleceğini düşünebilirsiniz. Muhtemelen transtayken neler olduğuyla ilgili tam bir hafıza kaybı yaşayacağınızı zannedebilirsiniz. Şaşırtıcı bir şekilde, büyük olasılıkla yaşadığınız her şeyi hatırlayacaksınız ancak aslında hipnoz edilmediğinizi düşüneceksiniz. İnsanları çok az bir kısmı hafızalarını kaybedecek kadar derin transa girebilirler ve derin trans olağan klinik amaçlar için gerekli değildir ve çok az tercih edilir.

Bir hipnozcuyla çalışırken birçok insan zihninin kontrolünü kaybedeceğinden korkar. Halk arasında, birinin onları hipnoz etmesine izin verirlerse hipnozcunun emirlerine itaat etmekten başka bir seçenekleri olmayacağına dair yaygın bir izlenim vardır. Hipnozcunun büyük irade gücünün onların irade gücünü tamamen bastıracağını ve dolayısıyla da emirlerini neredeyse otomatik bir şekilde yerine getirmek zorunda kalacaklarını düşünürler. Bu faktör listede bulunan sonraki engele bağlanır: Yönetilme korkusu.

Eğer bu doğru olsaydı aramızdaki çoğu insan hipnoz edilmeye razı olmazdı. Şahsen ben razı olmazdım. Hipnoz yalnızca hipnozcunun güçlü irade gücüyle yapılabilseydi hipnoz için en uygun kişiler zayıf iradeli insanlar olurdu. Bu doğru değil, gerçekte tam tersi geçerli.

Hipnozcu tarafından kontrol edilmekten korkmanıza gerek yok ve gerçekten karşı çıktığınız bir şeyi

yapmaya ya da söylemeye asla zorlanamazsınız. Eğer biri sizi gerçekten rahatsız edecek bir şey yapmaya ya da söylemeye zorlarsa, bu zihninizde öyle büyük bir çatışmaya sebep olur ki ("yapmalıyım ama yapamam") kendi kendinize hemen transtan çıkarsınız. Hiçbir hipnozcu sizi ahlaki ya da etik kurallarınızı çiğneyecek bir şey yapmaya zorlayamaz.

Makul bir iradeyle konuşup okuyabilen herkes kendi kendini hipnoz edebilir.

Neredeyse herkes daha çok ya da daha az bir aşamada, hemen yada uzun bir eğitimin ardından hipnotik telkine cevap verebilir.

Hipnozun "gücü" kişinin hipnoz edilebilme gücüdür, hipnozcunun "gücü" değil.

Kelimelerin gücü dinleyenlerin zihninde uyandırdıkları fikirlerdedir. Hipnozu belli fikirlerin kabul edilmesi oluşturur.

Hipnoz kasetlerindeki telkinler günlük yaşantımızda büyük etkiye sahiptir. Sürekli karşı karşıya kalırız. Bilerek ve amaçlı bir şekilde kendi fiziksel ve duygusal yararımıza kullanılabilir.

Kendinizi çok zorlamayın, rahat olun. Güçlü bir direnç, hipnoz edilmek için aşırı çaba göstermek iyi tepkiyi engelleyecektir.

Transtayken kasetiniz bozulursa ne olur? Gülmeyin, bu çok sorulan bir sorudur. Bir kişinin aniden hipnozcunun sesinin (kişinin kendi sesi de dahil) kaybolmasına göstereceği tepki transın derinliğine ve duruma göre değişir. Hafif transta olan biri kendi isteğiyle uyanabilir. Somnambulistik (derin) transta olan biri ya kısa bir sürede hipnozdan çıkar ya da doğal uykuya geçer ve uykudan hipnozdan çıkmış bir halde uyanır.

Aslında sizi hipnozcular hipnoz etmez ve şimdiye kadar hiçbir hipnozcu tek bir insanı hipnoz etmemiştir! Ancak çoğu insan derin hipnoza girmeyi çok istedikleri için girmiştir. Hiç kimse göz kapanması telkini vererek gözlerinizi kapatmanızı sağlayamaz. Siz istemedikçe gözlerinizi kapatmazsınız. Siz istemezseniz başka hiç kimse kendi kendinize saymanızı ya da kolunuzu kaldırmanızı sağlayamaz.

Bu hazırlayıcı açıklamaların çoğu aşırı utangaç ve ürkek olmamak kaydıyla, yetişkinlerden çok daha kolayca hipnoz edilebilen çocuklar söz konusu olduğunda bir kenara bırakılabilir. Çocuklar daha az eleştireldir ve genelde iknaya ve telkine karşı daha uysaldır. Neredeyse tamamen, sempatik ve anlayışlı bir yaklaşımla birlikte "prestij etkenine" güvenebilirsiniz.

Ben genellikle küçük çocuklara onlara nasıl özel bir tür uykuya geçeceklerini öğretmek istediğimi söylüyorum. Ancak gözlerinin yorulup gece uykuya daldıklarında olduğu gibi kapanmasına rağmen, bu özel uykunun daha farklı olacağını, çünkü söylediğim herşeyi duyabileceklerini hatta uyanmadan benimle konuşabileceklerini de ekliyorum. Çocuğun güvenini kazanmak ve ilgisi uyandırmak kaydıyla, bunun yeterli olduğunu düşünüyorum.

Yanılgıları, şüpheleri ve korkuları gidermek için harcanan zaman hiçbir zaman boşa gitmez. Bu zaman hipnozun daha hızlı ve başarılı olmasını garantilemekle kalmaz, aynı zamanda başarısızlıklarda daha az görülür. Bu süreçte sizin oynadığınız rol pasif olmasına rağmen çok önemlidir. Sizin işbirliğiniz ve istekliliğiniz olmadan hiçbir şey, en ufak bir kişisel hipnoz gerçekleştirilemez.

5. BÖLÜM

HİPNOZUN YAPILACAĞI ORTAM

Tekniklerin ve kişisel hipnoz deneyiminin etkinliğini arttırmak için uygun bir ortamınız olmalı. Oda ılık (oda sıcaklığının birkaç derece üzeri idealdir) ve dekor rahatlatıcı olmalı. Duvarlar, mobilyalar, halılar, perdeler ve zemin dikkat dağıtıcı olmamalı. Kokular giderilmeli. Bitkiler sorun yaratmaz ve tütsü ya da diğer hoş kokuları seviyorsanız elbette hazır bulundurabilirsiniz. Fakat rahatsız edici ya da keskin kokuları yok edin.

Giriş için göz sabitlemesi tekniğini kullanacaksanız, objenin rahatlamak için kullanacağınız sandalyeden ya da kanepeden daha yukarıda olduğundan emin olun. Hastalarımın çoğu kişisel hipnozu yataklarında ya da kanepede uzanarak yapmayı tercih ediyorlar. Ben yaslanarak oturmanızı tavsiye ederim. Bilinçaltınız uzanmayı uyumakla çağrıştırmaya programlanmıştır ve fiziksel olarak yorgunsanız gerçekten uykuya dalabilirsiniz. Yaslanmak bu tür bir çağrışım yapmaz ve bedeniniz için daha rahat olacaktır.

Ben hastalarımla ve kendi kişisel hipnozum için müzik kullanırım. Kendi kaydınızı yapmak (sonra daha detaylı olarak anlatılacaktır) ya da profesyonel kasetler kullanmak hipnoza giriş için en etkili yoldur. Çoğu insan kişisel hipnoz için kullandıkları odada mum yakmayı tercih eder.

Doğal olarak odanın olabildiğince sessiz olması gerekir. Kapıyı kapatın ve evde bulunan insanlardan sizi en az otuz dakika rahatsız etmemelerini isteyin.

Önceden hazırlanmış kasetleri kullanırken kulaklık kullanmanızı tavsiye ederim. Kulaklıklar dışarıdan gelen sesleri engeller ve hipnozcunun sesini kişinin bilinçaltına yönlendirir. Hipnoz odanız için verebileceğim diğer tavsiyeler şunlardır:

Oturduğunuz yerin yakınında bir battaniye bulundurun.

Yakınınızda kağıt mendil bulundurun.

Yaşadıklarınızı kaydetmek istiyorsanız sandalyenizin yanında taşınabilen bir kasetçalar koyun.

Bir metronom ya da metronom vuruşları kaydı hipnoza girmek için çok iyi bir fon olur. Ayrıca kendi sesinizin temposuna yardımcı olur.

Kendi Kasetini Hazırlamak

Başta kendi kişisel hipnoz kasetinizi yapmak beceri ve boş zaman gerektiriyor gibi görünebilir. Bütçenizi aşan pahalı bir yöntem izlenimi bırakabilir. Aslında değildir. Büyük ihtimalle ticari olarak önceden hazırlanmış kişisel hipnoz kasetlerine aşinasınızdır. Ucuzdurlar ve bu tekniği kendi evinizin

rahatlığı ve mahremiyetinde uygulamanıza yardımcı olur. Ticari kasetler ilk kişisel hipnoz uygulamanız için iyidir ancak kendi kasetinizi yapmanız daha caziptir. Kaseti kendi belli hedeflerinize göre kişiselleştirebilirsiniz. Bu askıdan herhangi bir kıyafet almaktansa ısmarlanmış bir kıyafet almakla eşdeğerdir.

Yüksek kaliteli bir kişisel hipnoz kaseti yapmak ortalama olarak bir saatinizi alır. Ayrıca, kasetinizi kendiniz yaparak hipnoz bilimi ve sanatı hakkında çok daha fazla şey öğrenirsiniz.

Kendi kişisel kasetinizi yapmanızın üç basit aşaması vardır. İlk aşama hipnoza giriştir. Giriş, 6. Bölüm'den 9. Bölüm'e kadar vereceğim örneklerden herhangi biri olabilir. Belirli amaçlar için hazırlanmış metinler ikinci bölümü oluşturur ve örneklerini 11, 13 ve 15. Bölümlerde bulabilirsiniz. Uyanma telkinleri ise üçüncü ve son bölümü oluşturur. 6. Bölüm'de standart bir örnek verilecektir.

Kişiselleştirilmiş kasetinizi kaydederken yavaş ve tane tane konuşun. Dinlendirici bir fon müziği çalmak hoş olabilir. Fon müziği, istenmeyen trafik gürültüsünü ya da diğer odalardan gelebilecek gürültüleri kamufle etmek için kullanılabilir. Kasetlerde ve plaklarda okyanus dalgaları, hafif bir yağmur ya da kırda bahar sesleri bulunur. Metronom ya da saat tıkırtısı gibi diğer seçenekler sesinizin temposuna ve hipnoza girişe yardımcı olur.

Kendi kişisel hipnoz kasetlerinizi kullanarak gerçek anlamda geleceğinizi inşa etmek için bilinçaltınızı kullanıyor olursunuz. Kişisel hipnoz, bu inşa etme sürecini kendi kendinize yapmak anlamına gelir. Herhangi bir aracı yoktur, çünkü müşteri ve hipnozcu tek ve aynı kişidir. Kişisel hipnozla tüm kontrol sizdedir çünkü telkinleri siz verir, tüm süreci siz yönetirsiniz. Belleğinizin daha büyük bir bölümünü kullanıyor, onu kişisel ve olumlu bir şekilde uyguluyor olursunuz. Kişisel hipnoz bir öğrenme ve gelişme deneyimidir. Size, yapıcı değişimler için sıçrama tahtanız olarak hizmet eder.

Kendinize olumlu hipnotik telkinler verdiğinizde amaçlarınızı ve hedeflerinizi beyan edersiniz. Alıştırmalar bu süreci kısa zamanda hızlandıracak ve kişisel hipnozda daha ustalaşmanızı sağlayacaktır. Bu yaklaşıma eskiden size engel olan şeyleri yeni fırsatlar olarak yeniden programlama olarak bakın.

Kişisel hipnoz için en uygun zaman sabahın erken saatleri, uyanmanızdan hemen sonrasıdır. Gece insanı olabilirsiniz ya da enerjinizin en yüksek oluğu zaman öğleden sonra olabilir. Biyolojik saatiniz ne olursa olsun, egzersizlere ne kadar erken başlarsanız o kadar çok şey elde edersiniz. Doğal ancak yararsız bir eğilim olan oyalanmak isteyeceğiniz en son şeydir. Ayrıca kişisel hipnozu günün farklı saatlerine rahatlamak ve enerjinizi odaklamak için de kullanabilirsiniz.

Benim verdiğim metinlerden birini kullanırken ya da kendi isteğinize göre uyarlanmış bir metin hazırlarken bu telkinleri standart girişten hemen sonra kaydedin. Hızınıza ve seçtiğiniz döngüye bağlı olarak tamamlanmış kasetiniz yaklaşık yarım saatlik bir uzunlukta olacaktır. Kasetinizi otuz dakikadan daha uzun yapmayın.

Başarı her an gelebilir. Hemen de olabilir daha sonradan da hissedebilirsiniz. Birkaç gün içinde küçük değişimler gözlemleyebilirsiniz ancak gerçek değişimler birkaç hafta içinde gerçekleşecektir. Bazı insanlar kasetlerdeki mesajlara hemen tepki verirler, bazı insanlar yavaş ve dikkatli bir şekilde, adım adım her gün biraz daha değişir ve gelişirler. Er geç özgüveninizi geliştirecek ve kendi metinlerinizi yazabileceksiniz.

İşte size kasetlerinizi daha etkili bir şekilde kullanabilmeniz için ek birkaç ipucu:

Hipnotik transa girmeye hazırlanırken parmaklarınız bükülme belirtileri gösteriyor mu? Elleriniz

gergin mi oluyor? Yumruklarınızı sıkıyor musunuz? Eğer öyleyse, parmaklarınızı açın ve ellerinizi rahatlatın. Ayak ayaküstüne mi atıyorsunuz? Ayak ayaküstüne atmamak ayaklarınızda daha iyi bir kan dolaşımı sağlar. Kıyafetleriniz ya da ayakkabılarınız sıkıyorsa, kendi rahatınız için onları gevşetin. Biraz daha gevşeyin ve sakinleşin.

Kaset seansınızda daha aktif bir rolünüz olsun istiyorsanız yatakta ya da sandalyede oturun ve seans bittikten sonra uzanın. Kasetinizi uyku vaktinizde kullanacaksınız uyanma kısmını eklemeyin. Tek yapmanız gereken kendinize hipnoz durumundan doğal uykuya geçiş telkini vermeniz. 15. Bölüm'e uykusuzluk için bir metin ekledim.

Kişisel hipnoz sırasında bilincinizin başka şeyler düşünmesi oldukça normaldir. Böyle bir şey olduğunda zaman kaybettiğinizi düşünüp endişelenmeyin. Ayrıca hipnoamnezi de (hafıza kaybı) yaşayabilirsiniz, bu hipnozun oldukça derin bir aşamasına işarettir. Bilincinizin faaliyetlerinin ve/veya sıkılmanızın hipnozla bir ilgisi yoktur. Biz sadece bilinçaltıyla ilgileniyoruz.

Kayıt boyunca uzun boşluklar olarak müzik eklemenizi kesinlikle tavsiye ederim. Bu, trans seviyenizi derinleştirecek ve etraftan gelen dikkat dağıtıcı sesleri engelleyecektir. Ve tekrar belirtmeliyimki müzikle birlikte kasetin toplam uzunluğu 30 dakikayı geçmemelidir.

Metninizi kasete kaydettikten sonra 6. Bölüm'de verdiğim gibi bir uyanma prosedürü ekleyin. "Uyanma", aslında hiç uykuya dalmadığınız ve bilinçsiz olmadığınız için doğru bir kavram değil. Bu kavramı kullanma sebebim halkın hipnoz anlayışına bu kadar işlemesidir. Uyanma bölümü zihninizin kendini yavaş yavaş tekrar günlük bilinçli dünyasına yönlendirmesine yardımcı olur.

Aşağıdaki metin ilk kasetinizi yapmanız için kullanılabilir. Bu basit bir egzersizdir ve içinde bir giriş ve bir uyanma öğesi bulunur:

(10 saniyelik okyanus dalgaları sesleri, sonra da fonda sesinizle eş zamanlı metronom vuruşları.)

"Arkana yaslan ve fondaki metronomu dinle. Her metronom vuruşuyla biraz daha rahatla."

"20'den geriye doğru sayarken beni dinle. Geriye giden her sayı vücudundaki her bir kası o kadar rahatlatacak ki 1'e ulaştığımda sen hipnozun çok derin ve rahat bir seviyesine ulaşacaksın."

"20, 19, 18, çok çok rahatsın."

"17, 16, 15, derine, derine, derine."

"14, 13, 12, çok çok derindesin."

"11, 10, 9, çok çok rahatsın."

"8, 7, 6, çok uykun geldi. 5, 4, 3, çok çok rahatsın. 2, 1, çok derin uykudasın. 20-20-20."

"Şu anda hipnozun çok rahat bir seviyesindesin. Şimdi de ben 7'den geriye doğru sayarken beni dinle. Ben geriye doğru sayarken fondaki metronom vuruşlarının sesinin geriye giden her sayıyla azaldığını göreceksin ve ben 1'e ulaştığımda benim sesimden başka hiçbir şey duymayacaksın. Hipnozun çok derin ve rahat bir seviyesinde olacaksın."

(Sayarken, bir de tamamen yok olacak şekilde metronomun sesini kısın.)

"7, çok çok çok derine, derine, derine."

"6, çok çok çok derine, derine, derine."

"5, çok çok çok derine, derine, derine."

"4 çok çok çok derine, derine, derine."

"3, çok çok çok derine, derine, derine."

"2, çok çok çok derine, derine, derine."

“1, çok çok rahatsın, çok çok derin bir uykudasın. 20-20-20.”

“Şu anda hipnozun çok derin ve rahat bir seviyesindesin. 20’nin arka arkaya benim sesimle ya da kendi sesinle üç kez tekrarlanması, seni hipnozun bu güzel, derin seviyesinin çok derinine çabuk bir şekilde ulaştıracak. Bu seni o seviyeye her kişisel hipnoz alıştırmanda daha çabuk bir şekilde getirecek ve çok daha derine inebileceksin.”

(Bu noktadan sonra istediğiniz komutu verebilirsiniz ve transı aşağıdaki şekilde bitirebilirsiniz:)

“Şimdi, birkaç dakika içinde, ben 5’e kadar sayınca gözlerini açacak ve tekrar tamamen uyanmış olacaksın. Bu derin ve dinlendirici uyku sayesinde kendini çok daha iyi hissedeceksin. Tamamen rahatlamış olacaksın. Hem zihinsel hem de fiziksel olarak... En ufak bir uyku sersemliği ya da yorgunluk hissi olmadan oldukça sakin ve dingin olacaksın.

Ve bir dahaki sefere uykuya bu kadar çabuk ve kolay bir şekilde giremeyeceksin fakat çok çok daha derine inebileceksin.”

“1... 2... 3... 4... 5... Tamamen uyanık ve dinçsin.”

Hipnoza Yardımcı Araçlar

Hipnoz diski: Ben bunu ofisimde kullanıyorum ve size de gerçekten tavsiye ederim. Bu dik bir şekilde asılı siyah ve yeşil renkli bir disktir. Disk, elektronik anahtar senkron 60 rpm AC motorda çalışırken yavaşça döner. Dönen disk, görsel olarak, aynı anda birbirinin tersine dönen iki sarmal illüzyonu yaratır. Bu aynı zamanda bir tünelde ilerliyormuşsunuz hissi verir ve girişi hızlandırır. Açıkçası bence daha iyi bir göz sabitleme aracı bulamazsınız.

Müzik aletleri satan herhangi bir dükkandan elektronik ya da kurmalı metronom satın alabilirsiniz. Bazı elektronik modellerde işitsel vuruşların yanı sıra üstte kırmızı bir ışık da vardır.

Ucuz klipsli ya da küçük mikrofonları, portatif kaset çalarları, teypleri, kulaklıkları ve yastık hoparlörlerini (uyurken kaset dinleyebilmeniz için) elektronik ev aletleri ya da hobi aletleri satan dükkanlarda bulabilirsiniz.

Herhangi bir lambanıza kırmızı titreyen bir ampul takabilirsiniz.

6. BÖLÜM

TEMEL GİRİŞ TEKNİKLERİ

Telkin Cümleleri

Kendi kişisel hipnoz kasetlerinizi yaparken alacağınız sonuçları en yüksek düzeye çıkaracak birtakım prensipler vardır. Durgun ve monoton bir ses tonuyla verilen telkinler genellikle başarılı olsa da şüphe yok ki bu telkinlerin etkinliklerini ses ifadelerinin doğru kullanımıyla oldukça geliştirilebilir, ki bu doğru kullanım birçok farklı şekillerde değişiklik gösterebilir:

Ses tonunda değişiklikler
Konuşma tarzının hızı
Belli kelimelere vurgu
Ses tonundaki ve geçişindeki değişimler
Ard arda gelen fikirlerin arasına uygun boşluklar koyma

Genel anlamda, yüksek ses tonlarından kaçınmak, kesin vurgularla yavaş ve monoton bir biçimde konuşmak en iyisidir. Gerçekten de çoğu durumda sesin kendi tonuyla yavaş, dikkatli ve ritmik bir konuşma biçimi etkili olacaktır. Fakat bazen, zihninizin tamamen meşgul olması için biraz daha hızlı konuşmak uygun olabilir. Bu yöntem dikkatinizi duygularınıza fazlasıyla odaklamanıza engel olarak savunma mekanizmalarınızın eleştirilerinin önüne geçer. Ağırlık, uyuşukluk ve uyku telkinleri verdiğiniz diğer durumlarda daha da yavaş ve incelikli bir şekilde, iletmek istediğiniz izlenimi güçlendirmek için anahtar kelimeleri yeteri kadar uzatarak konuşmanızda fayda var.

Bazı durumlarda, konuşma biçimini hızlandırmanın yanında önemli kelimelere daha fazla vurgu yapmak, tepkinin daha derin ve etkili olmasını sağlar. Ancak tepki alınır alınmaz, ses tekrar eski durgun ve monoton haline geri dönmeli. Bu tür değişimler neler olduğuna dair dikkat çeker ve fikri pekiştirmede güçlü bir etki yaratır.

Telkin Vermenin Genel İlkeleri

1.Yaratmak istediğiniz bir etkiyi her zaman hastanın o anda hissettiği bir etkiyle eşleştirin. Bu ilke bütün trans girişi ve derinleşme süreçlerinde kullanılmalıdır.

“Kolumu salladığımda gittikçe ağırlaşıyor ve düzleşiyor. Tıpkı çelik bir sopa gibi ağır ve sert. Ve kolum ağırlaşıp sertleştikçe çok çok derin bir uykuya dalıyorum.”

Ya da:

“Gerilim genellikle ağrıya sebep olur ve çoğunlukla ağrıyı arttırır. Sen gittikçe daha çok gevşedikçe ve gerginliğin azaldıkça gittikçe daha çok rahatlamış hissediyorsun.”

Ya da:

“Rahatlaman arttıkça ağrıların azalıyor ve birazdan tamamen yok olacak.”

2.Her zaman olumlu bir telkinin kabul edilmesini garantilemek tamamen olumsuz olanın kabul edilmesinden daha kolaydır. “Yarın başım ağrımayacak” olumsuz bir telkindir. “Yarın kafam berrak olacak ve kendimi iyi hissedeceğim” ise olumludur.

3.Bir telkinin kabul edilmesini garantilemek telkin uygun bir duyguyla eşleştirildiğinde çok daha kolaydır. Bu ilkeyi açıklamak için 12. Bölüm’de gözünde canlandırma ve imgelem teknikleri anlatılacaktır.

4.Telkinlerin her zaman açık ve kesin bir şekilde ifade edilmesi gerekir.

5.Ne olursa olsun kafanızı fazla karıştırmaktan sakının. Asıl gerekli olan şey sadeliktir. Çabalarınız zihninizde oluşabilecek karışıklıklardan kaçınmak yönünde olmalı. Bir telkin ne kadar karmaşıksa, onu yerine getirmeniz o kadar zorlaşacaktır.

6.“Zorundasın” sözcüğünü asla kullanmamalısınız. Herhangi bir baskın olma çeşidinin -kendi kendinize bile olsa- en ufak bir şüphesinden bile uzak durun.

7.Unutmayın ki, belli bir ritmik kalıpta telkin cümleleri kurarken tekrar çok önemlidir. Ritmi belirginleştirmek için bazı kelimeler belli bir vurguyla tekrarlanır.

“Ve her gün, aynı şeyleri yaşayacaksın ve her gün aynı duyguları hissedeceksin. Aynı kuvvetle, aynı kesinlikle, başka yerde ve durumdayken bile aynı güçle, tıpkı bu odada, hipnozda olduğun gibi.”

Bu telkinleri yüksek sesle tekrarladığınızda “aynı” kelimesine baskı yapmanın ritmi vurguladığını fark edeceksiniz. Ayrıca kuvvetle, kesinlikle ve güçle kelimelerinin seçimlerinin kasıtlı olduğunu da göreceksiniz. Bu kelimeler yalnızca ritmi kesinleştirmekle kalmıyor, aynı zamanda aynı temel fikri üç farklı şekilde ifade ediyor.

8.Trans ne kadar derin olursa olsun sizin hoş ya da uygun bulmayacağınız hiçbir telkin verilmemeli.

9.Tedavi edici telkinlerde en önemli ve en can alıcı telkinler en sona bırakılmalı. Tedavinize en küçük öneme sahip şeylerin telkinleriyle başlayın. Onları daha önemli telkinler izlesin ve en önemlisiyle bitirin. En son verilen telkin büyük olasılıkla en kolay kabul edilen olacaktır.

10.Telkinlerin olabildiğince sizin alışkanlıklarınıza ve düşüncelerinize uygun bir şekilde dile getirilmesi gerekir. Bunu başardığınızda, telkinler doğal bir şeyler olarak yerine getirilir ve zihinsel eleştiri yaratma eğiliminde olmazlar.

11.Bilinçaltına önce telkini kabul etmesi daha sonra yerine getirmesi için zaman verilmelidir. Telkinler yakın zaman için verilmelidir, hemen o an için değil. “Baş ağrım yok oldu” demek gerçeğe aykırıdır. Ağrı hemen geçemez. “Kafam berraklaşacak; çok yakında baş ağrım gittikçe azalacak ve ben iyi hissedeceğim” cümlesiyse bir düşüncenin yerine getirilmesine zaman tanır.

12.Hipnozu deneyim edebilmeniz için motivasyonunuzun olması gerekir.

13.Ayrıca zorlukların üstesinden gelebilmeniz için de motivasyonunuzun olması gerekir. Motivasyonunuzu telkinlerle yükseltmek mümkündür.

14.Hipnoz sonrası telkin kullanılacaksa (tedavi edici telkinler hipnoz sonrası telkinlerdir) telkinin bir zaman sonra bitmesi gerekiyorsa telkinin bitişi için bir işaret ekleyin.

15.Eğer hipnoz sonrası telkinin bitmemesi gerekiyorsa, yanlışlıkla bitiş işareti vermemeye dikkat edin.

16.Baskın bir komuta oranla hoşgörülü bir telkinin yerine getirilmesi daha olasıdır.

17.Oto-hipnoz yaparken bir seferde yalnızca tek bir sorunla ilgilenin.

18.Bütün teknikler duyumsal ve ideomotor koşullanmalarından yararlanır.

Şimdi değişik giriş teknikleri vereceğim. Önce bunları deneyin; daha sonra kendinizde kullanırken hangisinde en çok rahat edeceğinize karar verin.

Göz Sabitleme Teknikleri

Sadece gözlerinizi kafanızın üstünde, biraz arkasına doğru ve görüş açınızın 20 cm üzerindeki bir objeye dikin. Bakmaya devam edin ve gözlerinizin bir an bile oradan ayrılmasına izin vermeyin. Bu kendi başına hipnozu başlatmayacaktır ancak dikkatinizi odaklamanızı sağlayacaktır. Kafanızın arkaya doğru uzandığını görürseniz bu girişi daha kolay yerine betimleyecektir. Ya da tavanda, yine biraz arkaya doğru bir nokta seçip, gözlerinizin sapmasına izin vermeden yukarıya ve arkaya doğru bakabilirsiniz.

“Şimdi olabildiğince rahatla. Dinlen. Kafanı sandalyenin arkasına yaslayıp dinlen. Gözlerini tam karşıya dik. Tavandaki tam o noktaya bakmaya devam et. Gözkapaklarının çok çok ağırlaştığını hisset, çok, çok yorgunlar. Gözkapakların gittikçe daha çok daha çok ağırlaşıyor. Gittikçe yorgun düşüyorlar. Ve şimdi, gözkapakların ağırlaştıkça onların daha çok rahatladığını hissediyorsun. Gözkapakların rahatladıkça gelecek bütün telkinleri daha iyi takip edebileceksin. Gözkapakların gittikçe ağırlaşıyor. Gittikçe yorgun düşüyorlar. Çok, çok ağırlaşıyorlar. Gözlerini kırpıyorsun. Bu, gözkapaklarının daha çok ağırlaştığını gösteren iyi bir işaret. Gözlerini biraz daha kırpıyorsun. Evet böyle. Eğer gerçekten çok derin bir şekilde gevşemek istiyorsan, tek yapman gereken, ben 3’e kadar sayınca gözlerini sıkıca, çok sıkıca kapatmak. Gözlerini zorunda olduğun için değil gerçekten çok, çok derin bir şekilde rahatlamak istediğin için kapatıyorsun.”

“1... Gözkapakların gittikçe daha çok, daha çok ağırlaşıyor.”

“2... Gittikçe ağırlaşıyor. Gözlerini hâlâ biraz kırpıyorsun.”

“3... Şimdi gözlerini sıkıca kapat ve gözlerinin arkaya doğru kaymasına izin ver.”

“Gözlerin arkaya doğru kayarken, gözkapaklarının nasıl da sıkıca kapalı olduğunu hisset. Sıkılığı hissediyorsun değil mi? Bu gerçekten işe yaramaya başladığını gösteriyor ve gözkapakların daha da sıkı bir şekilde kapalı duruyor. Ve gözlerin birkaç dakika daha arkaya doğru kayarken, sen biraz daha derin bir şekilde rahatlıyorsun.”

Uyku Telkinleriyle Göz Sabitleme Tekniği

Bu, “uyku” ya da “uykulu” sözcüklerini kullanmayı tercih eden insanların en çok sevdiği tekniktir.

“O noktaya gözünü dikerek, çabuk ve derin bir şekilde rahatlayacaksın.”

(10 saniye duraksama.)

“Ayakların çok, çok ağırlaşacak.”

(10 saniye duraksama.)

“Kolların çok, çok ağırlaşacak.”

(10 saniye duraksama.)

“Bütün vücudun çok, çok ağırlaşacak.”

(10 saniye duraksama.)

“Ve şimdi ayakların ağır, kolların ağır ve bütün vücudun ağır. Çok rahatsın. Sürekli daha çok, daha çok rahatlıyorsun.” (10 saniye duraksama.)

“O kadar rahatsın ki şimdi de gözkapakların ağırlaşıyor ve yorgun, çok yorgun düşüyorlar. Gözlerini kapatmak istiyorsun. Gözlerini kapatırken, tam bir gevşemenin keyfini tadacaksın.”

(10 saniye duraksama.)

“Derin, çok derin bir uykuya dalıyorsun.”

(Bu cümle, önceki teskin edici ve dinlendirici ton yerine, kararlı ve etkili bir şekilde söylenmeli, güçlü ancak çok yüksek bir tonda olmamalı. “Derin, çok derin bir uykuya dalıyorsun” cümlesini her 2-3 saniyede bir, 4-5 kez tekrarlayın. Bu, siz hipnozun bu aşamasında olduğunuz için, bilinci derin, çok derin bir uykuya dalmak olarak adlandırılan tek bir düşünceyle sınırlandıracaktır.)

Uyku Telkinleri Olmadan Göz Sabitleme Tekniği

“Sana rahatlamayı öğreteceğim. Vücudundaki bütün dokuları, bütün kasları rahatlatacaksın. Sağ elini kaldır ve bırak, gevşekçe kucağına düşsün. Elin bir kurşun kadar ağırmış gibi, ıslak bir havlu gibi düşsün. Kolun tamamen gevşedi. Diyaframından derin derin nefes al. Tekrar. Şimdi de tıpkı eline yaptığın gibi, ayaklarını ve bacaklarını rahatlat. Çok çok ağırlaşsınlar. Ayak parmaklarında hoş bir karıncalanma ve rahatlama hisset. Bu his ayak tabanından, bacaklarına daha sonra karnına ve göğsüne geçecek.”

(Duraksama.)

“Yine derin bir nefes al ve biraz daha rahatla. Tekrar. Şimdi alt çeneni rahatlat... biraz daha... Yanakların rahatlasın. Şu an gözkapakların ağırlaşıp yorgun düşüyor. Gözlerin kapanıyor, kapanıyor. Kapat gözlerini.”

“Alnını rahatlat. Sadece benim sesimi dinle. İstediğin herhangi bir şeyi düşünebilirsin ama benim sesime odaklan. Rahatlamanın daha da derin bir aşamasına girmeni istiyorum.”

“1, 2, 3... Çok, çok derine... Başından ayak parmaklarına kadar bütün kasların tamamen gevşemiş durumda. Ben gözlerini açmanı isteyene kadar böyle gevşemiş bir halde kalacaksın. Ve gözlerini açtığında, tamamen rahat ve güven dolu olacaksın. Bu yöntemle her kişisel hipnoz yaptığında çabuk ve derin bir şekilde gevşeyecek ve rahatlayacaksın. Bu telkinleri hiçbir zaman unutmayacaksın.”

“3’e kadar saydığımda, gözlerini açacaksın. Tamamen rahat ve iyi hissedeceksin. 1, 2, 3... Tamamen uyanık ve dinç ve gözlerini açabilirsin.”

El Kenetleme Tekniği

“Gözlerini kapat. Şimdi ellerini olabildiğince sıkı bir şekilde birbirine kenetle. Kendi kendine ‘ellerimin sımsıkı birbirlerine yapışmasını istiyorum.’ diye düşün. Gözlerin ben açmanı söyleyene kadar kapalı kalsın.”

“Kişisel rahatlama sağlamanın ne kadar iyi olabileceğini düşün. Şimdi ellerin daha çok, daha çok sıkılaşırken parmaklarındaki baskıyı hisset! Parmak uçların gittikçe hissizleşiyor!”

“Ellerin sımsıkı birbirine kenetleniyor ve başparmakların birbirine sert bir şekilde baskı yaparken, sen başparmaklarında hoş bir duyumsama hissediyorsun.”

“Şu anda ellerin birbirine o kadar sıkı kenetlenmiş durumda ki sol parmaklarını sağ parmaklarından ayırt edemiyorsun. Ellerin bütün bir odun parçası gibi. Ve şimdi hiçbir çaba gerekmeksizin birbirlerine kenetleniyorlar. Onları ayırmak istemiyorsun. Onları ayırmak istemiyorsun.”

Aşamalı Rahatlama

Bu yöntem, herhangi bir dikkat dağıtma tekniği ilavesi kullanılmadan zihnin hareketsizliğinin tetiklenmesine dayanır. Genellikle bir kanepeye sırtüstü, başınızı bir yastıkla destekleyerek yatmanız tercih edilir. Özellikle hiçbir sabitleme noktasının kullanılmadığına dikkat edin. Bu yöntemde dikkat belirli birtakım fikirlere yöneltilir.

“Kanepede yatarken, güzel ve huzurlu bir yer hayal et.”

“Sadece kendini deniz kenarında uzanmış güneşlenirken hayal et.

“Yumuşak ve ılık kumu hissedebiliyorsun. Masmavi gökyüzünü görebiliyorsun ve vücudunda güneşin sıcaklığını hissedebiliyorsun.”

“Vücudundaki bütün kasların gevşediğini ve hafiflediğini hisset.”

“Önce ayakların ve ayak bileklerindeki kasların.”

“Bırak rahatlasınlar ve rahatlayıp hafiflesinler.”

“Şimdi baldırlarındaki kasların.”

“Bırak gevşeyip hafiflesinler ve rahatlasınlar.”

“Şimdi kalçalarındaki kasların.”

“Rahatlasınlar ve rahatlayıp hafiflesinler.”

“Ve şu an ayaklarındaki ağırlık hissini hissedebiliyorsun.”

“Ayaklarının kurşun kadar ağırlaştığını hissediyorsun.”

“Bırak ayakların kurşun kadar ağırlaşsın ve tamamen gevşesinler.”

“Ve ayakların gevşerken senin de gittikçe daha çok uykun geliyor.”

“Kendini tamamen huzurlu hissediyorsun. Zihnin sakin ve rahat.” “Bu hoş, rahat ve uyuşuk hissin tadını çıkarıyorsun.” “Ve şimdi bu rahatlama hissi yukarıya doğru vücudunun her yerine yayılıyor.”

“Bırak karın kasların rahatlasın ve gevşeyip hafiflesin.” “Şimdi de göğüs kasların, vücudun ve sırtın.” “Gevşeyip hafiflesin ve rahatlasın.”

“Ve vücudunda bir ağırlık hissi duyuyorsun. Sanki bütün vücudun bir kurşun kadar ağırlaşmış, sanki yumuşak ve ılık kumda derine, çok derine batmak istiyormuş gibi.”

“Bırak vücudun ağırlaşsın, tıpkı bir kurşun gibi.” “Kuma rahatça batsın. Ve vücudun batarken senin de gittikçe daha çok uykun geliyor.”

“Gözkapakların gittikçe ağırlaşıyor ve gözlerin yorgun düşüyor.” “Şu anda gözlerin kapanıyor.”

“Gözlerin kapanıyorsa bırak kendini... Onlar kendiliğinden tamamen kapanacaktır.”

“Rahatla ve tamamen gevşe.”

“Vücudunda güneşin ısısını hissediyorsun.”

“Kendini ılık ve rahat hissediyorsun, tamamen huzurlusun.”

“Ve bu hoş rahatlama hissi boynuna, omuzlarına ve kollarına yayılıyor.”

“Bırak boyun kasların rahatlasın ve gevşeyip hafiflesinler.” “Şimdi omuzlarındaki kaslar gevşeyip hafiflesinler ve rahatlasınlar.”

“Şimdi de kollarındaki kaslar rahatlasınlar ve gevşeyip hafiflesinler.”

“Ve şu an kollarında bir ağırlık hissi hissediyorsun.” “Bir kurşun kadar ağırlaşıyorlarmış gibi.”

“Bırak kolların bir kurşun kadar ağırlaşsınlar ve tamamen rahatlasınlar.”

“Ve kolların gevşerken senin de gittikçe daha çok uykun geliyor.” “Öyle yorgunsun ki gözlerin kapanıyor.” “Bırak kendiliğinden kapansınlar.” “Sıkıca, sıkıca kapansınlar.”

Aşmalı Rahatlamayla Göz Sabitleme Tekniği

“Sandalyene rahatça yaslan. Tavanda, biraz arkanda kalan bir nokta seç. Yukarı arkaya ona bak. Gözlerini o noktada sabitle. Gevşe ve rahatla... Vücudundaki bütün kasların tamamen rahatlamasına izin ver. Yavaşça nefes al ve ver.”

“Şimdi ayaklarına ve ayak bileklerine odaklan. Bırak gevşesinler. Rahatlayıp hafiflesinler. Ayaklarında ağırlık hissetmeye başla.

Bir kurşun kadar ağırlatmış gibi. Sanki halının içine batmak istiyorlarmış gibi.”

“Gözlerin o noktada sabit kalsın. Ve sen oraya bakmaya devam ederken gözlerinin gittikçe ağırlaştığını hisset. Öyle yorgunlar ki kapanıyorlar. Kapanmaya başladıklarında bırak kapansınlar.”

“Kendini tamamen bırak. Baldırların ve kalçalarındaki kasların gevşeyip rahatlasın. Rahatlasın ve gevşeyip hafiflesin. Ve onlar hafiflerken gözlerin de gittikçe daha çok yorgun düşüyorlar. Biraz sulanıyorlar. Birazdan öyle yorgun düşecekler ki kapanmaya başlayacaklar.”

“Gözlerin kapanmaya başlar başlamaz bırak kapansınlar; tamamen kendi kendilerine. Kendini tamamen bırak. Kendini tamamen bu hoş, rahatlatıcı, uyuşuk duyguya bırak. Bırak bütün vücudun gevşesin, kurşun gibi ağırlaşsın.”

“Önce karın kasların rahatlasınlar ve gevşeyip hafiflesinler. Şimdi de göğüs, vücut ve sırt kasların gevşeyip hafiflesinler ve tamamen rahatlasınlar. Vücudundaki ağırlık hissini hissedebilirsin. Sanki bütün vücudun kurşun kadar ağırlaşıyormuş gibi. Sanki sandalyede derine, daha derine batmak istiyormuş gibi. Vücudun bir kurşun kadar ağırlaşsın. Sandalyede rahatça derine, daha derine batsın.”

“Ve vücudun daha da derine battıkça gözkapakların daha da ağırlaşıyor. O kadar ağırlaşıyor ki kapanıyorlar. Gözkapakların kapanmaya başlar başlamaz bırak kapansınlar. Ve şimdi de bu rahatlama hissi boynundaki, omuzlarındaki ve kollarındaki kaslara yayılıyor.”

“Boyun kasların gevşesin ve rahatlayıp hafiflesinler. Şimdi omuz kasların ve kol kasların gevşeyip hafiflesinler. Tamamen rahatlasınlar. Ve onlar rahatlarken sen kollarında bir ağırlık hissediyorsun. Sanki kolların bir kurşun kadar ağırlaşıyorlar. Kolların bir kurşun kadar ağırlaşsınlar. Tamamen rahatlasınlar.”

“Ve kolların ağırlaşıp rahatlarken gözkapakların öyle çok, öyle çok ağırlaşıp yorgun düşüyorlar ki kapanmaya başlıyorlar. Kapanıyorlar, şu an kapanıyorlar sımsıkı, sımsıkı kapanıyorlar.”

Kolu Havaya Kaldırma Tekniği

“Ellerini bacaklarının üzerine koy ve dizlerinin üzerinde rahatça yatan ellerinin parmaklarına bak. Sertçe bastır. Olabildiğince sert, dizlerini ve ayaklarını yerin içine bastırıyormuş gibi bastır.”

“Bu tabii ki imkansız! Belki biraz sertçe ama yine de sertçe bastır. Sen bastırdıkça, parmaklarında oldukça fazla baskı biriktiğini hisset.”

“Sen daha çok, daha çok bastırdıkça parmaklarında oluşan baskıyı hisset. Ve belki de parmaklarındaki hassaslığı da fark edebilirsin.”

“Pantolonundaki kumaşın dokusunu hisset. Ve belki de sen bastırdıkça, pantolonunun kumaşından vücut ısını da hissedeceksin. Sertçe, daha da sertçe bastırmaya devam et.”

“Ve tabii ki parmaklarında oluşturduğun o baskının tersinin rahatlama olduğunu biliyorsun. Yani ne zaman rahatlamak istersen, çözüm gerçekten çok basit; tek yapman gereken gözlerini kapatıp sol ya da sağ elinin parmaklarından birinin diğer elinin parmaklarına göre hafiflediğini hayal etmen.”

“Unutma baskının tersi rahatlamadır. Eminim bana katılıyorsundur. Ve gerçekten rahatlamak istiyorsan, sol ya da sağ elindeki parmaklarından birinin hafiflediğini hissedeceksin.”

“Hangi parmağın? Belki sol elinin serçe parmağı ya da sağ elinin yüzük parmağı. Belki de sol elinin başparmağıdır.”

“Ve görüyorum ki sağ elinin başparmağı yükseliyor. Yükseliyor, yükseliyor, yükseliyor. Bütün parmaklarından daha çok hafifliyor ve şimdi sağ elinin diğer parmakları da yükselebilir.”

“Ve eğer istersen, biraz sonra harika bir his hissedeceksin; dalgalanıyormuş gibi, dinlendirici bir his. Sağ elin yüzüne doğru havaya kalkıyor. Yükseliyor, yükseliyor, yükseliyor.”

“Ve belki kendine kolunun yukarıya doğru yaptığı her hareketle biraz daha, biraz daha rahatladığın telkinini vermek isteyebilirsin; kolun zorunda olduğu için değil, istediği için yükseliyor.”

“Birazdan rahatlamanın çok, çok derin bir aşamasına gireceksin.

Şu an sağ kolun gittikçe yükseliyor, yükseliyor, yükseliyor, yükseliyor, yükseliyor! Belki de bileğine bir balonun bağlı olduğunu hayal edebilirsin ve şimdi bir tane daha, hatta üç ya da dört tane daha balon bileğini çekiyor.”

“Ve sonra başka bir balon hayal edebilirsin. Kırmızı bir balon, mavi bir balon ve şu an kolun kalkıyor, yükseliyor, yükseliyor, yükseliyor.”

“Elin yüzüne değer değmez kendine, elinin yüzüne değmesini belki de rahatlamanın daha da derin bir aşamasına girmeye hazır olduğunun sinyali olduğu telkinini verebilirsin.”

“Kolun yükseldikçe daha çok, daha derin bir şekilde rahatlıyorsun. Bu iyi. Çok iyi gidiyorsun. Gerçekten de öğrenmeye heveslisin, değil mi?”

“Hipnoz bir öğrenme sürecidir. Ve sen bu basit, başlangıç A-B-C telkinlerini öğrenebilirsen, tam zihinsel ve fiziksel rahatlama için çok gerekli olan diğer telkinleri de öğrenebilirsin. Ve elin yüzüne yaklaştıkça, bu harika hissin bütün vücudunu sardığını hayal et.”

Çocuklarda Hipnoza Giriş Teknikleri

Bir çocuğa hipnoz uygularken, onunla her zaman onun zeka seviyesinde konuşmalısınız. Hatta yapabiliyorsanız hipnoz yöntemini bir oyun çeşidine çevirebilirsiniz. Onun televizyon seyrederken ki hayal gücünü kullanın. İçinde onun da bir rol almasını sağlayın ya da birtakım hayali fantezilere

sığınmasını sağlayın. Fikirler çocuğun hayal gücüyle birleştirilirse, imgelem teknikleri daha etkili olur. Bırakın kendini koyacağı yere kendisi karar versin ve olayı kendisinin yönettiğini düşünsün.

"Dikkatini daha fazla, daha fazla televizyon ekranına vereceksin. Bakmaya devam et."

"Sen ekrana bakarken, sağ kolunun kendi kendine havaya doğru yükseldiğini fark edeceksin. Evet doğru. Yükselmeye başlıyor. Yükseliyor, yükseliyor, yükseliyor. Gittikçe daha, daha yükseğe."

"Görüntüye bakmaya devam et. Kolun daha yukarıya yükseliyor. Söylenen her şeyi dinle ve ekrana bakmaya devam ederken, gittikçe daha çok yorgun düşüyorsun."

"Ve şu an kolun tam tavana doğru yükseldi. Eğer istersen biraz daha, biraz daha derin bir şekilde rahatlayabilirsin."

"Kendi kendine şöyle de ve şöyle düşün: 'Kolum gittikçe ağırlaşıyor, ağırlaşıyor. Kaskatı!' Ve daha derine inmek istiyorsan bırak kolun yavaş yavaş düşsün ve o düşerken sen de daha, daha derine iniyorsun."

Mekanik Teknikler

Monoton sesin her zaman gevşemeyi başlatma eğilimi vardır. Kol saatinin tıkırtısı, metronom ya da bir duvar saati, sürekliliği olan su damlaması, hatta kalp atışlarını dinlemek (bir steteskobu kulaklarınıza yerleştirerek) gibi herhangi bir düzenli ses hipnotik gevşemeyi başlatacaktır. Sadece kendinize saatin, metronomun ya da kalbin her vuruş sesiyle gözlerinizin dönüşümlü olarak bir kapanıp bir açılacağı telkinini verin.

Kendi kalp ve solunum seslerinizi yükseltmek ve kulağınıza iletmek için küçük bir mikrofon kullanılabilir. Kalp atışlarının ritmi monoton sabitleme uyaranı, solunum seslerinin monoton etkisi de uyku için koşullu uyaran olarak çalışır. Bu yöntemle kelimelerle ifade etme tekniği de kullanılabilir. Bir başka çeşit de metronomla eş zamanlı yanıp sönen bir el feneri gibi aralıklı görsel bir uyarandır. Bu tekniklerin herhangi birinde, ileri ya da geri doğru saymak da yardımcı olabilir.

Dönen bir ayna ya da parlak renkli bir zoka da aynı etkiyi verebilir. Bütün bu teknikler gevşeme için uygun telkinlerle birlikte kullanılabilir. Bunların dışında hassas kişilerin hipnozun bazı aşamalarına girebilmelerini sağlayacak hipnoz diskleri, kasetleri ve pikaplar gibi farklı birçok araç bulunmaktadır. Yine de tek başına, hipnoz girişi için yüzde 100 etkili araç yoktur. Standart bir kelimelerle ifade etme tekniği her zaman gereklidir.

Transtan Çıkma

"Şimdi birkaç dakika içinde, beşe kadar saydığımda gözlerini açacak ve tamamen uyanmış olacaksın."

"Bu derin ve dinlendirici uyku sayesinde kendini çok daha iyi hissedeceksin."

"Tamamen rahatlamış olacaksın; hem fiziksel hem de zihinsel olarak oldukça dingin ve sakin, en küçük bir uyuşukluk ya da yorgunluk hissi olmadan."

"Ve bir daha ki sefere uykuya bu kadar kolay ve çabuk bir şekilde dalamayacaksın fakat çok daha derine inebileceksin."

"Aslında her defasında uykun daha da derinleşecek."

“1, 2, 3, 4, 5... Tamamen uyandın ve canlandın.”

7. BÖLÜM

İLERİ GİRİŞ TEKNİKLERİ

Erickson'un Kolu Havaya Kaldırma Girişi

"Rahatça sandalyeye oturmanı istiyorum." "Rahatla."

"Ellerini avuçların aşağıda olacak şekilde dizlerinin üzerine yerleştir."

"Gözlerini ellerine sabitle ve onları seyretmeye devam et, çok, çok dikkatli bir şekilde."

"Ve sen böyle rahatlarken daha önce fark etmediğin birtakım şeylerin olduğunu fark edeceksin."

"Onları sana göstereceğim."

"Şimdi, ellerinde fark ettiğin bütün duygu ve hislere odaklanmanı istiyorum, her ne olursa olsun."

"Hissettiğin, ellerin dizlerinin üzerinde olduğu için pantolonunun kumaşının dokusu olabilir."

"Bacağının üzerindeki elinin sıcaklığını ya da elinde biraz karıncalanma hissedebilirsin."

"Bu hisleri, ne olursa olsunlar dikkatlice gözlemlemeni istiyorum."

"Elini seyretmeye devam et."

"Oldukça hareketsiz ve aynı pozisyonda duruyor."

"Fakat yine de bazı hareketler var, çok fark edilmese de."

"Elini seyretmeye devam et."

"Dikkatinin dağılmasına izin verme."

"Sadece hangi hareketin oluşacağını görmek için bekle."

Şu an dikkatiniz tamamen elinize odaklanmış durumda ve ne olacağını merak ediyorsunuz. Normalde herhangi birinin hissedebileceği duygular size olasılıklar olarak telkin edildi. Herhangi bir telkinin size kabul ettirilmesi için hiçbir çaba harcanmadı. Gözlemlediğiniz şey sizin kendi deneyiminiz.

Zihninizde, duyularınızla size söylenen kelimeler arasında bir bağlantı oluşturmak için ince bir çaba harcanıyor. Böylece daha uzun vadede, daha fazla duyu ya da etki oluşturabilmek için, bu ilişkilendirme kelimelere ya da talimatlara yol açma eğiliminde olacaktır.

Sizin tarafınızdan bilinçli bir direnme yoksa, parmaklarınızdan birinde ya da elinizde küçük bir seğirme ya da ani bir çekiş oluşacaktır. Bu olur olmaz, dikkatiniz hareketlenmenin muhtemelen artacağına çekilmelidir. Ayaklarınızda ya da vücudunuzda oluşan hareketlenmeler ve solunumunuzdaki değişimlerle ilgili yorumlar yapılmalıdır. Tepkileriniz ve sözleriniz arasındaki bu ilişkilendirme zihninizde oluşacak bir çağrışıma sebep olur.

"Önce hangi parmağının hareket ettiğini görmek ilginç olacak."

"Herhangi biri olabilir, başparmağın bile olabilir."

“Fakat bir tanesi seğirecek ya da hareket edecek.”

“Sen hangisi olduğunu bilmiyorsun, hangi elinin parmaklarından biri olduğunu da bilmiyorsun.”

“Ben de bilmiyorum fakat izlemeye devam et, birinin hareket ettiğini göreceksin.”

“Muhtemelen sağ elin olacak.”

“Gördün mü? Başparmağın seğirdi ve hareket etti. Tıpkı söylediğim gibi.”

“Ve şimdi çok ilginç bir şeyin olmaya başladığını göreceksin.” “Parmakların birbirinden yavaşça ayrılacak, aralıkların gittikçe daha çok genişlediğini göreceksin.”

“Parmakların yavaşça ayrılıyor... Daha çok... daha çok... daha
çok.”

“Araları gittikçe genişliyor... Daha çok... daha çok.”

(Bu tepki göstermeniz beklenen ilk telkindir. Parmaklarınız gerçekten hareket ederse, bunun sebebi telkinlere cevap vermenizdir. Ancak kaset, bundan olayların doğal akışından bahsediyormuş gibi devam eder.)

“Şimdi ne olduğuna dikkatle bakmanı istiyorum.”

“Parmakların yavaşça dizlerinizin üzerinden kalkmaya başlıyorlar.”

“Sanki daha yükseğe, daha yükseğe, daha yükseğe kalmak istiyorlarmış gibi.”

(Yüzük parmağınız hafifçe yukarıya doğru hareketlenir.)

“Gördün mü? Yüzük parmağın şimdiden yükselmeye başladı.”

“O yükselirken diğer parmakların da onu izleyecek.”

“Yukarı ve yukarı ve yukarı.”

“Yavaşça havaya kalkıyorlar.”

(Diğer parmaklarınız da yükselmeye başlar.)

“Ve diğerleri de yükselirken bütün eliniz gittikçe daha çok, daha çok hafiflemeye başlıyor.”

“Öyle hafif ki, bütün elin yavaşça havaya kalkacak.”

“Elin bir tüy kadar... Tıpkı bir tüy kadar hafif hissediyormuş gibi.”

“Sanki elini bir balon yukarıya kaldırıyormuş gibi. Kaldırıyor, kaldırıyor yukarı ve yukarı ve yukarı. Yükseğe, daha yükseğe, daha yükseğe çekiyor.”

“Elin gittikçe hafifliyor, hafifliyor...”

“Gerçekten de çok, çok hafifliyor.”

(El yükselmeye başlar.)

“Sen elinin yükselmesini izlerken bütün kolunun hafiflemeye başladığını hissediyorsun.”

“Havaya kalkmak istiyor.”

“Elin nasıl da havaya kalkıyor... Havaya, havaya, havaya, biraz daha yukarı, yukarı ve yukarı.”

(Kolunuz şu an dizlerinizden 15 cm yukarıda ve siz dikkatle kolunuza bakıyorsunuz.)

“Kolun havaya yükselirken sen onu izlemeye devam et.”

“Kolun yükseldikçe kendini uykulu ve yorgun hissetmeye başlayacaksın.”

“Gözlerin ne kadar da uykulu ve yorgun.”

“Kolun yükselmeye devam ederken sen kendini gittikçe daha yorgun ve gevşemiş hissedeceksin. Çok, çok uykulusun, gerçekten de çok, çok uykulusun.”

“Gözkapakların gittikçe ağırlaşıyor ve gözkapakların kapanıyor.”

“Kolun yükseldikçe, yükseğe, daha yükseğe, sen de gittikçe daha çok, daha çok gevşeyeceksin.”

“Bu gerçekten hoş... Rahat ve uyuşuk hissin tadını çıkaracaksın.”

“Bırak kendini.”

“Kendini tamamen bu çok rahat, gevşek ve uyuşuk hisse bırak.”

(Siz bir telkini yerine getirirken, tepkiniz gelecek telkini desteklemek ve kolaylaştırmak için kullanılıyor. Kolunuz yükselirken, bir çıkarsamayla kolunuz yükseldiği için kendinizi yorgun hissedeceğiniz telkini veriliyor.)

“Kolun yükseliyor, yükseliyor, yükseliyor.”

“Yukarı, daha yukarı, daha yukarı.”

“Ve sen gerçekten çok, çok uyuşuk hissediyorsun.”

“Gözkapakların ağırlaşıyor, ağırlaşıyor...”

“Nefesin yavaşlıyor ve derinleşiyor. Yavaş ve derin bir şekilde nefes al, ver, al ve ver.”

(Şu an kolunuz tam önünüzde uzanmış durumda. Gözlerinizi kırpmaya başlıyorsunuz ve nefesiniz derin ve düzenli.)

“Sen elini ve kolunu izlerken kendini gittikçe daha çok uyuşuk ve gevşemiş hissediyorsun.”

“Ve şimdi elinin yön değiştirdiğini fark edeceksin.” “Dirseğin bükülmeye başlıyor ve elin yüzüne yaklaşmaya başlıyor.”

“Sanki elin çok güçlü bir şekilde yüzüne doğru çekiliyormuş gibi hissediyorsun.”

“Elin yavaşça ama kesin bir şekilde yüzüne doğru hareket ediyor.”

“Ve elin yüzüne yaklaştıkça kendini gittikçe daha çok, daha çok uyuşuk hissediyorsun ve birazdan çok derin bir uykuya dalacaksın.”

“Yakın, daha yakın... Uyuşuk, daha da uyuşuk... Daha, daha uykulu.”

“Çok, çok uykulu olmana rağmen elin yüzüne değmeden uyumamalısın.”

“Fakat elin yüzüne değer değmez o anda çok, çok derin bir uykuya dalacaksın.”

(Sizden uykuya dalma hızınızı sizin seçmeniz isteniyor, dolayısıyla eliniz yüzünüze değdiğinde ve gözleriniz kapandığında, gerçekten uykuda olduğunuza inanacaksınız. Kolu havaya kaldırma ve uykulu olma tekniklerinin sürekli eşleşmeleri birbirlerini desteklemeye devam etmelerini sağlar. En sonunda gözlerinizi kapadığınızda, oluşmasına katkı sağladığınız bir transa girmiş olacaksınız. Transta olduğunuzu inkar etmeniz pek olası değil.)

“Elin şimdi yön değiştiriyor.”

“Gittikçe daha çok, daha çok yüzüne yaklaşıyor.”

“Gözkapakların ağırlaşıyor, ağırlaşıyor.”

“Gittikçe daha çok, daha çok, daha çok uykun geliyor.”

(Şimdi eliniz yüzünüze yaklaşıyor ve gözlerinizi daha hızlı bir şekilde kırpıyorsunuz.)

“Gözkapakların ağırlaşıyor, ağırlaşıyor...”

“Elin yüzüne doğru yaklaşıyor.”

“Sen gittikçe daha uyuşuk, daha uyuşuk ve yorgun hissediyorsun.”

“Şimdi gözlerin kapanıyor, kapanıyor, kapanıyor...” “Elin yüzüne değdiğinde hemen kapanacaklar.” “Sen çok, çok derin bir uykuya dalacaksın.”

“Daha uyuşuk ve daha uyuşuk, çok, çok uykulu, çok, çok yorgun.”

“Gözkapakların kurşun kadar ağır hissetmeye başlıyor.” “Elin yavaş yavaş yüzüne daha çok yaklaşıyor.” “Yüzüne yaklaşıyor, yaklaşıyor, yaklaşıyor...” “Yüzüne değdiği an çok, çok derin bir

uykuya dalacaksın.” (Eliniz yüzünüze değer ve gözleriniz kapanır.) “Uyu! Uyu! Çok derin derin uyu!”

“Ve uyurken kendini çok yorgun ve gevşemiş hissedeceksin.”

“Bırak kendini, tamamen rahatla.”

“Uyku dışında hiçbir şey düşünme... Derin derin uyu!”

İlk aşamalarda herhangi bir telkini kabul etmeniz için hiçbir çaba harcanmıyor. Herhangi birinin yaşayabileceği duyular size olasılıklar olarak telkin ediliyor. Dolayısıyla siz olanları gözlemlerken, bunları kendi deneyiminizin bir ürünü olduğunu düşünüyorsunuz ve bu, sizin sanki tepkiler de kendi deneyiminizin parçalarıymış gibi tepki vermenizi sağlıyor.

İlk gerçek telkin, size parmaklarınızın birbirlerinden ayrılmaya başladıkları söylendiğinde veriliyor. Eğer ayrılıyorlarsa, telkine kesin olarak cevap veriyorsunuz demektir. Size eliniz yüzünüze yaklaştıkça uyuşuklaştığınız söylendiğine, aslında sizden “uykuya dalma” hızınızı seçmeniz isteniyor. Sonunda eliniz yüzünüze değdiğinde, kendi mutlak memnuniyetiniz için uykulu hissedeceksiniz ve muhtemelen hipnoz edildiğiniz gerçeğini inkar etmeyeceksiniz.

Şüphe yok ki, diğer herhangi bir giriş yöntemi kullanıldığında girmeyi başardığınız derin hipnoza, ilk kez bu yöntemle hipnoz edildiğinizde çok daha kolay bir şekilde gireceksiniz.

Erickson’un Kafa Karıştırma Tekniği

Bu tekniğin temel amacı gerçekten uyup uymadığınızdan kesin emin olamadığınız bir durum yaratmaktır ve bu şartlar altında savunma mekanizmalarınız işlevsiz hale gelir. Zihin bulandırma teknikleri kullanırken, kasetteki sesiniz gündelik ancak meraklı bir tutum sergilemeli ve sanki gerçekten ne söylendiğini anlamak istiyormuşsunuz gibi ciddi ve dikkatli bir şekilde konuşmalısınız. Zaman kipleri dikkatle ve sürekli değiştirilmeli ve akıcı bir dil kullanılmalı. Tepki vermeniz için zaman aralıkları olmalı, ancak bir sonraki fikir sunulmadan önce tam tepki vermenize yetecek kadar değil. Sürekli olarak öyle kafanız o kadar karışacak ve engelleneceksiniz, ki gittikçe tepki verebileceğiniz açık bir iletişime ihtiyaç duyacaksınız.

“Sağ elin havaya yükseliyor ve sol elin sandalyenin koluna baskı yapıyor.”

“Bırak sol elin havaya yükselsin ve sağ elin sandalyenin koluna baskı yapsın.”

“İki elin de sandalyenin kollarına baskı yapıyor.”

“Şimdi bir elin havaya yükseliyor ve diğeri sandalyenin koluna baskı yapıyor.”

“Sağ elin havaya yükseliyor ve sol elin sandalyenin koluna baskı yapıyor... “ (Gerçek telkin.)

Hızla çelişen bu komutlarla kafanız karıştığı için, tamamen çaresizlik içinde muhtemelen sizi bu çelişkiden kurtaracak ilk olumlu telkini kabul edip yerine getirirsiniz. Lütfen Erickson konusu için 11. Bölüm’e bakınız.

İstemli Hareketlerin Engellenmesi

“Kollarını tam önünde birleştirmeni istiyorum. Olabildiğince dik ve sabit tut ve ellerini birbirine kenetle.”

“Parmaklarını birbirine geçir ve sımsıkı kenetli kalsınlar.” “Daha sıkı, daha sıkı.”

(Bu noktada, kenetlenmiş ellerinizi birbirine bastırmanızda yarar var.)

“Sen ellerini daha da sıkı birbirine kenetlerken parmaklarının gittikçe daha sıkı birbirlerini kavradığını hissediyorsun.”

“Ve onlar birbirlerini kavrarken gözünde metal bir mengene hayal etmeni istiyorum.”

“O mengenenin çenesini gördüğünü hayal et, gittikçe daha sıkı birbirine geçtiğini.”

“Şimdi mengeneyi net bir şekilde gözünde canlandır ve ona odaklan.”

“Gözünde canlandırırken ellerinin o mengenenin çenesini temsil ettiğini düşün... Gittikçe daha sıkı, daha sıkı birbirlerine geçtiklerini.”

“5’e kadar saydığımda ellerin tamamen birbirine kilitlenmiş olacaklar. Gittikçe daha sıkılaşarak ve 5’e vardığımda birbirlerine öyle sıkı kilitlenmiş olacaklar ki kaskatı metal bir kütle gibilermiş gibi hissedeceksin ve onları ayırman oldukça imkansız bir hale gelecek.”

“1... sımsıkı kilitlenmişler... 2... daha, daha sıkı... 3... çok, çok sıkı... 4... avuçların sımsıkı birbirine kilitlenmişler... 5... birbirlerine öyle sıkı kenetlenmişler ki ben 3 deyinceye kadar onları açma imkansız olacak. Avuçlarını ayırmak için kendini ne kadar zorlarsan, parmakların ellerine o kadar çok baskı yapacaklar ve parmakların o kadar sıkı kenetlenecekler.”

8. BÖLÜM

TEMEL DERİNLEŞME TEKNİKLERİ

Derinleşme, giriş işleminin her bir adımı için “elini yükseğe, daha yükseğe kaldırdıkça ve elinin yukarıya doğru her hareketiyle daha da derine ineceksin ve daha da gevşeyeceksin.” gibi cümlelerle kesin bir hedef belirleyerek oluşturulur. Burada, bu telkinleri devam eden fizyolojik işlemlerle ilişkilendirmek de faydalıdır. “Kalbinin her vuruşuyla, daha da derine inecek ve daha da gevşeyeceksin.” gibi.

Derinleşme, “daha da derine” ve “daha da ağır” gibi cümleler nefesinizle aynı zamana denk gelecek şekilde verilirse daha etkili olabilir. Otohipnoz alıştırmaları için aşağıda verilen ana hatları evde, her biri beş ya da on dakika olacak şekilde, günde üç kez yerine getirmelisiniz. Alıştırma yapmak gerçek bir otokontrol edinmek için çok önemlidir. Bedensel faaliyetlerinizi (ideomotor) ve düşüncelerinizi (duyumlarınız) birbirine göre ayarlayarak, bu derinleşme tekniklerini geliştirebilirsiniz.

Eylemin Derinlikle Olan İlişkisiyle Derinleşme

Sürekli olarak trans süresince gerçekten yaşadığınız herhangi bir eylemi transın daha da derinleşmesiyle ilişkilendirmenizi tekrarladım. Aynı şekilde, hissettiğiniz herhangi bir duygu derinliğin artışıyla ilişkilendirilebilir.

“Kolun gevşek bir şekilde kucağına düşerken sen de daha derin, daha derin bir uykuya geçiyorsun.”

“Elin havaya doğru süzülürken uyku daha da ağırlaşıyor.”

“Sen gittikçe daha da gevşerken daha derin, daha derin bir uykuya dalıyorsun.”

Sayma ve Nefes Alma Teknikleriyle Derinleşme

“Yavaşça 5’e kadar sayacağım ve ben sayarken sen beş derin nefes alacaksın.”

“Ve aldığın her nefesle, nefesini her dışarı verdiğinde daha çok gevşeyeceksin ve uykun daha da derinleşecek.”

“1... Derin, çok derin bir nefes... Gittikçe daha çok gevşiyorsun, gittikçe daha çok uykun geliyor.”

“2... Çok derin bir nefes... Daha da gevşiyorsun, uykun daha da derinleşiyor.”

“3... Daha da derin bir nefes... Daha da gevşiyorsun, daha da uykun geliyor.”

“4... Çok, çok derin bir nefes... Daha da gevşiyorsun, uykun daha da çok derinleşiyor.”

“5... Gerçekten çok, çok derin bir nefes... Çok, çok gevşedin ve çok çok uykun geldi.”

Kol Kaldırmayla Derinleşme

“Tamamen rahatla ve yavaşça nefes al, al ve ver.” “Nefes alırken giderek daha derin, daha derin bir uykuya dalacaksın.”

“Bu derin, çok derin uykuya dalarken sol kolun ve elinde hissettiğin duyulara odaklanmanı istiyorum.”

“Sol elinin gittikçe hafiflediğini hissedeceksin.”

“Sanki bileğine bir balon bağlanmış gibi, yavaş yavaş yukarı çekiliyormuş gibi yukarı, daha da yukarı... Sandalyeden uzaklaşıyor.”

“Yükselmek istiyor, havaya, tavana doğru.”

“Yükselsin yukarı, daha yukarı.”

“Suda yüzen bir mantar gibi.”

“Elin havada süzülürken tüm vücudun daha da gevşiyor, daha da ağırlaşıyor. Yavaş yavaş derin, çok derin bir uykuya dalıyorsun.”

“Sol elin gittikçe daha da hafifliyor.”

“Havaya yükseliyor, tavana doğru çekiliyormuş gibi.”

“Hafifliyor, hafifliyor sanki bir tüy gibi.”

“Derin derin nefes al ve tamamen rahatla.”

“Elin hafifledikçe ve havada yükseldikçe bedenin ağırlaşıyor ve sen derin, çok derin bir uykuya dalıyorsun.”

“Şimdi de bütün kolun, omzundan bileğine kadar, gittikçe hafifliyor, hafifliyor.”

“Sandalyeden ayrılıyor, yukarıya, havaya doğru süzülüyor.”

“Yukarıya, havaya yükseliyor, yükseliyor.”

“Yükselsin... Yükseğe, daha da yükseğe.”

“Yavaşça havaya doğru süzülüyor. O yükselirken sen derin, daha da derin bir uykuya dalıyorsun.”

Kol Ağırlığıyla Daha Çok Derinleşme

“Şimdi kolun tekrar ağırlaşıyor.” “Ağırlaşıyor, ağırlaşıyor, tıpkı bir kurşun kadar.” “Aşağıya düşüyor, tekrar sandalyeye doğru.” “Düşsün... Kurşun gibi ağır düşsün, daha çok, daha çok.” “O düşerken sen daha da derin bir uykuya dalıyorsun.” “Daha da derin, çok çok derin bir uykuya.” “Kolun çok ağırlaştı, kurşun kadar ağır.” “Sandalyeye düşüyor.”

“O düşerken sen daha da derin, daha da derin bir uykuya dalıyorsun.”

“Kolun sandalyeye değdiğinde sen çok, çok derin bir uykuda olacaksın.”

Asansör Tekniği

“Çok yüksek bir katta asansörde olduğunu hayal et. Kaçıncı katta olduğuna bak. Belki 16. ya da 20. kattasın. Ekrandaki numaralara bak. Ve şu an asansör inmeye başladı. Asansör inerken, sanki sen de

iniyormuş gibi hissediyorsun, daha da rahatlayıp gevşiyorsun. Ekrandaki numaralar küçüldükçe, sen de derine iniyor, gittikçe daha çok rahatlıyorsun. Daha çok, daha çok rahatlıyorsun. Asansör zemin katta durduğunda, sen rahatlamanın en derin aşamasında olacaksın. Yerine getirmek istediğin her telkini dinlediğin, derin, hoş, yatıştırıcı, dinlendirici bir durumdasın."

Aşamalı Rahatlamayla Derinleşme

"Şu an tam bir rahatlama hissi yavaş yavaş bütün vücudunu ele geçiriyor."

"Bırak ayak ve ayak bileklerindeki kaslar tamamen gevşesin." "Bırak gevşeyip rahatlasınlar." "Şimdi de bacak kasların." "Hafifleyip gevşesinler ve rahatlasınlar." "Şimdi de kalçalarındaki kaslar." "Rahatlasınlar, bırak hafifleyip gevşesinler." "Bacakların ve kalçalarındaki kaslar tamamen gevşeyip rahatlarken bacaklarında bir ağırlık hissi duyabilirsin."

"Bacakların sanki kurşun kadar ağırlaşıyormuş gibi." "Bacakların kurşun kadar ağırlaşsın." "Tamamen rahatlasınlar."

"Ve bacakların rahatlarken senin de uykun gittikçe derinleşiyor."

"Bu rahatlama hissi şimdi de yukarıya doğru bütün vücuduna yayılıyor."

"Mide kasların rahatlasın ve hafifleyip gevşesin." "Hepsi hafifleyip gevşesin ve rahatlasın."

"Ve onlar rahatlarken vücudunda bir ağırlık hissi hissedebilirsin. Sanki bedenin kurşun kadar ağırlaşıyormuş gibi."

"Sanki sandalyede derine, daha da derine batmak istiyormuş gibi."

"Vücudun ağırlaşsın, kurşun kadar ağırlaşsın."

"Sandalyede derine, daha da derine gömülsün."

"Ve vücudun daha da derine gömülürken sen de yavaş yavaş daha da derin bir uykuya dalıyorsun."

"Kendini tamamen bu hoş, rahat ve uyuşuk hisse bırak."

"Ve şimdi bu rahatlama hissi boyun, omuz ve kol kaslarına yayılıyor."

"Kasların rahatlasın, özellikle de boynunun arkasındaki kaslar."

"Rahatlasınlar, hafifleyip gevşesinler."

"Şimdi de omuz kasların."

"Hafifleyip gevşesinler, bırak rahatlasınlar."

"Şimdi de kollarındaki kaslar."

"Rahatlasınlar, hafifleyip gevşesinler."

"Onlar gevşerken kollarında bir ağırlık hissi duyabilirsin."

"Sanki kolların kurşun kadar ağırlaşıyorlarmış gibi."

"Kolların kurşun kadar ağırlaşsın."

"Onlar ağırlaşırken senin de uykun gittikçe derinleşiyor, derinleşiyor, derinleşiyor."

"Ve bu tamamen gevşeme hissi bedenine, bedeninin derinliklerine yayılıyor... Sen de şu an gerçekten çok, çok, çok derin bir uykudasın."

"Öyle derin bir uykudasın ki sana söylediğim her şey gerçekleşecek... Gerçekleşecek, aynen sana söylediğim gibi."

"Ve sana hissedeceğini söylediğim her duyguyu gerçekten hissedeceksin. Aynen sana söylediğim gibi."

“Şimdi, derin, derin uyu.”
“Çok, çok derin bir şekilde uyu... Çok, çok daha derin bir şekilde uyu.”

9. BÖLÜM

İLERİ DERİNLEŞME TEKNİKLERİ

Vogt'un Ayırma Tekniği

Hipnozdan çıkmadan önce, bir hipnozcuyla çalışan kişiden gevşemenin en üst noktasında yaşadığı düşünceleri, hisleri ve duyuları anlatması istenir. Kişi ondan sonra uyandırılır. Kişi daha sonra yeniden hipnoz edildiğinde bu duyular geri bildirilir. Hipnoza her girdiğinde daha çok derinleşeceği söylenir. Örneğin, kişi "yumuşacık beyaz bulutların üzerinde süzülüyormuşum gibi hissettim" derse, bunu bir sonraki giriş yöntemiyle "yumuşacık beyaz bulutların üzerinde süzülüyormuşsun gibi derine, daha da derine ineceksin" diyerek birleştirin. Eğer "ışığın her renkli parlamalarını gördüm" derse, ona "şimdi, o renkli parlamaları gördüğün anda derin, daha da derin bir şekilde rahatlayacaksın" deyin. Elde edilen öznel bilgi, derin trans sağlanana kadar, girişin her aşamasının hızlı bir şekilde derinleştirilmesi için tekrar tekrar kullanılır. Vogt'un ayırma tekniği basit olarak kişinin hipnozdan çıkarılmasına, soru sorulmasına, sonrada tarif ettiği gevşeme duyularını geri bildirerek tekrar hipnoz edilmesine bağlıdır. Bu yöntem, derin bir rahatlama sağlanana kadar tekrarlanır.

Kişisel hipnoz için, bu metinin olduğu bir kaseti çalın ve elinizden geldiğince komutları takip edin.

"Şimdi seni beşe kadar sayıp uyandıracağım."

"Ondan sonra, gözlerin açık olmasına rağmen ben senle konuşurken kendini yeniden çok, çok yorgun ve uykulu hissedeceksin."

"Gözlerini açman ve uyanık kalman gittikçe zorlaşacak."

"Gözlerin çok, çok ağırlaşacak... Gözkapakların çok, çok ağırlaşacak ve gözlerini kırpmaya başlayacaksın."

"Gözlerini kırpmana engel olamayacaksın."

"Gözlerini kırparken onları açık tutman gitgide zorlaşacak."

"Ve kapanacaklar... Kapanmalarına engel olamayacaksın."

"Ben konuşmama devam ettiğim her an sen kendini daha da yorgun, daha da yorgun, daha da uykulu, daha da uykulu hissedeceksin."

"Gözlerin kapanacak ve çok, çok derin bir uykuya dalacaksın."

"Şimdikinden çok, çok daha derin bir uykuda olacaksın!"

"Yavaşça 5'e kadar sayacağım."

"Ben sayarken gözlerin açılacak ve uyanacaksın."

"Fakat çok, çok yorgun, çok, çok uykulu olacaksın."

“Gözlerin öyle ağır olacak ki, öyle yorgun olacak ki onları uzun süre açık tutamayacaksın.”

“Kırpmaya başlayacaksın... Gözlerini kırpmana engel olamayacaksın.”

“Gözlerini kırparken öyle yorgun düşecekler ki kapanacaklar ve sen çok, çok daha derin bir uykuya dalacaksın!”

(Uyandıktan sonra, ya gözlerinizi kırpmaya başlarsınız ya da uykulu ve yarı açık kalırlar. Hemen arkasından şunları söylemelisiniz.)

“Gördün mü? Gözlerin gittikçe ağırlaşıyorlar!”

“Kendini çok, çok yorgun ve uykulu hissediyorsun.”

“Gözlerin kapanıyor ve sen çok, çok daha derin bir uykuya dalıyorsun.”

(Bazen, buna gerek yoktur çünkü gözler yalnızca kırpışmakla kalmaz kendiliğinden kapanır. Böyle durumlarda, yukarıdaki telkinler bu doğrultuda değiştirilmelidir.)

“Gördün mü? Gözlerin kendiliğinden kapandı.”

“Çok, çok derin bir şekilde uyu... Çok, çok derin bir şekilde.”

“Daha da derin bir şekilde uykulu... Çok daha derin uykulu!”

Ayrılma Yöntemiyle Derinleşme

Bu yöntem zihninizin aslında bir başkasının derin bir transa geçirildiğini izlediğiniz hayalini kurabilmesine bağlıdır. Kendinizi olanlardan “ayırarak” başladığınız için kendi direnişiniz ortaya çıkmaz. Ancak olanları betimleme yavaş yavaş kendinizi sözde kişiyle özdeşleştirmenize yol açar ve olayın aslında sizin başınızdan geçtiğini hissetmeye başlarsınız. Direnişiniz harekete geçmediği için bunun olmasına izin verebilirsiniz.

“Muayene odasının dışında olduğunu hayal etmeni istiyorum.”

“Kendini garip hissetmeye başlıyorsun, kapının kolunu tutarken ve kapıyı yavaşça açarken bu garip his artıyor.”

“Odaya girerken kendini tamamen yabancıymışsın gibi hissediyorsun.”

“Odada bir hastayla ilgilenen bir doktor var.” “Doktorun üzerinde... “

(Burada doktorun, yani kendinizin kabaca ne giydiğini tarif ediyorsunuz.)

“Hastanın üzerinde... “

(Burada da hastanızın gerçekten ne giydiğini tarif ediyorsunuz.)

“Şimdi doktoru izle... Onunla hastaya neler olduğuna bak.”

“Hastayla konuşuyor ve o konuşurken çok tuhaf bir şey oluyor.”

“Hastanın sağ elinin nasıl da havada süzüldüğüne bak.”

“Sağ eli yukarı, yukarı, yukarı süzülüyor. Şimdi de bütün kolu yukarı, yukarı, yukarı süzülüyor.”

“Ve eli havada süzülürken hastanın da gittikçe daha derin bir uykuya daldığını görebilirsin.”

(Bu tarif sırasında, kendinizi hastayla özdeşleştirdiğiniz için kendi kolunuz havaya yükselmeye başlar.)

Parmakla Bilinçsiz Sinyal Verme Tekniği

Zihninizi hipnozun kabulüne hazırlarken, vücudunuzun bazı kısımlarına odaklanmayı ve diğer

kısımlarına odaklanmamayı öğrenebilirsiniz. Kaslarınızı rahatlatmak için eğitilebilirsiniz. Ayrıca, kasların nasıl "bilinçsiz" bir şekilde tepki verebildiğini öğrenebilirsiniz ve böylece kendinize sorduğunuz sorulara "evet", "hayır" ya da "cevap vermek istemiyorum" cevaplarını anlatmak için parmak kaslarının bilinçsiz hareketlerini kullanarak bilinçaltı düzeyinde bir iletişim yöntemi kurabilirsiniz. Bana göre en etkili yol aşağıdaki yaklaşımdır:

"İki elini de kucağına koymanı istiyorum. Sana sorulara bilinçaltı düzeyinde cevap vermeyi nasıl öğreneceğini göstereceğim."

"İnsanlarla konuşurken sık sık seninle aynı fikirde olduklarında kafalarını yukarı aşağı salladıklarını ve söylediğin şeye katılmadıklarında kafalarını sağa sola salladıklarını gördün."

"Ve öyle yaptıklarını bilmezler bile."

"Bu hareketler tamamen bilinçsizdir."

"Şimdi sana bilinçaltının, sorulara bir parmağının evet ve başka bir parmağının hayır için kalkmasını sağlayarak nasıl cevap verdiğini göstereceğim."

"Sadece ellerini rahatça kucağına koy."

"Evet, evet, evet düşüncesini zihninde tekrarlamanı istiyorum."

"Sen bunu yaparken bir süre sonra parmaklarından birinin, kucağından kendi kendine yükseldiğini fark edeceksin."

"Salıncakta sallanmak gibi ara ara itmeye devam etmelisin."

"Bunu evet diye tekrar tekrar düşünerek yaptın."

"Ve evet diye düşünmeye devam ederken hayır diye düşünmüyorsun ya da başka bir cevabı."

"Evet, evet, evet diye düşünmeye devam et."

"İşte gördün mü?"

"Sağ elinin işaret parmağı yavaşça yükseliyor." "Tekrar indir."

"Şimdi tekrar, tekrar hayır, hayır, hayır düşüncesini düşün." "Ve sen bunu yaparken diğer parmaklarından biri yavaşça yükselecek."

"Aynı elinde olabilir ya da diğer elinde." "İşte."

"Sol elinin işaret parmağı."

"Yani bilinçaltına bir soru sorarsam ve cevabı evetse, soruyu düşündükten sonra sağ elinin işaret parmağının havaya kalkmasını sağlayacak."

"Ama diğer taraftan cevap hayırsa, sol işaret parmağın yükselecek."

(Eğer gerekli görülürse, "cevap vermemeyi tercih ederim" cevabını ifade edecek üçüncü bir parmak da şartlandırılabilir.) "Şimdi bilinçaltına bir-iki soru soracağım."

"Bilincin hastalığının gerçek sebebini bilmiyor." (H) "Benimki de bilmiyor." "Ama senin bilinçaltın biliyor."

"Sana bu şekilde sorunun gerçek kaynağını bulmakta yardımcı
olabilir."

"Bilinçaltın yardım etmeye hazır mı?"

(Sağ işaret parmağı yavaşça yükselir... Evet.)

"Bu şekilde sorgulanmaya karşı mı?"

(Sol işaret parmağı yavaşça yükselir... Hayır.)

Bu noktada bilinçaltınıza transın derinleşmesine engel olan şeyin sebebini sorabilirsiniz. Bilinçsiz

sinyal verme uzun süre bastırılmış olan bir şeyi bulmak istediğinizde bariz bir avantaj olabilir.

10. BÖLÜM

DİRENCİ AŞMAK

Önünüze bir zorluk çıktığında, yapmanız gereken en önemli şey karşılaştığınız zorluğun doğasını keşfetmeye çalışmaktır. Benimsediğiniz tekniğin ihtiyaçlarınıza göre değiştirilmesi gerekebilir, ancak bu bile zorluğun doğası bilinmeden tam anlamıyla yapılamaz. Bu soruna en iyi yaklaşım, transa girişiniz süresince yaşadığınız kesin duyular ve hissettiğiniz zorluklar konusunda kendinizi dikkatle sorgulamanızdır. Hipnoza karşı direncin en yaygın sebepleri şunlardır:

Aşırı heyecan ve başarısızlık korkusu
Hipnotik trans korkusu
Transa girişten önce yetersiz hazırlık
Dikkat dağınıklığı
Fiziksel rahatsızlık
Kullanılan giriş yöntemini beğenmeme Motivasyon eksikliği

Aşırı Heyecan ve Başarısızlık Korkusu

Bu çok yaygın bir zorluk kaynağıdır. Gerçekten de hipnozu başarmak için aşırı heyecanlanma başarılı girişi neredeyse her zaman engeller. Bu durumla baş etmenin tek yolu, girişte daha başka bir girişimde bulunmadan önce kendinize olabilecek en güçlü güvenceyi ve cesareti vermenizdir.

Hipnotik Trans Korkusu

Bazen bilinçli olarak gergin olduğunuzda ve hipnoz edilmeye hevesli olduğunuzda, aynı zamanda kendinizi transa teslim etmekten korkabilirsiniz. Böyle olduğunda, bilinçaltı korkunuz “kontrolü kaybetmek” korkusudur ve sürekli ortaya çıkan ruhsal çatışma gerçekten transa girmenize engel olmaya yeterlidir.

Transa Girişten Önce Yetersiz Hazırlık

Trans girişinde karşılaşılan zorlukları birçoğu tamamen yok edilemezse de zihninin herhangi bir girişimden önce gerçekten hazırlanmışsa, oldukça azaltılabilir. 4. Bölüm’deki hipnoz öncesi görüşmesi konusundaki inceleme hipnoz için uygun hazırlıkları açıklayacaktır.

Dikkat Dağınıklığı

Bu durum genellikle kişinin "aklının bir karış havada" (Yazar burada "to have a grasshopper mind" deyimini kullanmıştır; deyim, dikkati çok çabuk dağılan kişileri anlatmak için kullanılır. ç.n.) olduğu zaman görülür. Bu deyimle konsantrasyon gücünüzden ve tek bir düşüncede sabit kalamayan ya da transa girişin başarılı olabilmesi için yeterli süre dikkatini odaklayamayan bir zihinden söz edilir. Zihin sürekli bir konudan diğerine geçer.

Bununla baş etmenin diğer yöntemlere göre en iyi yolu değiştirilmiş bir sayma tekniği kullanmaktır. Aşağıdaki değişiklik bence en tatmin edici yoldur:

"Kendi kendine yavaşça saymaya başlamanı ve sana dur dediğimi duyuncaya kadar saymaya devam etmeni istiyorum."

"1 dediğinde gözlerini kapat!"

"2 dediğinde gözlerini aç!"

"3 dediğinde gözlerini kapat!"

"4 dediğinde gözlerini aç!"

(Kendi kendinize sayarken, her sayıyla bilerek gözlerinizi açıp kapayın. Bunu yaparken de kendi kendinize sessizce ne kadar uykunuzun geldiğini, gözlerinizin gittikçe yorulduğunu, birazdan kapanacaklarını ve çok çok derin bir uykuya dalacağınızı söyleyin.)

Fiziksel Rahatsızlık

Fiziksel rahatsızlık başarılı bir hipnoz girişini büyük ölçüde engelleyebilir, dolayısıyla her zaman olabildiğince rahat olmalısınız. Kanepeye ya da sandalyeye oturmadan önce mutlaka tuvalet ihtiyacınızı giderin. Hava akımından korunun ve üşümemeye dikkat edin. Mümkünse yüksek ve beklenmedik seslerden kurtulun.

Kullanılan Giriş Yöntemini Beğenmeme

Bazen giriş yöntemini ya da kendi telkinlerinizin o anki ifade edilişini beğenmeyebilirsiniz. Örneğin, uykulu kelimesine karşı olabilirsiniz. Öyleyse, o kelimeyi tamamen çıkarın ve bir daha ki giriş süresince yalnızca yorgunluk ve uyuşuk kelimelerini kullanın. Aynı şekilde üzerinize çok çok derin bir uyku çöküyor cümlesi kullanıldığında, "çöküyor" sözcüğünün sürekli olarak mide boşluğunuzda çok rahatsız edici bir çökme hissi uyandırdığından şikayet edebilirsiniz. Bu durumda, sözcüğün yalnızca "uykuya dalmak" sözcüğüyle değiştirilmesi bu rahatsızlığın giderilmesinde yeterli olacaktır. Kullanılan giriş yöntemini beğenmediğinizde bir sonraki trans girişiminizde başka bir yöntem kullanmalısınız.

Motivasyon Eksikliği

Eğer iyileşmek için çok az ya da hiç isteğiniz yoksa, hipnoz için zayıf bir hasta olursunuz. Yeteri kadar motivasyonunuz yoksa hipnoza girmeniz neredeyse imkansızdır. Alkol, sigara ya da aşırı yeme gibi sorunları olan kişiler semptomlarını açığa vurmayı istemezler çünkü "başarısızlığa sebep olan

etkenler” zihniyetine sahiptirler. Bu “başarısızlığa sebep olan etkenler” ya da kendi kendini baltalama (gerçekte alfa düzeyinde olan), bireyin kendini tanımasının geliştirilmesiyle giderilebilir. Motivasyon, hipnoza girebilme yeteneğinin en önemli etkenidir.

11. BÖLÜM

HİPNOZ YOLUYLA DAVRANIŞ DEĞİŞİKLİĞİ

Joseph Wolpe alışkanlıkların ve fobilerin tedavisi için “karşılıklı kısıtlama ilkesi” olarak bilinen bir yöntem geliştirdi. Onun yüzde 90 “görünüşte tedavi edilmiş” ve “oldukça düzeltilmiş” sınıfları binlerce inceleme tarafından takdir görmüştür. Wolpe, bir alışkanlığın, aynı uyarana karşı yeni ve zıt başka bir alışkanlık oluşturularak yok edilebileceğini ileri sürmüştür. Endişe tepkilerine zıt kasıtlı ters tepkiler sayesinde, nevrotik endişe tepkisi alışkanlıkları aşılabilir.

Nevrotik davranış, edinmekten kaynaklandığı için, yalnızca “edinmemekle” yok edilebilir. Fobiler sistematik duyarsızlaştırma yaklaşımı kullanılarak kolayca tedavi edilebilir. Hipnozda hastaya, kendine o korkunç durumu yavaş yavaş açıklayabilmesi için telkinler verilir. Duyarsızlaştırmada amaç, hastanın aslında korkularıyla yüzleşerek onlarla başa çıkmasını sağlamaktır. Kişinin fobisini kontrol etmeyi öğrenebilmesi için kendisini tekrar tekrar fobik duruma sokması çok önemlidir.

Örneğin, bir kişi açık alanlardan ya da dışarıya çıkmaktan korkuyorsa, ilk gün evinin kapısından dışarıya birkaç adım yürüyüp sonra geri dönebilir. İkinci gün eviyle kendisi arasındaki mesafeyi arttırabilir ve evinden önemli ölçüde uzağa gidebilene kadar böyle devam edebilir. Beklenen şey, korkunun kademeli olarak alt edilmesinin korkunun etkisine karşı kişiyi duyarsızlaştırmasıdır ve buna hiyerarşi yapılandırması eşlik eder.

Hiyerarşi yapılandırmasının üzerinde çok önemli olduğu için durulur, çünkü sistematik duyarsızlaştırma yöntemi bireyin hiyerarşik olarak sıraya koyduğu unsurlara odaklanır. Kayıtlar, anketler ve fobi araştırmaları genellikle hiyerarşi unsurlarını elde etmek için kullanılır. Wolpe dürtüyü en büyük endişe yaratan değeriyle en tepeye koyar. Geriye kalan uyaranlar aşağıya sırasıyla doğru sıralanır. Her endişe ve fobik hiyerarşinin kendi ayrı konusu vardır ve belli uyaranlar neden oldukları endişe miktarına göre sıralanır.

Duyarsızlaştırma yöntemi rahatlama alıştırmaları yeterli görüldüğünde ve hiyerarşi yapılandırması tamamlandığında başlar. Yönteme başlamak için rahatlayın ve daha sonra kendinizden hayalinizde hiyerarşinin en altındaki endişe yaratan bir unsuru canlandırmanızı isteyin. Unsur başlangıçta yalnızca en düşük endişe yaratan olduğu için, rahatlama bağlamında hayalinizde onu canlandırma onun daha fazla endişe yaratma değerini düşürecektir. Endişeye zıt hafif bir endişe yaratan uyarıcı ortaya çıkararak o endişe tepkisinin ters koşullanması (rahatlama) sağlanır. Tekrar edildiğinde ortadan kaldırılır.

Daha sonra hiyerarşideki bir sonraki unsur ortaya çıkarılır ve tekrar rahatlama vurgulanır. Bu, bütün dürtüler duyarsızlaştırılana kadar hiyerarşinin üstlerine doğru devam eder. Yöntem süresince

her zaman bir parmağınızı kaldırarak aşırı endişe duygularının sinyalini verebilirsiniz. Böyle bir durum olduğunda, uyaranı hayal etmeye devam etmeyi tekrarlamadan önce, yalnızca rahatlama komutlarına geri dönün.

Örneğin, aşağıda verilen hiyerarşi uçma korkusu olan bir hasta tarafından oluşturulmuştur:

Uçağın hareketlerinden kaynaklanan baş dönmesi hissi Pilot inişte bir gecikme olacağını anons eder Saatime bakmam ve şimdiye kadar inmiş olmamız gerektiğini fark etmem

“Sigara içilmez; kemerlerinizi bağlayın” işaretleri beklenmedik zamanda çalışmaya başlar Türbülans

Motor seslerinde azalma ya da değişiklik Bir yolcunun yolcu uçağı kazasından bahsettiğini duymak Kabinin ışıklarında değişiklik

Uçak havalanmak için piste inerken, koltukta arkaya doğru itilme hissi

Dışarıya baktığımda kalkışın ilk bölümünü görmem Kalkmaya hazırlanırken kapıların hızla kapanması Uçağın pist üzerinde ilerlemesi

Uçağa binmek için iniş rampasına doğru merdivenlerden çıkmak Çanta kontrolü sırasında beklemek (J) Biletleri önceden almak Yolculuk sabahı Yolculuktan önceki gece Yolculuktan iki gün önce Yolculuktan beş gün önce Yolculuktan bir hafta önce

Evde ya da ofiste “işte bu, uçakla yolculuktan kaçınılamaz” diye düşünmek

Televizyonda bir uçağın kalkışını seyretme

Gevşeme durumuna geçtikten sonra, hiyerarşideki ilk görüntü size sunulur:

“Sen bu şekilde rahatlamaya devam ederken, kendiliğinden daha da derine, daha da derine inerken, kendini en sevdiğin koltukta rahatlarken, sadece televizyon seyrederken ve bu süre içinde daha da rahatlarken hayal etmeni istiyorum. Televizyon seyrediyorsun ve program bir uçağın kalkışını gösteriyor.

(Üç saniye duraksama.)

“Şimdi bu görüntüyü kapat ve rahatlamaya devam et.”

Bu görüntünün endişe yaratma değeri, hiyerarşi psikolojik temelle belirlendiyse, yaklaşık dört sunumdan sonra yavaş yavaş sıfıra indirilecektir. Sıfır ya da sıfıra yakın uyarılma aşamasına ulaşıldığında bir sonraki unsura geçebilirsiniz. Eğer ilk rahatlama süresinin en fazla yaklaşık 15 dakikadan fazlası gerçek duyarsızlaştırmaya harcanıyorsa, bu etkeni sizin sıfır uyaran kıstasınız belirleyecektir. İlk seanslar yalnızca bir ya da iki unsur kapsarken, sonraki seanslar süresince genelde 20 kadar unsur kapsanabilir.

“Sen bu şekilde rahatlamaya devam ederken, daha da fazla rahatladığını göreceksin. Her görüntüyle birlikte daha az endişeli, daha rahat olduğunu fark edeceksin. Şimdi uçağa binmen gereken bir yolculuğa bir hafta olduğunu hayal etmeni istiyorum; sadece kafanda bunu canlandır. Şimdi de sil bu görüntüyü, tekrar en baştan daha çok, daha çok rahatla. Kendi rahatlama düzeyini kontrol etme yeteneğinin tadını çıkararak kendi kendine daha da fazla gevşeyebilirsin. İyi. Bu çok iyi. Daha fazla rahatlamak, gevşemek, sakin ve huzurlu hissetmek... Bir dahaki sefere sana tekrar, tıpkı gerçek hayattaki gibi, bu görüntüyü verdiğimde endişe düzeyin çok, çok daha düşük olacak ve gözünde canlandırma süresince rahatlayabileceksin. Şimdi bir kez daha uçağa binmen gereken bir yolculuğa bir hafta olduğunu hayal et.”

Dişçi Korkusu Hiyerarşisi

Aşağıdaki hiyerarşiyi hastalarımdan biri dişçi fobisi için hazırlamıştı:
Bir dişin çekilmesi
Kanal tedavisi yaptırmak
Diş ölçüsü aldırmak
Dişçi aletlerinin ağzınızda çalışması
Bir dişinizin delinmesi ve üzerinde çalışılması
Anestetik iğne yapılması
İğneleri ve enjektörü görmek
Çürüğe sondaj yapılması
Dişçi aletlerini görmek
Delicinin sesini duymak
Dişçi size birçok diş probleminiz olduğunu söyler
Dişçinin ağzınıza hava ve su fışkırtması
Dişlerinizi temizletmek
Diş röntgenlerinin çekilmesi
Dişçi muayenehaneye girer
Dişçi koltuğuna uzanmak
Dişçi koltuğuna oturmak
Dişçinin ofisinin kokusunu almak
Dişçi randevusu için aramak
Dişçiye gitmeyi düşünmek

Sağduyu, titizlik ve uygun motivasyon, bu yöntemi, standart (A) trans girişini takiben, basit alışkanlıklar ve korkuların yok edilmesi için harika bir yaklaşım haline getirir.

12. BÖLÜM

ERİCKSON HİPNOZU

Milton Erickson'un son zamanlardaki giriş tekniklerinden bazılarını 6. Bölüm'de anlatmıştım. Erickson'un katkısı, geçmişin otoriter yöntemlerinden bugünün daha hoşgörülü ve anlayışlı yaklaşım özelliklerine sahip öncü çalışmasına olan önemli değişimi temsil eder. Henüz anlaşılmıştır ki, hipnoterapik etkileşimde en önemli kişi terapist değil, hastanın kendisidir. Hastanın potansiyeli hipnoterapide gerçekten olan şeylerin çoğuna açıklama getirir, hipnozcunun sözde "gücü" değil. Terapist hastayı yönetmez, aksine Erickson'un açıklamasına göre: "Mesele her zaman onlara [hastalara] bir fikre tepki verme fırsatı sunmaktır." Hipnoterapist hastaya, hipnoz teknikleri dayatmaktan çok hipnoz deneyimi için birçok yaklaşım sunmaktadır.

Teknik kavramı, önceden düşünülmüş ve beklenen bir tepki yaratmak amacıyla belli bir yöntemin her hastada aynı şekilde mekanik ve tekrarlanan uygulamaları demektir. Yaklaşımlar kavramı ise hasta çeşitli hipnoz fenomenlerinin ve hipnoterapik tepkiler yaşayabilsin diye her hastaya kendisinin edindiği belli kısıtlamaları atlatabilmesine yardımcı olan seçenekler demektir.

Erickson, hipnoterapideki temel felsefesini aşağıdaki gibi belirtmiştir:

"Ben hastalarımı bir bilinçli, bir bilinçsiz, bir de bilinçaltı zekasına sahip olarak görürüm. Bunlardan ikisinin birlikte aynı kişide olmasını ve ikisinin de benimle ofisimde olmasını beklerim. Biriyle bilinçli düzeyde konuşurken, beni bilinçli bir şekilde dinlemesinin yanı sıra bilinçsiz düzeyde de dinlemesini beklerim. Ve dolayısıyla hastanın transının derinliğinden endişe duymam, çünkü bir kişinin derin ya da orta dereceli transta olduğu kadar hafif transta da kapsamlı ve derin psikoterapi yapabildiğini gördüm. Kişinin yalnızca terapi sonuçlarını güvence altına alabilmek için hastayla nasıl konuşacağını bilmesi gerekiyor."

Erickson otoriter tekniklerin hiçbir şeklini sevmezdi. Ona göre: "Ben hastaya 'Yorgun düşmeni ve uykunun gelmesini ve yorgun ve daha da uykulu olmanı istiyorum' demekten hoşlanmıyorum. Bu kendi isteklerinizi hastaya kabul ettirme çabasıdır. Hastaya hükmetme çabasıdır. Onlara yorgun düşebilecekleri, uykularının gelebileceği, transa girebilecekleri telkinlerini vermek çok daha iyidir. Çünkü mesele her zaman onlara bir fikre tepki verme fırsatını sunmaktır."

İleri Düzeyler

Erickson, terapistin her zaman gerçek kelimelerden çok ilişki çerçevesiyle çalıştığını vurgulamıştır. Hipnoterapide hastayla konuşurken onun ilişki çerçevesine hitap eder. Hastanın çeşitli

ilişki çerçevelerini değiştirmek için onun kelimelerini kullanırsınız. Yeni bir ilişki çerçevesine geçiş kazanmak da terapatik tepkidir.

Bir hasta kendi farklı ilişki çerçevelerini becerikli bir şekilde kullanmayı bilmediği için hastadır. Erickson'a göre bu ilişki çerçeveleri aslında iletişimin ileri düzeyleridir. İleri iletişim (daha düşük ya da ilkel düzeyde olan), iletişimle ilgili olan (daha yüksek ya da orta düzeydeki) iletişimdir. İleri düzeyler genelde bilinçaltıyla ilgilidir. Her zaman bu iletişimin bilinçaltı ileri düzeyleriyle ilgilenirsiniz, çünkü onlar bilincin ilkel düzeydeki anlamlarının belirleyicileridirler. Psikolojik sorunların kökleri, tek bir ilkel faaliyette sınırlanmış bilincin kısıtlamalarındadır.

Erickson dolaylı hipnoz yaklaşımlarıyla bilinçli deneyimin ilkel düzeyinden çok bu ileri düzeylerin yapısıyla ilgilenmiştir. Hastalar sizin ne yaptığınızı bilmezler, çünkü bilincin doğası tarafından farkındalığın kendi ilkel düzeyleriyle sınırlandırılmışlardır.

Alternatif olarak, bu ileri düzeyler gerçekte sezgisel olarak iyileşme diye bilinen, beynin sağ yarım küresine ait olağandışı sezgisel bir yaşam tecrübesine sahip başa çıkma biçimi olabilir. Bu durumda, beynin sağ yarım küresine ait, geçmişte mistisizmin, sanatın ve iyileştirmenin manevi biçimlerinin etki alanı olan şeyin bilimini geliştirmek gerekir. Bu konuyu daha detaylı incelemek isteyenler Soul Healing kitabıma başvurabilirler.

Erickson'a göre bilinçaltı öğrenmesiyle bilinçli öğrenmenin bütünleşmesi gerekir. Bir çatışmayı, fobiyi ya da endişeyi trans halindeyken çözümleyebilirsiniz. Ancak uyanık durumdayken herhangi bir şey yapmadığınız sürece hastanın o korkuya ya da endişeye sahip olması daima olasıdır.

Erickson her hastanın kendi sorunlarına ve kişiliğine uygun, sadece o kişiye özel bir yaklaşımla tedavi edilmesi gerektiğini düşünüyordu. Ve üç evreli paradigmayı önerdi:

"Belli bir hastanın kendi zihinsel mekanizmaları ve alışılmış çağrışım yöntemleri, özellikle o hasta için uygun olan bir hipnoz girişinin oluşturulması için nasıl kullanılır?

Hastanın kendi zihinsel mekanizmaları ve çağrışım yöntemleri bütün klasik hipnoz fenomenleri deneyimlerine olanak sağlayacak şekilde nasıl kullanılabilir?

Şimdi, hastaya sorunu ortaya koymanın özellikle onun için en uygun çözümlemesini bulması için yardımcı olun."

Örneğin, transa giriş sırasında, katalepsi dolaylı olarak kişiye kitap gibi bir eşya verilerek ve daha sonra da kişi eşyayı almak için uzandığında dikkat dağıtıcı bir söz söyleyerek kitabı geri çektiğinizde elde edilebilir. Hastanın kolu sanki hâlâ kitabı bekliyormuş gibi kısa bir süre için havada asılı kalacaktır. İşte tam o anda, kol ve el havadayken, hastanın zihni de geçici bir süre için durmuş ve açıktır; bilinçteki bu anlık boşluk terapistin tam o anda vereceği uygun bir telkinle doldurulabilir. Hasta o sorgu anında -Elimin ne yapmasını istiyor?- ona sunulacak herhangi bir fikri kabul etmeye hazırdır. Hipnoz yalnızca tekrarla gelmez. Hastanın bir fikri kabul etme ve o fikre tepki gösterme yeteneğine olanak sağlamaktan gelir.

Erickson'un katalepsiye yaklaşımları hastanın dikkatini ele geçirme, dikkati içeriye odaklama ve başka telkinler için beklenti ve meraklı bir tutum uyandırmak için tasarlanmıştır. Dolayısıyla katalepsi transa giriş ve hastanın hassasiyetini belirlemek için mükemmel bir yaklaşımdır. Diğer hipnoz fenomenlerinin oluşturulacağı temel altyapı olarak kullanılabilir.

Hastanın dikkati katalepsinin iyi dengelenmiş kas formu özelliğinin uyaranına odaklandığında, hasta vücuttaki acı ya da diğer duyulara karşı bir aneljezi ya da anestezi yaşar. Bu çağrışımlar hastayı

bilinçli düzeyde cesaretlendirirken, bilinçaltına tepkilerin nasıl verilebileceği hakkında ipuçları verir ve uygun davranışsal tepkilere olanak sağlayabilecek ilgili tepki dizilerini gerçekten harekete geçirir.

Semptom İkamesi

Erickson bazı insanlarda bilerek nevrotik semptomları yönlendirir. Bu insanlarda, doğrudan hipnozla semptom giderme işe yaramaz ve genellikle terapinin ilerisi için direnc sebep olur; nevrotik belirtiler tatmin edici değişiklikler yapılana kadar bilinçli olarak devam ettirilir.

Örneğin, nevrotik yetersizliğini umutsuzca saklamak isteyen bir hastayı düşünün. Altta yatan uyumsuzluklar düzeltilemeyeceği için Erickson, var olan yetersizliğin yerine tabiatını kısıtlamadan benzer başka bir nevrotik yetersizlik koyar. Dikkati, endişeye neden olan semptomlardan daha az önemli bir soruna çekmek hastanın var olan zorlukları daha az düşünmesine sebep olur. İkame eden semptom aynı zamanda kişilik ihtiyaçlarını da doyurur ve dolayısıyla gerçekliğe sağlıklı bir uyum ortaya çıkar. Erickson şöyle bir karara varıyor: “Ne kadar gülünç olursa olsun, yukarıdaki teknik hastanın semptomatik ihtiyaçlarını karşıladı.”

Semptom ikamesi daha az engelleyici bir semptomla yer değiştirmek için kullanılmalı çünkü yeni ikame eden semptom daha kolayca giderilir. Yetersiz motive edilmiş birey, “psikiyatrik kıdemli” ya da yaşlı hasta semptom ikamesine iyi bir şekilde tepki verir, neyse ki derin hipnoz çok ender gerekir.

Otohipnoz ve duyumsal imgelem koşullanması semptom ikamesiyle birleştirilebilir. Otohipnoz sırasında telkinlere tepki daha etkili bir şekilde ortaya çıkar ve bu sırasıyla hastanın ortaya koyduğu çabaya ve ne kadar sıklıkla ve ne kadar iyi egzersiz yaptığına bağlıdır. Yine de terapist, asla hastanın umutlarını çok yükselterek riske girmemelidir. Bütün hastalarda, özellikle başkasından yardım almayı sevmeyenlerde transa etkin katılım, kendini yansıtma, kendini meşgul etme (ya da öznel olarak içe yönlenen düşünceleri anlatmak için hangi terim kullanılırsa) cesaretlendirilmelidir. Bu yaklaşım, dikkat çeken semptolara aşırı ihtiyacı olan hastalarda iyi sonuç verir.

13. BÖLÜM

HAYALİNDE CANLANDIRMA TEKNİKLERİ

Hayalinde canlandırma tekniği o kadar kolaydır ki, başta bu kadar geniş kapsamlı sonuçların bu aldatıcı şekilde kolay görünen yöntemle alınması olasılık dışı görünebilir. İlk önce size nefese odaklanmayla yapılan hipnozun basitleştirilmiş bir şekli öğretilir. Kendi kendinize "rahatla" kelimesini tekrar etmeniz ve her seferde ayrı bir kasınıza odaklanarak farklı kaslarınızdaki gerginliği atmanız söylenir. Rahatlama durumu sağlandığında yalnızca çayırdaki bir dere ya da aklınıza gelebilecek herhangi hoş ve doğal bir manzara hayal edin. Manzaranın tadını çıkarın, hayalin ve onu aklınızda tutmanın rahatlatıcı etkisini yaşamaya başlayın.

Bu çeşitli hayalinde canlandırma teknikleri zihninizi çalıştırır. Trans girişinde ve derinleşme tekniklerinde nasıl kullanılabileceğini zaten konuştuk. Bu tekniğe bir kez hakim olayı başarırsanız, alışkanlıkları ve korkuları aklınızdan çıkarmak için kendi "zihinsel filmlerinizi" yaratabilirsiniz.

Aşağıda verilen manzaralar, bilinçaltınızın rahatlama ve huzur izlenimi bırakan fikirler yaratabilmesini sağlamak amacıyla sizi eğitmesi için çalışılmalıdır.

Mavi Kuş Sahnesi

Bir ırmağın kıyısında oturmuş bir ağacın dalına tünemiş mavi bir kuşa bakıyorsun. Mevsim ilkbahar. Havadaki tazeliği kokla. Şimdi kuş tünediği yerinden ayrılıp sana doğru uçmaya başlıyor. Su taşlara doğru hızla akarken ırmağın şırıltısını dinle. Kuş gittikçe yaklaşıyor. Irmağa bak. En ucunda kulesinde bayraklar uçuşan bir pembe kale görüyorsun.

Kuş hâlâ yaklaşıyor. Ormandan bir rüzgar esiyor ve burnuna önünde ekoseli bir bezin üstüne serilmiş piknik yiyeceklerinin nefis kokusunu getiriyor. Bir jambon, bir ekmek, peynir ve şarap var. Örtünün üzerindeki kırmızı ve beyaz ekoselerin desenlerine bak.

Elinin üzerine tenini gıdıklayan bir tüyün değdiğini hissediyorsun. Şimdi kuş kafana indiğinde kuşun ağırlığını ve sıcaklığına hissediyorsun. Kuşun gözlerine bakıyorsun. Gözlerinde, ırmağın kıyısındaki yansımanı görüyorsun. Beyaz ve sarı papatyalar etrafını sarıyor. Ağaç şeffaflaşıyor ve cama dönüşüyor. Dallarından parıldayan uzun yosunumsu maddeler sarkıyor. Kuş gözlerini kapatıyor ve manzara yok oluyor.

Bahçe Sahnesi

Çok büyük bir bahçenin ortasındasın. Gece yarısı. Yaz ortası. Hava sıcak ve hoş. Bahçe kilometrelerce uzanıyor. Bir patikada yürüyorsun. Yolun iki tarafında da portakal ağaçları var. Bembeyaz bir dolunay var. Portakal ağaçları ay ışığında fosfor gibi parıldayan turuncu portakallarla koyu yeşil renginde. Portakallar yerde. Olgunlar. Havada ağır bir portakal kokusu var. Uzanıp daldan bir portakal koparıyorsun. Portakalı kes ve ısır. Tatlı portakal suyu ağzına fışkırıyor, boğazından midene iniyor. Tat portakalı...

Şimdi önüne birbiriyle kesişen iki patika çıkana kadar yürümeye devam ediyorsun. Sağa dön ve iki tarafında limon ağaçları olan yoldan yürü. Limonlar ay ışığında parlak sarılar. Bir limon alıyorsun. Limonun kabuğunun dışındaki sert dokuyu hisset. Limonun kabuğunu soyuyorsun. Limon kabuğunun limoni kokusunu kokla.

Dişlerini limona batırıyorsun. Ekşi limon suyu ağzına fışkırıyor. Tat limonu... Ağzındaki tükürük akıntısını hisset... Limon suyunu yutarken ağzın büzüşüyor. Limonun tadı ve kokusu geçmeden yürümeye devam ediyorsun.

Birdenbire önüne uzun, aşağıya inen, beyaz mermer bir merdiven çıkıyor. Ay ışığında göz kamaştırıcı bir beyazlık. Merdivenlerden inmeye başlıyorsun. Her basamakla gitgide rahatlıyorsun. En aşağıya indiğinde derin bir rahatlama içine olacaksın...

Şimdi merdivenlerin en altındasın. Önünde kocaman mermer bir yüzme havuzu var. Havuzun etrafını ay ışığında kadifemsi, üzerleri çiğle kaplı kırmızı, beyaz ve sarı güller sarmış. Havada ağır bir gül kokusu var. Elbiselerini çıkarıyorsun. Havuzun içine süzülüyorsun. Havuzun içi milyarlarca gül yaprağıyla dolu. Gül havuzunda sırtüstü, yıldızlara bakarak batmadan yüzüyorsun.

Şimdi sudan çık. Ayağa kalk. Serin gece havası ıslak tenine değiyor. Tüylerini diken diken ediyor. Titriyorsun. Tüylerin ürperiyor.

Birden duman kokusu alıyorsun. Dumanın geldiği tarafa doğru bakıyorsun. Havuzun diğer tarafında bir ormanlık alan var. Ormanın olduğu tarafa doğru yürüyorsun, sen ormana yaklaşırken duman kokusu gittikçe yoğunlaşıyor. Ormana giriyorsun. Önünde yanan yaprakların alev alev ateşi var. Sonbahar gibi kokuyor. Ateşin yanına, kuru yapraklardan oluşan bir yatağa uzanıyorsun, ıslak toprağın kokusu altında, yanan yaprakların kokusu yanında, yıldızlı gökyüzü üzerinde. Kendini bırakıyorsun, süzülüyorsun, o yaz ortasının hayalini kuruyorsun.

Göl Sahnesi

Çakıllı bir yolda yalınayak yürüyorsun. Haziranın ortası. Hava çok sıcak. Göle gidiyorsun. Sağ tarafında beyaz çitlerle çevrili sazdan çatısı olan bir kulübe var. Çitlerin içinde salatalıkların, domateslerin, havuçların, turpların ve marulların olduğu küçük bir bahçe var.

Bahçenin yanında içinde kağıtlar yanan bir fırın var. Hafif, sıcak kağıt külleri tanecikleri rüzgarla uçuşuyorlar. Tenine değiyorlar. Sıcak, hafif ve gıdıklayıcılar.

Şimdi gölün kıyısına giden yokuş bir bayıra inen uzun taş merdiven basamaklarındasın. Basamakları inmeye başlıyorsun. Ayağının altında soğuk ve nemliler. Soğuk, borudan metal bir korkuluk var. Kıyı, ormanlık. Üzerinde acıbakla, hasekiküpesi ve pars zambağı büyüyen kır çiçekleri var.

Merdiveni indin ve önünde tahta bir iskele ve kayıkhane var. Kayıkhaneden bir miço çıkıyor.

İskeleye bağlı beyaz, tahtadan bir kayığı yüklüyor. Minder ve kürek getiriyor. Kayığa biniyorsun. Bedeninin baskısı altındaki kayığı hisset. Miço iskeleye yerleştirdiği büyük kırmızı bir bidon getiriyor. Sana bidonu veriyor. Motoru da yüklüyor ve bidonu senden alıp kayığın dibine yerleştiriyor. Kayık çözülüyor ve bir kürekle kıyıdan uzaklaşıyor.

Miço motoru çalıştırıyor. Motorun gürültüsünü dinle. Kayık gölde hızlanıyor. Su cam gibi. Kayığın hareketinden oluşan rüzgardan saçların savruluyor. Yüzüne çarpan serin hafif serpintiyi hisset. Hayat veriyor!

Gölün, 2.5 metreyi aşmış uzun sazların olduğu diğer kıyısına ulaşıyorsunuz. Motor kapatılıyor ve sazlıkların içinde kürek çekmeye başlıyorsunuz. Küreği daldırıp çekerken kaslarındaki zorlamayı hisset. Sazların kayığa değdiklerinde çıkardıkları sesi dinle.

Sazların içinde küçük bir açıklığa geldiniz. Kayık demirlendi. Sen kayığın dibine yatıyorsun, suyun dalga hareketleriyle yavaşça öne arkaya, öne arkaya sallanıyorsun. Yaz güneşi kendini çok tembel hissetmene neden oluyor. Burada saatlerce sürükleniyorsun.

Artık geri dönme zamanı. Miço demir alıyor. Motoru çalıştırıyor ve senden demiri alarak kayığın dibine yerleştiriyor. Kayık sazların arasından hızla çıkıyor ve dümeni doğruca karşı kıyıya, iskeleye çeviriyor. Kayık kıyıya yaklaşıyor, motor kapatılıyor ve rıhtıma yanaştırılıyor. Kayıktan iniyorsun, iskeleden çıkıyorsun, serin taş merdivenlerden çıkıp çakıllı yola dönüp eve gidiyorsun.

Shangri-La[1] Sahnesi

Üstünde olağanüstü genişlikteki mavi bir gökyüzü, çok geniş bir çayırdasın. Baharın başları. Havadaki ferahlığı kokla. Uzaklarda Alpler ya da Himalayalar gibi karla kaplı dağlar görüyorsun. Çayır yemyeşil ve beyaz papatyalar ve diğer kır çiçekleriyle bezenmiş.

Dağın tepelerine tırmanmak istiyorsun. Bir hava pompası alıyorsun ve lastik hortumunu ağzına yerleştiriyorsun. Vücuduna hava pompalamaya başlıyorsun, tıpkı bir balon gibi hava doluyorsun. Hafiflik, vücudundaki kuru hava sana ağırlıksız bir his veriyor.

Masmavi gökyüzünde süzülmeye başlıyorsun. Dağın doruklarına yaklaşıyorsun. Yükseklik arttıkça hava soğuyor. Soğukluk, içindeki havanın büzülmesine neden oluyor. Alçalmaya başlıyorsun ve dağın tepesine iniyorsun. Dondurucu bir soğuk var. Rüzgar çok soğuk esiyor. Sırtın dağın düz tarafına dönük, çıkıntıya doğru yavaş yavaş ilerliyorsun ve kar yüzüne vuruyor.

Bir geçide geliyorsun. Geçidin diğer tarafında başka bir dünya var. Eşikten geçiyorsun ve kendini bir şeftali bahçesinde buluyorsun. Hava yaz gibi sıcak. Çeşmeler ve mermer heykeller var. Bahçeyi geçtikten sonra taş bir saraya giden uzun taş basamaklı merdivenlere geliyorsun.

Birden bir gong çalıyor. Bütün odada yankılanıyor. Kayan taş bir panel açılıyor ve içinde pembe sıvı olan köpüren bir bardak getiren, beyaz bıyıklı, çok eski zamanlardan kalma bir adam odaya giriyor. Bu eskiden kalma köpüklü bir içki, katkısız bir içki. Adam bardağı sana veriyor ve sen içiyorsun. Midendeki köpük kendini gittikçe da

Merdivenleri çıkıyorsun, tapınağa giriyorsun ve kendini büyük bir taş odada buluyorsun. Önünde, üzerinde yağ ve şerbetle kaplı sıcacık krep istifi olan tik ağacından yapılmış bir masa duruyor. Hemen yanında bir sürahi süt var. Krepleri yemeye başlıyorsun, sütle birlikte tüketiyorsun. Ne kadar acıkmışsın! Çok lezzetliler ve sen yedikçe yiyorsun, hızla yiyorsun.

Birden bir gong çalıyor. Bütün odada yankılanıyor. Kayan taş bir panel açılıyor ve içinde pembe sıvı olan köpüren bir bardak getiren, beyaz bıyıklı, çok eski zamanlardan kalma bir adam odaya giriyor. Bu eskiden kalma köpüklü bir içki, katkısız bir içki. Adam bardağı sana veriyor ve sen içiyorsun. Midendeki köpük kendini gittikçe daha hafif hissetmeni sağlıyor. İçindeki hafif, ıslak baloncuklar kendini bir tüy kadar hafif hissettiriyor. Yerçekimi yokmuş gibi taş zeminden havalanıyorsun.

Zeminden havalanıyor, havada süzülüyorsun; tapınağın kemerinden dışarıya, merdivenlerden aşağıya, bir nehre doğru süzülüyorsun. Nehirde bir şambrel gibi tam bahçeye girdiğin yere doğru süzülüyorsun. Tekrar geçittesin.

Bu egzersizlere hakim olduğunuza göre, sonraki canlandırma teknikleri, sorunları çözmek adına zihinsel filmler yaratmanız için bilinçaltınızı kullanmanızı gerektirir.

Baş Ağrıları

Bir sahilde rahat bir şekilde yatıyorsun. Güneşin sıcaklığını hissedebiliyorsun. Dönerken elin sıcak kuma değiyor. İki elinin parmaklarına işleyen sıcaklığı hisset. Şimdi, yavaşça kafanın üzerine bir buz kütlesi yerleştiriliyor. Soğuk hissi hisset. Kafanın üstündeki soğuk, uyuşmuş hisle parmaklarındaki sıcaklık hissinin birleşimi kafanda bir rahatsızlık hissetmeni imkansız hale getiriyor.

Kilo Verme

İdeal kilonda olduğunu hayal et. Seninle alışveriş yapan bir arkadaşını/dostunu gör. Arkadaşın zayıf görünümüne hayran kalıyor. Şimdi önünde iki masanın olduğunu hayal et. Sağdaki masada senin istediğin ama istenmeyen kiloları içeren bütün yiyecekler var. Bu yiyeceklerin örneklerini listele. Şimdi masanın bir ucundan diğer ucuna büyük kırmızı bir “X” çiz ve kendine güldüren aynada (çok geniş ve kısa gösteren ayna) baktığını hayal et.

Soldaki masa sağlıklı ve istenmeyen kiloları barındırmıyor: Balık, ton balığı, yumurta ve yağsız et gibi. Şimdi masanın bir ucundan diğerine sarı bir tik işareti çiz ve seni uzun ve ince gösteren bir aynaya baktığını hayal et. Zihinsel olarak kendine yalnızca sarı tikli masadaki yiyecekleri istediğini söyle. Arkadaşlarınızın, ailenizin ve ebeveynlerinin sana (bir tarih belirtin) göre (bir kilo belirtin) zayıflayıp ne kadar harika göründüğünü söylediklerini hayal et.

İdeal kilonda olduğun bir fotoğrafını hayal et. Şu an ki kilonda olduğun bir fotoğraf hayal et. Şimdi ideal kilolu fotoğrafına odaklan. Diğer fotoğraf kayboluyor. İdeal kilonda ayakkabılarını bağlamak için eğilirken, yürürken, koşarken ya da sahilde mayoyla dolaşırken nasıl hissedeceğini düşün.

Şimdi zihninde sana ideal kilona ulaşmanda yardımcı olacak ideal bir diyet seç. Kendine bunun bedeninin ihtiyacı olacak ya da isteyeceği bütün yiyecek olduğunu ve daha fazla açlık sancıları çekmeyeceğini söyle.

Sigara Kullanımı

Bir an dur ve yolda arabayla gittiğini ve bir yol ayrımına geldiğini hayal et. Soldaki yol yepyeni

bir otobana çıkan, temiz, yeni asffaltlanmış, tıkanmamış bir yol. Sigara içmeyenler için etiketlenmiş. Sağdaki yol ise çıkmaz bir sokağa çıkan, kirli, taşlı, eski ve tıkanmış bir yol. Ve sigara içenler için etiketlenmiş.

İstediğin yolu seç.

1 James Hilton'un "Lost Horizon" adlı kitabında tasvir ettiği Himalayalarda yer alan hayali mekan. ç.n.

14. BÖLÜM

KİŞİSEL HİPNOZ EGZERSİZİ

Hipnoz neredeyse herkesin ilgi konusudur. Çekiciliğiyse sihirle oluşturulmuş gibi kişiye zengin hazinelerin olduğu bir dünya açma ve kişisel gelişim sözüdür. Ve herkes bu veya şu şekilde kişisel gelişime istek ya da ihtiyaç duyar. Çözüm hipnozdur. Sonuçta, insanlara bir şeyler yaptırma gücü hipnozcudadır, değil mi?

Hipnozcunun hiçbir gücü yoktur ve olmamıştır, yalnızca yeteneklidir. Geçmişte yetenekli hipnozcular profesyonel sahne sanatçılarıydı. Kasıtlı olarak kişi üzerinde "fevkalade bir güce" sahip oldukları ve onu bir şeyler yapmaya zorlayabileceği izlenimini verirlerdi. Hipnozun altında yatan asıl güç kişide ve onun zihninde yatar. Yüklenmiş ve zincirlerinden kurtulmuş kişi bütün yaratıcı zihinsel gücünü serbest bırakmakta ve bu gücü şaşırtıcı sonuçlarla etkilemekte özgürdür. İnsan zihninin çözüm bulma ve yaratma kapasitesi hayret uyandırıcı ve olağanüstüdür. Kişisel hipnoz ve hipnoz teknikleri, kişinin kendi zihnine başarıyla ulaşması ve onu kullanması için bir yoldur.

Kişinin kendinde gerçek ve mantıklı bir gelişim sağlaması hiçbir zaman basit ve kolay değildir. Sabır ve kararlılık gerektirir ve bunlar olmadan başarısız olunur.

Hipnoz iyidir. Derin konsantrasyon halidir. Ancak bilinçli belleğiniz nispeten daha zayıftır. Sürekli bocalar ve bir şeyi neden yapmaya değmeyeceği hakkında sonsuz bahaneler zinciri yaratır. Bilinçaltının sahip olduğu türden bir istikrar gücü yoktur.

Bilinçaltı en iyi kişi, hipnozda olduğu gibi pasif ve rahatken etkilenebilir. Zihnin bu dinlendirici susturulması onu temizler, daha saf ve ince düşüncelere yönlendirir. Hipnoz; enerjiye, ilhama ve başarıya engel teşkil eden bütün olumsuz düşünce ve korkuları yok ettiği için zihninize hem dinçlik hem de coşkunluk verecektir. İsteklerinizi, fikirlerinizi ve umutlarınızı gerçeğe dönüştürmek istiyorsunuz, aksi takdirde sizin için anlamsız kalacaklar. Bilinçaltı bu girişime başlamanın en iyi yeridir.

Dolayısıyla ben günde iki devrenin bilinçaltınızı eğitmek amacıyla bir kenara konmasını tavsiye ederim. Devreler yalnızca on dakika olmalı. En iyi zaman sabah uyanmanızdan kısa bir süre sonraki günün ilk saatleridir. Diğer devre gün içinde uygun olduğunuz bir zaman olabilir, ancak eğer uyumakta zorluk çekmiyorsanız yatma zamanınızdan önce yapmayın.

Aşama 1: Odanıza girin ve dikkat dağıtıcı sesleri engellemek için kapıyı kapatın. Yatağa ya da kanepeye uzanın ve dört-beş dakika içinde elinizden geldiğince rahatlayın. Hem zihniniz hem de bedeniniz hareketsiz yattığınız için gevşeme eğiliminde olacaktır ve bu pasif durum bilinçaltınıza giden bir kapı açacaktır. Sessizce uzanırken, gözlerinizi kapatın ve sıcak rahatlatıcı bir his düşünün.

Bütün dikkatinizi ayak başparmaklarınızdaki kaslara yoğunlaştırın. Bu sıcak ve rahatlatıcı hissin

ayak başparmaklarınıza yayılıp kuşattığını, ayaklarınızın arkasına doğru topuklarınıza ve bileklerinizi sardığını hayal edin. Şimdi de bu sıcak hissin bacaklarınızın baldır kaslarına, diz kapaklarınıza ve uyluklarınıza yayıldığını ve kalça kemiğinizde buluştuğunu hayal edin.

Bu sıcak ve rahatlatıcı his yukarıya, belkemiğinize ve sırtınızın ortasına ilerliyor ve kürek kemiklerinizi sarmalayarak boynunuzun arkasına geliyor.

Sıcak ve rahatlatıcı his şimdi de tıpkı ayak başparmaklarınızdan olduğu gibi iki elinizin parmaklarından giriyor. Şimdi ellerinizin arkasına, avuçlarınıza, bileklerinize, kollarınızın ön kısımlarına, dirseklerinize, omuzlarınıza ve boynunuza yayılıyor ve geçtiği her kasınızı gevşetiyor.

Sıcak ve rahatlatıcı his şimdi mide, göğüs ve boyun kaslarınıza yayılıyor. Bu sıcak ve rahatlatıcı his kafanızın arkasına, kafatasınıza ve alnınıza doğru ilerliyor. Şimdi de yüzünüzdeki kaslar rahatlıyor; şimdi (kapalı olan) gözleriniz, burun köprünüz, ağzınız (dişler ayrık), çeneniz, kulak memeleriniz ve boynunuz. Şu an vücudunuzdaki her bir kas tamamen gevşemiş durumda.

Gerçekten tüm vücudunuzda genel bir gevşeme durumu ya da kollarınızda ve ya bacaklarınızda bir ağırlık yaratabildiğinizde, sonunda hafif trans aşamasına ulaştınız demektir. Bu egzersize birkaç gün devam edin, sonra biraz daha gelişmiş olan ikinci aşamaya geçin. Açıklamalar kendi kendinize düşüneceğiniz zihinsel diyalogun bir parçası olarak verilmiştir. Bir-iki kere okuyun ve kelime kelime hatırlamaya çalışmaktansa genel fikri benimseyin.

Aşama 2: Bu sefer amaç daha derin hipnoza girmektir. Bu, birçok yoldan yapılabilir. Daha yaygın olan bir yol, güzel ve dinlendirici bir manzara hayal etmektir. Örneğin bir dağın tepesinden seyrettiğiniz yeşil bir vadi; sizin ağır hareketlerini seyrederken rahatlayıp gevşediğiniz, vadi boyunca uzanan derenin tembel kıvrımlarının seyretmeniz gibi. Diğer bir yol ise bir merdivenin basamaklarını ağır ağır indiğinizi hayal etmeniz ve bu arada da kendi kendinize bu antik taş merdivenleri inerken her basamakta daha derine indiğinizi tekrarlamanızdır. Aşağıdaki hipnotik transı derinleştirmenin bir örneğidir:

“Büyük bir alışveriş merkezinin beşinci katında olduğunu hayal et. Zemin kata inmek için asansöre biniyorsun. Asansörle aşağıya indikçe ve asansörün kapıları her katta açılıp kapandıkça daha çok rahatlıyorsun ve çok daha derin bir uykuya dalıyorsun.”

“Kapılar kapanıyor ve sen aşağıya doğru inmeye başlıyorsun.”

“Asansör dördüncü katta duruyor, birkaç kişi iniyor, iki kişi biniyor ve kapılar tekrar kapanıyor ve sen şimdiden rahatlamaya başlıyorsun, daha çok uykun geliyor.”

“Ve asansör üçüncü kata inerken ve durduğunda ve kapılar açılıp kapanırken sen de gittikçe daha çok rahatlıyorsun ve uykun gittikçe ağırlaşıyor.”

“Yavaşça ikinci kata iniyorsun. Bir-iki kişi iniyor ve birkaç tanesi biniyor ve o insanlar inip binerken sen daha da rahatladığını ve çok daha uykunun geldiğini hissediyorsun.”

“Bir kat daha inip birinci kata geliyorsun. Kapılar açılıp kapanıyor ama kimse inmiyor ya da binmiyor. Sen zaten çok rahatlamış ve gevşemiş durumdasın, uykun çok ağır ve çok derin; çok, çok derin.”

“Daha çok iniyorsun. Asansör zemin katta durana kadar. Kapılar açılıyor ve herkes iniyor. Fakat sen inmiyorsun.”

“Asansörün kapıları tekrar kapanıyor. Aşağıya iniyorsun, daha derine, asansör bodrum katta durana dek... Kendini iki kat daha derin ve rahat bir şekilde gevşemiş ve iki kat daha uykulu hissediyorsun.”

Zihniniz ustalaştıkça, transa çok daha hızlı girebileceksiniz. Daha önceden başa çıkamayacağınız kadar çok dikkat dağıtıcı olan ortamlar bile artık kişisel hipnoz yapmak için katlanılır olacak. Hipnoza her girişinizle bu tür rahat durumları nasıl geliştirebileceğinizi kolayca öğreneceksiniz. Ne kadar sık hipnoz yaparsanız sizin için o kadar kolay ve iyi olur.

15. BÖLÜM

KİŞİSEL HİPNOZ METİNLERİ

Bu yaklaşımda başarının anahtarı sizin kendi motivasyonunuzdur. Teknikler gerçekten oldukça kolay ve herkes uygulayabilir. Bu hedeflere ulaşmayı gerçekten istemelisiniz yoksa hiçbir işe yaramaz.

Yıllar sonra hipnozda en başarılı sonuçların kasetçalarlarla alındığını fark ettim. Bu bölümde verilen metinler 5. Bölüm'de anlattığım gibi kendi kasetlerinizi yapmanız için model olarak kullanılabilir.

Standart Hipnoz Girişi

10 saniye yalnızca okyanus sesleri, sonra arkadan sesle eşzamanlı metronom vuruşları.

"Arkana yaslan ve fondaki metronom vuruşlarını dinle. Metronomun her vuruşu daha çok rahatlamana yardımcı olacak. Ben 20'den geriye doğru sayarken beni dinle. Geriye doğru saydığım her sayıyla vücudundaki her bir kas o kadar çok rahatlayacak ki 1'e geldiğimde hipnozun çok derin ve rahat bir aşamasında olacaksın."

"20, 19, 18, çok, çok rahatsın; 17, 16, 15, derine, derine; 14, 13, 12, çok, çok derin; 11, 10, 9, çok, çok rahatsın; 8, 7, 6, çok, çok uykulusun; 5, 4, 3, çok, çok rahatsın; 2, 1, çok, çok uykulusun. 20-2020; şu anda hipnozun çok rahat bir evresindesin."

"Bu sefer tekrar 7'den geriye doğru sayarken beni dinle, Ben 7'den geriye doğru sayarken 1'e gelene kadar fondaki metronomun vuruş sesinin her sayıyla azaldığını duyacaksın. 1'e geldiğimde benim sesimden başka bir şey duymayacaksın. Hipnozun çok, çok rahat bir evresinde olacaksın."

(Metronomun sesini birde tamamen kapanacak şekilde kısın.)

"7, derine, derine, derine; aşağıya, aşağıya, aşağıya. 6, derine, derine, derine; aşağıya, aşağıya, aşağıya. 5, derine, derine, derine; aşağıya, aşağıya, aşağıya. 4, derine, derine, derine; aşağıya, aşağıya, aşağıya. 3, derine, derine, derine; aşağıya, aşağıya, aşağıya. 2, derine, derine, derine; aşağıya, aşağıya, aşağıya. 1, çok, çok rahatsın; çok, çok uykulusun. 20-20-20."

"Şu anda hipnozun çok rahat bir aşamasındasın. 20 sayısının arka arkaya tekrarlanması, 20-20-20, hızlı ve derin bir şekilde seni hipnozun bu hoş derin aşamasına sokacak. Bu, her kişisel hipnoz uygulamanda seni daha da çabuk ve daha da derin bir şekilde transa sokacak."

Yaş Geriletme

“Şimdi beni dikkatle dinle. Biraz sonra bir kez daha 20’den geriye doğru sayacağım. Ben geriye doğru sayarken sen de çok uzun ve karanlık bir tünelde ilerlediğini hissedeceksin. Tünel gittikçe aydınlanacak ve bu tünelin tam sonunda üzerinde parlak beyaz bir ışık olan bir kapı olacak.”

“Bu kapıdan girdiğinde çocukluğunda olacaksın. O dönemi tekrar yaşayacaksın ve senin şu şimdiki kişiliğini ya da herhangi bir probleminin veya olumsuz bir eğiliminin kaynağını açıklayacak önemli bir olaya gideceksin.”

“Ancak bunu yapmadan önce, bilmeni istiyorum ki fiziksel, zihinsel ya da duygusal olarak kendini rahatsız hissettiğin an yalnızca içinden 1’den 5’e kadar sayıp transtan çıkabilirsin. Transtayken benim sesimi her zaman samimi bir sesle bağdaştıracaksın. Zihnin bellek bankanda geriye doğru gidebilecek ve söylediklerimi takip ederek bu geçmiş dönemdeki sahneleri algılayabilmek için talimatları izleyebileceksin.”

“Bu kasetle ya da diğer kişisel hipnoz yöntemleriyle her hipnoz uygulamanda transa daha derin ve hızlı bir şekilde girdiğini fark edeceksin. Benim ‘şimdi uyu ve dinlen’ dediğimi duyduğunda kendini hemen o anda yaşadığın olaylardan ayırmanı istiyorum. Sonraki talimatları bekleyeceksin.”

“Bilinçaltının bellek bankası şimdiye dek yaşadığın her şeyi hatırladığı için gerçekten de geçmişe dönebilecek güce ve yeteneğe sahipsin. Hiçbir his ya da duygu olmadan, sanki televizyonda bir program izliyormuşsun gibi tarafsız bir gözlemci olarak bu geçmiş olayları hayalinde tekrar yaşamanı istiyorum. Olumlu, nötr ya da mutlu deneyimler seçmeni istiyorum. Seni en faydalı, olumlu, kazançlı ve yapıcı hedeflerinden alıkoyan her engeli ortadan kaldırabilirsin.”

“Geriye dön ve en az iki ya da üç anını bul. Ne kadar geriye gittiğin önemli değil. Hangi yıllar olduğu da. Sadece zamanda geriye gitmeye alışmanı istiyorum.”

“Şimdi 20’den geriye doğru sayacağım. Ben sayarken, geçmişe döndüğünü hissetmeni istiyorum. Kendini ben geriye doğru saydıkça aydınlanan, zifiri karanlık bir tünelde ilerlerken bulacaksın. 1’e ulaştığımda üzerinde parlak beyaz bir ışık bulunan bir kapıyı açacaksın ve geçmiş bir anına gideceksin. Daha küçük bir yaşta yine kendin olacaksın.”

“Şimdi dikkatle dinle. 20, çimenlerle, ağaçlarla ve çiçeklerle çevrili ve çok, çok çekici bir atmosferi olan, çok derin ve çok karanlık bir tünele giriyorsun. Tünele girmek konusunda çok sakin ve rahatsın.”

“19, 18, zamanda geriye, geriye gidiyorsun.”

“17, 16, 15, tünel şimdi aydınlanıyor. Kollarını ve bacaklarını ayırt edebilir ve bu tünelde yürüdüğüne ve geçmişe döndüğünü anlayabilirsin.”

“14, 13, 12, çok, çok geriye gidiyorsun.”

“11, 10, 9, şu an oldukça geçmiştesin. Yolu yarıladın. Tünel çok daha aydınlık. Etrafını görebiliyorsun ve şimdi tam önünde üzerinde parlak beyaz bir ışık olan bir kapı olduğunu fark ediyorsun.”

“8, 7, 6, şu an tam kapının önündesin, bu geçmiş anıya dönmedeki yeteneğin konusunda rahat, olumlu ve emin hissediyorsun.”

“5, 4, şimdi kapıya yaklaş ve elini kapı tokmağına koy. Beyaz ışık öyle parlak ki ona bakamıyorsun.”

“3, kapıyı aç.”

“2, kapıdan gir.”

“1, geçmişe gir. Ordasın.”

“Dikkatle neler gördüğüne odaklan. Şimdi biraz dur ve her şeyin netleşmesini bekle. Tüm bilgi bilincine akıyor, bulunduğun asıl ortamla birlikte olay da bilincine akıyor ve netleşiyor. Apaçık bir şekilde. Şimdi kendine odaklanmanı istiyorum. En başta da nerede olduğuna. Kaç yaşında olduğuna, üzerindeki kıyafetlere, orada ne yaptığına, o belirli zamanda oradaki amacına, etrafında başka birisinin -ebeveynlerinin, akrabalarının ya da arkadaşlarının- olup olmadığına odaklan. Sana biraz zaman tanıyacağım. Görüntünün tamamlanmasına ve netleşmesine izin ver. Tamamlansın ve netleşsin.”

(Dört dakika müzik çalın.)

“Şimdi uyu ve dinlen. Şimdi kendini o görüntüden uzaklaştır. Tekrar sesime odaklanmanı istiyorum. Şimdi tekrar ileriye doğru sayacağım bu sefer 1’den 5’e kadar. 5’e ulaştığımda zamanda üç yıl ilerlemeni istiyorum. Zamanda en az üç yıl ilerle.”

“Başına gelecek belirli bir olaya git. Seni ve gelişimini etkileyecek bir olaya. Çok önemli bir olaya doğru ilerlemeni istiyorum. Özellikle başka insanlar varsa.”

“Şimdi 5’e ulaştığımda, kendini tıpkı daha önce olduğu gibi o olayın içinde olduğunu hayal etmeni istiyorum.”

“1, dikkatli bir şekilde, rahatça ve yavaşça ileriye gidiyorsun.”

“2, biraz daha ileriye.”

“3, yolu yarıladın.” “4, neredeyse vardın.” “5, oradasın.”

“Şimdi tekrar odaklan. Görüntü belirginleşsin ve netleşsin. Kendine odaklan. Neredesin? Yanında kim var? Etrafında neler oluyor? En son konuştuğumuzdan beri neler oldu? Olayın olduğu fiziksel ortamı gör. Tamamlansın. Olayı belirli bir probleminle ilişkilendir ya da sadece zamanda geriye gitmeyi yaşa. Dikkatlice, rahatça görüntünün ortaya çıkmasına izin ver dikkatlice ve rahatça. Şimdi ortaya çıkan görüntüyü algıla. Şimdi bırak belirginleşsin.”

(Dört dakika müzik çalın.)

“Şimdi uyu ve dinlen. Sesimi dinle. Kendini bu görüntüden uzaklaştır. Bir kez daha ileriye gideceksin.”

“5’e kadar saydığımda şu an içinde bulunduğun zamandan en az beş yıl ileriye gideceksin. Dikkatlice ve yavaşça.”

“1, ileriye gidiyorsun.”

“2, biraz daha ileriye gidiyorsun.”

“3, yolu yarıladın.”

“4, neredeyse vardın.”

“5.”

“Şimdi tekrar görüntünün belirginleşmesine ve netleşmesine izin ver. Etrafında neler olduğuna odaklan. Neredesin; yanında kim var; en son konuştuğumuzdan beri neler oldu? Eğer bu çözmeye çalıştığın bir problemse, tam olarak ne olduğunu ve nasıl çözümlendiğini öğren. Şu an probleminle ilgili başka unsurları bul. Dikkatlice ve rahatça imgelerin akıp gitmesine ve görüntünün netleşmesine izin ver.”

(Dört dakika müzik çalın.)

“Peki, oldukça iyi. Şimdiye kadar çok iyi bir iş çıkardın. Uyu ve dinlen. Ben tekrar 1’den 5’e kadar sayarken beni dikkatle dinle. 5 dediğimde şimdiki zamana geri döneceksin. Hâlâ derin hipnozda

olacaksın fakat rahatça gevşeyip o görüntülerden kurtulacaksın. Ama hâlâ transta olacaksın.”

“1, zamanda şu ana doğru geliyorsun.”

“2, biraz daha ileriye.” “3, yolu yarıladın.” “4, neredeyse vardın.”

“5.”

“Ben bir kez daha 5’e kadar sayarken beni dinle. 5’e ulaştığımda tamamen uyanmış, kendine gelmiş ve rahatlamış olacaksın. Günün geri kalanı ya da akşam için planladıklarını yapabileceksin. Yaşadığın ve tekrar yaşadığın her şeyi hatırlayabilecek ve gerçekten çok rahat ve huzurlu olacaksın. Ayrıca bu kaseti tekrar tekrar kullanarak daha fazla geçmiş görüntü deneyimi yaratabileceksin.”

“1, çok, çok derin.”

“2, biraz hafiflemeye başlıyorsun.”

“3, daha da çok hafifliyorsun.”

“4, çok, çok hafifledin.”

“5, uyandın.”

Özgüven

“Her gün fiziksel olarak daha çok güçlenip forma gireceksin. Daha atik olacaksın, daha uyanık, daha enerjik. Çok çabuk yorulmayacak, bitkin ve bezgin düşmeyeceksin.”

“Her gün sinirlerin daha güçlü ve sabit olacak.”

“Ne yapıyorsan yap onunla öyle ilgili olacaksın ki, olan şeyle o kadar meşgul olacaksın ki, zihnin seninle ve kendi duygularınla çok az ilgilenecek.”

“Her gün zihnin daha sakin ve açık olacak. Daha bütün, daha durgun ve daha huzurlu. Kolay kolay kaygı duymayacaksın, tedirgin olmayacaksın, korkulu ve kuruntulu olmayacak, kolayca üzülmeyeceksin.”

“Daha net bir şekilde düşünebileceksin. Daha kolay konsantre olabileceksin. Hafızan gelişecek ve olayları abartmadan ya da büyütmeden gerçek bakış açısından görebileceksin.”

“Her gün duygusal olarak daha da sakin ve sabit olacaksın ve kolay kolay huzurun kaçmayacak. Ve her gün kendini çok uzun zamandır hissetmediğin kadar iyi, güvende ve emniyette hissedeceksin. Her gün hem zihinsel hem de fiziksel olarak tamamen rahatlayacaksın ve rahat olacaksın.”

“Ve sen her gün çok daha rahat ve çok daha az gergin olduğun için kendine güvenin artacak. Yeteneğine çok daha fazla güveneceksin, yalnızca her gün yapmak zorunda olduğun şeyleri değil, ayrıca yapabilme zorunluluğunun olduğu her şeyi yapabilme yeteneğine de daha çok güveneceksin. Hiçbir başarısızlık korkun olmadan, sonuçlarından korkmadan, hiç endişelenmeden ve hiçbir tedirginlik duymadan. Bunun sayesinde, her gün kendini daha bağımsız hissedeceksin ve kendi ayaklarının üzerinde durmak için, ne kadar zor ve yorucu olursa olsun direnmek için daha çok ‘kendi tarafında’ olabileceksin.”

“Her gün, her şekilde daha iyi, daha iyi, daha iyi olacaksın. Olumsuz düşüncelerin ya da fikirlerin üzerinde zihinsel olarak hiçbir etkileri yok. Çünkü bütün bu şeyler gerçekleşecek, aynen sana söylediğim gibi gerçeğe dönüşecek, çok daha mutlu hissedeceksin, çok daha memnun, çok daha neşeli, çok daha iyimser olacaksın, cesaretin kolay kolay kırılmayacak ve kolay kolay canın sıkılmayacak.”

Sahne Korkusu

“Her gün daha çok rahat ve daha az gergin olduğun için insanların karşısında olduğunda da daha rahat ve daha az gergin olacaksın; kalabalık olsa da olmasa da tanıdıkların olsalar da olmasalar da.”

“Onları eşit şartlarda görebileceksin ve onların önündeyken de rahat hissedeceksin, hiçbir aşağılık duygusu olmadan, mahcup hissetmeden, utangaçlık ya da kafa karışıklığı olmadan, herhangi bir şekilde çok fazla göze çarptığın hissi olmadan.”

“Yaptığın söylediğin şeylerle öyle ilgili öyle dalmış olacaksın ki tamamen ona odaklanacaksın ve başka hiçbir şey düşünmeyeceksin.”

“Bu sayede tamamen rahat olacaksın, tamamen sakin olacak ve kendine güveneceksin; kendin ve duyguların aklını meşgul etmeyecek.”

“Diğer insanların varlıklarından dolayı hiçbir endişe duymadan, oldukça özgür ve rahat bir şekilde hareket edip konuşabileceksin.”

“Eğer kendini ya da olumsuz fikirler düşünmeye başlarsan, dikkatini hemen konuşmana yoğunlaştıracak ve daha sonra da hiçbir tedirginlik, rahatsızlık ya da huzursuzluk hissetmeyeceksin.”

“Konuşmak için ayağa kalktığında tüm tedirginliğin tamamen yok olacak ve kendini tamamen rahat, tamamen huzurlu ve tamamen kendinden emin hissedeceksin.”

“Söyleyeceklerine o kadar ilgili olacaksın ki, seyircilerin varlığı sana en ufak bir rahatsızlık vermeyecek ve artık kendini kararsız, kafası karışık ya da herhangi bir şekilde göze çarpan kişi olarak hissetmeyeceksin.”

“Aklını söyleyeceklerine o kadar vermiş olacaksın ki daha fazla tedirgin, içine kapanık ya da utangaç hissetmeyeceksin. Başından sonuna kadar tamamen sakin ve tamamen emin olacak ve kendine tamamen güveneceksin.”

“Ne zaman bir konuşma yapmak için sahneye çağırılsan, unutma ki konuşmaya tamamen hazırlıklı olmalısın. Konuya hakim olmalı ve eğer ders anlatacaksan anlaşıldığından emin olmalısın. Asıl sunumdan önce baştan sona prova etmelisin.”

“Tüm tedirginlik ve endişe sert ve gergin olan sol elin serçe parmağına yönlendirilecek. Geçici endişe yok olduğunda serçe parmak gevşeyecek ve normal haline geri dönecek.”

Ders Çalışma Alışkanlıkları ve Hafıza

“Sana nasıl konsantre olacağını öğreteceğim. Şimdiye kadar hiç kimse sana gerçekten nasıl konsantre olunacağını göstermediği için konsantre olamıyordun. Ben sana tam anlamıyla nasıl odaklanacağını göstereceğim.”

“Kendini önünde ders gereçlerinle birlikte sıranda hayal et. Gözlerini kapadığını ve ellerinin kulaklarının üzerine koyduğunu düşün. Şu an tüm gürültü ve görsel dikkat dağıtan şeyler yok oldu. Çalışılması gereken materyali düşünürken, gittikçe daha çok dikkatli olacaksın. Nefesin derin, düzenli ve oldukça yavaş olacak.”

“Dikkat dağıtan her şeyin yok olduğunu hissettiğinde, iki derin nefes alacaksın. Ellerini kulaklarında çekip gözlerini açacaksın ve dikkatini tamamen önündeki materyale vermeye başlayacaksın; başka hiçbir şeye değil. Kollarını ya da bacaklarını hareket ettirebilir, oturma pozisyonunu değiştirebilirsin, yine de dikkatin dağılmayacak. Eğer dikkatin dağılırsa bu tekniği

kullanıp derse bir kez daha hazırlanabilirsin. Bu şekilde dikkatin gelişecek, daha uzun süre ders çalışabilecek ve daha çok şey öğreneceksin.”

“Beyninin bir sünger olduğunu hayal et. Bir sünger suyu nasıl emerse beynin de bilgiyi öyle özümseyecek; zihninde öyle bir etki bırakacak ki gelecekte ne zaman istersen o bilgiyi hatırlayabileceksin. Böylece yarı zamanda iki kat daha fazla şey öğrenebileceksin.”

“Gittikçe daha da rahatlayıp ve zihnini daha da dikkatli odaklayıp düşünürken algıların açık ve hafıza ve hatırlamayla ilgili telkinleri kabul ediyorsun. Hatırlama sanatı dikkat ve akılda tutma sanatıdır. Herhangi bir şeyi hatırlamak için dikkatini ona vermelisin. Bir şeyi hatırlamak için ona dikkat etmelisin. Dikkatini odaklandırdığında, düşünür, bakar, dinler, ilişkilendirir ve hatırlarsın.”

“Bir şeyi hatırlamak için bellek bankana önceden o bilgiyi koyman gerekir. Kusursuz bir hafızan var ve onu kullanacaksın. Şu andan itibaren dikkatini çalıştığın her şeye tamamen vereceksin.”

“Bellek bankan herhangi bir bankaya benzer. Bellek bankanı sana bilgi vermesi için zorlamana gerek yok. Sadece dikkatini odakla, bilgiyi iste, rahatla ve bilginin bilinçli belleğine çıkmasına izin ver.”

“Herhangi bir şeyi hatırlamak için yalnızca bilinçaltı zihnine tam olarak ne istediğini söyle. Sonra bilmek istediğin her şey bilinçli belleğine kendiliğinden ve kolayca gelecektir. Eğer hemen gelmezse unut gitsin, hatırlama sürecini de unut gitsin. Sakın zorlamaya çalışma. İstediğin bilgi bilinçli belleğine birkaç dakika içinde gelecektir. Bazen hiç beklemediğin bir anda birden bire aklına gelir. İstediğin her bilgi kendiliğinden ve kolayca bilinçli belleğine gelir.”

“Ayrıca her akşam belli bir zaman süresince ders çalışacaksın ve o zaman içerisinde başka hiçbir şey yapmayacaksın. Hiçbir şey araya girmeyecek. Eğer arkadaşların ya da ailen odaya girerse, onları elinden geldiğince kibar bir şekilde dışarı çıkaracaksın. Ders çalışmaya başladığında zihnin bilgiyi hemen kavrayacak. Her önemli unsur sende derin bir izlenim bırakacak. Gelecekte gerektiğinde bilgiyi kolayca hatırlayabileceksin.”

“Her gün kesin olarak en az iki saat çalışma alışkanlığı edineceksin.”

“Daha net düşünebileceksin. Çok daha kolay konsantre olabileceksin.”

“Çalıştığın şeyle öyle ilgili ve meşgul olacaksın ki yaptığın şeye bütün dikkatini verebileceksin. Başka hiçbir şeye değil.”

“Bu sayede her şeyi daha hızlı kavrayıp anlayabileceksin ve çok daha kolayca hafızanda öyle derin bir iz bırakacaklar ki onları hiç unutmayacaksın.”

“Her hipnoz ve kişisel hipnoz uygulamanda hafızan son derece gelişecek ve çalışman çok daha fazla kolaylaşacak. Hafızan çok, çok genişleyecek.”

“Yalnızca öğrendiklerini hatırlamakla kalmayacak, aynı zamanda ne zaman ihtiyacın olursa hiç zorlanmadan hatırlayabileceksin.”

“Dikkatin ve akılda tutma süren her gün artıyor. Öğrendiğin her şey kalıcı olarak zihninde tutuluyor.”

Sınava Girme

“Sınav salonuna girdiğin ve soruları okumak için kağıdını eline aldığın an tamamen sakin ve rahat olacaksın. Bütün tedirginliğin ve endişelerin tamamen yok olacak. İlk bakışta bazı sorular ne kadar

zor görünürse görünsün ya da çok az şey biliyormuşsun gibi gelirse gelsin canın sıkılmayacak, çünkü göreceksin ki aslında göründüğü kadar kötü değil.”

“Bütün soruları dikkatle ve düşünerek oku... En iyi hangisine cevap verebileceğine karar ver ve seçtiğin soruya elinden geldiğince bütünüyle cevap ver. Onu tamamen bitirene dek diğer sorular için endişelenmeden. Bu arada en başta hatırlayacağını düşündüğünden çok daha fazla hatırladığını göreceksin.”

“Bu ilk soruyla ilgili bütün bildiklerinizi yazdıktan (ya da doğru cevabı işaretledikten) sonra ikinci en kolay soruyu seç ve onu da aynı şekilde cevapla. Tüm hatırladıklarını yazana (ya da bütün doğru cevapları işaretleyene) kadar ya da zaman bitene kadar geriye kalan bütün sorulara bu şekilde devam et.”

“Göreceksin ki 20-20-20 diyerek kendini hızlı ve derin bir şekilde transa sokabilir ve doğrudan bilinçaltından herhangi bir soruya cevap olabilecek bilgiyi isteyebilirsin. Daha sonra kolayca cevap verebildiğin sorularla devam et ve daha zor soruların cevaplarının kolay bir şekilde aniden aklına geldiğini göreceksin.”

Uykusuzluk

“Sende tedirginliğe yol açan durumlarla yüzleşmeyi ve başa çıkmayı daha çok başarabildiğin için daha kolay ve deliksiz uyumaya başlayacaksın. Uykusuzluğun ciddi sonuçları yoktur ve uyuyamamanın sonuçları için kaygılanmak bu problemin temel nedenidir. Gerçekten uykuya dalabiliyorsanız ne güzel! Ancak uyuyamıyorsanız sorun değil, çünkü eninde sonunda uyuyacaksınız.”

“Bu rahat hissi uyku zamanı rahatlığıyla bağdaştır. Bu tedavi sayesinde her gün çok daha rahat, daha az gergin ve daha az endişeli olacaksın. Yatma zamanın yaklaştıkça kendini gittikçe hoş bir şekilde daha çok yorgun hissedeceksin. Her gece aynı saate yatağa gidecek ve kafanı yastığa koyar koymaz gevşemeye başlayacaksın. Artık uyuyup uyumayacağın konusunda endişelenmeyeceksin. Bütün dikkatini tamamen rahatlamaya vereceksin. Adım adım gece yarısı uyanma isteğini kaybedeceksin ve adım adım hemen uykuya dalma ve bütün gece deliksiz uyuma isteğin artacak.”

“Yatağa yattıktan sonra ve doğal uykuna geçmeden önce derin bir nefes alarak kendini transa sokacaksın; nefesi içinden 6’ya kadar sayarak içinde tutacak, yavaşça dışarı verecek ve 20 sayısını üç kez tekrarlayacak ve kendine günün problemlerini seninle yatağa sokmanın gereksiz olduğunu söyleyeceksin. Bildiğin kadarıyla yatak rahat ve sağlıklı bir uyku içindir. Gerçek ya da hayali bir problemi ya da olumsuz bir durumu düşündüğünü fark edersen zihninden o düşünceyi hemen çıkaracak ve tamamen rahatlayacaksın. Kendini bu harika rahatlama hissiyle ödüllendireceksin.”

“Şimdi çok hoşuna giden bir görüntü hayal et, fırsatın olsa orada olmayı isteyeceğin bir görüntü... Gece kafanı yastığa koyar koymaz kafanda bu olumlu görüntüyü canlandıracaksın ve hipnoza gireceksin ve sonra hemen doğal uykuna dalacaksın.”

“Eğer gece yarısı uyanırsan rahatsız olmayacaksın; sadece derin bir nefes alıp, nefesini altı saniye içinde tutup yavaşça verecek ve 20 sayısını üç kez tekrarlayacaksın ve tekrar hipnoza girip hemen doğal uykuna dalacaksın.”

“Hızlı bir şekilde uykuya dalacak ve bütün gece rahat ve deliksiz bir uyuyacaksın. Sabah tazelenmiş, tamamen ayılmış, çok iyi dinlenmiş ve güne hazır bir şekilde uyanacaksın.”

Sigara Kullanımı

"İleride daha çok otokontrol sahibi olacaksın. Eğer istiyorsan sigara içecek ve istemiyorsan sigaradan uzak durabileceksin. Sigara içmenin kaşınmak gibi olduğunu fark edeceksin ve ne kadar uzun süre sigara içmezsen o kadar az içme ihtiyacı duyacaksın. Bir saat sonra şu an hissettiğin istekten çok daha az sigara içme ihtiyacı duyacaksın. İki saat sonra bir saat öncekinden daha da az istek duyacaksın. Böylece geçen her saatle birlikte sigaraya karşı daha az ilgi, daha az istek ve daha az ihtiyaç duyacaksın."

"Bedenine karşı büyük bir saygı duyuyorsun. Sigara zehirdir. Senin bedeninin yaşamasına ihtiyacın var. Ona bu saygı ve korumayı borçlusun."

"Her sigara yakışında sigara içtiğinin farkında olacaksın. Artık alışkanlık olarak sigara içmeyeceksin. Sigarayı düşündüğün her an sigara içmenin avantajlarını ve dezavantajlarını tartacaksın.

"Sigara içme isteğini görmezden geleceksin. Sigara içmek ya da içmemek konusunda düşünme bile. Görmezden gelerek bir dürtünün verdiği tatmini durmadan inkar edersen o dürtü en sonunda yok olur gider."

"Şu andan itibaren, sabahları uyandıktan sonra bir buçuk saat boyunca, kahvaltıdan önce ve yemeklerden bir buçuk saat sonra, yatmadan bir buçuk saat önce sigara içmeyeceksin. [İlerleme kaydedildikçe bu süreyi arttırın.] Bu zamanlarda dişlerini fırçalayacak ve gargara yapacaksın. Ağzındaki temiz ve ferah tat çok hoş ve sen bu tadın ağzında kalması için mümkün olan her şeyi yapmak isteyeceksin."

"İçtiğin her sigara sana gittikçe daha az zevk vermeye başlayacak. Bu rahatlamayı bilinçaltı zihnini kullanarak kendi vücudun üzerindeki kontrolü ele geçirmenle bağdaştır. Adım adım sigaraya karşı isteğini kaybediyorsun."

"Sigarayı bırakarak sağlığını geri kazanacaksın. Kalp hastalıklarına, amfizeme, bronşite ve akciğer kanserine yakalanma riskin azalacak. Sindirimin düzelecek ve yediğin yemekler daha lezzetli gelecek. Ayrıca özgüvenin de artacağından aşırı yemek yemeyeceksin."

"Yavaş yavaş 10'a kadar sayıp nefesini tut. Yavaşça nefesini bırak ve ne kadar rahat olduğunu ve doğal, dumansız hava soluduğunu fark et. Bütün alışkanlıkların tamamen senin kontrolünde. Eğer sigara içme isteğin artarsa kendi kendine 'artık sigara içmiyorum ve içmek zorunda değilim' de. Günlük sıkıntı ve kızgınlıklar su üzerine yazılmış gibi kaybolup gidecekler."

"Nikotin zehirdir."

"Sigara içmek herkesin sağlığına zararlıdır. Bu değişmez bir gerçektir."

"Herkes sigarayı bırakabilir. Sigarayı tamamen bırakacak güce sahipsin."

"Aşırı sigara kullanımı gerginliğinizi arttırır; azaltmaz."

"Canın ne zaman sigara isterse, kendine otomatik olarak buna boyun eğmek isteyip istemediğini soracaksın. Eğer istiyorsan boyun eğersin ama sigara içme sebebini, isteğini ve ihtiyacını yok etmek için verdiğim teknik ve telkinleri kullanmayı tercih ettiğini göreceksin."

Kilo Verme

"Aşırı kilolu olmak sağlıksızdır." "Bedeninin yaşamasına ihtiyacın var." "Ona bu saygı ve

korumayı borçlusun.”

“İstediğin bütün kiloları vereceksin ve bunu bugünden başlayarak yapacaksın. Şu an içinde bulunduğun bu rahat durumu kilo vermekle ilgili rahat bir tutumla bağdaştırmanı istiyorum. Kalorileri sayma. Kilo verdikçe kendine güvenin artacak ve daha fazla kilo vermen kolaylaşacak. Yemek yerken yemeğini küçük parçalara bölecek ve yutmadan önce yavaşça ve tamamen çiğneyeceksin. Ağzına bir seferde yalnızca bir lokma al. Yavaş yavaş ve küçük lokmaları porsiyonlar halinde yiyerek yemeklerinden daha çok zevk aldığını ve daha az yediğini göreceksin. Yemeğin yarısında doyduğunu hissedeceksin. Böyle olduğunda yemeyi bırakacaksın. Asla ama asla aç değilken yemek yemeyeceksin.”

“Kendi kendine şu cümleleri tekrarla:

Her gün daha az yiyecekten daha çok tatmin alacağım.

Yalnızca yemek zamanlarında ve yavaşça yiyeceğim, az ve uygun bir şekilde.

Her hafta adım adım kilo veriyorum.

Zayıflıyor ve şekle giriyorum.

Her gün daha güçlü bir şekilde tamamen yeme alışkanlıklarımın kontrolüne sahip olduğumu hissediyorum.

Her gün beni zayıflatan ve şekle sokan yiyeceklerden daha çok hoşlanıyorum.”

“Unutma eğer açlık sancılarını sürekli reddedersen, isteğin sonunda yok olur.”

“Şu andan itibaren kendini aşırı kilolu olarak görmeyeceksin. Ne zaman aklına böyle bir düşünce gelse bu bilinçaltını olumsuz bir şekilde programlar. Yani şimdi düşüncelerini izleyeceksin. Aşırı kilolu olmakla ilgili aklına gelen her türlü düşünce ve davranışların etkisini kendi kendine ‘ben zayıfım, ben zayıfım’ diyerek yok edeceksin. Şu andan itibaren yalnızca sağlıklı ve zihinsel olarak dikkatli olman için gerekli olan yiyecekleri yiyeceksin. Daha fazlasını istemeyeceksin.”

“Yemenin tamamen bilincinde olacaksın, artık alışkanlık olarak yemeyeceksin. Şu andan itibaren artık öğün aralarında ya da televizyon seyrederken yemek yemeyeceksin ve kesinlikle öğün aralarında ya da televizyon seyrederken yemek yemek için hiçbir istek duymayacaksın.”

“Kilo vermek için kendine gerçekçi bir hedef belirleyeceksin ve bunu başarıyla uygulayacaksın. Gerçekçi bir şekilde bir haftada kaç kilo verebileceğine karar verecek ve kesin olarak o kadar kilo vereceksin. Şimdi kendi kendine istediğin kiloya ulaşana kadar her hafta verebileceğin gerçekçi miktarı tekrarla.”

“Her gün zayıflatıcı bir diyete sadık kalman gittikçe kolaylaşacak. Küçük porsiyonlardan keyif alacaksın. Günlük sıkıntı ve kızgınlıklar su üzerine yazılmış gibi kaybolup gidecekler. Senin için iyi ve aynı zamanda sağlıklı olan yiyeceklerden tamamen hoşlanacaksın.”

“Unutma, dört önemli şey olacak: Hepsinden önce rahatlama. Her gün daha çok rahatlayacaksın, gerginliğin azalacak ve bu hisler değişmeyecek. Bu rahatlama daha da sakinleşmene sebep olacak. Her gün daha sakin ve daha bütün hissedeceksin. Bu büyük sakinlik hissi sana inanılmaz bir güven verecek. Her gün kendine daha çok güvenecek ve kendinden daha emin olacaksın. Ve bu özgüven daha da güçlü bir şekilde otokontrol sahibi olmanı sağlayacak. Düşüncelerinin, duygularının ve davranışlarının üzerindeki gücün artacak.”

“Yalnızca senin için iyi olan yiyeceklerin tadının ve lezzetinin yanında onların görünümlerinden ve kokularından da haz alacaksın. Zamanla, yağ birikmesine ve sıvıların tutulmasına sebep olan yiye-

ceklere karşı iştahını kaybedeceksin.”

“Karbonhidratları (pasta ve hamur işleri dahil), nişastası çok olan yiyecekleri, tatlıları kesseniz bile yine de iştah açıcı bir sürü yiyecek var. Diğerlerinin yanında sebze ve meyveler sana gittikçe daha çekici gelecekler. Yemeği yavaş yavaş yediğin için görüntüsü,kokusu ve lezzetinden daha çok tat alacaksın ve dolayısıyla öğün aralarında yemek için istek duymayacaksın ve şişmanlatıcı yiyeceklerden sakınman gittikçe kolaylaşacak.”

“Her gün daha çok egzersiz yapacak ve daha çok su içeceksin ve zamanla kilo verdikçe daha sağlıklı ve formda olacaksın ve kişisel görünüşün güzelleşecek.”

“Her gün diyetine sadık kalma isteğin, kararlılığın ve eski yeme alışkanlıklarındaki değişim artacak. Öyle artacak ki istek uyandıran herhangi bir şeyden uzaklaşmak için onu tamamen alt edecek ve o istek en sonunda yok olup gidecek.”

“Bazı insanlar zayıf olmaktan korkar. Ancak sen kilo vermekten korkmuyorsun. Neden kilo almış olursan ol, neden yeme bağımlısı olmuş olursan ol önemli değil. Önemli olan senin istediğin hedefe; görünüme, şekle, kiloya ve bedene ulaşabilmek için yeme alışkanlıklarını değiştirmeye karar vermiş olman. Aslında kilolu olman ya da zayıflaman önemli değil. Sen hâlâ aynı kişisin. Vücudunu şekli, kilon ya da bedenin ne olursa olsun aynı güce, aynı kişiliğe, aynı içsel gerçekliğe sahipsin. Kilo kaybederken kendinden de bir şeyler kaybetmekten korkmana hiç gerek yok. Kilon ve bedenin azalırken, yeme alışkanlıklarını kontrol altında tutarken sen yine sen kalacaksın, yalnızca görünümün daha iyi olacak. Korunmandan bir şey kaybetmekten korkmana hiç gerek yok. Sen aynı kişisin.”

“Eğer farklı biri olmak istiyorsan, istediğin gibi olmak için tüm kilolarını vermeyi bekleme. Görünümünü yansıtacak kıyafetleri şimdiden giy. Zayıf kimliğinle otur, yürü ve hareket et. Kilolarını saklamak için uğraşma. Bu yalnızca kendini daha kötü hissetmene sebep olur. Kilo vermeye başladığın için şimdiden gerçek seni yansıtacak olan, giymek istediğin kıyafetleri giy. Bu hedefine ulaşma arzunu güçlendirecektir.”

“Fazla kiloların azaldıkça, eridikçe ve kayboldukça sen de incecik ve formda olan vücudunla ortaya çıkmak konusunda tamamen rahatsın. Zayıf, düzgün ve incecik görünmekten tamamen rahat ve mutlusun. Yeme alışkanlıklarının kontrolü senin elinde. Hayatının, kilo vermenin, kişiliğinin ve bedeninin kontrolü senin elinde. Kilo verirken ve bedenin küçülürken tamamen mutlusun.”

“Gerçekten inanıyorum ki ideal kilona (sayı belirtin) erişmek ve onu korumak için başarılı bir şekilde ve zorlanmadan diyet yapabilirsin. İçindeki doğal güçler bu sağlıklı ve çekici bedene ulaşman ve onu koruman için sana kılavuz olacaktır.”

“Ne zaman şişmanlatıcı yiyeceklerden yemek için ya da bu telkinlerden herhangi birini ihlal etmek için aşırı bir istek duyarsan kendi kendine otomatik olarak gerçekten boyun eğmek isteyip istemediğini soracaksın. Eğer istiyorsan boyun eğersin fakat ideal kilona ulaşman ve onu koruman için sana verdiğim hipnoz telkinlerini ve tekniklerini uygulamayı tercih ettiğini göreceksin.”

Ağrı ve Tedavisi

“Hipnozda ve kişisel hipnozda, gittikçe daha çok rahatladığın için, bu rahatlama ağrıyan yerdeki bütün kasların ve sinirlerin tamamen gevşemesine sebep oluyor ve böylece semptomları azaltıyor ve ağrıyı yok ediyor. Her bakımdan gittikçe daha çok rahatladığın için vücudun normal haline dönüyor;

tamamen rahat ve tüm rahatsızlıklardan kurtulmuş hissediyor.”

“Vücudunun ağrı olduğundan şikayet ettiğin bazı yerlerini hissetmemeye başlıyorsun. Birazdan hızla iyileştiğini göreceksin, doğanın iyileştirici güçlerinin tedavisi sayesinde iyileşme süreci çok daha kolaylaşıyor.”

“Doğal olarak ağrı birden tamamen yok olmayacak ancak her geçen gün büyük ölçüde azaldığını göreceksin. Gerçekten rahatsız hissettiğin zaman ve birkaç gün rahatsız hissedebilirsin, yalnızca rahatlayacak, gözlerini kapayacak ve ‘20-20-20’ diyeceksin.”

“Sayma işlemi rahatsızlığı azaltmak için verilmiş bir hipnoz sonrası telkinidir. Sayma işlemi vücudunun rahatsız olan kısımlarını hissizleştirecek ve uyuşturacak ve sen de hızla eski gevşemiş ve rahat haline geri döneceksin.”

“Ayrıca yemek saatlerinde oldukça acıkmış olduğunu fark edeceksin ve güzelce yemek yiyebileceksin ve yediklerini tatmin edici bir şekilde midende tutabileceksin. [Son telkin mide bulantısı varsa diye verilmiştir.] Yavaş yavaş ağrı ve rahatsızlık isteğini kaybediyorsun.”

“Sevgi dolu ve bağışlayıcı bir insan olduğunu hisset. Sevginin kendisinin bir son olduğunu düşün. Gerçek bir zihinsel temizlik yapma isteğini ifade et. Sevecen ve bağışlayıcı biri olmak için olumlu kelimeler ve olumlu düşünceler kullan.”

“Seni rahatsız eden hastalığı ya da ağrıyı hayal et. İyileştirici enerjilerine odaklan. Hemen hastalığının bu görüntüsünü beyninden sil ve tamamen iyileştiğini gör. Tamamen sağlıklı olmanın verdiği özgürlüğü ve mutluluğu hisset. Bu görüntüye tut, onu bırakma, ondan zevk al ve bunu hak ettiğini bil. Ve bil ki şu an bu sağlıklı durumda doğanın senin için planladıklarıyla tamamen uyum içindesin.”

“Her gün, her şekilde daha da iyileşiyorsun. Olumsuz düşüncelerim ve olumsuz telkinlerin zihinsel düzeyde sana hiçbir etkileri yok.”

Daha fazla ağrı giderme tekniği için eldiven uyuşukluğu metnine bakınız.

Dişçi Korkusu

“Kasların gittikçe açılıp gevşeyen sıkı lastik bantlar gibi. Bütün gerginlik yok olana kadar ya da bugün istediğin gibi gevşek ve rahat olana kadar böyle hissetmeye devam edeceksin. Bu harika rahatlama sana öyle yardım edecek ki, bir sonraki dişçi randevunda da çok rahat olacaksın. Gelecek randevularında, doktorun ofisine girer girmez vücudundaki kasların çözülmeye başladığını fark edeceksin.”

“Dişçi koltuğuna oturduğunda 20 sayısını arka arkaya üç kez düşünecek ve hemen rahatlamaya başladığını hissedeceksin. Dişçi koltuğu yumuşak ve rahat olacak ve sana evdeki en sevdiğin koltuğu hatırlatacak.”

“Bu harika rahat hissin tadını çıkarmaya odaklan. Duyacağın değişik sesler ve gürültüler sende en sevdiğin müziği dinlediğinde hissettiğin aynı yatıştırıcı etkiyi yaratacak.”

“Dişçi randevusu korkuların son bulacak.”

“Gerekli olan diş tedavisinin yapılmasına izin verebileceksin.”

“Dişçiyle geçirdiğin tüm zaman boyunca hiçbir korku yaşamayacaksın.”

“Dişinin çekildiği, dolgu yapıldığı zaman hiçbir korku yaşamayacaksın.”

“Yavaş yavaş dişçiden ya da diş tedavisinden korkma isteğini kaybediyorsun.”

Öğürme

“Bütün diş tedavilerinde gevşemiş, sakin ve rahat olacaksın ve sadece normal bir öğürme refleksi yaşayacaksın. Aşırı öğürme refleksi ortadan kalkmış olacak ve sen diş tedavisi boyunca gevşemiş, sakin ve rahat kalacaksın.”

Diş Gıcırdatma (Bruksizim)

“Ne zaman dişlerini gıcırdatsan ya da çene kaslarını sıkarsan, ağzının hafifçe aralık, dilini arkadaki dişlerinin arasında koyacak kadar geniş bir şekilde kalmasını isteyeceksin. Bu kaslarının gittikçe gevşemesine yardımcı olacak ve kaslarının kasılmasını engelleyecek. Dilin dişlerinin arasında ne kadar uzun süre kalırsa kasların o kadar gevşeyecek ve ıslak bir pamuk gibi yumuşaklaşacak.”

“Şu andan itibaren rahatlamadan uykuya geçerken zihnin ‘dudaklar birleşik, dişler ayrık’ ifadesine odaklansın. Bunun yanında dişlerini gıcırdatma ya da sıkma ihtiyacı duyduğunda, onun yerine yumruklarını sık.”

El Uyuşukluğu

“Sağ elindeki bütün hisler yok olacak. Sağ elinde hiçbir şey hissedemeyeceksin. Sadece sağ elinin çok uyuştuğunu hisset; elin uykuya dalmış gibi. Yavaş yavaş gittikçe daha da uyuşuyor ve bütün hisleri yok oluyor.”

“Ben seninle konuşmaya devam ederken sağ elin sanki buzla sarılmış gibi gittikçe soğuyacak.”

“Elinin buzla kaplandığını düşün. Böyle düşünürken elin de gittikçe soğuyacak ve daha da uyuşuklaşıp hissizleşecek.”

“Sağ elin şu an öyle soğuk ve uyuşuk ki bütün hislerin kayboluyor. Birazdan hiçbir şey hissetmeyeceksin.”

“Bir iki dakika içinde yavaşça 3’e kadar sayacağım. Ve 3 dediğimde sağ elin her türlü ağrı karşı duyarsız bir halde olacak ve elinde hiçbir ağrı hissetmeyeceksin. 1, ağrı hissi tamamen yok oluyor. 2, elin oldukça hissiz ve cansız. Uyumuş gibi hiçbir his yok. 3, elin tamamen uyuşuk, soğuk ve hissiz... Elinde hiçbir ağrı hissetmiyorsun.”

“Şimdi vücudunda ağrıya herhangi bir yerine sağ elinle dokun. Böyle yaparak sağ elindeki soğuk ve uyuşuk hissi vücudunun o kısmına geçiriyorsun. Şimdi dokun.”

“Birkaç dakika içinde sağ elin tamamen normal haline geri dönecek. Gittikçe ısınıyor ve uyuşukluk hissi kayboluyor. Tekrar eski haline geri döndü; tıpkı sol elin gibi.”

“Tüm hisler geri döndü ve sol elin gibi her şeyi hissedebiliyorsun. Ancak o soğuk ve uyuşuk his rahatsızlığın vücudunun iyileşme süreci sayesinde kaybolana kadar sağ elinin dokunduğu yerde kalacak.”

Cilt Problemleri

“Bu tedavi sayesinde her şekilde kendini daha güçlü ve daha formda hissedeceksin.”

“Kan dolaşımın gelişecek, özellikle de cildine kan sağlayan küçük damarlarındaki dolaşımın.”

“Kalbin daha güçlü atmaya başlayacak; böylece cildindeki küçük damarlara daha çok besin taşıyan daha çok kan gönderecek. Böylece cildin çok daha iyi beslenmiş olacak, daha sağlıklı olacak,daha güzel bir dokusu olacak ve zamanla cildindeki kaşıntı ve kızarıklıklar azalacak. Tamamen yok olup alttaki yeni deri her açıdan gerçekten sağlıklı ve normal bir şekilde ortaya çıkana dek...”

“Ve kan dolaşımın hızlandığı için sinirlerin güçlü ve dengeli olacak. Böylece daha az hassas ve daha az asabi olacaksın.”

“Dolayısıyla cildindeki kaşıntı ve tahriş zamanla hafifleyecek ve yok olacak.”

“Her gün daha da azalacak ve daha fazla kaşıma ihtiyacı duymayacaksın.”

“Eğer herhangi bir şekilde bilmeden kaşımaya başlarsan, parmakların tenine değdiği an ne yapmak üzere olduğunu anlayacak ve hiçbir zarar vermeden önce kendini durdurmak için yeterli otokontrolü sağlayacaksın.”

“Böylece daha az kaşıntı ve rahatsızlık duymakla kalmayacak; aynı zamanda cildin iyileşmeye da başlayacak ve kaşıntılar daha çabuk bir şekilde yok olacak.”

“Kaşımaya uykunda bile başlasan parmakların tenine değdiği an hemen uyanacak ve ne yaptığını fark ederek ve kendini durdurabileceksin.”

“Ve bu tedavi sayesinde her zaman, cildine zarar vermeden önce kaşınmanı durdurmak için yeterli kontrol egzersizi yapabileceksin. Yavaş yavaş cilt problemlerine karşı isteğini kaybediyorsun.”

Baş Ağrıları

“Bugün senin için çok önemli bir gün, çünkü bugün hayatının geri kalanının ilk günü. Demek istediğim hayatının geri kalanında baş ağrıların olmadan yaşayacağın ilk gün. Çünkü bugünden sonra baş ağrılarının her zamanki halinde bir değişiklik hissetmeye başlayacaksın ve bir daha asla aynı baş ağrılarını hissetmeyeceksin.”

“Baş ağrılarının sıklığı, şiddeti ve süresi azalacak, daha az ve daha hafif olacak... Ta ki tamamen yok olana kadar ve sen yok olacaklarına karar verdiğinde kaybolacaklar.”

“Kendine güvenin arttıkça, daha fazla baş ağrılarından korkmamaya başlayacaksın çünkü artık yaşamını etkilemelerine izin vermeyeceksin. Dolayısıyla onları görmezden gelebilecek ve onlar da istenmediklerini hissedip yok olacaklar.”

“Eminim kendine sık sık baş ağrılarına neyin sebep olduğunu soruyorsundur. Cevap bunun senin yıllar içerisinde edindiğin kötü bir alışkanlık olması. Bu baş ağrılarıyla doğmadın. Şu an başının ağrımasının sebebi yıllar önce başlama sebebi olmayabilir.”

“İyi ve kötü alışkanlıklar edinilir ve beynin öğrendiği ve edindiği bir şeyi unutabilir. Bu kötü baş ağrıları çekme alışkanlığını unutacak ve onu iyi baş ağrıları çekmeme alışkanlığıyla değiştireceksin. Ancak bu, bütün alışkanlık değiştirmelerde olduğu gibi kararlılık gerektirir ve şu an burada olman senin gereken kararlılığa sahip olduğunu gösteriyor.”

“Baş ağrısı bir hastalık değildir. Fakat bütün ağrılar gibi vücutta bir şeylerin yolunda olmadığını gösteren bir işarettir. Baş ağrısı senin etrafına uyum sağlamakta, günlük hayatla başa çıkma kabiliye-

tinde ve değişen çevrede zorluk çektiğini gösteren bir işarettir.”

“Diğer bir deyişle duygularının seni kontrol etmesine izin vermektense onları kontrol edebilirsen bir daha hiç baş ağrısı çekmeyeceksin.”

“Gelecekte, hayali ya da gerçek bir problemi düşünmeye başladığın her an bunu hemen fark edeceksin. Bu ilk adım ve işin en zor kısmını geçtin. O düşünceyi aklından çıkaracak ve hemen rahatlayacaksın; farkına vardığın için kendini bu harika rahatlama hissiyle ödüllendireceksin. Eğer üzerinde biraz çalışırsan bu mekanizma çok çabuk otomatik bir hale gelecektir.”

“Gün içinde bazen uzun uzadıya düşünme eğilimine giriyorsun. Bu zamanları fark et ve o anda gevşe. Böyle zamanlardan bazıları, birisi seni beklettiğinde, hayal kırıklığına uğrattığında, eleştirdiğinde ya da reddettiğinde ortaya çıkabilir. Ayrıca trafik sıkıştığında ve kırmızı ışığa yakalandığında da gevşemeyi öğrenmelisin.”

“Bu arada değiştiğini ve artık öfkeden beslenmediğini fark edeceksin. Büyümeye ve olgunlaşmaya başlayacaksın. Bu sana özgüven verecek ve baş ağrıların yok olacak.”

“Yatağa yattığında, uykuya dalmadan hemen önce kendini hipnoza sok ve kendine günün problemlerini yatağa sokmanın bir anlamı olmadığını söyle. Senin bildiğin kadarıyla yatak, uykunu ya da sağlığını bozacak rüyaların olmadığı dinlendirici ve sağlıklı bir uyku içindir. Baş ağrısıyla uyanmayacaksın, aksine hem zihnen hem de bedenen tazelenmiş ve rahatlamış olarak uyanacaksın.”

“Ne zaman şiddetli bir ağrının başlayacağını hissedersen, ne yapıyor olursan ol dur ve arkana yaslan ve ‘20-20-20’ diyerek kendini derin bir transa sok.”

Tırnak Yeme

“Sen çok çekici birisin. Görünüşünün çirkin eller yüzünden bozulmasını istemiyorsun. Güzel eller ve biçimli tırnaklar daha da çekici görünmeni sağlayacak, tırnaklarını yemeyi ve onları bozmamak için her türlü gayreti göstereceksin.”

“Bütün tırnaklarını yemeyi bırakabileceksin ve kısa bir süre sonra uzamaya başlayacaklar. Tüm sinirlerin güçlenip dengelendiği ve sen her geçen gün daha sakin ve rahat biri olduğun için tırnaklarını yemen için bir sebep olmayacak.”

“Kişisel hipnoz uygulayarak artık tırnaklarını yemeyeceksin; tırnaklarını yemeyi bırakacaksın. Eğer herhangi bir şekilde ne yaptığının farkına varmadan tırnaklarını yemeğe başlarsan parmakların ağzına değdiği an ne yaptığını fark edecek ve tırnaklarına hiçbir zarar vermeden hemen kendini durdurabileceksin.”

“Şu andan itibaren tırnaklarını yemeyi bırakacaksın. Uzamaya başlayacaklar ve ellerinden gurur duymaya başlayacaksın.”

“Bu saygı ve korumayı bedenine borçlusun. Her seferinde, tam tırnaklarını yemeye başlayacakken artılarını ve eksilerini tartacaksın. Kaslarındaki gevşemeyi şimdi de alışkanlıklarının kontrolüyle bağdaştır. Tırnak yemek hakkında düşünme. Bir dürtüyü ya da isteği gözardı ederek tekrar tekrar inkar edersen, o istek en sonunda yok olur gider.”

“Ellerini tırnaklarını yemek için her ağzına götürüşünde parmakların ağzına yaklaşmadan bunu fark edeceksin. Ve sonra kendi kendine ya da yüksek sesle ‘Gerçekten tırnaklarımı yemek istiyor muyum?’ diye soracaksın. Eğer cevabın ‘evet’se devam at ve tadını çıkar! Ama büyük ihtimalle bu kadar

aptalca bir şeyi yaptığının farkındayken yapmamayı tercih edecek ve tırnaklarını yemeyeceksin.”

“Alışkanlıklarının bütün kontrolü senin elinde. Eğer tırnak yeme isteğin artarsa kendi kendine ‘artık tırnaklarımı yemiyorum ve tırnaklarımı yemeye ihtiyacım yok’ diyecek ve sonra hoş bir görüntü hayal edeceksin. Yavaş yavaş tırnaklarını yeme isteğini kaybediyorsun.”

Korkular

“Gevşemeye devam ederken, kendi kendine daha da derine inerken kendini evde en sevdiğin koltukta televizyon seyrederken ya da en sevdiğin şarkıyı dinlerken hayal etmeni istiyorum. Şimdi de kendini elinden geldiğince şimdiye kadar içinde bulunduğun en rahat ortamda hayal etmeni istiyorum. Bu görüntüyü belirli bir nokta olarak aklında tutmanı ve ben ‘rahatla’ dediğimde bu görüntüye dönmeni istiyorum.”

“Şimdi korktuğun şeyle yüz yüze geldiğini hayal et ama çok az bir şekilde. Bu görüntü fobinin en zayıf çağrışımı. Şimdi hayal et... Şimdi rahatla ve daha önce yarattığın o güzel görüntüyü düşün.”

“Şimdi biraz daha fazla bir şekilde kendini korktuğun şeyle yüz yüzeyken hayal et. Tamamen kendine güvenerek bunu hayal et... Şimdi rahatla ve bedenin üzerinde zihninin ne kadar kontrolü olduğunu gör.”

(Dört ya da altı kez daha fobi görüntüleriyle devam edin.)

“Bir kez daha rahatla. Artık bu tekniği gerçek hayatta da uygulayabileceksin. Bir daha korktuğun şeyle karşılaştığında tedirginliğin çok daha azalmış olacak ve bu basit egzersizi kullanarak rahatlayabileceksin. Korktuğun şeye ne zaman maruz kalsan, korku tepkin en sonunda tamamen yok olana kadar azalacak.”

Kaygı

“Gevşeme sana günlük hayatın gerginlikleri ve stresiyle başa çıkabilmeni sağlayacak huzur ve sükunet verecek.”

“Çevreni değiştiremesen de ona uyum sağlayabileceksin.”

“Önceden seni rahatsız eden ve sinirlendiren insanlara, mekanlara ya da şeylere katlanabileceksin.”

“Rahatlamışken fiziksel, zihinsel ya da duygusal olsun her şeyi daha iyi yapabilirsin.”

“Bilinçaltı zihninle tüm vücudunu kontrol edebilirsin ve edeceksin. Dilindeki kasları kontrol edebildiğini hayal et ve daha sonra üzüleceğin şeyler söylemeyeceksin.”

“Rahatlama sana ‘yapamam’daki olumsuzluk ekini çıkarmak için ihtiyacın olan bütün cesareti ve güveni verecek ve göreceksin ki yapabiliyorsun ve yapacaksın. Olmasını iste; olmasını bekle; gerçekleşecektir.”

“Yavaş yavaş endişeli olma isteğini kaybediyorsun. Yavaş yavaş bütün duygusal rahatsızlıklıların yok olmasını ve daha yetkin bir kişi olmayı istiyorsun.”

“Ve bütün kaygıların yok olduğunda yerine başkaları oluşmayacak.”

Rüya Kontrolü

Hipnozdayken uykuya dalmadan hemen önce kendi kendinize ‘Rüyamı hatırlamak istiyorum. Rüyamı hatırlayacağım’ diye tekrar edin. Yatağınızın yanında kaydetmek için bir kasetçalar ya da kağıt-kalem bulundurun. Uyandığınızda rüyanızdan neler hatırlıyorsanız kaydedin ya da yazın. Bunu her akşam uygulayın, rüyalarınızı her seferinde daha detaylı bir şekilde hatırlayacaksınız.”

“Hipnozdayken uykuya dalmadan hemen önce biraz bilgi ya da tavsiyeyle çözülebilecek bir probleminizi düşünün. Gerçekten çözmek istediğinizden emin olun. Ve sonra kendi kendinize ‘(kesin olarak belirtin) gibi bir problemimi çözebilecek bilgi içeren bir rüya görmek istiyorum. Böyle bir rüya göreceğim ve onu hatırlayacağım ve anlayacağım.’ deyin”

Astım

“Şimdi kişisel hipnozla gevşediğin için, 20’den geriye doğru saymanı istiyorum.”

“Her sayıyla derin bir nefes almanı ve nefes alırken de yumruklarını sıkmanı istiyorum. Nefesini verirken yumruklarını serbest bırak. Bunu günde üç kez yap.”

“Yavaş yavaş astım belirtileri isteğini kaybediyorsun.”

“Ne zaman şiddetli bir kriz gelecek gibi hissetsen, ilk belirtileri fark eder etmez derin bir nefes alıp ‘20-20-20’ diyerek transa gireceksin.”

“Sonra hemen egzersizine başlayacaksın. Nefes al, yumruklarını sık, nefesini ver, rahatla. Bu krizi durduracaktır ya da kriz devam ederse de her zamanki kadar kötü olmayacaktır.”

“Bunu yaparken, 20’den geriye doğru saymalısın. 1’e geldiğinde 1’den 5’e kadar sayacaksın ve transtan tazelenmiş, tamamen ayılmış ve tüm rahatsızlıktan kurtulmuş olarak uyanacaksın.”

Kekeleme

“Bir kelimeni yalnızca son hecesi ya da son harfleriyle ilgileneceksin. Böylece ilk birkaç harfi ya da heceleri telaffuz etmen çok daha kolaylaşacak.”

“Mümkünse konuştuğun kişinin yüzüne bak. Eğer bu bir telefon konuşmasıysa zihninde o kişinin yüzüne baktığını hayal et.”

“Hiç duraksamadan ya da kekelemeden birçok konu hakkında konuşurken kendini dinlediğini hayal et. Yalnızken yavaş ve yüksek sesle ama isteyerek günde 25 dakika konuşma egzersizleri yap.”

“Yavaş yavaş kekeleme isteğini kaybediyorsun.”

“Bir odada yalnızken yüksek sesle konuştuğunda düzgün bir şekilde konuşabildiğini biliyorsun. Aslında yavaş ve dikkatli konuşursan mükemmel bir şekilde konuşabiliyorsun.”

“Yalnızca gergin ya da heyecanlı olduğunda ve çok hızlı konuşmaya çalıştığında kekelediğini biliyorsun. Gelecekte otokontrolün artacak ve biraz daha yavaş ve dikkatli konuşabileceksin ve daha düzgün bir şekilde konuşabildiğini göreceksin.”

“Şarkı söylerken kekelemezsin. Bunun sebebi şarkı söylerken ritimli konuşmaktır. Önümüzdeki günlerde ritimli konuşma alıştırmaları yapacaksın.”

“Parmağını masaya vurup ‘bir, iki, üç, dört, daha dikkatli ve yavaş konuşacağım’ diyebilirsin. Parmağını her vurduğunda bir kelimeyi söyle böylece düzgün bir şekilde konuşuyor olacaksın.”

“Birkaç gün bu şekilde konuştuktan sonra bir konuşma bozukluğunun olduğunu unutacaksın ve diğer

arkadaşların kadar iyi konuşabileceksin. Yavaş ve dikkatli konuşma yeteneğinde yavaş yavaş ilerleme kaydettiğini görecek ve çok mutlu olacaksın.”

Cinsel İsteksizlik

“Sevişmekten daha çok zevk ve haz alıyorum.” “İlişki sırasında tamamen rahatım ve sevişmekten utanmıyorum.”

“Her geçen gün ilişkiden zevk almam kolaylaşıyor, heyecan duyuyor ancak rahat oluyorum.”

“Her cinsel tecrübeyle daha rahat olmam ve kendime güvenim artıyor.”

“Yavaş yavaş cinsel isteksizliğe olan isteğini kaybediyorsun.”

“Partnerin iyi biri ancak eleştirel tutumuna engel olamıyor, sen onun eleştirileri olarak gördüğün şeyleri görmezden gelmeyi öğreneceksin. Hatta durumun rahatsız edici ve can sıkıcı şeyleri suya yazılmış gibi yok olup gidecek.”

“Bu rahatsız edici şeylerden etkilenmemek için yeterli ego gücü geliştiriyorsun. Dolayısıyla cinsel tepkilerin normale dönüyor; normal ve doğal bir şekilde hareket edebiliyorsun. Sevişmeyi düşündüğünde ve partnerinleyken vajinan daha da kayganlaşıyor.”

“Sevişirken her zaman rahat ve huzurlusun. Zihnin normal ve doğal davranmana sebep olan zevk duygularıyla dolu.”

“Seks bir performans olarak değil, iki partnerin de zevk aldığı -sevdiğini ve sevildiğini hissettiği- zihnini doyuran ve senin normal ve doğal davranmana sebep olan bir eylem olarak düşünülmeli. Seks normal ve doğal bir şeydir. Seksten zevk almak normal ve doğal bir şeydir.”

İktidarsızlık ve Erken Boşalma

“Her cinsel deneyimde daha rahat olman ve kendini güvenmen kolaylaşacak.”

“Her geçen gün sevişmekten zevk alman kolaylaşıyor, heyecanlı ancak rahat oluyorsun.”

“Ereksiyonunu istediğin kadar koruman çok kolay.”

“Her seferinde sevişmekten daha çok zevk ve haz alıyorsun.”

“İlişki sırasında tamamen rahatsın ve utanmıyorsun.”

“Yavaş yavaş iktidarsız olma ve/veya erken boşalma isteğini kaybediyorsun.”

“Sevişirken her zaman rahat ve huzurlusun. Zihnin normal ve doğal davranmanı sağlayan zevk duygularıyla dolu.”

“Seks bir performans olarak değil, iki partnerin de zevk aldığı -sevdiğini ve sevildiğini hissettiği- zihnini doyuran ve senin normal ve doğal davranmana sebep olan bir eylem olarak düşünülmeli. Seks normal ve doğal bir şeydir. Seksten zevk almak normal ve doğal bir şeydir.”

Kireçlenme

“Yavaş yavaş bütün kolun gevşiyor. İki dirseğin ve parmakların daha da rahatlayacak. Gittikçe rahatladığın için kolların ve ellerin uzun zamandır olmadığı kadar iyi hissedecek.”

“Vücudun daha iyi çalışacak; kanın ve doku sıvıların vücudundaki kireçleri ve kalıntıları alıp

götürecek. Böylece eklemlerindeki tıkanıklığı rahatlatacak.”

“Kalan bütün rahatsızlık kolayca kolunun üst tarafına doğru gidecek ve böylece dirseklerin ve ellerin mükemmel bir şekilde rahatlayacak. Bunu her zaman yapabilirsin.”

“Kolunu her hareket ettirdiğinde bir yağ salgılanacak. Bu seni daha da rahatlatacak. Zamanla ve yavaş yavaş bir iyileşme görülecek ancak kolunu her hareket ettirdiğinde gelişmeyi fark edecek ve iyileştiğini görmek seni mutlu edecek.”

“Yavaş yavaş kireçlenme semptomlarına olan isteğini kaybediyorsun.”

Alkolizm

“Şu andan itibaren tamamen içki içmeyi bırakacaksın. İçkiyi bırakma isteğin ve kararlılığın öyle güçlü ve kuvvetli olacak ki içme isteğini tamamen bastıracak. Her türlü içkiye karşı güçlü bir antipati hissetmeye başlayacaksın.”

“Her gün isteğin gittikçe azalacak, zayıflayacak... Ta ki tamamen yok olana kadar. Alkolün seni zehirlediğini daha da çok fark edeceksin.”

“Kendini ne zaman bir içki içmek zorunda hissetsen, şu andan itibaren sürekli olarak yanında taşıyacağın bir şekeri emmek içki içme arzunu hemen yok edecek ve sen de kendini hemen daha rahat ve gevşemiş hissedeceksin. Ayrıca kendi kendine 20 sayısını üç kez tekrarlamak da bu rahatlama ve gevşeme hissini arttıracak.”

“İçkiyi bırakma gücüne sahipsin. Tıpkı vücudundaki bütün kasları gevşetme gücün olduğu gibi içki içme alışkanlığın dahil bütün alışkanlıklarını kontrol etme gücüne sahipsin.”

“İstediğin an içmeyi bırakacaksın. Ve bunun sebebi çok derinlerde bir yerde içmeyi bırakmayı gerçekten çok istiyor olman. Ben, bana ihtiyacın olduğu sürece sana yol göstermeyi isteyen yalnızca bir arkadaşım.”

“Her geçen gün içki içme isteğin daha da azalacak.” “Her geçen gün, çok, çok daha güçlü bir insan olduğunu hissedeceksin ve buna bağlı olarak içki içme ihtiyacın azalacak.”

Hipnoz

“Her geçen gün, hayattan çok daha fazla zevk alacaksın ve dolayısıyla da hislerini alkolle köreltme ihtiyacın gittikçe azalacak.”

“Eğer herhangi bir şekilde canın biraz alkol almak isterse kendi kendine 20-20-20 de. Böylece bu isteğin hafifleyip yok olacak.”

“Alkollü içki servis edilen bir partiye gittiğinde alkolsüz bir içkinin seni en az alkollü içkiler kadar tatmin ettiğini göreceksin. Yalnızca alkolsüz içkiler bile içme isteğini tamamen tatmin edecek.”

“Hiç alkol almadan da bir partide eğlenebilecek ve iyi zaman geçirebileceksin. Ne zaman isteğin kısa bir süre için geri dönse tekrar alkolsüz bir içki bu isteğini yok edecek.”

“Bütün gece boyunca ayık kalabileceksin ve sonra içki içmiş olsaydın geçireceğinden çok daha fazla iyi zaman geçirdiğini fark edeceksin.”

“Yavaş yavaş alkol alma isteğini kaybediyorsun.”

Yüz Kızarması

“Her gün daha rahat ve daha az gergin olduğun için etrafında diğer insanlar varken bile; kalabalık olsalar da olmasalar da tanıdıkların olsalar da olmasalar da daha rahat ve tamamen huzurlu kalacaksın.”

“Onları eşit şartlarda görebileceksin, onlarla rahatça konuşacaksın. Mahcup olma hissi olmadan, utanma hissi olmadan, kafa karışıklığı olmadan ve hiçbir şekilde dikkat çektiğini hissetmeden.”

“Kendine güvenin artacak, kendinden daha emin olacaksın ve söyleyeceğin şeyle öyle meşgul olacaksın ki kendini ve duygularını çok daha az düşüneceksin.”

“Ve duygusal olarak sakin ve rahat kalacağın için artık yüzün eskisi kadar kolay ya da sık kızarmayacak.”

“Eğer yüzünün kızardığını hissetmeye başlarsan üzülmeyeceksin, rahatsız olmayacaksın ya da kafan karışmayacak. Bunu tamamen göz ardı edebilecek ve bunu seni hiçbir şekilde rahatsız etmesine izin vermeden sohbete devam edebileceksin.”

“Ve bu sayede yüzünün kızarması diğer insanlar tarafından fark edilmeden, gerçekten çok, çok hızlı bir şekilde yok olacak.”

“Sen yüzünün kızarmasını ne kadar az dikkate alırsan yüzün o kadar az sıklıkta ve yoğunlukta kızaracak. Ve her tedaviyle yüzün daha az kızaracak, ta ki en sonunda hiç olmayıncaya kadar.”

“Yavaş yavaş yüzünün kızarması isteğini kaybediyorsun.”

Yatak Islatma

“Bu derin uyku sayesinde her gün kendini daha güçlü ve iyi hissedeceksin. Daha sakin, daha sessiz olacaksın. Çok daha az heyecanlı, çok daha az gergin ve çok daha az sinirli olacaksın.”

“Her gün kendine güvenin artacak. Daha çok kendi tarafını tutabileceksin; kaygılanmadan, üzülmeden ve sinirlenmeden.”

“Karnını sıvazlayarak midende daha çok sıcaklık hissedebileceksin. Her sıvazlayışınla miden ısınıyor, ısınıyor.”

“Ve mideni sıvazlamaya devam ettiğin için o sıcaklık midenin daha da derinlerine işliyor. İdrarını tutan mesanene kadar iniyor.”

“Ve mesanen daha da ısınırken bütün gece idrarını tutması kolaylaşsın ve sabah yatağın kuru olsun diye daha da güçleniyor. Her tedaviyle gittikçe daha da güçleniyorsun.”

“Uyumadan önce asla hiçbir şey içmeyeceksin. Yatmadan hemen önce her zaman tuvalete gitmeyi hatırlayacaksın. Yatağın kuru kalacak mı diye endişelenmeyeceksin çünkü endişelenmene hiç gerek yok. Ve ne kadar az endişelenirsen yatağının kuru kalması o kadar hızlanacak.”

“Çok iyi uyuyacaksın ama çok derin uyumayacaksın. Eğer gece boyunca tuvalete gitme ihtiyacı duyarsan miden öyle rahatsız hissedecek ki birkaç kez yataktan kalkmak için uyanacak ve ihtiyacını doğru yerde gidereceksin. Tekrar yatağa döndüğünde hemen uykuya dalacaksın ve sabah uyandığında yatağın kuru olacak.”

“Gün içerisinde ne zaman tuvaletini yapma ihtiyacı duysan tuvaletini elinden geldiğince tutman ve daha fazla tutamayacağını hissettiğinde tuvalete gitmeni istiyorum.”

“Eğer bu alışkanlığı edinirsen zamanla gün içinde tuvaletini daha uzun süre tutabildiğini göreceksin

ve böyle olduğunda sabah yatağın kuru olsun diye gerçekten de gece boyunca da daha uzun süre tutabileceksin.”

“Gün içinde her tuvalete gittiğinde çişini yapmaya başlar başlamaz tamamen bitmeden kendini durdurma, tekrar başlama ve sonra tekrar durdurma ve sonra tamamen bitirme alışkanlığı edinmeni istiyorum. Bunu yaparsan onu tamamen hatta geceleri bile kontrol altına alabilirsin. Yavaş yavaş yatağını ıslatma isteğini kaybediyorsun.”

“Ve bütün bunlar olacağı için aynen benim söylediğim gibi kendini çok daha mutlu, çok daha hoşnut hissedecek, çok daha az sıkıntılı ve sinirli olacaksın.”

Kilo Alma

“Aşırı zayıf olmak sağlıksızdır.”

“Senin bedeninin yaşamasına ihtiyacın var.”

“Bedenine bu saygıyı ve korumayı borçlusun.”

“Bilinçaltını az yemek yemenin öncelikli fikirlerini ve kendini aşırı zayıf görmeyi tersine çevirmeye programlayabilirsin. Bugünden başlayarak bilinçaltını kendini ideal kilon olan kiloda düşünmeye ve yalnızca bedenin için sağlıklı olan yiyecekleri yemeye programlayacaksın.”

“İdeal kilona ulaşmak için istediğin kiloyu alacaksın ve bunu bugünden başlayarak yapacaksın.”

“Kendini olmak istediğin gibi görmeni istiyorum. Kendini ideal kilonda hayal et. Kendi gerçekliğini yarama gücüne sahipsin. Kendini ideal kilonda hayal et. Bu kiloya ulaşacaksın.”

“Etrafında başka insanların yeni kilona hayran olduklarını ve ne kadar iyi göründüğün hakkında sana iltifat ettiklerini hayal et. Bu senin gerçekliğin ve bugünden başlayarak bilinçaltın bu gerçekliği hayata geçirmeye başlayacak.”

“Şu anda içinde bulunduğun bu rahat hissi kilo almakla ilgili rahat bir tutumla ilişkilendirmeni istiyorum.”

“Yemeğini bitirdikten sonra bile kendini aç hissedeceksin. Vücudun için sağlıklı ve gerekli olan yiyeceklerden daha büyük porsiyonlar yiyeceksin.”

“Kendi kendine ‘her gün yavaş yavaş kilo alıyorum’ demeni istiyorum. Şimdi kendine kilo almak için gerçekçi bir hedef belirlemeni istiyorum. Şu an gerçekçi bir şekilde her hafta kaç kilo alabileceğine karar ver ve tam o kadar kilo al. İdeal kilona ulaşmak için her hafta alabileceğin o gerçekçi miktarı tekrar et.”

“Yavaş yavaş aşırı zayıf olma isteğini kaybediyorsun.”

Siğiller

“Siğil olan elini sıvazlamanı istiyorum. Sen elini sıvazlarken elinin derisine sıcak bir hissin yayıldığını hissedebilirsin. Sıvazlamaya devam ederken o sıcaklık hissi artıyor. Şimdi de yalnızca siğilleri sıvazla. Siğilleri sıvazlarken sıcaklığın siğillere odaklandığını hissedeceksin. Siğiller elinin geri kalanından daha sıcak hissedecek. Ayrıca karıncalanacak.”

“Sıcaklık ve karıncalanma siğillerine yayılırken zamanla küçülecekler, azalacaklar ve düzleşecekler ve yavaş yavaş hiç yara izi bırakmadan yok olacaklar.”

“Aldığın her trans tedavisiyle cildin daha da sağlıklı olacak. Siğil kökleri kuruyacak ve siğiller yara izi bırakmadan zamanla yok olup gidecekler.”

“Yavaş yavaş siğil isteğini kaybediyorsun.”

16. BÖLÜM

KALİTELİ HİPNOTERAPİST BULMAK

Her zaman resmi bilimsel eğitimin güçlü bir savunucusu olmuşumdur. Belki biyokimya, diş hekimliği diplomalarım ve psikoloji danışmanlığı yapmam yüzünden böyle düşünmeye yatkın olmuş olabilirim; ancak tüm bu ön yargılar bir kenara, eğitim gerçekten bir amaca hizmet ediyor. Kusursuz bir dünyada olası hipnoterapistinizin psikoloji ve/veya tıp eğitimi almış olması gerekir, fakat bugün uygulanan tekniklerin birçoğunun geleneksel müfredatta karşılığı yok.

Bu eğitim olmadığında, hatta aslında eğitim alınsa bile hekim değerlendirmesinde belli kriterler göz önünde bulundurulmalı. Öncelikle hekimler her ne olursa olsun terapilerinin bir parçası olarak tıbbi olmayan eğlence amaçlı ilaca, özellikle de halusinojenik (bireyin ruhsal yapısında halüsinasyona yol açabilecek güçte olan ilaç, bitki, merhem türü karışımlar ve bazı kimyevi maddeler. e.n.) maddeye gerek duymamalıdır. Hipnoterapinin amacı enerjiyi dengelemek ve enerji kalitesini arttırmaktır. Hiçbir ilaç bunu yapamaz.

Eğer bir terapist eski hastalarının isimlerini vermek istemezse paniklemeyin. Gizlilik profesyonel terapinin bir parçası ve kısmıdır; aslında Amerika'nın bütün eyaletlerinde kanuni korumadan yararlanır. Ancak olası hekiminiz "belafobik" olmamalı. Bu terimle anlatmak istediğim birinin duvarda asılı olan diplomaları incelemesinden açıkça nefret duymaktır. Eğer bir hekim resmi eğitiminin belgelerini ilan ediyorsa bu eğitimi doğrulayan belgeleri incelemekte ne gibi bir sakınca olabilir ki? Doğal merak bizi bir profesyonelin geçmişinin onay belgesini incelemeye iter. Asıl sorun eğer belgeler sahteyse, hipnozcu bu sırrını öğrenmenizi istemeyecektir.

Gerçek diplomalara gelince bir psikiyatrist bir tıp diplomasına; bir psikolog doktora ya da mesleki doktora veya eğitim doktorası diplomasına, danışmanlar genelde evlilik, aile ve çocuk terapisti belgesine ve yüksek lisans diplomasına; sosyal yardım uzmanları sosyal görevli belgelerine; yerel danışmanlar saydığım belgelerin birkaçına ya da din üzerine doktora diplomasına; dişçiler diş hekimliği doktorası diplomasına sahiptir.

Unutmayın ki hipnoz üzerine onaylanmış yüksek lisans ya da doktora diye bir şey yoktur. Tescilli Hipnozcu ya da Lisanslı Hipnozcu kesinlikle hiçbir anlam ifade etmez. Yeterli birikimi olan herkes bu diploma ya da belgelere sahip olabilir. Terapistler klinik ya da evlilik, aile ve çocuk, sosyal hizmetler, eğitim psikolojisi gibi danışmanlık diplomaları alabilirler, hipnoz danışmanlığı değil.

Her zaman hipnoterapistin adının önündeki kısaltmaları sorun. Adının herhangi bir unvanı ya da kısaltması olmayan biri, otohipnoz eğitimi nitelikleriyle ilgili sorulara cevap vermek için hazır ya da istekli olmayacaktır. Yeteneğini geliştirerek ve nasıl yapılacağını bilerek eğitim eksiklerini telafi

eden birçok tanınmış hipnozcu vardır. Hipnoz yeteneklerini iyi psikoloji bilgileriyle destekleyenler bu işi yapmak için yetkin olabilirler. Bu kişilerin birçoğu kaliteli tıbbi gözetim olmaksızın terapi açısından herhangi bir şey yapmaktan kaçınırlar; kendilerini yalnızca eğitmekle, hipnoz girişi dahil teknik problemlerle ve sosyal, eğitimsel, kültürel olan ve diğer tedavisel olmayan amaçların edinilmesine yardımcı olmakla sınırlandırırlar.

Maalesef, kendine başvuran kişiye başarının yalnızca kişinin istekli olmasına bağlı olduğu garantisi vererek kişisel hipnoz sanatını bir ücret karşılığında (sanırım isteklilik bu ücret) herkese öğreteceği sözünü veren birçok aşırı istekli, yeterli eğitimi almamış hipnozcu var.

Hekiminiz hipnozun her konusunda bilgili ve size ihtiyacınız olan uygun rehberliği sunarak sorduğunuz her soruya cevap verebilen biri olmalı. Eğer terapistten daha çok şey bildiğinizi hissederseniz oradan hemen ayrılma vakti gelmiş demektir.

Olası hipnoterapistinize soracağınız birkaç soru kararınızı vermekte size yardımcı olabilir:

S: Uyguladığınız hipnozun işe yarayacağına garanti verebilir misiniz?

C: Bu çok önemli bir sorudur. Ahlaklı hiçbir pratisyen size bu garantiyi vermez. Eğer olası hipnoterapistiniz veriyorsa onunla çalışmayın.

S: iyileşmemin gerçek sorumlusu siz misiniz?

C: Sizsiniz, yani hasta. Bir hipnoterapist bilinçaltını zihninize ve doğal iyileştirici enerjilerinize ulaşabilmeniz için sizi yalnızca eğitebilir.

İş bir terapist seçmeye gelince her zaman içgüdülerinize güvenin. Terapist kaliteli olsa da eğer o kişiden hoşlanmadıysanız ya da güvenmiyorsanız ilişkinize son verin.

Kuşkusuz olası hastayı uygun bir hipnoterapiste yönlendirmek oldukça zor. Büyük şehirlerin birçoğunda pratisyen eksiği yok. Ancak maalesef çoğunun yeteneği ve ünü şüpheli. Bu bölümün amacı hekim arayışınızı kolaylaştırmaktır.

Olası hipnoterapistinizin tek seferde iyileştiren tedavilerine karşı temkinli olun. Önemli bir sorunu olan bir hastanın beşten az seansla tedavi edilmesi çok enderdir. Tüm ahlaklı hipnoterapistler kişisel hipnoz öğretmelidir. Bu hekime bağımlılığı azaltıp kendi yetkinliğinizi arttırır.

Psikiyatristler çoğunlukla eğitimleri sırasında gelişen ön yargılar ve bu alanın Hollywood versiyonun etkisinde kaldıkları için hipnozu küçümseme eğiliminde olurlar. Bu seçimi yapmak gerçekten çok zor olduğu için aşağıdaki prosedürü gerçekten tavsiye ederim:

Yerel poliklinikle bağlantıya geçin. Genellikle hipnoz uygulayan bir üyeleri vardır.

Aile hekiminize danışın. Kendisi hipnoz uyguluyor olmayabilir ancak büyük ihtimalle sizi yönlendirebilecektir.

Yerel psikoloji kuruluşlarıyla bağlantıya geçin. Çok büyük ihtimalle hipnoterapi uygulayan bir üyelerini bulabilirsiniz.

Çevrenizdeki kitapçıları araştırın. Genellikle kişisel hipnoz üzerine bir kitabı olan bir yazar sizi çevrenizdeki bir üniversiteye yönlendirebilir.

Yaşadığınız şehirde bulunan bir üniversitenin psikoloji bölümüyle bağlantı kurun. Arayabileceğiniz birisini mutlaka biliyorlardır.

Arkadaşlarınıza ya da ailenize sorun. Tanıdığınız ne kadar çok insanın hipnoterapiste gittiğini görünce şaşıracaksınız. Yakınlar aracılığıyla yapılan yönlendirmeler genelde en iyileridir.

Lütfen sarı sayfalardan rastgele bir isim seçmeyin. Bu son çaredir ve yapacak başka bir şey kalmazsa terapistle sizin uyumlu olup olmadığınızdan emin olmak için birçok soru sorun. Mutlaka

sahne hipnozcularından ve gezici bir şovla birlikte yaşadığınız yere gelen pratisyenlerden uzak durun.

İlk görüşmenin sonunda hem hipnozcu hem de öğrencisi birbirlerini değerlendirmiş ve birbirlerinin yapabilecekleri hakkında yeterli bilgiyi edinmiş olmalı. Genellikle bu seansta iyi ilişki başlangıçları yaşanır. Şimdi ikinci aşamaya geçmeye hazırdırlar.

Umarım bu verdiğim bu rehberlik hipnoterapistinizi seçmenizde yardımcı olur. En iyisi büyük bir hata yapmaktan kaçınmanıza yardımcı olmalarıdır. Size yardımı dokunmayacak bir terapistle görüşmeye başlarsanız bile, eminim ki kaybınızı engelleyip olacağınız yetkin kişi olarak devam edebileceksiniz.

Hipnozun bilimsel olmadığını düşünen ve tıbbi meslek dolayısıyla hipnozu küçümseyenler için aşağıdaki İngiliz ve Amerikan Sağlık Kuruluşu'nun hazırladığı açıklamaların özetlerini ekliyorum.

İngiliz bildirisi; İngiliz Tıp Dergisi'nin ekinde, 23 Nisan 1955'te yayınlanmıştır. İngiliz komitesine göre:

Britanya'da tıp kurumlar ilk hipnoz uygulayan kişilere karşı oldukça eleştirel ve kuşkucu yaklaşmışlardı. Bunun sebebi hipnozun eğlence amacıyla kullanılması ve tıbbi yararlılığı konusunda abartılı iddialar olmasıydı. Komite hipnozun eğlence amaçlı kullanılmasından üzgündür.

Komite hipnozun psikosomatik hastalıkların ve psikonevrozların tedavisinde değerli olduğunu düşünmektedir.

Ayrıca hipnoanestezinin cerrahi, dişçilik ve hamilelik amaçlarıyla kullanılabileceğine kesinlikle emindir.

Hipnoz yalnızca hekimin becerisiyle uygulanmalıdır.

Tıp öğrencileri psikiyatri dersleri sırasında hipnoz bilgisi almalıdır.

Bu alanda çok daha fazla araştırma gerekli ve yapılmalıdır.

Amerikan Komitesi'nin bildirisi de Amerikan Tıp Kurumu Dergisi'nin 168. sayısının 2. dizisinde, 13 Eylül 1958'de yayınlanmıştır. Komiteye göre:

Uygun bir eğitim almış doktorların ve diş hekimlerinin ellerinde hipnozun uygun kullanımları vardır.

Her hekim yalnızca kendi uzmanlık alanında hipnoz uygulamalıdır.

ABD'de hipnoz eğitimi tesislerinde ciddi yetersizlik vardır ve bu eğitim merkezleri üniversitelerin himayesinde kurulmalıdır.

Hipnozun eğlence amaçlı kullanımı kınanmaktadır.

Komitenin bir üyesi hipnoz kullanımının tehlikeli olduğu yönünde oy kullanmış, ancak diğer üyeler aynı yönde oy kullanmamışlardır.

Hipnozun yararlarının altını çizmek için daha fazla araştırma yapılmalıdır.

17. BÖLÜM

SON SÖZ

Düzenli olarak kişisel hipnoz egzersizi yapma konusunda kendinden şüphe etme ve “unutma” değişmenin ve gelişmenin önündeki en büyük engeldir. Ayrıca gelişmenizi çok yakın bir şekilde izlemek de başarıyı önleyici bir rol oynar. En iyisi, özellikle de en başta çok büyük bir değişim beklememektir. Uzun zamandır sahip olduğunuz sorunların bilincinizden çıkarılması için yeniden programlanması biraz daha uzun sürebilir.

İsteklerinizi ve telkinlerinizi açık, kısa ve kolayca anlaşılabilecek cümleler şeklinde düzenleyin. Örnek olarak verdiğim metinleri kullanın ancak mutlaka bu metinleri kendi kişisel ihtiyaçlarınıza uyacak şekilde değiştirin.

Kendinize verdiğiniz telkinlerden sonuçları izlerken, verilen telkinler ve hayata geçmeleri arasında sık sık bir zaman boşluğu olması gerektiğini unutmamak çok önemlidir. Bazen, içsel direnmelerin düzenli olarak bastırılması için, telkinlerin etkilerini görmenizden hemen önce de telkinlere devam etmeniz gerekebilir. Böyle bir etken olmasa hem iyi hem de kötü telkinler hemen etkili olurdu.

Bir alışkanlığınızı değiştirdikten sonra kısa bir süre daha tetikte olmalısınız. Tetikte olmadığınız bir an, henüz yeni alışkanlık tam oluşmamışken eski alışkanlığınız geri gelebilir. Durumunuzu güçlendirmek için telkinlerinize birkaç gün daha devam edin. Örneğin, telkinle sigarayı bıraktıysanız birkaç gün daha kendinize “Sigarayı bıraktım ve bir daha sigara içmeyeceğim. Biri bana sigara uzattığında hazırlıksız yakalanmayacağım. Kimse beni sigara içmeye ikna edemeyecek” gibi telkinler vermeniz akıllıca olacaktır.

Kendine telkin vermenin akıllıca uygulanması dikkatli düşünme ve devamlı gözden geçirme gerektirir. Bu, amacınıza ulaşmak için yapmanız gereken bir şeydir. Siz, karşılaştığınız belli zorlukları ve problemleri, kurtulmak istediğiniz zaaflarınızı, alışkanlıklarınızı ve tutumlarınızı ve gelecekte yaşamak istediğiniz hayatı bilen tek kişisiniz. Bu amaçlarınıza ulaşmak için, kendinizi gözlemleyerek öğrendiklerinizin size yol göstermesine izin vererek telkinlerinizi sürekli değiştirmeniz gerekir.

Kendini gözlemlemenin sonucu olarak bazılarınız egzersizleri yerine getirmek için gerekli olan zamana sahip olmadığını fark edebilirler. Bazılarınız da bu egzersizleri uygulamayı unuttuğunu görebilir. Eğer karşınıza böyle engeller çıkarsa bir şeyler yapmanız gerekiyor demektir. İnsanların aldıkları kararların çoğu unutulur. Alışkanlıklar güçlüdür ve bir değişim sağlamak için dayanıklılık gereklidir. Eğer birden, bir egzersizi ya da planladığınız bir şeyi yapmayı unuttuğunuzu fark ederseniz, gözlerinizi kapatıp “unutmayacağım... unutmayacağım... unutmayacağım...” diye kendi

kendinize bir iki dakika tekrar edin.

Gün içerisinde bir şey canınızı sıkar ya da sizi sinirlendirirse o olayla ya da olası sonuçlarıyla başa çıkmanızı sağlayacak şeyi yapın. Tekrar etmesini engellemek için, o hareketi zihninizden çıkarın; o durumla ilgili telkinlerinizi daha sonra telkinlerinizi düzenlerken düzeltebilirsiniz. “İzin verilebilir baskılar” olduğu için, bilinçli olarak zorlukları zihninizden çıkarmak her zaman zarar verici bir baskı yaratmaz. Telkin tekniğinde altın kural zorlamamaktır. Anahtar, nazik ısrardır.

Uyanıkken verilen telkinler tekrarla yerine getirilir ve her zaman yapılabilir. Nerede olduğunuz fark etmez. Ayakta, yürüyor ya da oturuyor olabilirsiniz, tekniği bir kez benimsemişseniz kendinizi olduğunuz ortamdan ayırmanız gerekmez. En başta en uygun ortamlar gereklidir ancak daha sonra gerçekten hiç fark etmez. Kişisel telkinde ustalaşmış çoğu insan hiçbir zaman zihinlerine telkin vermek için transa girmezler. Yalnızca gözlerini kapatıp istedikleri telkini söylerler. Okuyucu bu paragrafın sonunda kendi kendine “zihnimi daha fazla kontrol etmeyi öğreneceğim ve kontrol edeceğim” derse (bunu gerçekten isterse) bunun çok yararı olacaktır.

Bilinçli ve zihinsel faaliyetlerde bulunmayı bilinçaltı faaliyetleriyle bütünleşmesini sağlayarak uyanık telkin egzersizi yapmak iyidir.

Girdiğiniz herhangi bir transtan “uyanmak” ya da “kendine gelmek” konusunda şüpheye düşmeyin. Egzersizlere başlamadan önce ne kadar zamanınız olduğunu bilin. Yalnızca kendi kendinize “bir buçuk saatim (ya da size uygun bir zaman süresi) var” deyin. Kafanızda o düşünceyi güçlendirip egzersize başlayın. Bilinçli zihniniz zamanı unutsa bile bilinçaltı zihniniz o süreyi size hatırlatacaktır.

Kişisel telkin seansları yaptığınızda derin transa girip girmeme konusunda endişelenmeyin. Girdiğinizde, yaşadığınız şey uykuya dalmak gibi olacak. Derin trans, bir süre dinlendikten sonra tamamen normal bir şekilde uyandığınız bir uykuya dönüşecek.

Telkinlerin, aksilikler ya da hayal kırıklıkları sebebiyle oluşan olumsuz davranışların giderilmesine yönlendirilmesi çok önemlidir. Her gün egzersizlerinizin gittikçe artan yarar sağlaması için fikirleri değiştirerek telkinlerinizle bütünleşin.

Kendinize telkin verirken acele etmeyin, telkinleri içinizden ya da sesli ifade edin. Düşünceler diğer her şeyi dışında tutarak tüm zihninize yayılmalı. Söylediğiniz hiçbir şeyi düşünmemeli, analiz etmemeli, özgözlem olmamalı, özeleştiri olmamalı. Düşünme ve analiz daha önceden yapılmış olmalı. Kendinize verdiğiniz telkinleri inanarak verin ve kabul edin. Her açıdan kendinizi söylediğiniz şeyin öyle olduğu inancına bırakın. Kendinizi bu telkinlere ne kadar çok teslim ederseniz inancınız o kadar çok güçlenecektir.

Kişisel hipnoz amaca ulaşmak için başvurulan bir çaredir. Her birey hayatını tamamen bilinçli olarak yaşamalı, planlamalı ve organize etmelidir. Kişisel hipnoz ve telkinler, sağlıklı ve dengeli bir şekilde yaşamak için gerekli olan alışkanlıkların geliştirilmesi için bir araçtır.

Ağrı ve yorgunluğun doğanın dikkatinizi çekmek için kullandığı işaretler olduğunu asla unutmayın. Diğer sebepleri tespit etmeden bu işaretleri yok etmek için telkinler kullanılmamalı. Gerçekten mantıklı olanın ağrı ya da yorgunluk belirtilerinin yok edilmesi olduğundan emin olmadıkça bunu yapmayın. Şüpheli ya da inatçı bir ağrı ya da belirtisine gelince her zaman tıbbi görüş alın.

Seans yapmak için yaptığınız düzenlemeleri bozan ya da onlara engel olan beklenmedik durumların ortaya çıkabileceğini unutmayın. Bu tür engeller ortaya çıktığında unutmayın ki siz artık karşılaştığı zorluklarla ya başarılı ya da başarısız biri olduğunu düşünen birinin basit bakış açısıyla değil,

sınırlarını bilen birinin aydınlanmış bakış açısıyla ilgileniyorsunuz ve zorlukların üstesinden öyle birinin düşünce ve davranışlarını belirleyen telkinleri bilinçli olarak seçerek geliyorsunuz: Şans ve koşulların seçmesine izin vermeyen biri olarak. Öyleyse en sonunda hedefe ulaşıldığı sürece bu geçici engeller gerçekten önemli mi?