

Hipno_BDT Hipnotik Ağrı Kontrolü Metni

(Uyarlayarak hazırlayan: Prof.Dr. Atilla Soykan, Psk. Dr. Filiz Özekin Üncüer, M+ Psikoterapi, Hipno_BDT kursu-2014+)

Hipno_BDT Ağrı Kontrolü Metni ile kişilerin yaşadıkları ağrı ya da rahatsızlık veren hisler ile baş etme becerilerini artırmayı ya da bu hisleri daha olumlu hislerle değiştirmelerini öğretmeyi amaçlıyoruz. Kişide ağrı oluşturmak için elin herhangi bir yerine klips takacaksınız ve seans boyunca uygulayacağınız farklı indüksiyon ve telkinlerle kişinin bu ağrı ile daha farklı şekillerde ve daha kolay baş etmesine yardımcı olacaksınız. Hipno_BDT seansına başlamadan önce uygulamayı yapacağınız kişiyi sürecin içeriği konusunda bilgilendirmek amacıyla şu açıklamaları yapın: Öncelikle kişiye klipsleri gösterin ve içlerinden kendisini en rahat hissedeceği klipsi seçmesini isteyin. Kişinin seçtiği klipsi elinize alarak eğer kendisi izin verirse, klipsi eline, onun tercihine göre kendisini rahat hissedeceği bir yere takacağınızı ve seans boyunca o klipsi elinde aynı yere takılı şekilde tutmasını isteyeceğinizi belirtin. Başlamadan önce, klipsi elinin çeşitli yerlerine takarak **hafif düzey ağrı** oluşturan yeri saptayın; sonra, klipsi çıkartın ve seans içinde tekrar takacağınızı söyleyin. Kişi klipsi şiddetli ağrı oluşturan bir yere takmak isterse, ilk başta hafif düzey ağrı oluşturan yere takmanın amacımıza daha uygun olduğunu ve bunu uygulamaya alışınca deneyebileceğimizi söyleyin. Seansta ilerledikçe yaşadığı hissin azalıp kaybolabileceğini kişiye anlatın. **Eline takacağınız klipsin herhangi bir fiziksel zararı olmadığından ve kişinin bu deneyimi gönüllü olarak yaşamak istediğinden emin olun. Kişiyi, istediği zaman klipsin yerini değiştirebileceği veya çalışmayı sonlandırabileceği bilgisini mutlaka verin.**

(Ön Konuşma- Hazırlık) (Gözlerini kapattırın)

Bir kaç dakika içerisinde, ağrı ile baş etme becerinizi artırmak amacıyla hazırlanmış bir hipno_BDT seansına başlayacağız. Biraz sonra, vücudunuzda bir miktar fiziksel rahatsızlık oluşturmak amacıyla, bu klipsi, elinizde bir yere, canınızı çok acıtmayacak şekilde takmanızı isteyeceğim.... bu ilk başta sizi biraz rahatsız edebilir. Ufak adımlarla ilerleyecek olmamıza rağmen temel fikri kavradığınızda daha ciddi sıkıntılarla bile aynı şekilde baş edebilecek bir beceri kazanacaksınız... Seans ilerledikçe, elinizde hissettiğiniz ağrıya dayanabildiğinizi... yok sayabildiğinizi.... azaltabildiğinizi.... hatta hissinizi tamamen unutabildiğinizi görmeyi amaçlıyoruz... bu tarz fiziksel hisleri azaltmanın yolu, ilk olarak hissettiğiniz sıkıntıyı kabul etmek....sonra da, rahatlamak ve hissettiğiniz ağrıyı önemsizleştirmeyi başarabilmektir... Eğer kişiler sakin ve rahat olmayı başarabilirlerse, hissettikleri ağrı azalma eğilimi gösterir... Bu nedenle, klipsi taktıktan sonra, oluşan ağrıyı hissettikçe kabul edin ve dayanın.. daha sonra, kendinizi serbest bırakmaya başlayın.... derin bir şekilde gevşeyin ve hissettiklerinizin önemsizleşmesine izin verin.....

Klipsin yarattığı his çok şiddetli olmamasına rağmen, bu hisle baş etmek için öğreneceğiniz ve kullanacağınız yöntemlerin aynısı hipnotik anestezi, ağrı kontrolü, ağrısız ameliyat, doğum ve diş hekimliğinde de kullanılmaktadır.... Sonuç olarak, ağrının ya da fiziksel rahatsızlığın üstesinden gelmek için kullanılan yöntemler hissizlik ve his kaybı anlamına gelen “anestezi” yapıldığında kullanılan yöntemlere benzer..

Çoğumuzu, hipnoz altındayken, fiziksel ve ruhsal olarak rahatladığımız, huzurlu olduğumuz zamanlarda hissettiklerimize benzer deneyimler yaşar... hipnoz esnasında hayal gücümüzü kullandıkça hissettiklerimizi değiştirme becerimiz de harekete geçer... Böylece.. zihnimizin gücünü kullanarak... istemediğimiz hislerle daha kolay baş etmemiz... hatta onları bize daha iyi hissettirecek şeylere odaklanarak değiştirmemiz mümkün olur. Değişimler bir anda olabileceği gibi...zamanla...adım adım da olabilmektedir.... Her ne şekilde olursa olsun sadece memnun edici ve rahatlatıcı bir deneyim olmasına izin verin....

(gözlerini açtırın)

Şimdi, klipsi elinize takmamda bir sorun var mı? **[Cevabı bekle]....** Daha önce belirlediğiniz yere mi takayım, farklı bir yeri denemek ister misiniz? **[Cevabı bekle, klipsi tak ve gözlerini tekrar kapattır]....** Birazdan, klipsin yarattığı hissi daha az algılamamız ve rahatlamanız konusunda size yardımcı olabilirim... Ve...seans boyunca hissettiğiniz rahatsızlığı ölçmek amacıyla 0 ile 10 arasında değişen bir ölçek kullanacağız.... Öyleki... Klipsi elinize ilk taktığımda oluşan rahatsızlık düzeyinizi 10 üzerinden 8 olarak kabul edelim ve seans sırasında oluşan değişiklikleri bu başlangıç noktasına göre hesaplayalım istiyorum... Bu sizin için uygun mu? **[Cevabı bekle]....**

(İndüksiyon ve Derinleşme)

Şu an... belki de... derin bir gevşeme ve rahatlama içine girmeye hazırlanıyorsunuz.... belki de sonucun ne olacağını merak ediyorsunuz....kaslarınız gevşedikçe, sinirleriniz daha sakin ve dengeli; zihninizin ise daha berrak ve huzurlu bir hale gelmesine izin verin... Kaslarınızı...başınızdan başlayarak ayak parmak uçlarınıza kadar gevşetmeye devam ettiğiniz sürece sizi hiç bir şey rahatsız edemez.. Her şey rahatlatıcı ve huzur dolu... Rahatlayın ve kendinizi daha derin bir hipnoza doğru serbest bırakın... Öyleki....Zaman geçtikçe... vücudunuzun daha derin bir şekilde gevşediğini.... zihninizin sakinlediğini fark edeceksiniz... Sabrettikçe ve derin bir şekilde gevşemeye devam ettikçe... klipsin yarattığı hisse her geçen dakika daha fazla alışacak... ya da belki de.... bu hisse tamamen aldırılmaz hale geleceksiniz...

Belkide...Kendinizi derinleştirmeyi ve hayal gücünüzü kullanarak istemediğiniz hislerinizi..... sizi memnun eden hislerle değiştirmeyi...zaten biliyorsunuz... Omuzlarınızı iyice serbest bırakın...Tek yapmanız gereken kendinize güvenmek... içinizden kendinize son derece rahat, huzurlu ve iyi hissettiğinizi söylediğinizde..... elinizde oluşan hissin zihninizden kaybolduğunu da hayal edebilirsiniz... ensenizi iyice serbest bırakın...ve şimdi çevrenizdeki seslere odaklanın... Bu seansın sonunda, vücudunuzda oluşan hisleri değiştirebildiğinizi göreceksiniz... Eğer isterseniz...Bu becerileri

gelecekte kolayca hatırlayabilecek.... gerektiğinde kullanabilecek şekilde zihninize kaydolmasına izin verin....

Şu anda...elinizde bir klipsin olduğunu biliyorsunuz....belki de artık bu durumu hiç umursamamaya başladınız bile... yada hala bir miktar umursuyorsunuz....nasıl isterseniz.... Belki de, elinizin bir klips tarafından sıkıştırılmış olması size hiç bir şey ifade etmiyor çünkü klipsin orada olmasının size bir zarar vermediğini.... güvende olduğunuzu biliyorsunuz.... belki de hissettiğiniz rahatsızlık kalmıyor artık ... Hatta klipsi ne zaman düşünseniz, orada olmasını daha az fark ettiğinizi.... ve gittikçe daha fazla rahatladığınızı fark ediyorsunuz.... Elinizdeki his gittikçe...sizin hızınızda... anlamsızlaşıyor... azalıyor... ve farkındalığınız git gide kayboluyor... Belki de...şu an bir değişiklik hissetmeye başladınız bile ...

Şimdi bana elinizdeki hissin 0 ile 10 arasında kaç düzeyinde olduğunu söyleyin [SUD:]

Şu an daha derin bir rahatlama ve gevşeme içindesiniz... iyi durumdasınız.... Tüm vücudunuz derin bir şekilde gevşiyor....gevşedikçe her şeyin istediğiniz yönde.... iyiye doğru gittiğini hissediyorsunuz..... elinizdeki his gittikçe daha da anlamsızlaşıyor... önemsizleşiyor... O hissi umursamayı bırakıp kendinizi daha derin bir şekilde gevşetmeye devam ediyorsunuz...

Bir kaç dakika içerisinde 10'dan başlayıp sıfıra doğru geri sayacağım... Saydığım her sayı ile birlikte hissin gittikçe azaldığını, eriyip kaybolduğunu veya buharlaştığını.... siz bilirsiniz....yerini huzur ve rahatlık veren derin bir hipnoza bıraktığını düşünün, hayal edin, zihninizde canlandırın.... tam istediğiniz gibi...

Şimdi başlıyoruz.... **ON**... daha derin bir hipnoza doğru yol alıyorsunuz....**DOKUZ**.... **SEKİZ**.... **YEDİ**.... daha da derine....**ALTI**.... **BEŞ**.... iki misli daha derin bir şekilde gevşiyorsunuz.... **DÖRT**.... **ÜÇ**.... **İKİ**.... **BİR**....on misli daha derine doğru gevşiyorsunuz.... **SIFIR**.... tamamen kendinizi serbest bırakın.... **SIFIR**... Bir süreliğine istediğiniz her şeyi bırakabilirsiniz... **SIFIR**... Memnun edici ve huzur veren daha derin bir rahatlama doğru kendinizi tamamen serbest bıraktıkça....belki de... kendinizi serbest bırakmanın o anki hissinizi nasıl değiştirdiğini fark ediyorsunuz şu anda...

Şimdi bana elinizdeki hissin ne durumda olduğunu söyleyin... 0 ile 10 arasında sayınız kaç? [SUD:]

Gevşemeye devam ettikçe, hissettiklerinizi değiştirmenin yollarını zihninizde daha kolay canlandırabileceksiniz... Şu anda.... bir yandan benim söylediklerime odaklanırken bir yandan da elinizdeki hissin iyice değişmeye başladığını zihninizde canlandırıyoryorsunuz... his azalıyor....

belirsizleşiyor.... belki de artık sadece elinizdeki klipsi fark ediyorsunuz....başka bir şey yok Ya da daha geniş bir alana yayılarak etkisini kaybediyor veya zayıflıyor... belki de yer değiştiriyor... parmak ucunuza veya avuç içinize doğru hareket ediyor.... belki de tamamen farklı bir hisse dönüşüyor.... bir sıcaklığa ya da soğuk bir hisse... baskıya.....ya da tamamen hissizliğe.....

Değişimin... kendinizi rahat hissettiğiniz hızda olmasına izin verin.... Hatta hissin vücudunuzun dışına çıktığını bile hayal edebilirsiniz.... Ya da eğer isterseniz elinizin ve kolunuzun sert bir tahtadan yapıldığını hayal edebilirsiniz... Şu an kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayacak şeyi hayal etmeniz için sadece kendinizi serbest bırakın.... ve başka hiç bir şey yapmayın....bırakın kendiliğinden olsun...bırakın zihniniz hayal gücünüzü kullanarak hissettiklerinizi nasıl değiştirdiğini fark etsin....

Şimdi bana 0 ile 10 arasındaki sayınızı söyleyin [SUD:]

Bazı kişiler o anki hislerini bir renge boyamayı ya da onu farklı bir şekle dönüştürmeyi faydalı bulurlar..... Hissinizin farklı bir görüntüye ya da renge dönüşmesi yaşadığınız deneyim üzerindeki kontrolünüzü artırır... Hissin olduğu yerde oluşan bir renk... istediğiniz... size kendinizi iyi hissettiren bir renk..... ya da bir şekil.... Şimdi elinizdeki his için bir renk ya da şekil düşünün... Size uygun olan rengi ya da şekli bulduğunuzda başınızla onaylayın... **[Bekle]**

Şimdi, elinizdeki hissin huzur verici ya da rahatlatıcı o renge ya da şekle dönüştüğünü düşünün, hayal edin,.... ve bırakın dönüşüm kendiliğinden oluşsun....siz sadece sizi daha memnun eden ve size huzur veren bir hisse dönüştüğünü zihninizde canlandırın....ve... dönüşümü fark edin.... İsteddiğiniz değişim gerçekleştiğinde başınızla onaylayın... **[Bekle]**.. Bırakın zihniniz görüntünün değişmesi ile birlikte o anki hissinizi de istediğiniz yönde değiştirebilsin ... eğer isterseniz..tam istediğiniz yönde...

Şimdi bana şu anki sayınızı söyleyin [SUD:]

Şimdi...içinde bulunduğunuz odayı zihninizde canlandırın...odanın bir duvarına yada başka bir yerine kendinizi görebildiğiniz bir ayna yerleştirin....istediğiniz büyüklükte bir ayna...aynayı kendinizi görebildiğiniz bir yere yerleştirince başınızla onaylayın... **[Bekle]**.. şimdi aynadaki görüntünüzden kendinize bakın...kendi vücudunuza dışarıdan bakın.....Belki de.. ne kadar gevşemiş olduğunuzu görüyorsunuz, düşünüyorsunuz şu an... Eğer isterseniz....bu düşünceye, görüntüye daha da odaklanın... Görüntünün canlı ya da net olması da gerekmiyor...tamamen size bağlı...aynaya odaklandıkça,...aynadaki görüntünüze odaklandıkça....belki de vücudunuzdan gittikçe ayrılıyorsunuz.... uzaklaşıyorsunuz....şu an...belki de kendinize dışarıdan bakmaya başladınız bile...sizin istediğiniz kadar.. eliniz ve hatta kolunuz tamamen gevşemiş ve ağırlaşmış şekilde sanki bir başkasına aitmiş gibi duruyor belki de... izin verin ve

zihninizde canlansın.... belki de kolunuzun sadece önünüzde durduğunu ve size ait olmadığını hayal etmeye başladınız... o sizin kolunuz değilmiş gibi.... rahat ve huzurlu....

Eğer isterseniz..... tavanın yok olduğunu ve yukarı, gökyüzüne doğru süzüldüğünüzü de hayal edebilir, zihninizde canlandırabilirsiniz.... hafiflemiş, rahat, huzurlu.... yükseldikçe... daha hafif, daha rahat, daha huzurlu... gökyüzüne doğru.... bulutların üstüne... daha da yükseğe.... daha da hafif, daha da rahat, daha da huzurlu... kendinizi göremeyeceğiniz fakat aşağıda bir yerlerde daha da derin gevşemeye doğru yere...istediğiniz yere...sizin hızınızda...istediğiniz şekilde gittiğinizi bildiğiniz bir yere doğru.... **[5-10 saniye bekle]**

Kendinize dışarıdan bakmanın hissettiklerinizi nasıl değiştirdiğini fark ediyor musunuz?...Şimdi bana nasıl hissettiğinizi söyleyin. Sayınız kaç? [SUD:] Şimdi kendinize uzaktan bakmanın yarattığı hafifliği, rahat ve huzuru aynen koruyarak vücudunuza geri dönün....kendi istediğiniz hızda... **[Bekle]..**

Şimdi sizden 0'dan 10'a kadar sayılardan oluşan yuvarlak saat şeklinde bir sayaç hayal etmenizi istiyorum... Hislerinizi, duygularınızı artırıp azaltabilen bir sayaç...Yuvarlak....bu sayacın beyniniz ve sinirleriniz ile bağlantılı olduğunu düşünün, hayal edin ve zihninizde canlandırın.... Kontrol tuşunu çevirdiğiniz yöne göre vücudunuzdaki hisler artıyor ya da azalıyor.... çünkü siz sadece bunun olmasını hayal ediyorsunuz ve istiyorsunuz.... Şimdi sizden kontrol tuşunu bir miktar yukarı çevirmenizi ve bunu yapabildiğinizi görmeyi istiyorum... Sayaç şu anki hissinize denk düşen sayınızı gösteriyor... Kontrol tuşunu tutuyorsunuz ve bir-iki sayı yukarı doğru çeviriyorsunuz... Bunu yapmanızla birlikte elinizdeki hissin biraz güçlendiğini ve daha canlı hale geldiğini hayal edin.... Bu durum gerçekleştiğinde başınızla onaylayın ki ben de görebileyim... **[Bekle]**

Şimdi kontrol tuşunu yavaşça hayal edebileceğiniz en düşük sayıya getirin.... en aşağıya doğru çevirin... Sayaç şu anda en düşük sayıda.....Sayacı indirdiğinizde benim de görebilmem için lütfen başınızla onaylayın... **[Bekle]**

Hissinizi artırabildiğiniz gibi azaltabilirsiniz de.. Belki de...azaltabiliyorsanız tamamen kaybolmasını da sağlayabilirsiniz...her hissinizi...duygularınızı...hayal edebiliyor musunuz? Şimdi bana nasıl hissettiğinizi söyleyin. Sayınız kaç? [SUD:]

(Post-Hipnotik Hatırlatıcı)

Şimdi, kısa bir süre sonra sizden derin bir nefes almanızı ve “RAHATLA” kelimesini düşünmenizi isteyeceğim... Kendinize bu kelimeyi her söylediğinizde, eliniz ve kolunuzdaki memnun

eden ve huzur veren rahatlığın gittikçe arttığını hayal etmenizi istiyorum... Hislerinizi silip süpüren ve gevşeme örtüsü altına gömen bir dalga gibi... Bu anestetik hissi ne zaman ortaya çıkartmak ve hatırlamak isterseniz, bu komutu kullanarak bunu yapabileceksiniz... RAHATLA kelimesini, vücudunuzun herhangi bir bölgesinde oluşan hissin kaybolmasını sağlamak ve olumlu duyguları canlandırmak için tetikleyici bir komut olarak kullanabilir ve şu anki rahatlığınız ile eşleşmesine izin verebilirsiniz.....

Şimdi derin bir nefes alın ve bir süre tutun... Aldığınız nefesi yavaşça verin.... RAHATLA.... Olumlu hislerle dolu bir dalganın... eğer kaldıysa...vücudunuzda hissettiğiniz olumsuz hisleri silen bir dalganın... daha derine doğru yayıldığını hayal edin, zihninizde canlandırın... sinirlerinizin içine, daha derinlere doğru yayılıyor.... Şimdi tekrar derin bir nefes alın ve hazır hissedene kadar tutun.... Yavaşça verin... RAHATLA... Bu sefer dalganın daha da derine doğru yayıldığını hayal edin, zihninizde canlandırın.... Tekrar....derin bir nefes alın....Tutun.... Yavaşça verin... RAHATLA.... Dalganın derinizin altına...kaslarınıza.... sinirlerinize..... dokularınıza doğru yayıldığını hayal edin....tüm vücudunuzu kaplamasına izin verin....En derinde....sadece olumlu duygular sizi kaplıyor belkide...şu an...başka hiçbir şey yok gibi.....sadece olumlu duygular...

Bundan sonra, ne zaman nefes alıp RAHATLA kelimesine odaklansanız, rahatsızlık veren hisleri kolayca unutabildiğinizi ve sizi memnun eden hissizliğin ve rahatlığın ortaya çıktığını keşfedeceksiniz... Ne isterseniz onu hissedeceksiniz, sadece hayal ederek hissettiklerinizi uzaklaştırabilecek ve gevşeyebileceksiniz....

(Hipnozdan Çıkış)

Birazdan, birden beşe kadar sayacağım Saydığım her sayıda, yaşadığınız deneyimden yavaş yavaş dışarı çıkacağız..... **[Bekle]**

Şu anda, **bir**, ayak parmak ucundan başınızın en uç noktasına kadar, rahat, güvenli ve huzurlu hissedin....iyi hissediyorsunuz...**İki**, daha derin nefes almaya başlayın ve aldığınız her nefesle vücudunuzun huzur, güven ve rahatlıkla dolduğunu hayal edin....**Üç**...zihniniz son derece sakin, rahat ve güvenli....düşünceleriniz sağlıklı, olumlu, problemleri çözmeye odaklı.....tam istediğiniz gibisiniz...**Dört**....kollarınızı bacaklarınızı oynatın...çevreyi farkedin... gözleriniz açılmak ve çevreye bakınmak istiyor...Şimdi, **beş**, gözlerinizi açıyorsunuzderin bir nefes alın.... kollarınızı ve bacaklarınızı oynatın..... ve gerinin...

[klipsi çıkartın; isterseniz bu seansta en şaşırdığı kısmın hangisi olduğunu sorun]