

**Milton Erickson - Konversasyonel veya 'Örtülü' İndüksiyon**  
**Kendini Affetme Hipno\_BDT Metni**

(Prof.Dr. Atilla Soykan, M+ Psikoterapi, Hipno\_BDT kursu-2014+)

Daha önce 'güvenli oda/alan' Hipno\_BDT uygulaması yaptığınız kişilere bu metni uygulayın. Eğer daha önce güvenli oda/alan çalışması yapmadıysanız, metni, güvenli alanı daha detaylı canlandırarak şekilde geliştirin.

**(Önce kendinizi bir miktar hipnoza sokun; sonra yavaş yavaş, duraksayarak, uygun ses tonuyla okuyun ve kişiyi gözleyin)**

**(Metin ilerledikçe kişinin kendisini kötü hissettiği bir anısını canlandıracaksınız. Bu anı canlandığında ve sonrasında gerilimin çok arttığını görürseniz, veya şiddetli bir duygusal yanıt ortaya çıkarsa, devam etmek isteyip-istemediğini sorun...devam etmek istemezse, sakın bir şekilde gözlerini açtırın, size güvendiği ve kendisini serbest bıraktığı için teşekkür edin, ve aklına gelen anıyı konuşmak isteyip, istemediğini sorun..konuşmak istiyorsa anlattırın, duygusal olarak boşalmasına, çok müdahale etmeden, izin verin....konuşmak istemiyorsa, istediği zaman konuşabileceğinizi söyleyip, seansa başka bir konuyla devam edin..... )**

Hazırmısınız.... Şimdi sizi derinleştirebiliriz; hemen derinleşmeniz gerekli değil.....isterseniz..... istediğiniz hızda derinleşin...yada sadece izleyin...belkide...sadece merakınızın sizi yönlendirmesine izin vermeniz yeterlidir...

Herhangi bir çaba sarfetmeniz de gerekli değil....bırakın kendiliğinden, kendi hızında olsun...Ve....derinleştiğinizi farkettikçe...belki de...içinizde kaslarınızı gevşetme ve gözlerinizi kapatma isteği doğacak...nasıl isterseniz....ne zaman isterseniz...Şu anda....ne kadar kolay olduğunu belki de farkediyorsunuz....Öyleki... şimdi...gözlerinizi kapattığınızda nasıl bir deneyime doğru yol alacağınızı merak ediyorsunuz...

Şimdi.....Burada oturuyorsunuz....Ve....oturduğunuz sandalyeyi hissediyorsunuz..... Ve..saat **(saati söyleyin)**.....Ve.....belkide... aklınıza gelen şeyleri düşünüyorsunuz ...Ve....sesimi duyuyorsunuz...duyuyorsunuz değil mi?.....Ve....belkide...sesimi duydukça, çevrenizdeki diğer seslere de odaklanıyorsunuz....Sonra.....bu sesler, ne kadar hafif olursa olsun... Çevrenizdeki sesleri fark ettikçe.....Belkide, benim sesime daha da fazla odaklanıyorsunuz.....Bir saatin tik takları gibi.....tik tak...tik tak...tik tak...Bir şekilde....bu sizde gözlerinizi kapalı tutma isteği yaratıyor...belkide şimdi...güzel bir yere doğru ilerleme isteği oluştu bile içinizde....öyle mi?..... **(gözlerini kapatmamışsa gözlerini kapatmasını isteyin)**

Sanki... güvenli alanınızı hatırlıyormusunuz?... belki de kendinizi rahat, güvenli ve huzurlu hissettiğiniz başka bir yeri hatırlamayı tercih ediyorsunuz... hatırlıyorsunuz değil mi?...bir süreliğine oraya gitmek ister misiniz? ...siz bilirsiniz... isterseniz sadece hatırlayın yada gidin... her nereye giderseniz gidin...yada gitmeyin...odaklandıkça...istediğiniz kadar gevşetebilirsiniz kaslarınızı... tamamen size ve sizin hayal gücünüze kalmış bir şey.....belki de...içinizde daha önce hissettiğiniz olumlu duygular canlandı bile....bilmiyorum...

Bu hayalinize odaklanmayı başardıkça, belkide.....bir sonra ne olacağını, neler öğreneceğinizi merak etmeye başlıyorsunuz.....Oluyor çünkü olmasını istiyorsunuz.....olmaması için bir neden yok çünkü.. ve belkide....daha derinlere gittikçe....tüm kaslarınızın daha da gevşediğini... istediğiniz kadar derine gittiğinizi farkediyorsunuz.....siz bilirsiniz...Daha da derine..en derine...

Sonra aklınız başka anılarınızda gezinmeye başlıyor belki de.....Bir şekilde....aklınıza başka bir anı daha geliyor.....Belkide eskiden hatırlamaktan kaçındığınız.....Ve şimdi, şu an... aklınıza gelmek isteyen.... Çünkü.... çözülmek isteyen bir anı.....

Kendi kendinize keşke yapmasaydım dediğiniz.....pişman olduğunuz, geçmişinizde ve anılarınızda olmasını hiç istemediğiniz.....keşke hiç yaşamaysaydım dediğiniz...keşke farklı olsaydı dediğiniz.... pişmanlık.... suçluluk hissettiğiniz bir anı.....

Şu anda aklınıza gelmesinde ve bu anınıza odaklanmanızda bir sakınca yok.... çünkü eğer izin verirsiniz... başadebileceğiniz... başatmak istediğiniz bir anı.....Çözülmek isteyen.....Çözülmek isteyen bir anı.....

Sizinle kalmasına istediğiniz kadar izin verin.....belki 10-belki 20 saniye daha....sizin izin verdiğiniz süreyle.....Çözülmek isteyen bir anı..... belki 10-belki 20 saniye daha sizinle kalmasına izin verin.....siz bilirsiniz.....**(Bir süre bekleyin ve beklerken aşağıdaki yönergeyi okuyun)**

**(hastayı gözleyin, ne ölçüde rahat ve huzurlu gözüküyorsa geriye doğru o kadar yavaş sayın; gerilim ve sıkıntı şiddetlenirse, metin başında belirtilen şekilde müdahale edin.)**

- **On.....Dokuz.....**
- Eğer isterseniz..... bırakın zihninizde, duygularınızda, yüzünüzde ve her yerinizde, her yönüyle canlansın.....o an hissettiğiniz her tür duygunun....acının, üzüntünün, suçluluğun.... Her türlü duygunun..... her yerinizde çözülmek için canlanmasına izin verin.....tam istediğiniz kadar.....**(Bir süre bekleyin, şiddetli olmayan duygular yaşanması normaldir)**
- **Sekiz.....Yedi.....**
- Eğer izin verirsiniz...bırakın içinizden aksın olumsuz duygular.... Çünkü...çıkarmak ve çözülmek istedikleri için çıkıyorlar artık...**(Duyguların boşaldığı izlenimi alırsanız bir süre bekleyin)**
- **Altı.....Beş.....**
- Artık...içinizdeki iyileştirici gücün...sizin için.... bu anıyı...çözmesine izin vermek istiyorsunuz belkide....herhangi bir çaba sarfetmenize gerek yok....bırakın kendiliğinden olsun..öyle mi?
- **Dört.....Üç.....**
- Ve....hazırsınız...Nasıl ?....belki de....zihniniz güvenli alanınızı tekrar canlandırmaya başladı bile... Öyleki.... çevrenizi bu anınıza dışarıdan bakabileceğiniz bir şeyle, belkide...bir zarla, bir kabukla kapladınız bile....siz bilirsiniz....
- Güvenli alanınızda.....İçeride... rahat, huzurlu ve güvenli...tam istediğiniz gibi..
- **İki.....Bir.....**
- Güvenli ve rahat.....İstediğiniz zaman ... belki de çözmek istediğiniz anınıza dışarıdan bakıyorsunuz artık...belki de kendinize sarılıyorsunuz zihninizde.....sımsıkı, sıcacık...
- **Ve..... sıfır.....**

- Televizyonda bir öykü anlatılıyor..siz de dinliyorsunuz...
  - Bir gün, bir çocuk, bir arkadaşına, kötü bir şaka yapmış....arkadaşı korkup-kaçarken düşüp, sakatlanmış..sakat kalmış...çocuk çok üzülmüş, ağlamış, yaptığı şakadan dolayı pişman olmuş... Üzüntüsünden dolayı kendini cezalandırmış ve artık kimseye şaka yapmama kararı almış..
  - Çocuk büyümüş, evlenmiş ve bir oğlu olmuş....Çocuğu bir gün, bir arkadaşına, kötü bir şaka yapmış....arkadaşı korkup-kaçarken, düşüp, sakatlanmış....sakat kalmış...oğlu çok üzülmüş, ağlamış, yaptığı şakadan dolayı pişman olmuş... Üzüntüsünden dolayı pişman olduğunu ve artık kimseye şaka yapmama kararı verdiğini söylemiş babasına.....
  - Baba olayı....çocuğunun hissettiklerini-düşündüklerini..... uzun uzun anlattırılmış...uzun uzun anlattırılmış.....sonra sormuş.....'***oğlum, bir suç işleyip, hapse girip-cezası biten ve salıverilen biri.... evinde kendisine hapishane yapıp, hayatını orda mı geçirmelidir'***
  - Ve sonra bırakmış...kendi kendine herhangi bir çaba sarfetmeksizin durmuş.. herhagi bir çaba sarfetmedikçe daha da fazla çözülmüş, çünkü çözülmek istiyormuş...çünkü kendini affetmek istiyormuş..... **(Bekle)**
  - Oğlu sormuş...'***baba, ben kendimi affedip, bunu unutabilecekmiyim'***...
  - Babası cevap vermiş... '***belki de sen içinden zaten biliyorsun oğlum....affetmek...affetmek.... bir olayı unutmak değil...o olayla birlikte hayatına devam etmek...kabullenmek'***
  - Çünkü... biliyorsun...affetmek...bir olayı unutmak değil...o olayla birlikte hayatına devam etmek...kabullenmek....
  - Çünkü... biliyorsun...affetmek...bir olayı unutmak değil...o olayla birlikte hayatına devam etmek...kabullenmek....
  - Olmasını istiyorsun ve oluyor....çaba sarfetmeden...hiç bir şey yapmadan...sadece affederek.
- (Bekle)**
- Ve belkide... orada ve burada olmak istiyorsun ...şimdi...burada...rahat, huzurlu ve güvenli...

Affetmiş...

Artık buraya geliyorsunuz... rahat, huzurlu ve affetmiş...

Kendi hızında.....

Buraya gelirken ... huzurlu ve affetmiş.....

Artık buradasınız...ve affetmiş....

Tam istediğiniz gibi...

Artık buradasınız...ve affetmiş....

Tam istediğiniz gibi...

### **(Çıkış)**

(İsterseniz herhangi bir çıkış yöntemini kullanarak kişiyi hipnozdan çıkarabilirsiniz..)

Gözlerini açana kadar bir süre bekleyin, kendiliğinden açmaz ise gözlerini 'eğer istersen, kendi hızında, gözlerini açın 'diyın; isterseniz post hipnotik telkin olarak '***Affetmenin bir şeyi unutmak değil, o olayla birlikte hayatına devam etme kararı olduğunu'*** tekrar vurgulayın)