

ALTI ÜSTÜ BİLİNÇALTI DEMEYİN, RUH SAĞLIĞINIZI KORUYUN!

Bilinç; kişinin kendisini ve çevresini algılayabilme ve kavrayıp fark edebilme yetisidir. Ancak kendimizi ve çevremizi algılamak için bilinç tek başına çalışmıyor. Bilinçaltı işbirliği ile etrafımızda olup biten olayları kavramamızı sağlıyor ve aslında bir bakıma bu olayların bizdeki etkilerini yönlendiriyor. Bu yüzden bilinçaltımızı tanımak ve anlamak, daha mutlu bir hayat sürebilmemizin anahtarlarından bir tanesi. Ruh sağlığımızın baş kahramanı olan bilinçaltı üzerine Uzman Psikolojik Danışman ve Hipnoterapist Bita Uzuner ile gerçekleştirdiğimiz sohbette hayatımızdaki problemlerle başa çıkmak için izlenmesi gereken yollara değindik.

Röportaj: Gülfişa Balcı gulfiza@life.com.tr **Fotoğraf:** Oğuzhan Güzel oguzhan@life.com.tr

Bitan Hanım, bilinçaltı nedir?

Bilinçaltımız; beynimiz, ondan bütün bedenimize uzanan sinir hücreleri dışında kalan bütün vücudumuzdur. Yani bilinçaltı bir depodur. Hayatımız boyunca aldığımız bilgileri bu depoya atarız. Örneğin; 30 yaşındaki bir bireyin 30 yıllık birikimi yani 30 odası vardır. Biz bu birikime anne rahminde geçirdiği 9 ayı da ekleyerek o odaları temizliyoruz, diyebiliriz. İstenmeyen, kirlili ve işe yaramayan şeyleri atıyoruz. İşe yarayan ve istenen şeyleri ise etiketleyerek tekrar raflara koyuyoruz. Böylece birey, bir süre sonra o rahatlığı ve hafifliği hissediyor. Bunu hissettikçe zaten kişi "Hayat işte budur! Problemi çözdüm!" diyebilir. Bu bilinçaltı temizlik işlemi ancak kişi istediği zaman yapılabilir. Yeter ki isteyin, siz isterseniz her şey mümkün.

Bilinçaltı tedavi süreci nasıl ilerliyor?

Seansa geldiğinizde ilk olarak problemi analiz ediyoruz. Problemin ne olduğunu, kaç senelik bir problem olduğunu, ne zaman başladığını, sizin bu problemi ne zaman hissettiğinizi tespit ediyoruz. Bunu yapmamız oldukça önemli, çünkü hatırladığımız anılarımızın dışında hatırlayamadığımız o kadar çok anımız var ki. Hepsini bu yöntemle ortaya çıkıyor. Bir senedir farkında olduğunuz bir problemin derinlerine indikçe anlıyoruz ki problem 3 yaşına veya daha öncesine dayanabiliyor. Fakat o kadar hafif, damla damla birikiyor ki kendisini hissettirmiyor bile. Ancak patladığı zaman "Hah! Şimdi burada bir problem var" diyorsunuz. Bunu söyleyen danışanlarımız geliyorlar ve burada problemlerin tespitini yapıyoruz.

Tespit aşaması oldukça önemli, çünkü problemler de kendi içlerinde farklılık gösteriyor. Mesela vücudunuzda sahip olduğunuz tikler de bir problem, derin depresyon da bir problem. Fakat bunların ikisi biribi-

Bilinçaltımız bir sünger gibidir. Ona ne verirseniz emer ve içinde hapseder.

rinden farklı ve dolayısıyla tedavileri de farklı. Problemin tanımına göre psikoterapi yapılabilir, NLP Time Line Therapy yapılabilir; yani problemi çekip almak için en uygun yöntem ne ise uygulanabilir.

Bireyin gelişim sırasında geçirdiği psikolojik aşamalar neler?

Anne rahmine düştüğümüz andan itibaren bilinçaltımız deneyimlerimizi birer birer yazmaya başlıyor. Bu deneyimlere annemizin hamilelik sürecinin nasıl geçtiği, 9 ay boyunca yaşadığı üzüntüleri, mutlulukları, öfkeleri, doğumun rahat ya da sorunlu geçmesini, doğumdan sonra ne kadar anne sütü emdiğimizi ve kimler tarafından büyütüldüğümüzü de dahil ediyoruz. Çünkü bu saydıklarımızın tümü bilinçaltımızda iz bırakıyor. Bilinçaltımızı bir sünger gibi düşünebiliriz.

0-3 yaş bir sünger gibidir. Sünger, ona ne verirseniz onu emer. Modelleme dediğimiz 3-11 yaş aralığında emdiklerini size püskürterek geri verir. Sosyalleşme ve kimlik dediğimiz 11-25 yaş aralığında ise aile, okul, arkadaşlar veya çevresel faktörlerin tümü iz bırakır. Bu izler bilinçaltımızda depolanır.

Peki, bu problemler ne zaman ve nasıl su yüzüne çıkar?

Şunu unutmamalıyız ki ne kadar yaşlanırsak yaşlanalım bilinçaltımız her zaman 6 yaşında bir çocuğun zekasına sahiptir. Tek hedefi sahibini mutlu etmektir ve ne yapıyorsa sahibini mutlu etmek için yapar. Ama zamanında mutlu eden şeylerin bir süre sonra problemlere ve rahatsızlıklara sebep olduğunu hiçbir zaman bilmez.

Ben bilinçaltını düdüklü tencereye benzetirim. Düdüklü tencere, içeride fazla buhar basıncı oluştuğunda düdük sesi çıkarak sinyal verir. Yani "Sahip, çok basınç birikti, başa çıkamıyorum, yardım et" der. Bu sesi duyduktan sonra kapağın üzerindeki ilgili mekanizmayı indirir ve



Uzm. Psk. Dan.
Bita Uzuner

Adres: Reşit Galip Caddesi Numara: 128/3 Çankaya / Ankara
Telefon: 0312 472 36 35 Instagram: bita_uzuner
www.4ddanismanlik.com.tr

Yazının devamı ve tüm görseller için sosyal medya hesaplarımızı takip edebilirsiniz.
life.com.tr ankaralifedergisi ankaralifedergi ankaralifedergisi ankaralifedergisi ankaralifedergisi

fazla buhar basıncının çıkmasını sağlarsınız, bir de tencerenin altını kısarsınız. Tencere rahatlamıştır artık...

Hayatımız boyunca yaşadığımız öfkeleri, sosyal fobileri, stresleri, panik atakları, tikleri ve bütün negatif duyguları bilinçaltı adlı düdüklü tencerenin içinde düşünün. Bu problemler bilinçaltında toplanıp onun başa çıkamayacağı seviyede bir basınç oluşturunca bilinçaltımızın sinyal vermesi gerekir.

İşte bu "benimle ilgilen" sinyalleri ya psikolojik; Anksiyete (Kaygı Bozukluğu), Bipolar Bozukluk, Depresyon, Tükenmişlik Sendromu (Burnout), Borderline Kişilik Bozukluğu, Obsesif Kompulsif Bozukluk, Anoreksiya Nervoza gibi ya da psikosomatik problemler (Ruhsal sebeplerle ortaya çıkan yapısal sorun olmaksızın sadece fonksiyon bozukluğu ile kendini gösteren bedensel hastalıklar; çarpıntı, tansiyon oynamaları şişkinlik, hazımsızlık, geçirme, kabızlık, ishal gibi mide-bağırsak hareket bozuklukları, kaşıntı, bedenin uç noktalarında uyuşma, karıncalanma gibi hastalıklar) ola-

rak ortaya çıkar. Eğer kişi bu uyarıyı anlarsa ne ala, o problemi halleder ve yoluna devam eder. Olur da anlamazsa o problem büyür ve durum daha vahim bir hal alır. Ya ilk sinyalin şiddetini artırır veya ikinci bir sinyal üretir.

Bilinçaltı nasıl çalışmaktadır?

Bir problem ile gelen danışanların problemlerini öncelikle nasıl, ne zaman ve nerede başladığını konuşarak derinlemesine analiz ederiz. Bu analiz esnasında aslında nasıl davranmamız gerektiği de ortaya çıkar. Çünkü konuşma esnasında bir problemden "Artık öfkelenmeyeceğim" şeklinde bahsedebiliriz. Bu cümle her ne kadar pozitif bir cümle olarak görünse de bilinçaltımız için durum tam tersi. Bilinçaltımız "-me.ma" bilmez ve söylediğimiz bu cümlenin etkisi iki kat daha fazla öfke olarak görülür. Biz burada danışanlarımıza pozitif konuşmayı da öğretiyoruz. Örneğin "Artık daha huzurlu, mutlu, sakin ve neşeliyim" gibi bir cümle, önceki cümlenin yerine kullanılacak bir cümledir. Bu cümleleri kurabilmeyi öğrenen bir danışanı artık yerinde tutamazsınız, çünkü yürü-

meyi öğrenmiş demektir ve hayatını bu adımlarla keşfetmeye hazırdır.

Bilinçaltı sorunlarının önüne geçilmemesinin sonucu nedir?

Bilinçaltının verdiği sinyalleri doğru algılayamadığımızda bağımlılıktan psikosomatik sorunlara, psikolojik alanlardan kişilik bozukluğuna kadar pek çok problemle karşılaşabiliriz ve hayatımız boyunca bu problemlerle boğuşmak durumunda kalırız. Bu problemlerle boğuşurken öfkenin kaynağını ne olduğunu fark edemeyiz.

Düdüklü tencerenin ne dediğini anlayamayız ve buharını almadığımız için düdüklü tencere patlar, yani akıl ve ruh sağlığımız ya geçici ya da kalıcı bir şekilde bozulur. Her şeye ayırabilecek zamanımız var. Tatil için, cilt bakımımız için, çocuklarımız için... Söz konusu ruh sağlığımız olduğunda neden kendimize vakit ayırmıyoruz? Neden ruh sağlığımızı bu kadar hafife alıyoruz? Depresyonun sebebi her zaman hava şartları ya da mevsim geçişleri değildir. Ruh sağlığı son derece ciddi bir konudur ve kesinlikle ertelenip bahane üretilmemesi gerekir.

NLP Academy Turkey

NLP Eğitim & Araştırma Enstitüsü

Lütfen Tıklayınız

NLP HAKKINDA BİLGİ

İSTİYORUM



Ücretsiz NLP

[NLP E-Posta Eğitimi](#)

[NLP Online Webinar](#)

[NLP Gelişim Çemberi](#)



[NLP Nedir ?](#)

[Nerede Kullanılır?](#)

[NLP Varsayımları](#)



[NLP Arşivi](#)

[NLP Basın Arşivi](#)

[NLP Bilim Arşivi](#)



[Dış Bağlantılar](#)

NLP EĞİTİM ALMAK

İSTİYORUM



[NLP Sertifika Eğitimi](#)

[NLP Uygulayıcı Eğitimi](#)

[NLP Uzman Uygulayıcı](#)

[NLP Eğitimcinin Eğitimi](#)

[Eğitim Ön Kayıt Formu](#)



[Kurumsal NLP Eğitimi](#)

[Temel NLP Becerileri](#)

[NLP Koçluk Becerileri](#)

[Meslek Grubuna NLP](#)

[Teklif Talep Formu](#)



[Eğitim Takvimi](#)



[Uluslararası NLP Eğitim Standartları](#)

KURUMU TANIMAK

İSTİYORUM



[NLPAT Hakkında](#)



[Taşkın Köksalan](#)



[Fotoğraf Galerisi](#)



[Adres & İletişim](#)



[Kullanım Koşulları](#)



[Tıklanabilir Site Haritası](#)

GÜNCEL BİLGİ ALMAK

İSTİYORUM



[Güncel Duyurular](#)

[NLP Haberleri](#)

[NLP Kongreleri](#)



[Yeni Yazı & Makaleler](#)

[Türkiye'de NLP](#)

[NLP Uzmanlığı](#)



[Ön Kayıt & Kontenjan](#)



[Sınav & Devamsızlık](#)



[NLP Tüketici Rehberi](#)

BİREYSEL YARDIM

İSTİYORUM



[Bireysel Koçluk](#)

ANASAYFAYA

[Dön](#)

