

## Cevdet Mirmahmutogulları

### Hipnoterapi de Başarıyı Etkileyen Parametreler

İyi bir anamnez yaşamın ilk 7 yılını özellikle kaplamalıdır. İlk 7 yılda kişinin yazgısını şekillendiren olaylar yaşanmaktadır. Anne türevleri ile yaşanan olumlu veya olumsuz etkileşim, yeterince kucaklayıcı çevre olup olmaması, annenin bazı davranışsal ve duygusal eksikliklerini giderecek baba olması veya olmaması kişiyi sağlıklı veya semptomlarla dolu bir insan yapar. Hipnoterapist geniş ve derin anamnezle olumsuz yazgıyı ve yazgıyı şekillendiren tema ve olaylara ulaşmalı, terapiyi ve telkin kalıplarını şekillendirirken buradan aldığı verileri kullanmalıdır.

Semptomların kaynakları hangi sağlıklı yaşanmayan ilişki kalıplarında? Kişinin sevilme, değerli görülme, önemsenme, haklılığı onaylanma, empati, kucaklayıcı çevre oluşturma vb ihtiyaçlarından hangileri giderilemedi? Hipnoterapist bunları tespit etmeli, kurduğu ilişki ile kişinin bebeklik ve çocukluk halinin anneden ve bakım verenlerden alamadığı sağlıklı etkileşim ve sevgi dolu, empatik ilişkiyi hipnotik süreçte danışana verebilmelidir.

Hipnotik süreçte danışanla kurulan iletişim çok önemlidir.

İletişim bilgi alışverişi, uyum, etkilenme ve inandırma işlevlerinin tamamını kapsar.

Kendimiz danışanla derin empatik iletişim ile aynı frekansa girerek onun sorunlarının sebeplerinin, kaynaklarının, ihtiyaçlarının, isteklerinin farkına varıp, onları hipnoterapide hastaya telkin kalıpları şeklinde aktarmamız gerekir.

Hipnoz öncesi, yeterli, anlaşılır, pozitif beklenti oluşturacak, güven verecek açıklamalarda bulunmak terapötik etkiyi artırır.

Duruşumuzla hastaya değer verdiğimizizi ve onun çözüm arkadaşı olduğumuzu ona hissettirmemiz gerekir.

Hipnotik terapi sürecine önce danışanla uyum ve aynalama ile başlanıp, danışanla aynı frekansa girdikten sonra, danışanı yönlendirmeye ona yeri geldiğinde liderlik yapmaya başlanmalıdır.

Hipnozda telkinin niteliği başarıyı etkileyen önemli bir faktördür.

Telkinin içeriği, söyleniş tarzı, hastanın beklentileri ile uygunluğu, hedefi on ikiden vurucu olması gerekir.

Hipnotik iletişimde ericksonial dil kalıplarını kullanmamız hastanın direncini kırar, bilinç altının daha iyi işbirliği yapmasını sağlar. Hipnoz öncesi ve sonrası görüşmelerde, doğru soruyu sormak başarılı sonucu tetikler.

Bu sorulara örnekler:

Bu şikayet neden oluyor?

Ne anlama geliyor?

Ne zaman oluyor?

Neyin tekrarı? gibi.

Bilinen psikoterapik teknikler hipnotik süreçte uygulandığında, başarı olasılığını artırır.

Yorumlama, yüzleştirme, netleştirme, zihinselleştirme, iç görü kazandırma çalışmaları hipnotik süreçte yapılır.

Hastanın hayat serüveni içindeki sıkıntıları, açmazları, bunların nedenleri , yazgıyla bağlantısı yorumlanır. Hasta savunma mekanizmaları ile, çarpık algıları ile, düşünsel sapmaları ile empatik iletişim içinde yüzleştirilir. Olması gereken sağlıklı şekli hipnoterapi içinde telkinlere giydirilerek verilir.

Hipnotik süreçte başarı için danışana içinde bulunduğu durumu, bunun bağlantılarını, sebeplerini, çağrıştırıcılarını,neden sonuç ilişkilerini farkettermek gerekir. .

Hipnotik süreç sonunda danışanda empati, üretkenlik, bilgelik, yüksek farkındalık zorluklara dayanma kapasitesi yüksekliği, hayata, olaylara, insanlığa çağa dair derin bilgelik, pozitif bakış açısı, yaşam sevinci ve huzur hali ve mizahcı ruh gelişmelidir..

Hipnoterapistin olgun duruşu, sevgi dolu empatik yaklaşımı, danışan tarafından içselleştirilir. Şifaya dönüştürülür.

**Anahtar kelimeler:** başarı, değişim, iletişim, farkındalık, iç görü

**Hipnoterapist Dr Cevdet Mirmahmutoğulları**