

Sinan Güzel

Hipnotik Güvenli Yer-Mekân Oluşturma Teknikleri

Terapötik hipnoz metotlarının büyük bir çoğunluğunun olmazsa olmazı güvenli mekân inşasıdır. Bu güvenli mekânı zihinselleştirme çalışmasının gerekliliği terapiye başvurun danışanın psikolojik yapısından kaynaklanmaktadır.

Çoğu zaman yıllarca yaşanmış, birçok çareler araştırılmış ve denenmiş ancak bir türlü giderilememiş semptomlar her girişimde gittikçe artan bir cesaret kırılmasına yol açar. Semptom akut gelişen bir semptom ise bu durumda sebebin vahameti söz konusu olacağından yine başa çıkma için gerekli yetilere ulaşmak zorlaşmaktadır.

Cesareti kırılmış, sayısız başarısız deneyim geçirmiş ya da akut olsa bile sebebin vahim bir durum olduğu kanaatine varmış olan danışanlar semptom karşısında kendisini çok güçsüz hissetmekte, çaresiz belki de savunmasız olduğu gibi çözüme yönelik kalkışmalarını ertelemekte ya da vazgeçmektedir. Keza dışardan yardım alma ümidiyle kalkışılmış ve maalesef başarısız olmuş farklı tıbbi tedavilerde uygulanmışsa bu düşünce iyice perçinlenmiş durumdadır.

Her ne sebeple ve ne şekilde yapılırsa yapılsın, semptom gidermek amacıyla kalkışılmış ve başarısızlığa uğramış tüm girişimler aynı zamanda olayın çözümsüz olduğu ön yargısını da beraberinde getirmektedir.

Böyle bir başvuruda hipnoterapötik olarak çözüm aşamasına geçmeden önce danışanın bilinçaltının “cesaret gerektiren” terapi girişiminden önce kendisini güvende hissetmesi büyük bir önem taşımaktadır. Uygulanacak terapötik metot bazen uzun süreli bir çaba gerektirmekte bu da tüm seans boyunca güvenli mekânın sık sık hissedilmesine ihtiyacı arttırmaktadır.

Bu atölye çalışmasında Hipnoterapide bir gereklilik olan güvenli yer ve mekân oluşturmanın farklı teknikleri üzerinde durularak, uygulamalı örneklerle katılanların detaylı bilgi sahibi olmaları amaçlanmaktadır.