

# Sorularla Bilinçaltının Sırları

MUHAMMED ALPKENT  
alpkent@yakaza.com.tr

## Bilge ile Delikanlı NEHIR ve BİLGİ

Bilge ile genç arkadaşı, akarsuyun başında oturdular. Su şırl şırl akarken, delikanlı bilgeye her şeyi bilip bilmediğini sordu. Bilge adam gülümsedi ve delikanlıya "Gel de şu akıp giden suya bak" dedi, "Nereye gidiyor biliyor musun?" Delikanlı "Hayır" dedi. Bilge, yeniden sordu: "Eğer nehir boyunca takip edebilirsen öğrenirsin, değil mi?" Delikanlı bu kez onayladı. Sonra sözü yeniden bilge aldı: "Bilginin hali de böyledir. Hepsini kapsaman mümkün olmaz, çünkü nehrin sürekli akması gibi bilgi akarsuyu da hiç durmadan akar. Sen ne kadarına yetişebilirsen o kadarını alırsın. Önemli olan ise, işine yarayan bilgiyi öğrenmektir. Bu da tıpkı nehri takip ettiğinde sonunu bulabildiğin gibi, öğrendiklerini takip etmenle gerçekleşir. Tüm nehirler gibi tüm bilgiler de kendi hazinesinden akar."

## Bilinçaltı ne işe yarar?

Kişisel gelişim ve NLP uzmanlarının sıkça bahsettikleri bir terim var: "bilinçaltı" Bunun tam olarak ne anlama geldiğini ve ne işe yaradığını bilmek istiyorum.

Bilinçaltı, eskiden beri kendisinden söz edilen ve farklı yorumlarla açıklanan bir olgudur. Yani kişisel gelişim teknikleri sistemleşmeden, NLP ortaya çıkmadan önce de bilinçaltı kavramı biliniyordu. Bilinçaltını, otomatige bağlanmış davranışlarımızı, duygu ve eğilimlerimizi koordine eden, içimizdeki bir merkez olarak tanımlayabiliriz. İnsan bazı davranışlarını bilerek ve isteyerek gerçekleştirirken, bir çoğunu da farkında olmadan hayata geçirir. Mesela, nefret ettiğiniz bir insanı gördüğün-

nüde otomatik olarak bu nefret duygusunu yaşar, kaşlarınızı çatarsınız. Kendi kendinize "Ben bu insanı sevmediğime göre şimdi kaşlarımı çatmalıyım" demezsiniz. Bunun gibi, hayatımızı kaplayan birçok tepki ve davranışımızda bilinçaltımızın etkisi altında oluruz. Aksi halde, her tepkimizi üzerinde düşünüp karar vererek oluştursaydık hayat çekilmez olurdu.

## Bilinçaltının esiri miyim?

Ben mi bilinçaltımı kontrol ediyorum, yoksa bilinçaltım mı beni? Eğer davranışlarımızın bir kısmı otomatige bağlanmışsa, o zaman onlar üzerinde söz sahibi değiliz demektir. Doğru mu?

Davranışlarımızın çoğunun bilinçaltı etkisiyle oluştuğu doğru; ancak bu, bilinçaltının esiri olduğunuz anlamına gelmiyor. Çünkü bilinçaltı, yaşadıklarımızla, bilinçli kararlarımızın bir sonucu olarak şimdiki halini aldı. Yani bize yabancısı değil. Doğduğumuzdan itibaren bazı davranışlarda bulduk, bunlarla ilgili karşılıklar (ödül veya ceza) aldık ve süreç içinde bunları davranışlarla eşleştirdik.

Bu eşleşmeler tekrarlandıkça, bilinçaltımızda yer etti. Böylece, bilinçaltımızdaki öğrenmeler bilinçli davranışlar sonucu oluştu. Bu demektir ki, bilinçli davranışlarımızı tekrarlı olarak uzun süre değiştirebiliriz. Bunun dışında da, bilinçaltıyla iletişim kurarak otomatik tepki ve eğilimlerde değişim oluşturmak için birçok teknik vardır.



## Bilinçaltına girilir mi?

Bazı tekniklerle bilinçaltına girildiği, içinde varolanların çözüldüğü ve gerekirse temizlendiği söyleniyor. Bilinçaltına girmek ne demek, eğer mümkünse nasıl yapılır?

'Bilinçaltına girmek' ifadesinin doğrusu, 'bilinçaltıyla iletişim kurmak'tır. Aslında bu da, bilinçaltını daha yüksek bir algılama düzeyine ulaştırmak demektir. Bilincimizin sürekli aynı açıklıkta olmaması gibi, bilinçaltımız da her zaman aynı açıklıkta olmaz. Bilinçaltının öğrenmeye daha açık olduğu zamanlar; yoğun duygusal yaşadığınız veya bedensel ve zihinsel olarak gevşek olduğunuz zamanlardır. Bu gevşeme durumu kontrollü olarak sağlandığında "trans" denen geçiş haline ulaşılır. Transyken bilinçaltınız telkin almaya daha açık ve öğrenmeye daha yatkındır. Transın da farklı düzeyleri vardır. Derin bir transta bilinçaltındaki bazı inanç ve bilgilere ulaşabildiği, araştırmalarla tespit edilmiştir. Ayrıca, bazı deneyimlerimizin izleri de bilinçaltındadır. "İçine atma" olarak bilinen birtakım durumlarda insan, içsel olarak tatmin olmadığı bazı olayların üzerini örterek bu deneyimleri bilinçaltının derinliklerine atar. Bilinçaltında temizlik yapılmasının anlamı ise, kayıtlı ve çözümlenememiş bu deneyimlerin tekrar hatırlanarak transta çözüme kavuşturulmasıdır.

Siz de, kişisel gelişimle ilgili sorularınızla sıkça sorulan sorulara, bildiğiniz ilginç tekniklerle 'ayın gelişim egzersizi'ne ve fikirlerimize 'bilge ile delikanlı'ya katkıda bulunabilirsiniz. İletişim: alpkent@yakaza.com.tr

AYIN  
EGZERSİZİ

## Sosyal Cesaret Tekniği

İnsanlarla ilişkilerinizde kendinizi daha güvenli ve daha cesur ifade etmek istiyorsanız, aşağıdakileri uygulayabilirsiniz:

1. Her gün tanımadığınız 10 kişiye selam verin.
2. Her gün tanımadığınız biriyle ayak üstü en az 5 dakika konuşun.
3. Önemli bulduğunuz köşe yazarları ve yetkililere e-posta gönderin.
4. Konuşmacıya soru sormak amacıyla özellikle birkaç konferansa gidin. Konuşmacıya yakın oturun ve kendisine mutlaka soru sorun.
5. Her gün hiç tanımadığınız en az bir insanı mutlu edecek bir şeyler yapın.