

# Bilinçaltının & Gücü Adına

Zayıflamak ve zayıf kalmak için başvurduğunuz her yöntem sizi yarı yolda mı bıraktı? Belki de artık bilinçaltınızın derinliklerine inmenin zamanı gelmiştir. Bir estetik ve güzellik merkezi ile hipnoz konusunda uzmanlaşmış bir psikolog ilk defa el ele veriyor. *Esra Sevin*



# D

ört sene öncesine kadar Almanya'da psikolog olarak

çalışan Zaza Yurtsever, çok yakında Nişantaşı Sculpture'da grup terapilerine başlayacak. Merkezde yapılan zayıflama tedavileri, Hipnoz ve NLP teknikleri ile desteklenecek.

## **Bu proje nasıl ortaya çıktı?**

Kilo vermeye çalışanların çoğu ya hedeflerine ulaşamaz ya da ulaşırsalar bile bir süre sonra eski beslenme alışkanlıklarına dönerek yine kilo alırlar. Kendilerini başarısız hissederler. Tabii ki zayıflamak isteyen herkes beslenmesine dikkat etmeli, gerekirse LPG gibi tedavilerden destek almalı, daha çok hareket etmeli. Ama bunların yanında hem beynin, hem de bilinçaltının gücünü kullanmak gerekiyor. Nişantaşı Sculpture'da, grup terapileri yaparak hipnoz ve NLP teknikleri ile bu süreci desteklemeyi planlıyoruz. 10-12 kişilik gruplar oluşturarak, 2-3 ay boyunca haftada bir seans yapacağız. Bu projenin oluşması aslında çok ilginç.

Sculpture'a zayıflamak için gelen bazı hastalarım, aynı zamanda psikoterapi için benimle görüşüyorlardı. Bir anlamda bizi onlar buluşturdular.

#### NLP'den bahsettiniz...

Siz 80 kilodan 70 kiloya insensiz bile, beyin kendi hafızasındaki kiloya çıkmaya çalışır ve bunun için açık sinyalleri yollar. Diyet yapanları etkileyen yemek krizlerinin nedeni budur. NLP (sinir dili programlaması) ile beynin çalışma şekline müdahale etmek ve değiştirmek mümkün. Bu süreç içinde, zayıflamak isteyen hasta kendini ulaştırmak istediği kiloda hayal etmeyi, olumsuz düşüncelere son vermeyi, yemek krizleriyle başa çıkmayı ve zayıf bir insan gibi düşünmeyi öğreniyor.

#### Hipnoz tam olarak nedir?

Aslında gündelik hayatımızda sık sık hipnoz yaşıyoruz. Mesela araba kullanırken otomatikleşiyorsunuz; vitesi gazı, yolu düşünmeniz gerekmiyor. Bir bakmışsınız gideceğiniz yere gelmişsiniz. O durumdayken telkine çok açık bir hale geliyorsunuz. Fizyolojik olarak baktığınızda, bu beyindeki alfa dalgalarının ön planda olmasıdır, yani hafif uyku hali.

Hipnozun tabii ki çeşitli aşamaları var. Ama bu, terapistin uyguladığı yöntemden çok gelen kişinin ne kadar rahat olduğuna bağlı. Gelen kişi rahatsa derin hipnoza girebiliyor. Seminerlerde, demonstrasyon yapmak gerektiğinde genelde beni seçerler. Çünkü "gözlerini kapat" diyorlar, bir sonraki duyduğum şey "gözlerini aç" oluyor. O arada hiçbir şey hatırlamıyorum.

**Tamamen unutmayı tercih ettiğimiz ve hiç olmamış gibi yaşamaya devam ettiğimiz olayları hipnozla ortaya çıkarmak mümkün mü?**

Tabii. Ama zaten pratikte de, literatürde de tamamen unutma ve silme durumuna çok az rastlanır. Bilinç devreden çıktıktan sonra, hemen fotoğraflar belirlemeye başlar zihninizde.

**Hipnoz sırasında telkine açık bir hale geldiğimizi söylediniz. Peki, neden normal zamanda bilinçaltına etki etmeyen bir şey hipnoz sırasında etkili oluyor?**

Çünkü bilincin savunma mekanizmalarını devre dışı bırakıyorsunuz. Mesela siz hipnoz altındayken, "Daha az yemek yiyeceksiniz," dediğimde, içinizden bir ses size, "Yok canım, hayat-

ta yapamam," demiyor. Hipnozdayken hayal kurma yeteneğiniz çok yüksek. Kendinizi zayıf hayal etmezseniz, mümkün değil zayıflayamazsınız. Aslında zayıflamak isteyen insanların çoğu o hayali kuramıyor, çünkü geçmişte yenilgiler yaşamış oluyorlar. Hipnozda, o bilincin savunma mekanizmalarını devre dışı kalıyor. Yapılan telkinler, "Hayat biçiminizi, yeme alışkanlıklarınızı değiştirin," gibi şeyler. Mümkünse ayda iki kilodan fazla zayıflamamak da çok önemli. Çünkü ayda 5-6 kilo verdiğiniz zaman, vücut bunu kışık olarak algılıyor ve yağ depolamaya başlıyor. Beyinle beden arasında bir savaş başlıyor. Ve beyin bu savaşı her zaman kaybediyor. Çünkü bedene karşı direnmesi mümkün değil. Vücut, hayatta kalma güdüsüyle hareket ediyor ve bu güdü her şeyden daha güçlü. Ama düzgün bir şekilde, azar azar kilo verdiğinizde,

**"Hipnoz altındayken, bilincin savunma mekanizmaları devre dışı kalıyor. 'Daha az yemek yiyeceksiniz,' dediğimde, içinizden bir ses size, 'Yok canım, hayatta yapamam,' demiyor."**

beden anlıyor ki siz onu aç bırakmaya caksınız.

**Peki, hipnoz sizi obsesif kompulsif bir aşk ilişkisinden veya mantıksız olduğuna bilseniz bile vazgeçemediğiniz bir davranış bozukluğundan da kurtarabilir mi?**

Kesinlikle. Aslında hipnoz çok etkili bir terapi yöntemi, ama ona açık olan insanlara uyguladığımızda. Bazıları hipnoz yaptırmak istemiyor, çünkü toplumda bu konuyla ilgili önyargılar var. "Ben kontrolü bırakacağım. Kontrol tamamen terapistte olacak," diye düşünüyorlar ve bundan ürüyorlar. Öyle bir şey yok. Hipnozda da kontrol sizde.

Siz kişinin hayal kurmasını sağlıyorsunuz, beyin de ondan sonraki dönemde o hayale göre hareket ediyor ve açlık-tokluk sinyallerini kafanızdaki o resme göre gönderiyor. Modern psikoterapide hipnozun tanımı hedefe yönelik konsantrasyondur ve en doğru tanımlama budur.

**Grup terapisi yapılması, katılanların kendilerini tek başına hissetme-**

**meleri açısından da faydalı.**

Kesinlikle öyle. Diyet yapanların en büyük sorunu yeme krizleridir. Önerilen gelen her şeyi silip süpürürler. Bunun kendilerine has bir iradesizlik değil, birçok insanın sorunu olduğunu görmeleri ve, "Bu konuda ne yapabiliriz?" sorusu üzerine kafa yormaları gerekiyor. Ama unutmamak lazım ki, bir de insan vücudunun kendi bilgeliği vardır.

#### Vücudun bilgeliği mi?

Diyelim ki kırk yaşına geldiniz... Vücut, kırk yaşından sonra hastalanma olasılığının daha yüksek olduğunu biliyor ve olası bir hastalık için biraz yağ depolamak istiyor. O birkaç kilo yağ aslında hayat kurtarıcıdır, onlara negatif bakmamak lazım. Dikkat ederseniz, 80 yaşındakiler çok zayıftır. Vücut o zaman, "Hastalansa da artık ben onu kurtaramayacağım, bu yüzden yağ depolamama gerek yok," diyor. Ve unutmayın, vücudun bir yaştan sonra depolamaya çalıştığı o birkaç kiloyla uğraşsanız daha çok kilo alırsınız. Japonya'da 800 kişiyle yapılmış bir deney var. Bir gruba, "Gelecek hafta diyetle başlayacaksınız," diyorlar. Diyetle başlayacağını bilen grup, deliler gibi yemek yemeye başlıyor ve kilo alıyor. Sigarada da durum aynı; bugün

bırakmaya karar verin, ertesi gün bulamayacağınız diye iki paket içersiniz. **Sigarayı bırakma konusunda hipnoz ne kadar etkili?**

Ben hipnoterapiye çok inanan biriyim, ama bence her zaman terapi ile desteklenmeli. Sonuçta sihirli değnek değil. İkisinin kombinasyonu olmadan çalışmıyorum. Bir de şunu unutmamak lazım; hepimiz bir şeyden şikayetçiyizdir, ama şikayetçi olduğumuz şeyden bir de karımız vardır. Buna psikolojide 'ikincil hastalık kazancı' denir. Bu durum kiloda da, aşk durumlarında da, depresyonda da geçerlidir.

**Kilo almaktan nasıl bir kazancımız olabilir?**

Diyelim ki aşkı çok yoğun yaşıyorsunuz ve bir şekilde şişmanlamaya başlıyorsunuz, 20-30 kilo alıyorsunuz. Doğal olarak bu kiloları vermek istiyorsunuz, ama içinizdeki bir ses de vermenizi istemiyor. Çünkü kilo verdiğinizde dramatik aşk hikayelerine geri döneceksiniz.

**Yani zayıfladığınızda güzel ve çe-**

kici olacaksınız, yeni ilişkiler yaşayacaksınız ve bu ilişkiler yüzünden hırpalanacaksınız.

Aynen öyle. Yeni ilişkiler yaşayıp yine kendinizi mahvedeceksiniz. Kendinizi korumak için kiloyu tutmak istiyorsunuz. Bu durumda, hipnoz tek başına işe yaramaz mesela. Çünkü bilinçaltı onu durdurur. Terapi ile destekleyerek bu direnci kırmak lazım.

**Özgeçmişinizde ilgimi çeken bir bölüm var; aile mahkemelerinde psikolojik bilirkişi olarak çalışmışsınız.**

Hayatımda yaptığım en ilginç işti ve gerçekten çok zordu. Anne baba ayrılıyor, çocuğun kimde kalacağına karar verilmesi gerekiyor. Türkiye'de bir arkadaşım boşanıyordu, çocuğun kimde kalacağı hakkında hazırlanmış rapor üç sayfaydı. Ben doksan sayfalık raporlar hazırlardım. Ölüm tehditleri bile alabiliyorsunuz. Mesela Arap bir aileyle çalışmışım. Adam beni, "Çocuklar annede kalırsa seni öldürürüm," diye tehdit etti. Gerçekten korktum, çünkü adam çok tehlikeli biriydi. Başka bir ailede ise kadın, "Kızımı babaya veremezsiniz, cinsel tacizde bulunuyor," dedi. Bu konuda çocuğu konuşturmak inanılmaz zor bir şeydir. Bir defasında, "Çocuklar ne annede kalsın, ne de babada. İkisi de çocuk büyütecek nitelikte değil, yurda verilsinler," diye rapor vermişim. Çok zor kararlar bunlar.

**NLP'de hayal etmenin ve inanmanın gücünden bahsettiniz...**

1970'li yıllarda geliştirilen bu terapi metodunun özü, inanmak ve kafamızda bir resim canlandırmaktır. Hangi kiloya sahip olmak istiyorsanız, o halinizi gözünüzde canlandırabilirsiniz. NLP'cilerin yaptığı bir araştırma var. Doktorların, "Artık yapacak hiçbir şeyimiz yok," deyip geri gönderdikleri bazı hastalarda, tıp dilinde Spontan Remisyon denen bir şey oluyor. Yani hastalığın kendi kendine yok olması. Araştırma için, ölümcül hastalıklardan kurtulmuş 100 veya 200 kişiyi buluyorlar ve hepsiyle teker teker konuşup, iyileşmek için ne yaptıklarını soruyorlar. Bir grup hipnoz yaptığını, bir grup NLP yaptığını, bir grup kiliseye gittiğini, bir diğer grup da dua ettiğini söy-

**"Sigarayı bırakmak çok zor. Vücudun alışık olduğu bir seviye var. Mesela günde iki paket içerken sigarayı bıraksanız ve bıraktıktan sonra tek bir fırt bile çekseniz, vücut alışık olduğu seviyeye -yani iki pakete dönmek istiyor."**

lüyor. Farklı farklı şeyler yapmış bütün bu insanların ortak noktası, yaptıkları şeye çok inanmış olmaları.

**Mesela ben sigarayı bırakmak istiyorum, ama istesem bile bunu yapabileceğime inanmıyorum.**

Sigarayı bırakmak çok zor. Sigaranın bağımlılığı diğer bağımlılıklardan farklı. Vücudun alışık olduğu bir seviye var. Mesela günde iki paket içerken sigarayı bıraksanız ve bıraktıktan sonra tek bir fırt bile çekseniz, vücut alışık olduğu seviyeye - yani iki pakete dönmek istiyor. Bana sigarayı bırakmak için gelenlerden, en çok hangi ortamlarda sigara içtiklerini öğrenmek istiyorum. İçtikleri her sigara hakkında bir not düşünüyorlar. Mesela, "Evde yalnızken içiyorum," diyor. "Peki, bıraktıktan sonra evde yalnız kaldığında ne yapacaksın? Bu durum için önceden çözüm bulmak lazım," diyorum. Ve şunu unutmamak lazım; sigara içmek çok ciddi bir bağımlılıktır. Yapılan araştırmalar; eroin bağımlılığından bile sert bir alışkanlık olduğunu gösteriyor. İkinci seanstan sonra nikotin bandı almalarını söylüyorum. Siz vücuda senelerce nikotin vermişsiniz, bir anda çekerseniz şışmanlamanıza yol açar. İlk nikotin bandıyla beraber, ilk hipnoz seansını yapıyorum. Bu sorunu birçok koldan ele almak lazım. "Bir seansta sigarayı bırakıyorum," diyenler var. Yok böyle bir şey. İnsanlar mucizeler, büyülü değnekler istiyor ve suiistimal edilmeye çok açıklar.

**Hastalarınızı ve size başvurma nedenlerini düşündüğünüzde, Almanlar ile Türkler'i nasıl kıyaslıyorsunuz?**

Burada insanlar öneri istiyorlar. "Şöyle bir problemim var, ne yapmam gerekiyor?" diye soruyorlar. Terapi böyle bir şey değil, hasta çözümü ken-

disi bulmalı. Burada en çok panik atak terapisi yapıyorum. Almanya'da önce yıl çalıştım, Türkiye'de dört yılda gördüğüm kadar panik atak vakası görmedim.

**Panik atak vakalarının bu kadar yaygın olmasının nedeni stres ve hayat endişesi mi?**

Onlar da var, ama en önemli etken bireyselleşememe. İnsanlar, "Hayır," diyemiyor. İstemediğiniz çok şey yapmak zorunda kalıyorsunuz. Hemen hemen herkes bireyselleşme sorunu yaşıyor. Bir de burada sosyal fobi

inanılmaz yaygın. Ajandama bir bakıyorum, altı seans üst üste aynı şeyi konuşacağım, altısına da sosyal fobi teşhisi koymuşum. En yaygın rahatsızlıklar bunlar.

**Almanya'da da herhalde aşırı bireyselleşme ve yalnızlıktan kaynaklanan sorunlar yaygındır.**

Doğru, iki kültürün arasında bir yer olmalı. Ama Almanya'da psikoterapi yapmak çok kolaydır. Türkiye'de çok zor. Akrabalar var.

**Akrabalar mı? Onlar da mı terapiye müdahale ediyor?**

Sormayın! Biriyle terapi yapıyorsunuz, bir hafta sonra eşi arıyor, "Kocama öyle demişsiniz, ama öyle değil böyle," falan diyor. En özel olması gereken hasta ve doktor ilişkisine burunlarını sokuyorlar. Çocuğu terapiye gelen anneler de gelip konuşmak istiyor. "Kızınızdaki izin alın," diyorum. Bozuluyor. Bazen izin aldım diyorlar, bir öğreniyorum ki izin mizin alınmamış. Ama artık çok dikkatliyim bu konuda. Anneler nasıl kızıyor ben böyle yapınca anlattım.

**Çevremde bir uzmana gitmeden antidepresan kullanan birçok insan var. Ve bu ilaçların çoğu reçetesiz satılıyor.**

Haklısınız. Ben, hayatımda bu kadar fazla ilaç kullanan bir toplum görmedim. Mesela bir arkadaşım var, son derece entelektüel, akıllı biri. Doktoru antidepresan yazmıştı, o da bu ilacı bir arkadaşına önermiş. Şok geçirdim. Bilgili insanlar bile birbirlerine ilaç öneriyorlar. Bu antidepresanların çoğunun reçetesiz satılması da korkunç bir şey. İlaç almaya başlıyorsunuz ama belki depresyonda bile değilsiniz, belki sadece kötü bir dönemden geçiyorsunuz. Bir uzmana gitmeden ilaç almak son derece yanlış. ■