

Bilinçdışı Alan ve NLP'nin İletişim Modeli

► Cengiz Erençil

superbeyindergisi@gmail.com

Ruh halimizi, fizyolojimizi ve davranışlarımızı belirleyen sinyaller bilinçdışımızdaki kayıtlardan geliyor. Olumsuz kayıtlar harekete geçtiklerinde olumsuz davranışlara, iletişim ve ilişki sorunlarına yol açıyorlar. Algı filtrelerimizi boyamakta, olayları ve insanları oldukları gibi değil de ahlak boyalarımıza göre algılamamıza neden olmaktadır.

Bu yüzden Ralph Watson'un da ısrarla belirttiği gibi NLP çalışmalarında gerçek bir değişimin ancak bilinçdışında gerçekleşebileceği öğretilmekte ve insanlar bunu deneyimlemekteler.

Bilinçdışınız hedeflediğiniz değişimi istiyor mu, yoksa istemiyor mu? Bunu nasıl öğrenebilirsiniz? Tabi ki meditasyon, trans, kendi kendine hipnoz, yönlendirilmiş imgelem gücü, yaratıcı zihinsel canlandırma gibi tekniklerle...

"NLP İletişim Modeli"ne göre dışsal olayların sinyalleri duyuşal girdi kanallarımızdan ve sonra algı filtrelerimizden geçerek içsel temsil sistemlerimize girmekte ve bilinçdışımıza kaydedilmektedir. Duyusal bilgileri kodla-



dığımız ve dünyamızı deneyleme şeklimizi belirleyen kayıtları kaydettiğimiz yerler farklıdır. Bazı insanlar görsel ağırlıklıdır. Sizin hep iyi giyinmenizi, saçınızı itinayla taramanızı beklerler. Bazıları işitseldir. Sizin hep iyi konuşmanızı beklerler. Bazıları dokunsaldır. Onlara sevgi ve şefkatle sıcak sıcak dokunmanızı beklerler. Göz erişim i-puçlarından ve konuşurken kullanılan sözcüklerden yararlanarak karşınızdaki insanın ağırlıklı temsil sistemini bulabilirsiniz.

Bilinçdışımızdaki bu kayıtlar halimizi, fizyolojimizi ve davranışlarımızı etkilemektedir. İşte NLP'nin İletişim Modeli'nin sırrı burada yatmakta.

Bilinçdışı Alanla İletişim Kurabiliyor musunuz?

Bilinçdışınızla dost musunuz, yoksa onun mesajlarını görmezden gelip bildiğinizi mi okuyorsunuz? Bilinçdışınızın sizi cezalandırdığını düşünüyor musunuz?

Bilinçdışınızla olumlu bir ilişki kurabilirsiniz, olumlu ve kaynak dolu bir ruh hali elde edebilirsiniz. Bilinçdışınıza kaynak dolu olumlu ruh halleri kaydederseniz, kaynak çapaları uygularsanız, yaşamınızın fırtınalı anlarında bu çapalarınızı ateşleyerek olumlu ve kaynak dolu ruh hallerinizi yeniden yaşayabilirsiniz.

Bu kaynak dolu olumlu ruh halleri sizin fizyolojinizi ve davranışlarınızı belirlediğinde bir iletişim gurusuna dönüşürsünüz. İlişkileriniz sevgi ve hizmet dolu olur; mükemmelleşir. Başarı elde edersiniz.

Fizyolojinizi değiştirdiğinizde, örneğin yere bakıyorsanız ve birden yukarıya doğru ve sağa bakmaya başlarsanız, yaratıcı gücünüzün harekete geçtiğini ve depresif sinyallerden kurtulduğunuzu fark edebilirsiniz.

İlişkilerimizi İyileştirelim

İlişkilerimizi düşüncelerimizle, konuşmalarımızla ve davranışlarımızla yaratırız. Tutumlarımız, önyargularımız, kafamızdaki imgeler, alışkanlıklarımız, algı filtrelerimiz, neyi nasıl söylediğimiz, üslubumuz, jestlerimiz kendimizde ve karşınızdaki insanlarda etki oluşturur. Bu etkiler yaşamımızın kalitesini belirler. Herhangi bir ilişkide etkin olabilmemiz için karşınızdaki kişiye uyum sağlamamız ya da dostane bir ilişki kurmamız gerekir. Bu, ilişkilerimizde güven ve saygı ortamı yaratır.

Karşınızdaki insana ayak uydurmamız ve sonra da ona rehberlik etmemiz, onu yönlendirmemiz, ona liderlik etmemiz gerekir. Bunun için de önce kendimize ayak uydurmalı, kendimizle dost

olmalı. Siz kendinizle dost musunuz? Şimdi derin bir nefes alın ve birkaç dakika bunun üzerinde düşünün...

Eğer yaşamınızda başarılı bir değişim gerçekleştirmek istiyorsanız, NLP'yi önce kendinize uygulamalı ve sonra ilişkilerinizde kullanmalısınız. Önce bilinçdışınızla ya da bilinçaltınızla olumlu bir ilişki kurmalı, kendinize ayak uydurmalı, kendinizle dost olmalı, kendinize liderlik yapmalı ve sonra ilişkilerinizde karşınızdaki insanlara bunları uygulamalısınız. Karşınızdaki insanın bilinçdışına saygı duymalı, hatta bunu ona söylemelisiniz: "Senin bilinçdışına saygı duyuyorum!" Sesiniz yumuşak ve samimi olmalı...

Sözleriniz insanların yaşamlarını değiştirmez ama davranışlarınız değiştirir. Yaşamınızda başarılı bir değişim istiyor musunuz gerçekten? O zaman bu değişimin ancak bilinçdışınız aracılığıyla gerçekleşebileceğini anlayın. Bilinçdışınız, fizyolojiniz, ruh haliniz ve davranışlarınız sizin kitabınızın okunmasını sağlayan sayfalarıdır.

Şimdi derin bir nefes alın ve birkaç dakika bunun üzerinde düşünün. Davranışlarınızı karşınızdaki insanın davranışlarına uydurarak, onunla eşleşerek, ona ayak uydurabilir ve onunla dostane bir ilişki kurabilirsiniz. Onu aynalarsınız.

Nörolojik Düzeylerde Algılama

Aynalama işlemini her nörolojik düzeyde yapabilirsiniz.

Çevre: En alt düzey olan "çevre" ile başlayalım. Giyiminiz, saçınız, ayakkabılarınız, paylaştığınız ilgi alanlarınız, ortak arkadaşlarınız çevrenizi aynalamada size yardımcı olabilir. Bu, çevreye uyum sağlamanıza yardımcı olur. Eğer çevrenizle aranızda sorunlar varsa davranışlarınızı değiştirmelisiniz. Eğer bir kişisel gelişim planınız varsa, size saygı duyan, sizin gelişmenizi ve kendinizi sevmenizi, kendinize saygı duymanızı cesaretlendiren insanlarla dostluk kurmanızı öneririm.

Davranış: Davranış düzeyinde öncelikle beden dilinize, ses tonunuza ve kullandığınız dile dikkat edersiniz. Eğer

davranışlarınızla ilgili sorunlarınız varsa, becerilerinizi geliştirmelisiniz. Kendinize saygı duyarak kendinizi eğitin. Geçmişinizle ilgili olumsuz anılarınızın, bilinçdışınızdaki kayıtların yol açtığı sorunları tedavi edin. Yönlendirilmiş imgelem gücü ya da yaratıcı zihinsel canlandırma çalışmalarıyla olumlu telkinleri bilinçdışınıza yerleştirin.

Kendinizi ve başkalarını affedip yolunuza devam edin. Olumsuz anılara ve duygulara yapışmayın. Olumsuz duygusal yükleri, NLP çalışmalarıyla olaylardan ayırın. Reddedilmek, öfkelenmek ve incinmekle başa çıkmayı öğrenin.



Armağanlarınıza, hedeflerinize, hayallerinize odaklanın. Amacınıza, vizyonunuza ve misyonunuza kilitlenin. Yaşamınızın sorumluluğunu üstlenin, tüm eylemlerinizi bu sorumlulukla yapın ve böylelikle yaşamınızı harika bir yaşama çevirin. Unutmayın ki dünyada sizin gibi birisi yok. Siz çok özelsiniz ve biriciksizsiniz. Karşınızdaki insanlar da öyle.

Beceriler: Beceriler düzeyinde karşınızdaki insanla ortak becerilerinizi ve ortak ilgi alanlarınızı paylaşırsınız. Beceri düzeyiniz size ilişki ve iletişim sorunları yaratıyorsa, inançlarınızı ve değerlerinizi geliştirin. Başarılarınızı engelleyen inançlarınızı değiştirin. Evrensel değerleri benimseyerek yaşamınızı değerli kılın.

İnançlar ve Değerler: Bu düzeyde karşınızdaki kişinin inanç ve değerlerine

saygı gösterir ve onun inançlarını ve değerlerini anlarsınız. Onunla aynı inançta olmanız gerekmez. İnançlarınız ve değerleriniz size sorun yaratıyorsa, kimliğiniz üzerinde çalışmalısınız. Gerçekten siz kimsiniz? Siz nesisiniz? Kişisel gelişim planınız varsa derin bir meditasyon yaparak bunları düşünün...

Kimlik: Kimlik düzeyinde karşınızdaki kişinin temel inançlarını ve temel değerlerini anlar ve saygı gösterirsiniz. Onu bağımsız bir birey olarak değerlendirirsiniz, bir grubun üyesi olarak değil. Eğer kimliğiniz size ilişki ve iletişim sorunları yaratıyorsa, örneğin size, "Bu tutumunu değiştirmezsen ilişkimiz sona erecek!" diyen insanların sayısı her yıl biraz daha artmaktaysa, kimlik ötesi ya da ruhsallık düzeyinde çalışma yapmalısınız.

Kimlik Ötesi: Bu düzeyde, sosyal boyutta karşınızdaki insanla ortak kültürünüzü paylaşırsınız. Ruhsal boyutta ise onunla ortak bir insanlık ailesinin parçası olduğunuzu paylaşırsınız.

Ruhsal boyut sizin gerçekten kendiniz olduğunuz, toplumsal rol yapmadığınız, maske takmadığınız yerdir. Başkalarıyla en derin bağlantı içinde olduğunuz yerdir. Kimlik ötesi çalışmalarınızı güçlendirmek için sessizlik çalışmaları yapın. Bir ve tek olan bilinç üzerinde odaklanın. Büyük bir aynanın kırılmış parçalarından biri olduğunuzu, kendinizi yeniden bütünlediğinizi imgeleyebilirsiniz.

Peki bunları yaşamınıza nasıl geçirebilirsiniz?

Eğer meditasyon, kontemplasyon, vizyon, yaratıcı imgelem gücü gibi çalışmalar yapmazsanız, bunları yaşamınıza geçiremezsiniz. Değişemezsiniz. Eğitim sistemlerindeki başarısızlıkların nedeni budur. Hep sol beyine, egoya, bilince hitap edildiğinde, sadece buzdağın suyun üstünde kalan kısmına temas edilmiş olur.

Oysa ki ideal olan, sağ beyine, yaratıcı hayal gücüne, sezgilere ve yaratıcı zihinsel canlandırmaya hitap etmek, sağ ve sol beyinlerin çalışmalarını bütünlemektir.