

BEDENLE KONUŞAN ZİHİN

İçsel İyileşme Yöntemleri



PSİKOLOG HASAN ARSLAN



Remzi Kitabevi

HASAN ARSLAN Kanada'nın BC eyaletindeki Vancouver Island University'de 1,5 yıl boyunca bilgisayar programcılığı eğitimi aldı. Sonrasında ana dalda psikoloji ve alt dalda felsefe eğitimlerini tamamladı.

Özel danışmanlık merkezleri ve rehabilitasyon merkezlerinde çalıştı. İsraili fizyoterapist Ziva Rom'la birlikte Yaygın Gelişimsel Bozukluğu olan çocuklarla ilgili çalışmalarda yer aldı.

GATA Psikiyatri Bölümü Harp Psikiyatrisin'de bir yıl boyunca Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) alanında görev yaptı. Bu sürede uluslararası duygu durum ölçeklerinin Türkçeleştirilmesine yardımcı oldu.

İngiltere'de NLP'nin yaratıcısı Dr. Richard Bandler, John LaValle ve Kathleen LaValle'den davranışları modelleme, strateji yaratma ve zihinsel programlama alanında eğitimler aldı. Aynı yıl BBC'de danışman olarak görev yapan ve ses kullanımı alanında tanınan Laura Spicer'in ses eğitim çalışmasına katıldı.

Hipnozun travma alanında artan kullanımı ve duygu durum bozukluğuyla ilgili başarılarıyla hipnoterapiye yöneldi. İngiltere'de Hypnotherapy Training Institute'de Dr. John Butler'dan 350 saatlik Klinik Hipnoterapi, Analitik Hipnoterapi ve Tıbbi Hipnoterapi eğitimlerini aldı.

Amerika'da Psikiyatrist Stanislav Grof'un yaratıcısı olduğu ve nefes yoluyla iyileşme tepkisini harekete geçiren Holotropik Nefes çalışmalarına katıldı. İngiltere, Rusya ve İspanya'da eğitimler aldı.

Hasan Arslan bireysel ve grup eğitimleriyle insanlara psikolojik destek sağlamayı sürdürmektedir.

PSİKOLOG HASAN ARSLAN

BEDENLE
KONUŞAN
ZİHİN

İçsel İyileşme Yöntemleri



Remzi Kitabevi

BEDENLE KONUŞAN ZİHİN / Hasan Arslan

Türkçe Yayın Hakları
© Remzi Kitabevi, 2020

Her hakkı saklıdır.
Bu yapıtın aynen ya da özet olarak
hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin
yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

Yayıma hazırlayan: Ayşegül Hatay
Son okuma: Öner Ciravoğlu
Kapak: 99 Designs

ISBN 978-975-14-1940-8

BİRİNCİ BASIM: Mart 2020

Kitabın basımı 3000 adet yapılmıştır.

Remzi Kitabevi A.Ş., Akmerkez E3-14, 34337 Etiler-İstanbul

Sertifika no: 10705

Tel (212) 282 2080 Faks (212) 282 2090
www.remzi.com.tr post@remzi.com.tr

Baskı: Seçil Ofset, 100. Yıl Mah. Matbaacılar Sitesi
4. Cad. No: 77 Bağcılar-İstanbul
Sertifika no: 44903 / Tel (212) 629 0615

Cilt: Çifçi Mücellit, 100. Yıl Mah. Matbaacılar Sitesi
5. Cad. No: 24-25 Bağcılar-İstanbul
Tel (212) 629 4783

*Gözlerimi açan Cait'e,
yolu gösteren John'a...
Her zaman yanımda olan aileme...
İyi ki varsınız.*

Kitapta geçen danışan öykülerindeki tüm isimler gizlilik için değiştirilmiştir. İ dünyalarını açarak değişimlerinde küçük bir rol oynamama izin veren tüm danışanlarıma minnettarım. Ayrıca anlatılanların hiçbiri tıbbi tedavinin yerine geçmez. Herhangi bir sağlık sorununda önce doktorunuza danışınız.

İçindekiler

Hatırlamak İstediklerim	9
Önsöz	11
Giriş	13
Başlangıç Noktası: Güvercinlerin Sırrı	16
Kolaylaştırıcılar: Kaldıraç Lazım mı?	16
Derin Rahatlık Kayıtları	18
Nasıl Değerlendirebilirim?	19

BİRİNCİ BÖLÜM

Zihinden Bedene Uzanan Yol, 22

Ağrı Kesici Olarak Anne Öpücüğü, Sahte Ameliyatlar ve Zihnin İyileştirici Etkisi	25
Zihin-Beden İletişimi ve Sihirli İksirler	31

İKİNCİ BÖLÜM

Bir Yol Gösterici Olarak Bedeniniz, 36

Psikosomatik Hastalıklar: Her Şey Kafanızda Kalmayabilir	40
(Uygulama 1) Beden Taraması	69
(Uygulama 2) Aşamalı Gevşeme	70

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Bedeninizin Gaz ve Fren Pedalları, 72

Stres, Hastalık ve Pek Akıllı Laboratuvar Fareleri	76
Doğal Sakinleştiriciniz <i>Vagusstoff</i> ve Aşk Hormonunuz <i>Oksitosin</i> ..	81
Renkli Damarlar, Beyin Boruları ve Gevşeme Tepkisi	91
Yeni Bir Sağlık Modeli	96
(Uygulama 3) Gevşeme Tepkisi	98

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Pavlov'un Rüyası: Hayvanlar, İnsanlar ve Koşullanan Tepkiler, 100

PNI: Sakın O Suyu İçme!	106
Bilimsel Büyü: Beyinde İlaç Etkisi Yaratmak	111

Bir Deniz Salyangozundan Ne Öğrenebilirsiniz?	114
Duyu Değişimi: Diliyle Görmek İsteyenler	115
Sinestezi: Plastik Beyin ve Yeni Algı Kapıları	117
Düşünce Fiziksel Bir Güce Dönüştüğünde.....	123
(Uygulama 4) Aşamalı Gevşeme.....	127

BEŞİNCİ BÖLÜM

Tembel Beyin ve Otomatik Kalıplar Oluşturmak, 129

Aşırı Zorlamanın Bedeli.....	136
Kontrol Ve Kontrolü Kaybetme Paradoksu	145

ALTINCI BÖLÜM

Bir Beden İki Zihin: Ben ve Kendim, 148

Düşüncelerin Esaretinde Yaşam	151
Algının Önemi: Bir Kurt Sürüsüyle Nasıl Başa Çıkarsınız?	155
(Uygulama 5) Kendine Güven.....	165

YEDİNCİ BÖLÜM

Telkin: Gerçekliğinizi Şekillendiren Güç, 167

Zihni Yeniden Programlamanın Üç Adımı.....	178
Stresi Azaltmak	179
(Uygulama 6) Sağlık ve Zindelik	184
Zihni Mayalamak: Nasıl Hissetmek İstersiniz?.....	185
Tekrar, Tekrar Ve Yeni Bir Beyin	189

SONSÖZ

Zihin, Beyin ve Gelecek, 193

Sıkça Sorular Sorular	196
Derin Rahatlık Kayıtları Nasıl İndirebilirim?	203
Uygulama Değerlendirme.....	204
Derin Rahatlık Günlüğü	205
Yazarın Sözlüğü	211
Kaynakça	217

Hatırlamak İstediklerim

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Önsöz

Hayatımda ilk kez bir kitaba önsöz yazıyorum. Bir psikoloğun kitabı hakkında bir hekimin önsöz yazmasının oldukça zor olduğunu sonuna kadar hissediyorum. Yaptığım en zor şeyin bu olmadığını da farkındayım. Altı yıl önce –Hasan Arslan’ın da “suç” ortaklığıyla– kariyer değişikliğine karar vermemle kıyaslandığında bu bir şey değil. Zorluklarla karşılaştığımda zihnimde beliriveren “Aort dikmek kadar zor olabilir mi?” sorusu yine karşıma çıktı. Bir ürolog olarak bu deneyimi yaşamışlığım elbette var. Ameliyat masasındaki hastanın o anda derdine çare olan bu becerim bir telkine dönüştüğünden beri yıllardır benim işime de yarıyor. Sanırım telkini zihnime kimin yerleştirdiğini söylememe gerek yok.

Yıllardır sohbetlerimizde geçen konuların bir bütün halinde okurların da ulaşabileceği bu kitaba dönüşmesi çok hoş ve heyecan verici. Hasan Arslan’ın danışanlarıyla kurduğu yakın ve empati içeren bu ilişkiyi, kullandığı dille kitaba da yansıttığını görüyorum. Yaşamlarına dokunduğu, destek olduğu insanların hikâyeleri kendi gelişimine de büyük katkı sağlayarak onu kitap yazma noktasına kadar taşımış.

Sağlıklı bir yaşam için zihin ve beden bütünsel çalışması gerektiğini vurgulayan birçok kitap bulabilirsiniz. Daha iyi bir yaşam ve mutluluğa erişmek için sayısız çözüm önerisiyle de karşılaşabilirsiniz. Ancak bu hedeflere ulaşmak için hemen kullanılacak bir ilaç ya da basit bir cerrahi müdahale kolaylığında hızlı ve etkili bir yöntem bulmak güçtür. Elinizde tuttuğunuz kitap akıcı anlatımı, inandırıcılığı ve zihinsel uygulamalarıyla çağdaş yöntemler kullanarak işini çok iyi yapan profesyonel bir kılavuz gibi size dokunuyor. Duygularınızı ve zihninizin bedeninizle iletişimini anlamanıza, ardından da hedeflerinize yönelik kendinizi basitçe programlamanıza yardımcı oluyor.

Kitabı okuduktan sonra bile zihin-beden dengenizi bulma ve en iyiye ulaşma yolunda elinizden tutmaya devam ediyor. Yeter ki güvenilir, sakın ve etkileyici bir sesin size farklı yollar açmasına izin verin.

Doç. Dr. Levent Mert Günay,
İstanbul, 2019

Giriş

*“Nasıl söylenmesi gerektiğini bilirsek
bedenlerimizin ona söyleneni yerine getirme
eğiliminde olduğu bize hiç anlatılmamıştı.”*

ELMER GREEN'

Bir güvercinin alfabeyi öğrenebileceğini hiç tahmin etmemiştim. Bir horozun da öyle. Psikoloji bölümündeki ikinci yılımda, laboratuvar ortamında hayvanlara yeni beceriler öğreten beyaz önlüklü bilim adamlarının videolarını seyretmiştik. Bazı arkadaşlarım sanki kendi evinde de benzer bir laboratuvar varmış ve orada köpeğini eğitiyormuş gibi, sakince izliyordu.

Tekrarlanarak programlanan davranışların hayvanların çeşitli yönde kabiliyetlerini geliştirmeleri ya da yeni öğrendikleri becerileri sergilemesine neden olması birçoğumuz için hayranlık vericiydi.

Zaman geçtikçe pinpon oynayan, harfleri sıralayan hayvanlarla ilgili çalışmaları okuduğumda, sanki bütün güvercinler pinpon oynayabilirmiş gibi, normal karşılamaya başladım. Yeni bir davranışçı psikoloji ödevi verilince, ilgili videoları izlerken arkadaşlarımdan gelen tepki hep aynıydı: “Yine mi insan gibi davranan süper hayvanları seyredeceğiz?”

Eğitim hayatım boyunca insanların davranışları beni hayvanların davranışlarından daha çok şaşırttı. Hayvanlar çeşitli becerileri öğreniyor, çoğu zaman tekrarlanarak öğretilene sadık kalıyor, beklenen davranışı yerine getiriyordu. Ancak insanlar yeni beceriler öğrense

de zekâlarını beklenmedik şekillerde kullanarak istatistikleri yanıltıyordu. Bazen öngörülemeyen, saçma davranışlar sergiliyor, kendilerini öldürüyor ya da cezalandırıyorlardı. Acı ve ıstırapla sağlıklarını bozuyor ya da beklenmedik bir şekilde ölümcül hastalıklardan kurtulabiliyorlardı. Bir kelimeyle duygu durumları değişiyor (imdat!) bir başka kelimeyle diğerlerinin duygu durumlarını değiştirebiliyorlardı (hamileyim).

Tüm bunlar zihin-beden sistemleri arasındaki karmaşık ilişkinin sonuçlarıydı. Duygular insanları garip davranışlara sürükleyebiliyor, düşünceleri duygu durumlarını değiştirebiliyor, zihinlerinde sistemli olarak canlandırdıkları olgu ya da olaylar bağışıklık sistemlerinin işleyişini etkileyebiliyordu. İnsanlar farklıydı, garipti ve olağanüstüydü. Ama her nasılsa kendilerini mahvedecek bir yol buluyorlardı. Bu yol doğrudan ya da dolaylı olarak stresle ilişkili oluyordu. Hayır, stresten uzak durmanızı söylemeyeceğim. Bu devirde uzak durmanın pek mümkün olduğunu da sanmıyorum. Sadece stresi sakın, verimli ve harekete geçirici bir güce dönüştürebilen bir sisteme sahip olduğunuzu hatırlatmalıyım.

Ne yazık ki çoğumuz zihin beden sistemimiz hakkında yeterince bilgi sahibi değiliz. Stresin ne olduğu ya da neden hasta olduğumuzu bilmekten bahsetmiyorum. O konuda zaten uzman sayılırız. Uygulanabilir, hissedilebilir, değişim yaratan bilgidен bahsediyorum. Örneğin gerginliği nasıl iç huzura dönüştürebiliriz, bir sınavda korkmaya başladığımızda nasıl rahatlar ve odaklanırsınız, uyuyamadığımız gecelerde zihni dinginliğe kavuşturmanın yolları nelerdir, hastalık durumunda bedenin tepkilerini değiştirerek nasıl sağlığınıza katkıda bulunabiliriz?

Yaklaşık on yıldır hayatın her alanından insanlara yardımcı oluyorum. Kanser hastalarına, yakınına kaybedenlere, terk edilenlere, terk edenlere, nefretle dolu olanlara, suistimal edilenlere, kaygıyla hayatını mahvedenlere... Hepsinin ortak noktası hayatının bir alanında ya da tamamında kontrolü kaybettiğine inanması. Öyle ki birçoğu yaşamın akışından uzak, kendi korkularıyla baş başa yaşıyor.

Oysa *plastik* bir beyniniz var. Bu, her yaşta beyninizin yeni tepkilerle değişebildiğini, anlatan bilimsel bir terim. Örneğin bu kitapta di- liyle gören insanları okuyacaksınız. Sahte haplarla ya da ameliyatlara iyileşen hastalar sizi şaşırtacak. İçeceklerden ilaç etkisi elde eden Al- man bilim insanlarının çalışmaları da öyle. Aynı zamanda vaka öykü- leri okuyacak, sorunlarla boğuşan takıntılı ya da kaygılı insanların de- ğişimleriyle bağlantı kuracaksınız. Hastalığı, sağlığı ve tüm mucizeleri yaratan gerekli donanım siz de sahipsiniz. Sabah uyandıığınızda yeni bir dil konuşabileceğinizi iddia etmiyorum. Aslında kaza geçirdikten sonra akıcı bir şekilde İspanyolca konuşmaya başlayan Atlantali genç ve komadan çıktığında akıcı Fransızcasıyla göz kamaştıran İngiliz ber- berin yaşadıkları kazara da olsa beynin derin potansiyeline ışık tutar cinstendir. Yine de yeteneklerinizi açığa çıkarmak için bir kaza geçir- menize gerek yok. Bu pek sağlıklı da olmayabilir. Ama doğru bir baş- langıç noktasıyla beynin beden üzerindeki olumlu etkisini harekete geçirerek rahatlayabilir, enerjinizi artırabilir, geceleri dinlendirici bir uyku uyumaya başlayabilirsiniz. Tüm bunlar iki kulağınızın arasındaki bir buçuk kiloluk nöron yığınının marifetlerinden bazılarıdır.

Hayatınızı kolaylaştırmak için kitapla birlikte internetten edi- nebileceğiniz bir dizi ses kaydı hazırladım. Kendi sesimle hazırla- dığım *Derin Rahatlık* kayıtları zihin-beden sisteminizi uzun vadede iç huzur ve sağlık gibi alanlarda eğitmenizi kolaylaştıracak. Böylece okuduklarınızı soyut bilgi parçalarından, hissedilebilir deneyimlere dönüştürmeye başlayabilirsiniz.

Kitabın arkasındaki kare kodu taratarak telefonunuza ses kayıtlarını indirebilirsiniz. Nasıl yapacağınızı bilmiyorsanız, kitabın sonun- daki *“Derin Rahatlık Kayıtlarını nasıl indirebilirim?”* bölümüne göz atabilirsiniz. Her bölümün sonunda da hangi kaydı nasıl yapacağı- nızla ilgili basit ve pratik adımlar bulunuyor. Böylece kitap bilgiyle gereken alt yapıyı oluştururken *Derin Rahatlık* kayıtları da zihni ra- hatlatmanıza, stresin etkilerini azaltarak yeni tepkiler geliştirmenize ve dengeli bir zihne kavuşmanıza yardımcı olacak. Elbette her bece- ride olduğu gibi en iyi verimi almak için en az bir ay düzenli devam etmenizi tavsiye ederim.

Kitap boyunca beyin ve zihin kelimelerinin sıklıkla kullanıldığını fark edeceksiniz. Bu kitabın sınırlarında düşünsel fenomenlerden bahsederken *zihni*, fizyolojik olanlardan bahsederken ise *beyin* terimini kullandım. Bir kavram karmaşası yaratacağını düşünmüyorum.

Şimdi zihinsel motorlarınızı çalıştırın. İçinizde uzun bir yolculuğa çıkıyoruz.

Psk. Hasan Arslan
İstanbul, 2019

BAŞLANGIÇ NOKTASI: GÜVERCİNLERİN SIRRI

Bir gece işten gelmiş, akşam yemeğinden önce üzerimi değiştirmek için odama çıkıyordum. Öğlumun odasının kapısı açıktı. Masanın önünde sallanarak sayıklıyor gibiydi. Önündeki kâğıda bakıyor, sonra tekrar sayıklıyordu. İlginç bir durumdu. Odasına girip yanına oturdum. Kalemı bırakıp söylenmeye başladı. Ayların ismini ezberlemesi gerekiyordu. Hem de on ikisini birden! Zor bir görev. Ama sürekli karışıyorlardı işte. Ne gerek vardı ki? Hangi ayda olduğunu sorup öğrenebilirdi. Nasıl ezberlemeye çalıştığını sordum. Birkaç kelime okuyor, tekrar ediyor, unutuyor, aynı rutini yeniden başlatıyordu. Öğrenmeyi zorlaştırmak için ideal bir rutindi. Zihnin çalışma prensiplerinden faydalanarak ilişkilendirmelerin olduğu basit bir hafıza tekniği öğrettim. Gözlerini kapattığında hayalinde mutfağa iniyor ve ocağı açık görüyordu. Bu ocak ayıydı. Birden pencereden sert bir rüzgâr geliyor, ürperiyordu. Hoş geldin Şubat. Birkaç tekrardan sonra ipe dizilen boncuklar gibi tüm ayları zihinsel bir senaryoya bağlamıştı. Sonraki gün öğretmenini aradı. Tüm sınıfa aynı tekniği kullanarak ayları hatırlamayı öğretmişti. Başlangıç noktasını bildiğinizde her şey düşündüğünüzden daha kolay olabilir. Kitap okurken bir rehber ihtiyacınız olmadığını hissedebilirsiniz. Ama siz de benim gibi kitabın kanını emmekten hoşlananlardansanız, kitabımda yer verdiğim kolaylaştırıcılar öğreneceklerinizi daha hızlı ve kalıcı hale getirmenize yardımcı olacaktır.

KOLAYLAŞTIRICILAR: KALDIRAÇ LAZIM MI?

Kitabın başında birden ona kadar sıralanmış rakamlar yer alıyor. Her bir rakam kitapta sizin için kayda değer temel fikirleri not almanız için hazırlandı. Bir benzetme yapmak gerekirse, örneğin yabancı bir ülkeye ya da şehre gittiğinizde kaldığınız otele geri dönmek için çevredeki yerleri hatırlayarak referans noktası olarak kullanmak istersiniz. Köşedeki market, bir sokak sonraki otel veya meydanın bitişiğindeki taksi durağı, dönüş yolunda hafızanıza rotanızla ilgili ipuçları verir. Ekmek kırıntılarını toplayan Hansel ile Gretel gibi referans noktalarını takip ederek bir bilgi ağının içinde gezinebilirsiniz. Kitabın başındaki bölüme öğrendiklerinizi not ettiğinizde zihniniz sizin için önemli parçaları kolayca birleştirir. Bilgileri hafızanızdan çekerken zihinsel bir olta atabilir ya da dev bir ağ atar ve hepsini çekmeye başlarsınız. Uzun vadede öğrendiklerinizin daha hatırlanabilir olacağına güvenebilirsiniz.

Kitaplar öğrenmek için birer araçtır. Not alın, hatırlatıcı kelimeler kullanın, aklınıza gelen soruları sayfanın alt bölümüne not edin. İlerleyen bir tarihte kitabı gözden geçirdiğinizde bütün bu küçük kolaylaştırıcılar büyük bilgi yığınlarının bilincinize yükselmesine yardımcı olur. Bu zihni öğrenmek ve hatırlamak istediklerinizle ilgili psikolojik bir fermantasyon sürecine sokmak anlamına gelir ve *zihni mayalamak* adı verilir. Son bölümde zihni nasıl mayalayabileceğinizle ilgili açık yönlendirmeler bulacaksınız. Biraz sabır.

Bazı bölümler birer cümleyle özetlenemeyecek kadar kapsamlıdır. O sayfaya geri dönüp tekrar içine dalmak istersiniz. Bu tür durumlarda sayfanın sağ üst köşesine yıldız koyarak kendinize mesaj bırakabilirsiniz. Bir yıldız göz at, iki yıldız önemli, üç yıldız kesinlikle bakılmalıdır anlamına gelebilir. Daireler ve kareler de kullanılabilir. Ama yıldızlı beşlerle eğitilen bir toplum olarak yıldızlara karşı zaafınız olduğu biliyorum.

Derin rahatlık kayıtlarıyla ilgili sorularınız mı var? Çok güzel. Üç sayfalık bir e-posta göndermeden önce kitabın sonundaki *Sıkça Sorulan Sorular* bölümünü gözden geçirin. Gerçekten bir e-posta gön-

