

Baba Bak!

İnsanı düzelttim Dünya da düzeldi..

NLP (Neuro Lingusitic Programing) uzmanı Dr. Zerrin Başer temel bakış açısını ifade etmek için etkileyici ve düşündürücü bir hikâye anlattı: “Çocuk bir pazar günü gazetesini okuyan babasına kendisini sinemaya götürmesi için ısrar eder. Gitmek istemeyen baba, gazete ekindeki dünya haritasını parçalar ve çocuğuna bu dünyayı yaparsa onu sinemaya götüreceğini söyler. O yaştaki çocuğun dünya haritasını yapamayacağını bilir. Ancak biraz sonra çocuk haritayı yapmış olarak gelir. Şaşkınlık içinde haritayı nasıl yaptığını sorar. Çocuk arkasını çevirip ‘Bak baba, burada insan var. İnsanı düzelttim, dünya da düzeldi’ der.” Dr. Başer ile NLP’yi, fobilerimizi, kurtulamadığımız kilolarımızı ve alışkanlıklarımızı konuşurken beynin muhteşemliğini bir kez daha kavradık.

İnsan kendi emirlerine itaat eden dünyadaki tek varlıktır, başkalarının emirlerine de o kadar kolay itaat etmez.

Röportaj: İrem Nurgül DURMUŞ

Dr. Zerrin BAŞER



NLP deyince... Hepimizin farklı şekillerde dil kullanımı var. Türkçe konuşuyoruz ama asla aynı dili konuşmuyoruz. O nedenle de anlaşamıyoruz, iletişim çatışmaları yaşıyoruz. İnsan davranışlarına eşit değildir, hepimiz davranışlarımızı

belli noktalarda değiştiririz. Ancak sigara bırakmak gibi değiştirmek istediğimiz halde değiştiremediğimiz davranışlarımız vardır. “Ben sigarayı bırakmak istiyorum” diye belli bir sebeple karar veren bir kişi isterse sigarayı bırakır ve bir daha içmez. Aynı şey kilo problemleri için de geçerlidir. Başka bir örnek vermek gerekirse, akşam koyu çay içerse uykusunun kaçacağını düşünen kişi akşam o çayı içtiğinde mutlaka uykusu kaçır. İnsan kendi emirlerine itaat eden dünyadaki tek varlıktır, başkalarının emirlerine de o kadar kolay itaat etmez. Özetle, NLP insan yaşamında çocukluktan itibaren ‘benim tam olarak sistemim nasıl işliyor, programlarım nasıl çalışıyor, kendimi nasıl programlarım, konuştuğum dil ne, yaşamı algılama haritam ne’ tarzı soruların cevabını verir. Tabi insan kendi haritasını öğrenince doğal olarak karşısındaki insanın haritasını da öğreniyor. Bu sefer aynı dilden konuşmaya başlıyoruz. Farklılıklarımızı ve farklı olduğumuzu biliriz ama farklılıkların altında yatan şeylerin ne olduğunu objektif olarak göremediğimizde kişisel algılamaya, suçlamaya, ithama, nihai olarak belki hoş görüslülüğün her türlü uç boyutuna varırız.

Temel yaklaşımda “hastalık yoktur, hasta vardır” deriz, her hastalık has-

tadan hastaya değişir. İnsana özgüdür. NLP’nin de insana bakışı öyledir. Her insan bir sanat eseri kadar özgündür. Örneğin fobilerin çözümü NLP’de çok kolaydır çünkü bir şekilde kendi kendine fobisini yenen insanların nasıl bunu yaptıkları çözümlenerek uygulanır yani ne yapıyor da bunları bir şekilde yenebildiği, nasıl bir stratejinin sonucunda yapıldığı çözüldüğünde de zaten o uygulanabilir bir hale gelir. Modelliyoruz ama kopyalayamıyoruz, onun sentezini yapıyoruz.

Kişiyeye göre birebir formül yoktur, genel çerçeve vardır NLP yaklaşımlarında, herkes kendine göre onu bir şekilde uygular, kendi penceresinde onunla örtüşen temel noktaları yakalar ve ona göre de çözümler üretir.

Ben böceklerden inanılmaz korkarım. NLP ile elime bir böcek alabileceğim hale gelebilir miyim?

Bu boyuta gelmek ister misiniz o ayrı bir konudur. Bizim en önemli konularımızdan bir tanesi doğru bir biçimde hedef koyabilmektir. Ve o hedefe doğru bir şekilde gidebilmek lazımdır.

NLP’nin temelinde “yaşamda tanımladığı alan çerçevesinde başarıyı yakalamış insanların o başarıya nasıl (anahtar kelime ‘nasıl’) yakaladıklarını bulmak” yatar. Dolayısıyla biz eğer nasılın cevabını biliyorsak ve kendimiz-

de bunları yapabiliyorsak, kullanabileceğimiz potansiyeli maksimumda kullanabiliyoruz demektir.

İnsan beyni görüntü anlamında dün-bugün-yarın farkını bilmez. Varsayalım ki geçmişten çok güzel bir anınızı düşündüğünüzde hemen yüzünüz güler. Çünkü onun duygusu dolur. Yani bilgisayarınız gözünüzün önüne o dosyayı açar, görüntüyü getirir. O görüntü gözünüzün önüne geldiği anda onunla beraber duygu da gelir. Üzüldüğünüz anı düşünün denildiğinde de onu yaşıyor olursunuz. Anılara ne yüklediğiniz ile ilgilidir. O görüntüye nasıl bir duygu yüklenmişse o anda o duyguyu yaşatır kişiye. Saniyelerden çok daha kısa zaman dilimlerinde yaparız bunları.

Başta ABD insanları olmak üzere dünyanın sorunu halinde kilo problemi var. Kilo vermek istemek yeterli mi vermek için?

Ben gerçekten kilo vermek istiyorum diyen bir insan tabii ki verebilir ama unutmamak lazım ki; kilo, sigara ya da farklı alışkanlıklar yaşamda hep bir şeylerin yerine bir şey koyma ile bağlantılıdır. Derinlere indiğimizde geçmişte yaşamış ya da yaşanmamış bir olaya bağlı olarak yapılmaktadır. Gerçekten istemek önemli ama onun da ötesinde yaşamda şu ya da bu şekilde bir şeylerin yerine bir şeyler koyarız. Beslenme alışkanlığının neyin yerine konulduğunun çözümlenmesi gerekir. Eğer kişi istiyorsa bu anlamda gerçekten derin bir danışmanlığa ve bir yardıma ihtiyacı vardır. NLP süreçlerinde ben kişilere ilk “gerçekten istiyor musunuz?” diye soruyorum. Ve ilk görüşme, kişinin o isteğinden emin olması üzerine oluyor çünkü gerçekten istemediğimiz bir şeyi hiçbir zaman yapamayız. Çünkü insan kendisine emir vermiyor, “şunu yap” demiyor sadece diyormuş gibi yapıyor ama gerçekten demiyor.

Sibel Can da her zaman kilo vermek istediğini söylüyor ama acaba gerçekten istemiyor mu?

Kişisel olarak kendisini tanımıyorum, nasıl bir süreç yaşıyor, gerçekten istemiyor mu bilemiyorum. Ama ben sadece kuralının ne olduğunu söyleyebilirim size. Kişi gerçekten istiyorsa ve bu konuda gerekli desteği alıyorsa tabii ki verebilir. Ama belki bir taraftan da “Ben lezzetli bir yemek önüne gelirse, yerim” diye bir inancı var. Kişi bu inancını değiştirmeden ve bu inancın-

dan vazgeçmeden kilolarından kurtulamaz. Bu bir inançtır ve inançlar çok önemlidir. Sibel Can’ın bazen çok ince de olduğu dönemler oluyor ama sonra demek ki bazı inançları ona “boşver” dedirtip yedirtiyor. Şu an varsayımlarda bulunuyorum sadece. Gerçekte ne istiyor, neyi değiştirmek istiyor, gerçekte düşünsel olarak ne amacında bilemiyorum tabii ki. Düşünsel süreçte bir şeyler değiştirilmeden fizyolojide de bir şeyler değiştirilemez.

Siz Denge Merkezi olarak insanlara neler sunuyorsunuz?

İnsanlar mutlu olmak istiyor. Ancak ben bir koç olarak şunu sorarım: “Mutlu olduklarını nereden bilecekler? Ne olursa kendilerini mutlu kabul

“İnsanın kendine ilişkin farkındalığı ve kendi gelişimine ait sorumluluğuna yönelik bir takım süreçler içsel olarak harekete geçmediğinde ne yaparsak yapalım sistemleri istediğimiz yöne yönlendiremeyiz dolayısıyla her şey insanda bitiyor.”

edecekler?” ve genellikle de “hiç düşünmedim” cevabı ile karşılaşıyorum. O zaman mutlu olduğunu da bilemez insan. Bir arkadaşınızla yolda karşılaştığımızda: “Uzun zamandır görüşmedik, çok özlemişim, haftaya görüşelim” dersiniz o haftaya görüşme hiçbir zaman gerçekleşmez. Ama “haftaya salı günü öğlen yemek yiyelim” dediğinizde gerçekleşir. Çünkü beyin belli bir belirleme yaptığı anda insan ona yönelik hareket eder. Belirsizlik bir insanı bir yöne hareket ettirmiyor.

Biz Denge Merkezi olarak hem NLP Eğitimleri ve kişisel anlamda danışmanlık hizmetlerini sunuyoruz hem de aynı zamanda Uluslararası Koçluk Federasyonu onaylı koçluk sertifikası eğitimi veriyoruz. İnsanın gerçekten düşünsel süreçlerini ve yaşama bakış açısını önce kendinin fark ederek tam olarak birçok noktada ne istediğini bilmesi gerekir. Her insan aslında ihtiyaç duyduğu kaynaklara sahiptir. Dolayısıyla bir sorun varsa veya hedef konulacaksa veya başka bir şey isteniliyorsa yaşamda bunun kişinin

kendisinden daha iyi bilecek kimse yoktur. Ancak kişi o anda onun ne olduğunu göremiyor olabilir. Dolayısıyla koçun görevi, kişinin sahip olduğu kaynakları ona fark ettirerek ulaşmak istediği sonuca ulaşmasını sağlamak üzere onun o kaynaklarını harekete geçirmek ve motivasyonunu ortaya çıkarmaktır. İnsan zaten doğası gereği motive bir varlıktır ve motivasyon dışarıdan gelmez.

Hiçbir şey yapmayan insanın mutsuzluk ve sıkıntıdan başka üretebileceği bir duygu yok çünkü insanın doğasına terstir. İnsan üretken bir varlıktır. İnsanın yapmak istediğine, olmak istediğine, yaşamı yaşamak istediği biçime yönelik engelleri ortadan kaldırıcı kendine ait, kendine özel yol ve yöntemleri kişiye buldurmaya yarayan bir çeşit aracılık hizmeti veriyoruz. Biz insanlara başka bakış açısı sunmuyoruz. Onların kendi kaynaklarını kullanarak kendilerine çözüm üretmelerine yardım ediyoruz. Bireysel danışmanlıklarımız sigara bırakmaya yönelik olabilir, kiloyla ilgili olabilir ya da öğrencilerle sınav stres ve kaygılarıyla ilgili olabilir veya iş yaşamında, günlük yaşamda, aile yaşamında bir takım sorunlara yönelik olabileceği gibi kişinin kişisel gelişiminde daha farklı bir noktaya gelme isteği amacına hizmet için de olabilir.

Bu sene olacak programlarınızdan bahsedebilir misiniz?

Bu sene iki tane programımız olacak. Bir tanesi ağırlıklı olarak gençlere yönelik program olacak. Kendilerini daha sağlıklı ve sürekli her anlamda daha aktif hissedebilecekleri bir programdır. İkincisi ise anne babalara yönelik bir program olacak. Çünkü anne-baba olmak çok özel bir durum diye düşünüyorum ben. Çocuk yetiştirmek apayrı bir sorumluluk, anneler babalar da epey zorlanıyorlar.

Okuyucularımız size ulaşmak isterlerse, nereden ulaşabilirler?

Düzenli olarak web sitemiz güncellenmektedir. www.dengemerkezi.com web sitemizden programlarımızı takip edebilirler; ayrıca bize dm@dengemerkezi.com adresimizden de e-posta yoluyla ulaşabilirler. Merkezimiz Filistin sokak no:9/11 GOP adresinde ve yine 4682541 numaralı telefonumuz ve 4682518 numaralı faksımız da bize ulaşılabilmesi için yeterlidir.