

DERLEME

Kenan Taştan¹
Turan Set¹
Yasemin Çayır¹

¹Atatürk Üniversitesi Tıp
Fakültesi Aile Hekimliği
Anabilim Dalı, Erzurum,
Türkiye

Yazışma Adresi
Yrd. Doç. Dr. Kenan Taştan
Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi
Aile Hekimliği Anabilim Dalı
25240 Erzurum, Türkiye
Tel: 0442 3448713
Email: ktastan2002@yahoo.com

Konuralp Tıp Dergisi
e-ISSN1309-3878
konuralptipdergi@duzce.edu.tr
konuralpgeneltip@gmail.com
www.konuralptipdergi.duzce.edu.tr

Nöro Linguistik Programlama ve Aile Hekimliğinde Kullanımı

ÖZET

Nöro Linguistik Programlama (NLP) beyin-sinir dilinin yeniden programlanmasıdır. NLP başarılı davranışlar elde etmek için dilin etkili kullanımına yardımcı olur ve belirlediğimiz hedeflere ulaşabilmemiz için sinir sistemimizi organize etmenin program ve tekniklerini bize sunar. NLP, köklerini psikoterapiden aldığı için doğal olarak bu alanda özellikle iddialıdır. Öte yandan, insanın psikolojisinin kişinin bedeni üzerindeki etkileri ve iyileşme sürecinin modellenebilirliği nedenleriyle NLP, diğer terapi dallarında da güçlü bir araç olarak kullanılmaktadır. Bu yazıda günümüzde uygulanan şekliyle NLP'nin doğası hakkında bilgi verilmesi ve aile hekimliği pratiğindeki kullanım alanlarından bahsedilmesi amaçlanmıştır.

Anahtar kelimeler: Nöro Linguistik Programlama; aile hekimliği; motivasyon

Neuro-Linguistic Programming and Its Use In Family Medicine

ABSTRACT

Neuro-Linguistic Programming (NLP) is reprogramming the brain nerve language (or NLP means that you can program the language of your mind). NLP helps to the effective use of language in order to achieve a success behavior and provides us programs and techniques to organize the nervous system for achieving our goals which were determined before. NLP is particularly assertive in this field because of the fact that NLP takes its roots from psychotherapy (or because of the roots of NLP are based on the psychotherapy). On the other hand, due to the effect of human psychology on a person's body and that the healing process can be modeled NLP is also used as a powerful tool in other branches of therapy. In this article it is intended to give information about the nature of NLP as it is practiced today and its usage in family medicine practice.

Key words: Neuro-Linguistic Programming, family medicine, motivation

GİRİŞ

Nöro Linguistik Programlama (NLP) beyin-sinir dilinin yeniden programlanmasıdır (1). Nöro; zihinsel olarak hayatımızı nasıl düzenlediğimiz ile ilgili bir kavramdır. Görme, duyma, koklama tat alma gibi duyu organlarımızla algıladığımız dış dünya ile ilgili nörolojik süreçleri ifade eder (2). Linguistik; kendimizi ifade etme yani dili kullanma yeteneğimizi ifade eder. Dil bir insanın yaşadığı deneyimlere anlam katan bir olgudur. Dili kullanma biçiminizle kimliğiniz ve düşünce biçiminiz şekillenir (3).

Programlama ise zihnimizin iç programlarını kullanarak düşüncelerimizi ve iletişimimizi belirlediğimiz ve arzuladığımız hedeflere ulaşacak şekilde düzenlemek demektir. Çünkü her davranış bir dizi düşünce ve tutum sonucu oluşur. Elde edilen sonuçlar kişinin kendi programının ürünüdür (4).

TARİHÇE

NLP gestalt terapisi alanında Fritz Perls, aile terapisi konusunda Virginia Satir ve hipnoterapide Milton H. Erickson'un yaklaşımlarının ve dil kullanımlarının incelenmesiyle, tekrarlanan yapıların fark edilerek teknikler haline getirilmesi sonucu ortaya çıkmıştır. Özellikle Erickson'un ve Satir'in gözlemlenmiş teknikleri, NLP konuları olarak ele alınmaktadır (5).

Modellenen terapistlerin tarzları, NLP'nin ana örgüsünü oluşturur. Belirsiz ve genel anlatımlı hipnotik dilden, spesifik ve açık anlamlı çözümlenme dil yapısına kadar geniş bir yelpazeyi tarayan bu öze, gestalt yaklaşımları da eklendiğinde, parça-bütün ilişkisine odaklı ve bütünselliği ön planda tutan bir terapi anlayışı ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte, çok daha farklı terapi ekollerinin uygulanmasında, o ekolün ustalarının modellenmesi veya mevcut yaklaşımın zenginleştirilmesi için NLP tekniklerinin kullanılması mümkündür.

NLP'NİN ETKİ MEKANİZMASI

Çoğu açıdan NLP'nin uyanık haldeki hafif trans seviyesinde uygulanan bir hipnotik iletişim prosedürü çevresinde yapılandığını söylemek mümkündür. NLP kalıpları, beyin alfa dalgaları ürettiği sakinlikte, bilinçaltına yönelik dil yapılarının yardımıyla zengin iç temsiller oluşturarak uygulanır. Ustaca uygulandığında bu yaklaşımla, orta ve derin hipnotik trans seviyelerindeki bilinçaltı iletişim kalitesinin uyanık bir trans seviyesinde elde edilmesi sağlanabilmektedir. NLP, metodolojiye yer veren, bir seri teknik müdahalenin yer aldığı bir yaklaşımdır (6,7).

Bu metodoloji kişinin dünya görüşünü zenginleştiren ve bilincini yükselten bir eğitim sürecidir. En genel anlamda zihni kullanma kılavuzudur (8).

NLP, her davranışın bir yapısı olduğunu; bu yapıları öğrenince ya da değiştirdiğinde istediğimiz

sonuçlara ulaşabileceğimizi söyler. Ayrıca duyarlılığımızın, bakış açımızın ve kişilerle olan iletişimimizin gelişmesini sağlar.

Kendinizi sınırlayan düşünce ve davranışlarınızı, denenmiş ve başarıyla uygulanmış tekniklerle çok kısa bir sürede değiştirebileceğinizi öngörür. Daha önceden yaşadığınız ve hala etkisinde kaldığınız olumsuz duygularınızı, davranışlarınızı değiştirmenize yardım eder.

Terapi süresince ihtiyaç duyulan motivasyon ve olumlu tutum, zihnin ve duyguların iç temsillerle şartlanmasıyla elde edilir. Psikosomatik ve fizyolojik rahatsızlıkların iyileştirilmesinde plasebo etkisinin ötesinde, zihnin bedeni doğru yöne yönlendirecek şekilde kullanılması NLP teknikleri yardımıyla gerçekleştirilebilmektedir.

İnsan psikolojisinin kişinin bedeni üzerindeki etkileri ve iyileşme sürecinin modellenebilirliği nedenleriyle NLP, diğer terapi dallarında da güçlü bir araç olarak kullanılmaktadır (9).

NLP'nin temelinde yatan esas felsefe "beyni tarafından yönetilen bir insan" olmaktansa "beynini yöneten bir insan" olmaktır. Ve belki de en önemlisi tüm bunları yapmak için dışarıdan her hangi bir kaynağa ihtiyacımızın olmadığını ve bu kaynaklara zaten sahip olduğunuzu göstererek öğretmesidir (10).

NLP'NİN TERAPÖTİK KULLANIM ALANLARI

NLP günümüzde sık görülen ve giderek yaygınlaşan motivasyon-konsantrasyon eksikliği, iletişim problemleri, özgüven eksikliği, psikonevrotik hastalıklar dahil çok geniş bir yelpazede tamamlayıcı tedavi unsuru olarak kullanılmaktadır (Tablo 1).

Tablo 1. NLP'nin terapi amaçlı kullanıldığı bazı hastalıklar

Hastalık	Toplumda görülme sıklığı (%)
Konversiyon bozukluğu ¹¹	33
Sosyal fobi ¹²	2-13
Ağrı bozuklukları ¹³	12
Özgül fobi ¹³	11
Yaygın anksiyete bozukluğu ¹¹	4-6
Depresyon ¹⁴	2-4
Panik bozukluk ¹³	2,7
Somatoform bozuklukları ¹⁵	1-2

NLP'nin Tedavi Edici Özelliklerini Oluşturan Temel İlkeleri

Her bilim dalının, o işin öğrenilmesini kolaylaştıran temel ilkeleri vardır. NLP'de terapötik etkiyi ortaya çıkaran bazı temel ilkeler aşağıda sıralanmıştır:

Harita Bölgenin Kendisi Değildir

Doğal çevrede olup bitenleri beş duyumuzla algılayıp bunlara kendi özel kalıplarımıza göre bir

anlam veririz. Yaşam deneyimlerimiz bu temel kalıplara göre oluşur. Her insanın algılamış olduğu kalıplar farklıdır ve bundan dolayı bana göre iyi olan bir olayı bir başkası kötü olarak değerlendirebilir. Benim için faydalı olan bir başkası için zararlı olabilir. Doğal çevremizde olup biteni algılayıp yorumlamamız ve bu yorumun bize özgü olması, kişisel zihin haritamızın çerçevesini oluşturur.(3)

Yaşanılan deneyimlerin ve bunlara yüklenen anlamların farklılığı zihin haritalarımızın farklı oluşundan kaynaklanmaktadır. Aynı ortamda yetişmiş aynı olaylara maruz kalmış ve aynı havayı teneffüs etmiş insanların farklı şeyler görmesi, farklı şeyler düşünmesi hep bu yüzdendir (3).

Zihin ve Beden Aynı Sistemin Parçalarıdır

Zihin ve beden birlikte hareket eden bir bütünü parçalarıdır. Bir insanın zihninden geçirdiği düşünceleri, onun bedensel faaliyetlerini, duruşunu, hareketlerini de etkiler. Bundan dolayı birini değiştirmeyi öğrendiğimizde diğerini de öğrenmiş demektir(3).

Bu anlamda kişinin pozitif düşünmesini sağlamak ruhsal ve metabolik birçok hastalığın tedavisi için gereklidir ve NLP ile kişilerin zihinsel yapıları ve düşünce şekillerini daha olumlu bir hale getirmek mümkündür (1). Aile hekimleri NLP teknikleri ile psikosomatik hastalarla yapacakları terapötik iletişim sayesinde onların negatif düşünce tarzlarını, daha pozitif bir hale getirerek hastalarının sıkıntılına çözüm önerileri sunabileceklerdir.

Eğer Bir Kişi Bir Şeyi Yapabiliyorsa O İşi Yapmayı Herkes Öğrenebilir

Bu herkes her şeyi yapabilir demek değildir. Bu herkesin baskın yeteneğini keşfedip onu daha iyi nasıl geliştirebilir ve o konuda daha iyi olabilir, onu keşfedebilmek demektir. Her birimiz belki özel yetenekleri olan kişilerin yaptığını onlar kadar iyi yapamayabiliriz ama onları modelleyerek performansımızı artırabiliriz. Onların bu işi yaparken ürettikleri enerjiyi nasıl ürettiklerini ve bu işe nasıl yoğunlaştıklarını öğrenip kendi özel ilgi alanımızda bu yetiyi kullanabiliriz (16).

İletişimin Anlamı Alınan Cevaptır

Dil bir kişinin deneyiminin ikinci derecede temsilidir. Davranış ise deneyimlerin doğrudan göstergesidir. Kızgın değilim diyerek burnundan soluyan kişinin sözüne mi bakarsınız, davranışına mı? Yapılan çalışmalar da bunu teyit ediyor. Araştırmalar iletişimin %7'sinin kelimeler, %38'inin ses tonu aracılığı ile gerçekleştiğini gösteriyor. İletişimin en büyük kısmı ise yani %55'i beden dili ile sağlanır (17).

Her Davranış Bir Adaptasyondur

Aslında her davranışın altında olumlu bir niyet yatar. Çoğu zaman davranış olumsuz görünse de niyet iyidir. Örneğin; sigara içen birinin bugün sigaradan şikâyet etmesinin altında daha önce morali bozukken sigara içerek geçici olarak rahatlaması yatabilir. Şimdi düşüncesi ona sigara

içmenin zararlı olduğunu söylüyor. Egosu ise iç ve rahatla diyor.

Eşini ve çocuklarını döven bir erkeği toplumda gaddar olarak nitelendiririz. Oysa bir zamanlar babasından çok dayak yiyen bir çocuk, buna okul ve asker dayacağı da eklenince kendisini güçsüz olarak kabul etmek istemez. Zihninde güçlü olan döver mesajı oluşmuştur. Düşüncesi ona yaptığının yanlış olduğunu söylese de egosu yaptığının doğru olduğunu söyler. Kısacası ne kadar zararlı, incitici ya da düşüncesizce olursa olsun her davranışın ardında iyi niyet yani kişinin kendisini koruma ihtiyacı vardır (18).

Her Zaman Elimizdeki Seçeneklerin En İyisini Seçeriz

Başkaları tercihlerimizi onaylamasa da, yargılasa da, kınasa da, her an o an için yaptığımız en iyi seçime göre davranırız. Kendimiz için mümkün olan en iyi seçeneği o an ki duygularımızla yaparız. Mantığımız bile bizi duygularımız doğrultusunda haklı çıkarır. En kanlı töre cinayetini işleyen kişinin bile kendince duygusal boyutta haklı nedenleri vardır (18).

İnsanlar İhtiyaç Duydukları Kaynaklara Zaten Sahiptir

NLP dünyasında yetenek ve içsel kaynaklar apayrı kavramlardır. "Yetenek" denilen şey sadece birleştirilmiş, sıralanmış ve otomatik bir beceriye dönüşüncüye kadar tekrarlanmış bir kaynaklar kümesidir. Hepimizin, içsel kaynaklarımızı yeteneğe dönüştürme, dünyada yapmayı en sevdiğimiz şeyde ustalaşma fırsatımız var. NLP bize bunu nasıl yapabileceğimizi gösterebilir. Bir içsel resim ya da ses, gerçek bir kaynak olabilir.

Özgüveni düşük olan birinin kaynakları sınırlıdır. Peki, ama neden bazı insanların özgüveni düşüktür? Muhtemelen bu insanların küçükken ailelerinden ve çevrelerinden "aptal, geri zekâlı, sen zaten beceremezsin, sen kim iş bitirmek kim?" gibi küçük düşürücü sözler duymuş olabilirler. Ve buna bağlı olarak beyinlerinde kendilerine ilişkin olumsuz imajlar belirmiştir. Bu duruma kendini ispatlayan kehanet denir. (1)

Eğer Yaptığınız Şey İşe Yaramıyorsa, Başka Bir Şey Deneyin

Başarısızlığın altında yatan temel unsurlardan biri kişilerin olaylar karşısında esnek tavır sergileyememesi ve bir kez başarısız oldukları yolda defalarca aynı şekilde devam ettirmeleridir. Oysa bazen strateji değiştirmek yeni açılımlara sebep olacaktır (1).

Başarma İhtimali Yüksek Olan Düşünce ve Davranışlar En Esnek Olanlardır

NLP'de bir söz vardır: "Tek seçim seçimsizliktir. İki seçim çelişki yaratır." Düşünce ve davranışlarında esneklik gösteren kimseler seçeneklerini artırır. Kendilerine en uygun gelen alternatifleri buluncaya kadar da deneme ve arayışlarını sürdürürler (1).

Her Problemin Bir Çözümü Vardır

Yeni bir sorunla karşılaşan bir kimse, çözümünü buluncaya kadar kaynaklarını zorlamalıdır. Hayat boyu karşımıza birçok problem çıkacaktır. Bu problemlerin hepsinin bir çözümü olduğuna inanmalıyız. Böyle bir inanç bizi endişeden ve korkudan kurtarır. Bu düşünceye inanırsak önümüze yeni ufuklar açılır. Tarih boyunca büyük işler başarmış kimseler, başarılarını “Her problemin bir çözümü vardır” inancına borçludurlar (1).

Başarısızlık Yoktur, Sadece Sonuçlar Vardır

NLP’ye göre olaylar iyi veya kötü değildir. İnsan her durumdan yeni bir şey öğrenir. Başarılı insanlar için başarısızlık denen şeyler, hedefe götüren yoldaki küçük veya büyük basamaklardır. Başarısızlık kavramını haritasından silen kimse için her hata onlara yeni bir şeyler öğretir (1).

Bu ilkeler kendimizi ifade etmede, başkaları ile ilişkiler kurarken empati yapmada, istediğimiz sonuçları almada ve terapötik etki oluşturmada yol göstericidir.

SONUÇ

NLP eğitimi alan ve bu teknikleri klinik uygulamalarda kullanan aile hekimleri hastaları ile daha iyi bir iletişim kurabileceklerdir. Bunun yanında motivasyon-konsantrasyon eksikliği olan, iletişim problemi yaşayan aile ve bireylere özel danışmanlık yaparak onların yaşadıkları özgüven ve iletişimden kaynaklanan problemlere daha kısa sürede çözüm bulabileceklerdir.

NLP’nin ele aldığı konuların büyük bir kısmının tedaviye yönelik olması tıp eğitimi almış kişilerce yapılmasını daha da kolaylaştıracak; aile hekimlerince uygulanması ise birinci basamakta özellikle kronik hastalıklarda takip ve tedavinin etkinliğini daha da artıracaktır.

NLP’ye ilgi duyan aile hekimlerinin NLP konusunda kendilerini geliştirmeleri, diğer aile hekimlerinin de konu hakkında bilgi sahibi olması ve uygun vakalarda NLP’yi tamamlayıcı tıp unsuru olarak kullanmaları yararlı bir yöntem olacaktır.

KAYNAKLAR

1. Taştan K. NLP teknikleriyle Korkularını Güce Dönüştür. Elazığ: Grafikent, 2011:9-14.
2. NLP Academy Turkey. http://www.nlp.at.com/nlp/nedir/nlp_nedir.html (Erişim Tarihi: 05.07.2013).
3. Baran Z. NLP Aslında Beyin Sizsiniz. İzmir: Bilgivyzyon Yayınları, 2007;7-24.
4. <http://www.estanbul.com/nlp-nedir-ne-ise-yarar-nlpnin-kisisel-gelisime-faydalari-yararlari-nelerdir-38529.html> (Erişim tarihi: 04.07.2013).
5. Biçer T. Kişisel Liderlik. İstanbul: Beyaz Yayınları, 2008:10-20.
6. TÜBİTAK Bilim ve Teknik Dergisi, Psikoloji köşesi, <http://www.biltek.tubitak.gov.tr/gelisim/psikoloji/index.htm> (Erişim tarihi: 03.07.2013).
7. Sözdübilim hakkında Türkçe wikipedia maddesindeki atıf, <http://tr.wikipedia.org/wiki/Sözdübilim> (Erişim tarihi: 03.07.2013).
8. <http://yoldanismanlik.com/index.php/ttt> (Erişim tarihi: 03.07.2013).
9. http://www.nlpakademisi.com/?page_id=888 (Erişim tarihi: 03.07.2013).
10. Alder A. NLP Yüksek Performansa Ulaşmanın Yeni Bilimi ve Sanatı. İstanbul: Sistem Yayıncılık, 2008:5-20.
11. Kaplan&Sadock’s. Comprehensive Textbook of Psychiatry. Çeviri: Aydın H, Bozkurt A. 2. Cilt. Ankara: Güneş Kitabevi, 2007: 1814-21.
12. <http://www.psikiyatri.org.tr/pagepublic.aspx?menu=20> (Erişim tarihi: 03.07.2013).
13. Öztürk MO. Ruh sağlığı ve Bozuklukları. 9. Baskı. Ankara: Feryal Matbaası, 2002:348-53.
14. Ercan E. Aile Hekimliği Başucu Kitabı. 2. Cilt. İstanbul: Selen Yayıncılık, 2012:1098.
15. Erdoğan A. Somatoform Bozuklukları ve Birinci Basamakta Tanı ve Tedavi Algoritmaları. 2010: www.tahad.org/docs/sunumlar/ayzen%20erdogan.pdf. (Erişim tarihi: 03.07.2013).
16. Gün N. NLP Zihnini Kullanma Kılavuzu. İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık, 2002:31-42.
17. İzgören AŞ. Dikkat Vücudunuz Konuşuyor. Ankara: Elma Yayınevi, 2006:1-6.
18. Karunarathne M. Neuro-linguistic programming and application in treatment of phobias. Complement Ther Clin Pract 2010;16(4):203-7.