



NLP – Temsil Sistemleri

GÖRSEL, İŞİTSEL, KİNESTETİK

Her birimiz dünyayı beş duyumuzla algılıyoruz. Görüyoruz, işitiyoruz, dokunuyoruz, tadıyoruz, kokluyoruz. Ve tabii bir de alıncı "duyumuz" var; onunla da seziyoruz. Dış veriler bize du-yusal yollarla ulaşıyor. Ama bu duyular her birimizde farklı kapasitelerde çalışıyor. Hatta bazılarımızda bazı duyular tümüyle kapalı olabiliyor. Kör bir insanın görme duyusunun olmaması, çoğu insanda sezgisel algılamanın az kullanılması gibi. Az kullanılan her yeti körelir. Tümüyle yok olmaz ama körelir.

Çocukluğumuzda yaşadığımız deneyimler, kendimizi korumak amacıyla bazen bizi bazı duyularımızı kullanmamaya yöneltir. Örneğin; bugün işitme bozukluğu çeken bir tanıdığım çocukluğunda evde anne babasının bitmek bilmeyen kavgalarından dolayı gürültüye kulak tıkamayı öğrenmişti. Birçok erkek, daha çocuk yaşlarda duygularını bastırmanın erkeklik olduğu mesajını alır. Duygulu olmayı zayıflık olarak niteler. Duyguların yüksek dili olan sezgisel algılama çoğu erkekte genç yaştan itibaren körelir.

Hepimiz her algı kanalını bir ölçüde kullanırız ama bazılarını daha ağırlıkla kullanırız. Hangi duyularımızı daha ağırlıkla kullandığımız iş seçimimizi etkiler, eşimizle ilişkilerimizde uyum ya da uyumsuzluk yaratır. İş ve sosyal görüşmelerimizde karşımızdaki kişiyle kolayca uyum sağlamak bile benzer temsil temlerini kullanmaktan kaynaklanabilir.

İnsanlar arası uyum, anlaşıldığını bilmekten geçer. İsbetli algılama için duyuusal enstrümanlarımızı "bilememiz", akordunu yapmamız, keskinleştirmemiz, altı duyumuzu da yeniden açık hale getirmemiz gerekir. Tıpkı sağlıklı doğan bir bebeğin güçlü algılama kapasitesi gibi. Bebekler her türlü dışsal veriyi, beden diliyle verilen mesajları güçlü bir şekilde algılar, kaydeder, sünger gibi emerler; ses tonlamalarının anlamını yetişkinlerden daha güçlü kavrarlar. Her şeye merakla bakar, her sesi dinler, her şeye dokunmak isterler; yeni bir şeyi koklayarak, tadarak tanımaya çalışırlar. Bebekler saf sezgidir.

Mantık, altı yaşında gelişmeye başlar. O zamana kadar genç varlık dünyayı ve kendisini altı duyusunun aracılığıyla tanımaya çalışır. Henüz mantık süzgeci gelişmemiş çocuk kendisine söylenen her şeyi doğru kabul eder ve bilinçaltına kaydeder. Bu yüzden çocuklukta ebeveynler ve yetişkinler tarafından verilen sözlü ve sözsüz mesajların niteliği çok önemlidir.



Gülay Savaş Akademi ve Danışmanlık
www.gulaysavas.com.tr

Çocuğun öz değeri ve özgüveninin temeli sıfır-altı yaşları arasında atılır. Bilinçaltına gömülü mesajlar yok olmaz. Bilince çıkarılıp değiştirilmediği sürece hayatımızı biz farkında bile olmadan yönetir. Bugün yaşadığımız başarısız durumların, fobilerin, korkuların, sağlıksız ilişkilerin, bedensel, zihinsel ve duygusal hastalıkların kökeninde çocukluğumuzdan gelen sağlıksız bilinçaltı programlarımız yatar. Carl Gustav Jung'un dediği gibi : “**Bilinçaltı kayıtlar bilince çıkmadıkça, karşımıza kader olarak çıkar**”



Gülay Savaş Akademi ve Danışmanlık
www.gulaysavas.com.tr