

# HİPNOZUN KLİNİKTE KULLANIMI HİPNOTERAPİ

Editörler:  
Tahir ÖZAKKAŞ  
Betül SEZGİN  
Erkan ÖZEN



KOCAELİ, 2020

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 283  
Hipnoz Serisi: 33

## **HİPNOZUN KLİNİKTE KULLANIMI: HİPNOTERAPİ**

ISBN 978-605-7926-40-1

Yayın hakları Psikoterapi Enstitüsü'ne aittir.

Tüm hakları saklıdır. Yayıncının izni olmaksızın tümüyle veya kısmen yayımlanamaz,  
kısmen de olsa çoğaltılamaz ve elektronik ortamlarda yayımlanamaz.

Birinci Baskı: Mart 2020

Editörler: Tahir Özakkaş, Betül Sezgin, Erkan Özen

Katkıda Bulunanlar: Betül SEZGİN, Jale TAŞÇIOĞLU, Enes BÜLBÜL,  
Erkan ÖZEN, Haluk ALAN, Hasan KENDİRCİ, Nazmine GÜLER,  
Sebahat TURAN, Şahin UÇAR

Yayıma Hazırlayan: Psikoterapi Enstitüsü Yayın Ekibi

Baskı: Yeni Devir Matbaacılık ve Gazetecilik Anonim Şirketi

Cemal Ulusoy Cad. No:35/1 (Milsan Tesisleri)

Bahçelievler – İSTANBUL

### **PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM ARAŞTIRMA SAĞLIK ORG. VE DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ. GENEL MERKEZİ**

Asmalı Mescit Mah. İstiklal Cad. Galatasaray Han, “*Terapi İş Merkezi Beyoğlu*”  
Dış Kapı No: 120 D:42, Beyoğlu / İSTANBUL Tel: 0212 243 2397

### **PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM ARAŞTIRMA SAĞLIK ORG. VE DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ. DARICA ŞUBESİ**

Bayramoğlu Mah. Fatih Sultan Mehmet Cad. “*Terapi İş Merkezi Bayramoğlu*”  
Dış Kapı No: 285 D:29, Darica / KOCAELİ Tel: 0262 653 6699

### **PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ LTD. ŞTİ. ANKARA ŞUBESİ**

Aşağı Öveçler Mah. 1324 Cad. “*Terapi İş Merkezi Ankara*” No:57/1,  
Çankaya / ANKARA Tel: 0312 473 53 76

[www.psikoterapi.com](http://www.psikoterapi.com) - [www.psikoterapi.org](http://www.psikoterapi.org) - [www.hipnoz.com](http://www.hipnoz.com)

# İçindekiler

<b>YAZARLAR</b> .....	vi
<b>TAKDİM</b> .....	viii
<b>ÖNSÖZ</b> .....	xv
<b>BÖLÜ M 1 HİPNOZ VE HİPNOTERAPİ TARİHÇESİ</b> .....	1
Uzm. Dr. JALE TAŞÇIOĞLU	
<b>BÖLÜ M 2 HİPNOZ VE DİNAMİK TERAPİNİN ENTEGRASYONU</b> .....	15
Uzm. Dr. Betül SEZGİN	
<b>BÖLÜ M 3 BÜTÜNCÜL HİPNOTERAPİ VE PANİK ATAK</b> .....	47
Uzm. Dr. Enes BÜLBÜL	
<b>BÖLÜ M 4 BİLİŞSEL HİPNOTERAPİ VE SOSYAL FOBİ</b> .....	71
Dr. Haluk ALAN	
<b>BÖLÜ M 5 EGO STATE TERAPİ: HİPNOANALİTİK ENTEGRASYON YAKLAŞIMI</b> .....	87
Uzm. Psk. Şahin UÇAR	
<b>BÖLÜ M 6 ACİL SERVİSTE HİPNOZ</b> .....	111
Dr. Nazmine GÜLER	
<b>BÖLÜ M 7 BAĞIMLILIK VE HİPNOTERAPİ</b> .....	133
Dr. Hasan KENDİRCİ	
<b>BÖLÜ M 8 DIŞHEKİMLİĞİNDE HİPNOZ UYGULAMALARI</b> .....	149
Dt. Erkan ÖZEN	
<b>BÖLÜ M 9 DOĞUMDA HİPNOZ</b> .....	177
Op. Dr. Sebahat TURAN	

# Yazarlar

## **Uzm. Dr. Jale TAŞÇIOĞLU**

1961 Yılında Zivint/Antalya'da doğdum. 1983 yılında Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun oldum. Uzmanlık eğitimimi Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji alanında tamamladım. Haydarpaşa Numune Hastanesi Klinik Mikrobiyoloji bölümünde uzun yıllar çalışıp 2010 yılında emekli oldum.

2005 yılında Yeditepe Üniversitesi'nde düzenlenen hipnoz kurslarını tamamlayıp hipnoz uygulayıcı sertifikasını aldım.

Psikoterapi Enstitüsü'nde psikoterapi eğitimini, Türkiye Sistem Dizimleri Enstitüsü'nde Sistem Dizimleri eğitimlerini aldım.

2017 yılında Medipol Üniversitesi'nde düzenlenen hipnoz eğitimini tamamlayıp, Sağlık Bakanlığı onaylı sertifikamı aldım.

Bir dönem Hipnoz Derneği yönetim kurulunda görev yaptım.

Halen Hipnoterapist olarak çalışırken, yarı zamanlı Mikrobiyoloji Uzmanı olarak da çalışmaya devam etmekteyim.

### **İletişim:**

0532 518 08 28

jaletascioglu@ gmail.com

## **Uzm. Dr. Betül SEZGİN**

1988 Yılında İstanbul Tıp Fakültesi'nden mezun oldum. 1992-1997 yılları arasında Şişli Etfal Hastanesi'nde Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları dalında uzmanlık eğitimi aldım. 1997-2011 yılları arasında Vakıf Gureba Eğitim ve Araştırma Hastanesinde çalıştım. 2012 yılında emekli olarak devlet hizmetinden ayrıldım.

2004 yılında katıldığım hipnoz eğitimleri ile birlikte, insan psikolojisi ve bedensel hastalıklar arasındaki yakın ilişki ilgimi çekmeye başladı. Böylece 2007 yılında Psikoterapi Enstitüsü'nde psikoterapi ve hipnoz alanındaki eğitimlerime başlamış oldum. 2010 yılında Psikoterapi Enstitüsü'nde Tahir Özakkaş'ın düzenlediği Bütüncül Psikoterapi eğitimini tamamladıktan sonra 2010-2017 yılları arasında Masterson Enstitüsü'nden kişilik bozukluklarına Masterson yaklaşımı eğitimi ve süpervizyonuna devam ederek, Masterson Yaklaşımı Terapisti unvanını aldım.

2012-2013 yılları arasında Hanna Levenson'dan Süresi Sınırlı Dinamik Psikoterapi eğitimi ve süpervizyonu, 2012-2014 yılları arasında Leslie Greenberg'den Duygu Odaklı Terapi eğitimleri ve süpervizyonu aldım. Uluslararası Duygu Odaklı Enstitüsü'nden onaylı, duygu odaklı terapi terapisti eğitmeniyim. 2007-2011 yılları arasında Türkiye Sistem Dizimleri Enstitüsünde Mehmet Zararsızoğlu'nun verdiği sistem dizimleri eğitimine devam ettim.

2015-2016 yılında Esenyurt Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji yüksek lisans eğitimini tamamladım.

Halen Psikoterapi Enstitüsü'nde eğitmenlik görevime devam etmekte olup, 2012 yılından beri Hipnoz Derneği başkanlığını yürütmekteyim. Halen Psikoterapi Derneği'nde yönetim kurulunda görev yapmaktayım.

### **İletişim:**

0535 729 28 04

betulsezgin@yahoo.com

## **Uzm. Psk. Enes BÜLBÜL**

Klinik Psikolog - Psikoterapist

2004 yılında Haliç Üniversitesi Psikoloji bölümünde lisans eğitimini burslu olarak tamamlamıştır. 2008 yılında aynı bölümde yüksek lisans eğitimini bitirerek uzman psikolog unvanını almıştır. 2016 yılında İstanbul Esenyurt Üniversitesi Klinik Psikoloji bölümünde ikinci yüksek lisansını bitirerek klinik psikolog unvanını almıştır.

Bütüncül Psikoterapi (Uzm. Dr. Tahir Özakkaş), Aktarım Odaklı Psikoterapi (Otto F. Kernberg), Süresi Sınırlı Dinamik Psikoterapi (Prof. Dr. Hanna Levenson), Bütüncül İlişkisel Psikoterapi (Paul L. Wachtel), Hipnoz Eğitimi (Uzm. Dr. Tahir Özakkaş), Hipnotik Beyin/ Klinik Hipnoz Atölye Çalışması (Guseppe DeBendittis), Bilişsel Hipnoterapi (Assen Alladin) eğitimleri başta olmak üzere psikoterapi alanında birçok eğitim ve atölye çalışmasına katılarak psikoterapist sertifikası almıştır.

2018 yılında Sağlık Bakanlığı tarafından verilen Hipnoz Uygulayıcı Eğitimi'ni tamamlayarak Hipnoz Uygulama Yetki Belgesi almaya hak kazanmıştır. Kendisine Hipnoz Derneği tarafından 'Hipnoterapi Eğitmen ve Süpervizör Yetki Belgesi' verilmiş olup Psikoterapi Enstitüsü bünyesinde verilen hipnoz eğitimlerinde eğitmen olarak görev almaktadır.

2019 yılında üçüncüsü düzenlenen Bütüncül Psikoterapi Kongrelerinin düzenleme kurullarında görev almış, 1. Ulusal Klinik Hipnoz Kongresinde Düzenleme Kurulu Başkanlığı, 2. Ulusal Klinik Hipnoz Kongresinde de Kongre Başkanlığı görevini üstlenmiştir. 2014- 2018 yılları arasında Hipnoz Derneği genel merkez yönetim kurulunda yer almış, 2018 yılında üstlenmiş olduğu Hipnoz Derneği İstanbul Şubesi Başkanlığı görevini halen devam ettirmektedir.

2004-2006 yılları arasında İstanbul Büyükşehir Belediyesi Gösteri Sanatları Merkezinde düzenlenen tiyatro ve oyunculuk kurslarına katılmış sonrasında birçok oyunda oyuncu ve yönetmen olarak çalışmalar yapmış, beş adet kısa filme oyuncu olarak katkı sağlamıştır. 2004 yılında Haliç Üniversitesi sergi salonunda 'Portreler' başlıklı kişisel karakalem resim sergisi açmıştır.

### **İletişim:**

0507 259 96 02

psikologenesbulbul@gmail.com

## **Dr. Haluk ALAN**

1965 yılında Adapazarı'nda doğdu. İlkokul, ortaokul ve liseyi Adapazarı'nda okudu. 1989 yılında Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi'ni bitirdi. Psikoloji'de yüksek lisansını, Muğla Üniversitesi Psikoloji bölümünde; "Diyabetes Mellitus'da Gözlenen Duygusal Ve Kendini Düzenleme Stratejileri İle Bu Faktörlerin Genel İyi Hali Ve Fiziksel Sağlıkla İlişkisi" konusundaki tez çalışmasıyla, Klinik Psikoloji'de yüksek lisansını da "Sosyal Fobide BDT ve Hipnoterapinin Birlikte Kullanımı" proje çalışmasıyla Esenyurt Üniversitesinde tamamlayarak, Klinik Psikoloji Uzmanı oldu.

Bütüncül Psikoterapi, Bilişsel Davranışçı Psikoterapi, Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi, Aile ve Evlilik Terapileri, Cinsel Terapi, Kabul ve Kararlılık (farkındalık) Terapisi, Emdr Terapisi, Şema Terapi, Hipnoz/ Hipnoterapi (Sağlık Bakanlığı Onaylı) eğitimleri almış olup, bu teknikleri psikoterapilerinde kullanmaktadır.

Hipnotik Yeniden İşleme Terapisi (HYT) ve Zihinsel Yeniden İşleme Terapisi (ZYT) adlarıyla iki yeni entegratif ve bütüncül terapi tekniği üzerinde çalışmakta ve eğitimler vermektedir. Her iki teknik yazar tarafından geliştirilmiş özgün yöntemlerdir.

1986 yılından bu yana, çeşitli gazete ve dergilerde birçok makaleleri ve dizi yazıları yayınlanmıştır. "Okulda ve Hayatta ZİRVEYE DOĞRU" isimli kitabı, yayınlanan ilk eseri olup, Terapi Odası Notları: İLİŞKİLER yayınlanan ikinci kitabıdır. Dr. Sinan Güzel'le birlikte "Vajinismus Tedavisinde Bilişsel Davranışçı Regresif Hipnoterapi" ve "İleri Hipnoz Teknikleriyle HİPNOTERAPİ" kitaplarını yazmışlardır. Bilişsel Davranışçı Hipnoterapi temelli kitap çalışmalarına devam etmektedir.

Yeditepe Üniversitesi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Üsküdar Üniversitesi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi ve Sağlık Bilimleri Üniversitelerinde Sağlık Bakanlığı onaylı hipnoz kurslarında eğitimlik yapmış olup özel kurslarda hipnoz ve psikoterapi eğitimlerine devam etmektedir.

Ulusal ve uluslararası kongrelere sunduğu çalışmalarını bulunmaktadır. Aile içi iletişim ve psikoterapilere yönelik çeşitli illerde kongre, konferans, panel ve programlarda konuşmacı olarak yer almıştır.

Haluk Alan, almış olduğu eğitimler çerçevesinde hekimlik/psikoterapistlik mesleğini PSİKOTERA'da sürdürmekte olup, "Psikoloji ve Psikoterapi" alanındaki bilimsel çalışma ve tedavi/terapi uygulamalarına devam etmektedir. Bilişsel Davranışçı Terapi ve Hipnozun çeşitli hastalıklarda (travmalar, sosyal fobi, panik atak, kaygı bozuklukları, OKB, sınav kaygısı, depresyon, cinsel terapiler...) birlikte kullanımı üzerine çalışmaktadır.

Dr. Alan; "Türk Psikologlar Derneği", "Türk Tabipler Birliği", "Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği", "Aile ve Evlilik Terapileri Derneği", "Tıbbi Hipnoz Derneği", "Psikoterapi ve Hipnoz Derneği", "Psikoterapi Enstitüsü" ve "EMDR Derneği" üyesidir.

Haluk Alan, Dr. Tülay Hanım ile evli olup, biricik kızları Serra Seylin'in babasıdır.

### **İletişim:**

0505 575 98 72 / [www.drhalukalan.com](http://www.drhalukalan.com) / [www.hytr.com](http://www.hytr.com)

## **Uzm. Psk. Şahin UÇAR**

Klinik Psikolog - Psikoterapist

Uludağ Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik bölümünü 2002 yılında tamamladım. Aynı alanda Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde yüksek lisans öğrenimimi 2008 yılında tamamladım. 2013 yılında ise Arel Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji bölümü ikinci lisans eğitimini tamamladım. İstanbul Esenyurt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrenimini 2016 yılında tamamladım.

Hipnoz, Psikoloji ve genel anlamda ruh sağlığına dair yazılarımı [bursapsikolog.org](http://bursapsikolog.org) ve [hipnozterapi.com](http://hipnozterapi.com) web sayfalarında okuyabilirsiniz. Videolarımı ise Youtube ve diğer sosyal medya ortamlarında izleyebilirsiniz.

### **Bilimsel Yayınlar:**

Prof. Dr. Daniel ARAOZ'un "The New Hypnosis in Sex Therapy" adlı kitabının Türkçe versiyonunun editörlüğü. (Cinsel Terapide Yeni hipnoz) 2012.

3. Tıbbi Hipnoz Kongresi'nde "Hipnotik Af Seanslarının Etkililiği, Bir Olgu Sunumu" konulu bir bildiri sunumu. Yeditepe Üniversitesi. 2006

21 Uluslararası Cinsel Sağlık Kongresi'nde "Erken Boşalma ve Tedavisi" içerikli sunumu. 17-21 Nisan 2014 Su Otel- Antalya

Ucar, Sahin. Ozakkas, Tahir; Case Study Fear of Death Behind OCD. 14. Avrupa Hipnoz Kongresi. 23-26 Agustos 2017. Manchester – England

### **İletişim:**

0505 500 68 09

0224 451 65 07

[www.bursapsikolog.org](http://www.bursapsikolog.org)

## **Dr. Nazmine GÜLER**

Fransa'da *Nancy Tıp Fakültesi*, Kasım 2005 yılında mezun oldu.

Fransa'da *Nancy Tıp Fakültesi*'nde 2005 ve 2007 arası *Acil Tıp Uzmanı* eğitimini tamamladı.

Hipnoz eğitimi ve Bütünleştirici Terapiler eğitimlerini *Nancy Hipnoz ve Bütüncül Terapi Enstitüsü*'nde (UTHyL) 2012 ve 2015 arasında tamamlamıştır.

2005 ve 2010 Fransa *Forbach Marie Madeleine Hastanesi*'nde *Acil Tıp Uzmanı* olarak çalıştı.

2010'dan bugüne Fransa *Metz Bölge Hastanesi*'nde *Acil Tıp Uzmanı* olarak çalışmaktadır.

2015'den bugüne Fransa *Metz Bölge Hastanesi*'nde *Hipnoz ve Bütüncül Terapi* konsültasyonu vermektedir.

2015'den beri ulusal ve uluslararası çok sayıda tıbbi kongrede "Acil'de Hipnoz" konusu ile konuşmacı olarak bulunmuştur.

2016'da Fransız Acil Tıp Derneği'nin "Acil Durumlarda Hipnoz Kullanımı" önerilerinin yazarıdır.

2017'den bugüne Fransa, *Paris Hipnoz ve Bütüncül Terapiler Koleji* (Chtip) ve *Nancy Hipnoz ve Bütüncül Terapiler Enstitüsü*'nde (UTHyL) *Hipnoz Eğitimliği* yapmaktadır.

### **İletişim:**

nazmine.guler@hotmail.com

## **Dr. Hasan KENDİRCİ**

31.07.1984 yılında İstanbul Tıp Fakültesi'ni bitirdim. Meslek hayatıma 1984 yılında SSK Rize Hastanesi acil poliklinik hekimi olarak başladım. Yaklaşık 3 yıl burada görev yaptıktan sonra İstanbul'a tayin oldum ve 19 yıl SSK Beyoğlu Dispanseri'nde dâhiliye polikliniğinde çalıştım. 2010 yılında emekli oldum.

2003 yılından itibaren psikoterapi ve hipnoz alanında eğitimler almaya başladım. 2004 yılından itibaren hipnoterapi uygulamaları yapmaya başladım. 2005 yılında Psikoterapi Enstitüsü Derneği tarafından verilen, 3 yıl süren 'Bütüncül Psikoterapi' eğitimini aldım, 5.12.2008 tarihinde süpervizyon aşamasını da bitirerek psikoterapist sertifikasını aldım. Daha sonra Esenyurt Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisansı'nı tamamlayarak 13.01.2018 tarihinde Uzman Klinik Psikolog unvanını kazandım. Hipnoterapi alanında birçok eğitim aldım ve nihayet Medipol Üniversitesi'nde düzenlenen Sağlık Bakanlığı onaylı hipnoterapi eğitimlerini tamamlayarak 3.02.2018 tarihinde hipnoterapi uygulama sertifikasını almaya hak kazandım.

Yeşim Kendirci ile evliyim, İrem adında 19 yaşında bir kızım ve Eren adında 15 yaşında bir oğlum var.

Halen Şişli'deki özel muayenehanemde psikoterapist ve hipnoterapist olarak çalışıyorum. Hipnoterapi konusunda ilgili derneklerde hipnoterapi eğitimleri veriyorum.

### **İletişim:**

19 Mayıs Mah. Der. Şevket Bey Sok. Tellioglu Apt. A Blok Kat: 1, Daire: 6  
Şişli / İstanbul

0532 522 53 22

0212 230 38 75

kendircihasan@hotmail.com

## **Dt. Erkan ÖZEN**

1969 yılında Bursa'da doğdum. İlkokul, ortaokul ve lise öğrenimimi Bursa'da tamamladım.

1993 yılında Marmara Üniversitesi Dişhekimliği Fakültesi'nden mezun oldum. İstanbul Maltepe'de dişhekimi olan eşimle birlikte özel muayenehanemizde çalışmaya başladım.

2004 yılında hipnoz ile tanıştım ve bugüne kadar eğitim ve uygulamalarına aktif olarak devam ettim.

Hipnozun psikoloji ile bağlantısını ve önemini fark ederek 2006 yılında İstanbul Ticaret Üniversitesi "Uygulamalı Psikoloji" yüksek lisans programına başladım ve 2009 yılında tamamladım.

2008 yılında Psikoterapi Enstitüsü'nde "Bütüncül Psikoterapi" eğitimine başladım, 3 yıllık teorik, formulasyon ve süpervizyon eğitimlerini ve "Masterson Yaklaşımı" terapi eğitimini tamamladım.

2016 yılında Anadolu Üniversitesi AÖF "Sosyoloji" bölümünden mezun oldum.

Süleyman Demirel Üniversitesi desteğinde, Sağlık Bakanlığı onaylı "Aile Danışmanlığı" eğitimini tamamlayarak Aile Danışmanı sertifikasını almaya hak kazandım.

2019 yılında Medipol Üniversitesi'nde Sağlık Bakanlığı onaylı hipnoz eğitimini tamamlayarak "Hipnoz Uygulama" sertifikamı aldım.

Psikoterapi Enstitüsü'nün verdiği hipnoz ve psikoterapi eğitimlerinde, eğitmen ve süpervizör olarak görev almaktayım.

Halen, dişhekimliği, psikoloji ve hipnoz alanlarında çalışmalarına devam etmekteyim.

### **İletişim:**

0532 510 14 88

dt.erkanozen@gmail.com

## **Op. Dr. Sebahat TURAN**

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı

Yirmi altı yıllık hekimim, yirmi bir yıldır Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı olarak görev yapmaktayım. Halen Ankara’da kendi kliniğim Doğal Doğum Merkezi’nde aktif olarak çalışıyorum. Doğuma Hazırlık ve Nefes eğitmeni olmak için Lamaze International, Hypnobirthing ve Active Birth’in yetkilendirdiği İstanbul Doğum Akademisi’nde 9 ay 10 gün süren eğitmenlik eğitimini tamamladım. Ardından nefes koçluğu eğitimini alarak nefes koçu oldum. Ayrıca Uluslararası Doğuma Hazırlık Eğitimi ve Eğiticiliği Kongresinde ‘Doğuma Hazırlık Eğitim Teknikleri ve Uygulama Örnekleri’ kursuna, ardından İngiltere’de Active Birth’in kurucusu olan Janet Balaskas’dan Aktif Doğum Eğitmenliği eğitimi aldım. Doula eğitmeni ve içsel doğumun kurucusu Julia Stelis Paçacıoğlu’ndan gebelik, doğum ve lohusalık için gebe masaj teknikleri konusunda eğitimlerini, refleksoloji ve farklı çalışma alanlarında ve değişik sertifikasyon programlarında hipnoz eğitimleri aldım. Waterbirth International kurucusu ve suda doğumun öncülerinden Amerikalı Barbara Harper’dan suda doğum eğitimi aldım.

Türk Psikiyatristleri Derneği’nin desteklediği, Cinsel Eğitim Tedavi ve Araştırma Derneği CETAD’ tan ve sonrasında da CİSED’den cinsel terapi eğitimini tamamladım. Society for the Exploration of Psychotherapy Integration (SEPI) yönetim kurulu üyesi, İstanbul Psikoterapi Enstitüsü Başkanı Psikiyatri Uzmanı Dr. Tahir Özakaş’tan 3 yıl boyunca, teorik, formülasyon ve süpervizyon ve hipnoz eğitimlerini alarak Bütüncül Psikoterapi Eğitimi bitirdim. Özel aldığım hipnoz uygulamalarını ek olarak, Sağlık Bakanlığı onaylı Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Enstitüsü’nden Hipnoterapi eğitimini tamamlayarak, hipnoterapist unvanını aldım. İstanbul Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalından emekli öğretim üyesi, Prof. Dr. Doğan Şahin’den psikanaliz eğitiminin 2 yıllık sürecini tamamladım. Fonksiyonel Tıp Akademisinin eğitimlerini tamamlayarak, yaşamın sağlıklı bir beslenme ve sağlıklı ruh dünyasının birlikte senkron olarak devam ettiği gerçeğini gözlemledim.

### **İletişim:**

Muhsin Yazıcıoğlu Caddesi Sarıkonak Apartmanı No: 8/ 9 Çukurambar / Ankara

0312 285 30 00

0505 758 34 09

sebahaterkulturan@hotmail.com

# Takdim

1976 yılında Hacettepe Üniversitesi Kayseri Gevher Nesibe Tıp Fakültesinde hazırlık sınıfı öğrencisi iken tesadüfen duyduğum ve tanıştığım Hipnoz olgusundan bugüne kadar tam 45 yıl geçmiş. Geriye doğru baktığımda hipnoz ile ilgili kilometre taşları bir bir gözümün önünden geçiyor.

Tarihe bir not düşmek adına da olsa bu kilometre taşları nasıl aşıldığını ve bu kitabın yayınlanma süreçlerine nasıl gelindiğini anlatmak isterim.

1976 yılındaki Hipnoz merakım beni yoğun bir araştırmaya sevk ederek, öncelikli Hacettepe Tıp fakültesinin, ardından hemen hemen Türkiye'deki tüm büyük kütüphaneleri tarayıp kitapların fotokopisini çıkarma imkânı buldum.

1979 yılında eğitimime devam ettiğim Erzurum Tıp Fakültesinde Prof. Dr. Üner Tan hocam benden Hipnoz ile ilgili bir seminer vermemi istedi. Bu talep beni, bu semineri hazırlamak için yoğun bir sorumluluk duygusuna ve daha çok okumaya yönlendirdi. Seminer için hazırladığım sunum metni bir seminer notu olmaktan çıkarak küçük bir kitap hacmine ulaştı.

1982 yılında eğitimime Kayseri Tıp fakültesinde devam ederken yoğun Hipnoz uygulamaları yapmaktaydım. Hipnoz ile ilgili çalışmalarımı duyan bir yayınevi benden bu seminer notlarımı kitap olarak basmak istediğini söyleyince daha da hummalı bir çalışmanın içine girdim. Erciyes üniversitesinin kütüphanesinin uluslararası ilişkilerini de kullanarak dünyadaki yaşayan tüm hocalara ulaşmaya ve onların yayınladığı makaleleri toplamaya başladım.

1984 yılında “Gerçeğin Dirilişine Kapı HİPNOZ” kitabını yayınladık.

1993 de Hipnoz ile ilgili diğer kitaplarımızı yayınladık.

1 Ocak 1994 de İstanbul'da ve Kayseri'de hasta bakmaya başladım. İstanbul Fatih'teki Akdeniz polikliniğinde hafta sonları Ahmet Çorak hocamla hasta görmeye başladık.

1994 de ilk dernek kuruluşumuzu burada gerçekleştirdik ve ilk basılı bültenlerimizi yayınladık. “Alternatif Psikoterapi ve Tıbbi Hipnoz Araştırma Derneği”ni kurduk. “Tıbbi Hipnoz” bültenimizi 3 sayı olarak çıkardık. Ancak derneğimizin ve dergimizin sürekliliğini sağlayamadık.

1995-2003 tarihleri arasında birçok konferans ve eğitim verdik.

1996 da ilk kez yurtdışında San Diego'da Uluslararası Dünya Hipnoz Kongresine katılarak dünyadaki uzmanlarla irtibata geçtik.

2003-2007 yılları arasında değerli ağabeyimiz Diş Hekimi Ali Eşref Müezzinoğlu'nun daveti ile Yeditepe üniversitesi Diş Hekimliği bünyesinde hipnoz eğitimlerini organize ettik. İlk Ulusal hipnoz kongresini yaparak, yurtdışı kongrelerde samimiyet kurduğum hocaların tamamını bu kongreye iştiraklerini sağladık.

2005 yılında kurduğumuz “Psikoterapi Enstitüsü” ile hipnoz eğitimleri kurumsal bir yapıya büründü.

2008 de “Hipnoz Derneği”ni kurduk ve Avrupa hipnoz derneğine kurumsal üye olduk. 2008 den 2017 ye kadar birçok sempozyum, atölye çalışması ve eğitimler düzenledik.

2018 de 1. Ulusal Klinik Hipnoz kongresi ve 2019 da ise 2. Klinik Hipnoz Kongresini düzenledik.

Tüm bu faaliyetleri birbirinden güzel insanların işbirliği, pozitif enerjileri ve birbirlerini destekleyen tutumları ile gerçekleştirdik.

Elinizdeki bu eser bu ekibin yıllar içerisinde muhteşem üretme potansiyellerini ortaya koymasının bir sonucudur. Hipnoz Derneği Genel Başkanımız Uz. Dr. Betül Sezgin hocamızın gayretleri, azimkâr ve sebatlı tutumları ile bu eser ortaya çıktı.

Bu esere katkıda bulunan değerli ekip üyelerimiz onur ve gurur kaynağımızdır. “Hipnoz ve Hipnoterapi Tarihçesi”ni yazan Uz. Dr. Jale TAŞÇIOĞLU, “Hipnoz ve Dinamik Terapinin Entegrasyonu”nu hazırlayan Uzm. Dr. Betül SEZGİN, “Bütüncül Hipnoterapi ve Panik Atak” bölümüne emek veren Uzm. Psk. Enes BÜLBÜL, “Bilişsel Hipnoterapi ve Sosyal Fobi” bölümünü uzmanlıkla kaleme alan Dr. Haluk ALAN, “Egostate Terapi: Hipnoanalitik Entegrasyon Yaklaşımı”nı sahadaki uzmanı olarak ortaya koyan Uzm. Psk. Şahin UÇAR, Fransa'dan güzel esintiler getiren ve “Acil Serviste Hipnoz” konusunu ustalıkla anlatan Dr. Nazmine GÜLER, Türkiye’de sigaraya karşı mücadele bayrağını açmış ve “Bağımlılık ve Hipnoterapi” konusunu ele alan Dr. Hasan KENDİRCİ, “Dişhekimliğinde Hipnoz Uygulamaları” ile bizlere farklı bakış açıları ve mesleki işbirliği entegrasyonunu kazandıran Dt. Erkan ÖZEN ve “Doğumda Hipnoz” konusu ile hipnozlu çocuklar doğurtan Op. Dr. Sebahat TURAN’a candan teşekkürlerimi sunarım. Bu enerjimiz hiç bitmesin, üretimimiz devam etsin, varoluşumuzun anlamını bularak kendi heykellerimizi yontalım.

“Karanlığa küfredene kadar bir mum yak.”

Sevgilerimle...

**Tahir Özakkaş**  
19.01.2020 Bayramoğlu

# Önsöz

Hipnoz, kökeni antik çağlara kadar dayanan, günümüzde ise pek çok alanda kullanılacak çok eski bir tekniktir. Mesmer'in çalışmaları ile de modern psikolojinin alanına girmiştir. Bir gevşeme ve rahatlama tekniği olarak tek başına kullanılabilir gibi seçilen bir başka tedavi yöntemine de eklenebilir. Destekleyici terapilerden tutun da davranış değişimine neden olan bilişsel davranışçı ve açığa çıkarıcı dinamik terapilere kadar her tür tedavi şekliyle birlikte kullanılabilir. Hipnoz bu şekilde diğer terapilerle birlikte kullanıldığında hipnoterapi olarak tanımlanır, analitik hipnoterapi, dinamik hipnoterapi, bilişsel hipnoterapi gibi adlar alır.

Hipnoz ve hipnoterapi tekniklerinin psikoloji ve tıbbi alanda kullanımı gerek ülkemizde ve gerekse dünyada hızla yaygınlaşmaktadır. Dolayısı ile yaygınlaşan hipnoz eğitimleriyle birlikte bu alanda yapılacak yayınlara da ihtiyaç artmaktadır. 2007 yılında kurulmuş olan Hipnoz Derneği'nin kuruluş amaçlarından biri de, Türkiye genelinde "Ruh Sağlığı Profesyonele" olarak kabul edilen mesleklerde çalışanların psikoterapi ve hipnoterapi konusundaki bilgi ve becerilerini geliştirmek, hipnoterapi konusunda gelişme hedeflerini belirlemek ve bu hedefleri gerçekleştirmek için hipnoterapi uzmanlarının birliğini sağlamaktır. Bu düşünceden yola çıkarak verdiğimiz eğitimlerde görev almış hocalarımızın deneyimlerini bir araya toplayarak kitap haline dönüştürmek istedik. Yol boyunca edindiğimiz tecrübeleri birbirimizle paylaşmak çalışmalarımızı zenginleştirecektir diye de düşündük.

Derneğimiz şimdiye kadar çeşitli yazarların kitaplarını Türkçeye çevirerek dilimize kazandırdı. Çeviri çalışmalarımıza devam ederken, diğer taraftan ülkemizde bu alanda çalışan değerli hocalarımızın da kendi alanlarında edinmiş oldukları deneyimleri bu kitapta olduğu gibi yazılı metinler haline getirip sizlerle paylaşmayı düşünüyoruz.

Derneğimiz temel hipnoz eğitimlerinin yanı sıra ileri hipnoz eğitimlerine de önem vermektedir. Şimdiye kadar yapmış olduğumuz gibi akran süpervizyonlarına devam ederek, klinik hipnoz alanındaki çalışmaları paylaşmak üzere bu yıl ikincisini gerçekleştirdiğimiz Ulusal Klinik Hipnoz Kongresi ile bilgi ve becerilerin paylaşılmasına yönelik aktivitelerimizi de devam ettirmeyi amaçlamaktayız.

**Uzm. Dr. Betül Sezgin**  
Hipnoz Derneği Başkanı



# BÖLÜ M | 1

## HİPNOZ VE HİPNOTERAPİ TARİHÇESİ

**Uzm. Dr. JALE TAŞÇIOĞLU**

*“Benzer bütün bilimler büyüden ve batıl inançtan türemiştir, ancak hiçbiri kökenleriyle olan kötü ilişkisini sarmada hipnoz kadar yavaş davranmamıştır.” Clark HULL*

Hipnoz tarihi, birçok yanlış anlama ve çelişkilerle doludur. Zamanın başlangıcından beri tüm insanlar tarafından yaşanan ve paylaşılan, nefes alma gibi doğuştan gelen içsel ve evrensel bir özelliktir. Dolayısıyla insanlık tarihinin başlangıcından beri hipnozun kendisi binlerce yıldır değişmemiştir, ancak bizim hipnoz hakkındaki anlayışımız ve onu kontrol etme şeklimiz değişmiştir. Diyebiliriz ki, hipnoz tarihi gerçekte, algıdaki değişimin tarihidir.

Hipnoz benzeri trans durumları insanlık tarihi kadar eskidir ve yeryüzünün geleneksel kültürlerinde varlığını hala sürdürmektedir. Bir tedavi aracı olarak antik çağdan bu yana kullanılmaktadır. Kalahari Bushmanları acı veren “Kaynayan enerjinin” şifa dansı ritüelini hala devam ettirmektedirler. Bali köylüleri bıçaklar ve kor ateşiyle trans halinde dans ederek kast değiştirirler. Tibet’te genç erkekler görünüşe göre acı duymadan yanaklarına iğne ve çubuklar saplayarak davul sesi eşliğinde dans ederler. Ülkemizde Rufai tarikatı mensupları aynı şekilde derilerine, yanaklarına şiş geçirip zikir çekmektedirler. Bir tür hipnoanestezi uygulayarak acı çekmeden bu işlemleri yapmaktadırlar. Çinliler, Mısırlılar, İbraniler, Romalılar ve birçok uygarlık telkinin gücünün ve hipnotik durumun etkinliğinin farkına varmışlardır. Ancak elde edilen etkiler genellikle tanrılar tarafından oluşturulan mucizelere bağlanmıştır (Marchant, 2016; Özakkaş,1993).

Hipnoz, birçok farklı isimle adlandırılrsa da ciddi bir araştırma konusu olmadan çok önce de Dünya’nın her bir tarafında, farklı uygarlıklarda, kadim kültürlerde, birçok felsefi, dini veya terapotik gelenek içinde hastalıkların tedavisinde kullanıl-

maktaydı. Mısır ve Yunanistan’da uyku tapınakları vardı. Hastalar arındırıcı sular, banyolar ve açlık ile birkaç gün önceden hazırlanır, sakinleşirlerdi. Abaton adı verilen uyku tapınaklarında sessizce Doktor Asklepios’u beklerlerdi. Bergama’da yer alan Asklepion Tapınağında “Rüya İyileştirme Yöntemi” ne göre hazırlanmış özel odalar vardı. Odaların üzerinden geçen arklardan su geçiriliyor ve müzik eşliğinde hastaların kendilerinden geçmesi sağlanıyordu. Bu arada rahipler, uyku tanrısı Hypnos için yapılan dualarla ve telkinlerle hastalara şifa veriyorlardı. 4000 yıl önce yaşayan Çin tıbbının babası sayılan Wang Tai hastaların vücutları üzerinde geçirdiği paslar ve aynı anda verdiği telkinlerle tedavi uygulamaktaydı. Eski Ahit Yahudileri kehanetlerde bulunmak için trans durumunu kullanmışlardır. Druidler gerçeği söylemeleri için şüphelileri uyutmuşlardır (Barabasz ve Watkins, 2017: Gezundhajt, 2007; Grawitz, 1991).

Antik Mısırlılar, semazen danslarıyla esrime ve trans durumunu indüklemiş ve böylece hipnotik analjezi elde edebilmişlerdir. Ebers Tıp Papirusu M.Ö. 1550 yıllarında yazıldığı sanılan ve Mısır da bulunan bir yazmadır. Hastalıklarla ilgili birçok reçete ve büyü formülleri yanı sıra telkinler de içermektedir (Mongioui, 2014).

Anadolu’da kurulan Bimarhane’lerde (Şifahane) su sesi, müzik ve telkinle çeşitli ruhsal hastalıkların tedavisi yapılırdı. 1300’lü yıllarının başında Amasya’da açılan Bimarhane, zihinsel engelli ve ruhsal rahatsızlığı olan bireylerin, su sesi, müzik ve telkinle tedavilerinin yapıldığı ilk ruh hastalıkları hastanesi olarak kabul edilir. Tedavi seanslarına katılan kişilerden, dinlettirecekleri su sesine ve müziğe, odaklanmaları, kendilerini, akarsuyun büyük koluna ulaşmaya çalışan, küçük bir su akıntısı gibi düşünmeleri istenmekteydi. Bu sırada müziğin zihinde oluşturduğu görüntüler veya düşünceler hekimlere aktarılmakta ve bunların nedenleri araştırılmaktaydı. İslam dünyasının en önemli bilim insanlarından biri olan ve batı dünyasında Avicenna (980-1037) olarak bilinen İbn-i Sina’ya göre ruhsal bir hayal gücü mevcuttur ve bunun emirlerine vücut her zaman uymak zorundadır. Bu güç bir hastayı iyileştirebileceği gibi, sağlıklı birini hasta da yapabilir. Bir insan, diğer bir insanı, bu güçle dışarıdan etkileyebilir. Ona göre tedaviye başlamadan önce hastanın iki kaşına bakmak tedaviye yardımcı olacaktır (Kılıç, 2007).

1500’lü yılların sonlarında Heronymous Nyman imajinasyonun gücü ve insan sağlığına etkisi hakkında yazılar yazmış ve yazılarında, ilaçların kalitesinden çok hayal gücünün tedavide etkili olduğunu vurgulamıştır. 15.yy. da Petrus Pomponatus (Pierre Pomponace, 1462-1524) manyetik etkilerle birlikte kullanılan hayal gücünün ve hastanın iyileşme isteğinin kanı ve ruhu etkileyeceğini söylerken, Paracelcus’da inançların sağlık ve hastalık üzerine kritik etkilere sahip olduğunu söylemiştir (Grawitz,1991).

Geç ortaçağ döneminde Avrupa’da hızla yayılan Tarantella dansı, toplu hipnoza büyük ölçüde açıklama getirebilir. Bu dansa yüzlerce insan yere yığılana kadar kendi etrafında dönerdi. Amerika kıtasında yaşayan birçok Kızılderili kabilesi dans ile oluşturdukları transı tedavi amaçlı kullanmıştır (Barabasz, 2017).

## **FRANZ MESMER VE TAKİPÇİLERİ**

Hastalık ve tedavi üzerinde etkisi olduğu düşünülen, manyetik akışkan teorisini ilk kez 1529’da ortaya koyan İsviçreli simyacı ve hekim Paracelsus’tur. Franz Anton Mesmer’den iki yüzyıl önce canlısal manyetizma fikrini ortaya atmıştır. Bunun yanında Alman psikoterapist Burkhard Peter’ın iddiasına göre modern hipnoterapi alanında öncü isim, 1770’lerde uyguladığı şeytan çıkarma ayini sebebiyle dindar çevrelerce oldukça eleştirilen Peder Johann Joseph Grassner’dir. Kişideki semptomları kasıtlı bir şekilde kışkırtır, sonrasında hastayı şeytan çıkarma formülüyle yönlendirerek semptomların kaybolmasını sağlardı. Daha sonra ise bu semptomların tekrar ortaya çıkmaması adına hastaları günlük yaşamlarında nasıl davranmaları gerektiği konusunda telkin ederdi. Dönemin dini bağlamı ve hastalığın büyü-lü-mistik teorisinden bağımsız olarak düşünüldüğünde bu yöntem modern hipnoterapistlerin kullandığı regresyon terapisiyle oldukça benzerdir. Burkhard’a göre Grassner; detaylı ve psikolojik odaklı yaklaşımı göz önünde bulundurulduğunda Mesmer’den ziyade modern hipnozun asıl öncüsüdür. Mesmer’in akıl hocası, aslında saray gökbilimcisi ve Viyana’daki gözlemevinin müdürü; Macaristan doğumlu Cizvit bir rahip olan Peder Maximilian Hell’di. Hell, iyileştirici etkisi olduğu düşünülen doğal mıknatıs taşlarını kullanarak, Paracelsus tarafından ortaya atılan bir orta çağ fikrini geliştirmiştir. Mıknatıslarla insanların acısını teskin etme konusunda kayda değer bir başarı elde etmiştir. Bu durum Mesmer’i konuyu bir hekim olarak derinlemesine araştırmaya ikna eden durumdu. Hell’in astroloji üzerine teorileri Mesmer’in 1766’da Viyana Üniversitesi’nde savunduğu tezine ilham kaynağı olmuştur. Mesmer o zamanın görüşlerine uygun olarak doktora tezinde: İnsan işlevselliğinde meydana gelen değişiklikleri, evrende var olan ve etrafımızı çevreleyen yer çekimi ve benzeri kuvvetlerle açıklamaya çalışmıştır. Newton, Galileo, Copernicus, Kepler ve diğerlerinin evreni ve evren kanunlarını anlama konusunda çığır açtığı bir dünya da Mesmer’in yapmış olduğu tez onun gerçekte çağının insanı olduğunu göstermektedir. Mesmer’e göre, “Canlısal Manyetizma” adını verdiği gizemli evrensel bir akışkan her şeyin içinde mevcuttu ve daha da önemlisi insanların sinir sistemini etkilemekteydi. Ona göre hastalıklar vücudun manyetik akışkanlığının, bozulmasından kaynaklanıyordu. Başlangıçta bu bozuklukları tedavi etmek için mıknatısları kullanan Mesmer, daha sonra Grassner’den etkilenerek kendi tedavi yöntemini geliştirdi. Bu yöntemle metal mıknatıs kullanmadan el geçişleri yapıyordu.

Mesmer bireysel tedavilerinde hastasının önünde oturur ve dizlerini hastasının dizlerine dokundururdu. Sonra hastanın başparmağını avuçlarının içine alarak bastırırdı. Bundan sonra gözlerini hastanın gözlerinde sabitleyerek, hastanın el ve ayaklarına hafif dokunuşlar yapardı. Bu işlemler birçok hastada bir trans durumu yaratır ve bazen krizlerle sonuçlanırdı ve bu şekilde hasta tedavi olurdu. Mesmer'in seanslarında sözlü bir yönlendirme yoktu. Mesmer fiziksel temas yoluyla yakınlık kurmaktaydı. Tarzı oldukça otoriter ve baskındı. Aslında sözlü diyalog kurmayıp, hastayı sadece somatik diyaloga izin vererek derin regresyona zorlamaktaydı.

Mesmer'in grup tedavilerinde; hastalar perdeleri ışık sızdırmaz salona topluca alınırlar, iyice loş olan bu salonda, yan odalardan gelen lirik piyano ezgileri eşliğinde ses çıkarmadan sıralar halinde "Baqueté" denilen bir aletin çevresinde otururlardı. Şadırvan şeklindeki bir kapaklı havuzdan uzanan demir çubukları tutarak hasta yerlerine yapıştırırlar ve Mesmer'i beklerlerdi. Daha sonra Mesmer erguvan rengi eksantrik elbiseleri ile ortaya çıkıp kimseye dokunmadan ellerinin pasları ve gözlerinin hareketleri ile akışkanı gereken kimselere yönlendirip konvülsiyonların (havale) ortaya çıkmasına ya da kaybolmasına neden olabiliyordu. Mesmer hastaların iyileşmesi için konvülsiyonun şart olduğunu düşünüyordu. Diğer taraftan öğrencisi, takipçisi Puysegur konvülsiyonların şart olmadığını, somnambulizm (uyurgezerlik) halinin esas olduğunu savunuyordu. Oysa bu durum Mesmer'e göre canlusal manyetizmanın sadece bir yan etkisiydi.

Mesmer Paris'te çalışırken çok popüler oldu. Mıknatıslı çubuklarla yaptığı çalışmalarla bugün hipnoz diye bildiğimiz trans durumlarını elde ederek tedavi edilemeyen birçok hastayı tedavi etti. Viyana'da kendini eleştiren meslektaşları gibi Paris'teki geleneksel hekimler de bundan çok rahatsız olarak Mesmer'in çalışmalarını ahlaki açıdan çok şaibeli olduğunu ilan ettiler. 1784 yılında Kral 16. Louis, Lavoisier gibi devrin bilgin kişilerinin dâhil olduğu bir komisyona Mesmerik fenomenlerin incelenmesi için görev verdi. Komisyon üyeleri bir dizi basit, incelikli, şaşırtıcı süreçleri olan deneyler tasarladı. Bu komisyon mıknatıslı demir çubuklarının yerine, demire benzetilmiş tahtalar kullanmasını Mesmer'den istediler. Mesmer tahta çubuklar kullandığında da hastalar tedavi oldular. Marifetin mıknatıslarda olmadığı anlaşıldı. Başka bir deneme olarak, hastaların gözleri kapattırıldı ve kendilerine şu anda manyetik paslar yapıldığı söylenildi. Mesmer hiçbir şey yapmadığı halde hastaların konvülsiyonlar geçirdiği ve iyileştiği gözlendi. Komisyon, Mesmer'in yaptığı tedavilerin nedeninin ne mıknatıslardan ne de Mesmer'den kaynaklandığına, hastaların hayal gücü ve beklentilerinden kaynaklandığına inandı. Bu araştırmaya göre Mesmer sadece placebo etkisi ile tedaviler uygulamakta idi. İki üyesinin muhalefetine rağmen komisyon, canlusal manyetizma diye bir şeyin olmadığını, Mesmer tarafından bildirilen tedavilerin sadece aldatma ve hayal ürünü olduğunu

bildiren olumsuz bir rapor yazdı. Meslektaşları ve hastaları tarafından reddedilen Mesmer Paris'ten ayrıldı ve doğduğu İsviçre'ye geri döndü. Kişilik olarak saygınlığını yitirmiş ve hayal kırıklığına uğramış olmasına karşın Mesmer, arkasında bir keşif ve sorulardan oluşan bir miras bıraktı.

18.yy.da Mesmer için kurulan komisyonun hazırladığı bu deneylerin metodolojik hassaslığı güçlüydü ve bu deneyler modern hipnozun gelişmesinde beklenti fenomenlerinin rolünü ilk olarak ortaya koyuyordu. Hipnotik fenomenlerin, uygulanan işlemlerin kendilerinden çok bunlarla ilgili olarak insanların inançlarına bağlı olduğunu çarpıcı biçimde ortaya koyuyordu.

Mesmerizm Almanya 'da Fransa'dakinden çok daha farklı bir gelişim gösterdi. 1812'de Prusya Hükümeti bir komisyon kurdu ve bu komisyonun olumlu raporları sonucu Berlin ve Bonn Üniversitelerinde Mesmerizm kursları açıldı. Almanlar Mesmerizme daha çok felsefi bir yaklaşımda bulundular. Kuluge, yazdığı ders kitabında, manyetize edilen ve edenin manyetik bir daire oluşturduğuna ve bunun iki kişi arasında yaratılmış özel bir dünya olup her türlü ses, ışık ve benzeri dış etkilerden korunması gerektiğini savundu. Frederic Hufeland bu ikili üniteyi, gebe bir kadına benzetti ve manyetik tedavinin fetüsün doğumuna kadar geçirdiği yaşantıların aynısı olduğunu belirtti (Barabasz, 2017; Gezundhajt, 2007; Grawitz, 1991).

## MESMER'DEN SONRA

Mesmer'in öğrencisi olan Maxime de Puysegur, hipnotize olmuş bir kişinin, trans durumunda kalabilmesine karşın, yürüyebildiği, konuşabildiği ve birçok faaliyette bulunabildiği uyurgezerlik olgusunu keşfeden ilk kişi olarak bilinmektedir. Puysegur bu halin teskin edici ve gevşetici telkin yöntemleri ile tetiklendiği sonucuna varmıştır. Puysegur'a göre somnambulizm için şiddetli havaleler yersiz, sözcükler yeterliydi. Mesmerizmin en temel öğelerinden biri olan temas bile gereksizdi. Puysegur'un manyetik akışkanın doğasına yönelik görüşleri, Mesmer'inkilerden bir parça farklıydı. Varlığını reddetmezdi, ancak ona göre akışkanın özülle ilgili bilinenler, amaç iyileştirme olduğu sürece konuyla ilgisizdi; *"Manyetik, elektrik ya da berrak bir akışkanın var olup olmadığını artık bilmiyorum. Ancak şundan eminim ki iyi bir manyetizasyon için herhangi bir akışkanın varlığını bilmek veya bilmemek tamamen gereksiz."* Mesmer'in daha fizikalist bir yaklaşımı varken, Puysegur daha çok psikolojik ve özne odaklı olduğundan modern psikoterapinin bakış açısına daha yakındı.

Fransız Devrim ve İmparatorluk döneminde manyetizma, tüm pozitif sonuçlarına rağmen ihmal edildi. J. P. Francois Deleuze "Canlısal Manyetizmanın Eleştirel Tarihi"ni yayınlamaya kadar geleceği belirsizliğini korumaya devam etti. Paris'teki Botanik Bahçesi asistanı doğa bilimcisi olan Deleuze saygıdeğer bir bilim insanıy-

dı. 1825’de “Canlısal Manyetizma için Pratik Kılavuz” yazdı. Bu kılavuz alınması gereken önlemler, olması gereken beklentileri de içeren adım, adım manyetizma sürecini tanımlamaktaydı. Onun düşüncesine göre özne, zihnindeki tüm itirazlardan arınmalı ve manyetizmanın gücüne karşı sarsılmaz bir inanç duymalıydı. Somnambulizm sonrası (posthipnotik) telkinin ilk uygulayıcısıydı. Deleuze genel anlamda manyetizör ve özne arasındaki ilişkiye çok önem verirdi. “*Manyetizör etkili davranabilmek için, kendini, tedavi arayan kişiye bağlanmış hissetmeli, ona ilgi göstermeli, onu tedavi etme ya da en azından teskin etme umudunu arzusunu taşımalı*” diye düşünürdü. Ancak bunun karşı aktarıma yol açabileceğinin, farkında olduğundan seansları sırasında her zaman tanık bulundururdu (Gezundhajt,2007).

Abbe Faria, 1811’de Fransa’da ki Nimes Üniversitesine felsefe profesörü olarak atanmış ve Marsilya Tıp Cemiyeti’ne üye seçilmiştir. Ancak, Mesmer ve Puysegur’un çalışmalarına olan ilgisinden dolayı fenomeni daha iyi inceleyebilmek için Paris’e taşınmıştır. Mesmer’in aksine, transın bir tür canlısal manyetizma aracılığı ile sağlandığı fikrine inanmıyordu. Ona göre trans iki etkenin ortak ürünüydü. Öznenin manyetiste karşı duyduğu büyük merak, öncesinde oluşturulan güven ve ikna seviyesi. Onun kullandığı zamanlardan bu yana ifade biçimi neredeyse aynı kalan “koşullanma”yı uygulardı. Telkinin gücünü vurgular ve oto-telkin varlığını kabul ettirirdi. Abbe canlısal manyetizmaya alternatif “lucid uyku” kavramını kullanmıştır. 1819’da, içeriğinde lucid uykuyu tetikleme yöntemini de anlattığı “De la Cause du Sommeil Lucid (Lucid Uykunun Nedenleri)”i yayınladı. Şöyle diyordu; “*onları rahat bir şekilde oturtuktan sonra enerjik bir şekilde ‘uyu’ kelimesini söylüyorum ya da belli bir mesafeden elimin için göstererek, o noktaya gözlerini dikip odaklanmalarını, gözlerini ayırmamalarını veya göz kırpmaya dürtüsüne direnmelerini sağlıyorum. İlk senaryoda gözlerini kapamalarını, üstüne basarak uyu komutunu verdiğimde tüm vücutlarında bir sarsılma hissederek uykuya dalacaklarını söylüyorum.*”

Baron Cuvillers, Alexandre Bertrand ve Général François Noizet ile birlikte Faria imgelemci hareket olarak bilinen akımın kurucuları arasında yer almaktadır. Bu grubun takipçileri trans fenomenini psikolojik temellere ve uygulamalı telkine dayandırmıştır. Faria günümüzde de kullanılan sahne hipnozu yönteminin öncüsüdür. Çünkü manyetizmanın tıp akademilerince yasaklanmış olmasından dolayı insanları ona teşvik etmek, ancak halka açık performanslarla mümkündü (Barabasz, 2017; Gezundhajt, 2007).

## **CERRAHİDEN MODERN HİPNOZA**

John Elliotson, Londra’da bir tıp profesörüydü ve 1829’da Abbe Faria’nın da öğrencisi olan Richard Cenevix ile birlikte Mesmerizm üzerine çalışmalar yapmıştır.

Mesmeryen yöntemle yapılan başarılı ameliyatlardan haberdar olan Elliotson kendi de birçok hastada manyetik uykuyu güçlü bir analjezik olarak deneyimlemiştir. Kloroform geliştiricilerinden bir grup düşman edinmek ve çalıştığı Üniversite hastanesinden men edilmek gibi durumlarla karşı karşıya kaldı. Ancak uygulamalarından vazgeçmedi. Manyetizma çalışmalarına evinde devam etti ve “Zoist” adında bir derginin editörlüğünü üstlendi. 1868’de ölümüne kadar çalışmalarına devam etmiştir.

Fransa’da bu dönemde Mesmerik anestezi cerrahide kullanılmaya başlanmıştır. 1821 Yılında Fransa’da Recamier “manyetize olmuş” bir hasta ile ağrısız ameliyat yapıldığını bildirmiştir. 1829’da Cloquet ağrısız ameliyatlar yaparken, 1837’de Ovdet telkin edilmiş anesteziyen yararlanarak ağrısız diş çekiyordu. The Zoist’in sürekli yazarlarından James Esdaile, 1845’den sonra Hindistan Kalküta’da Mesmerizmi kullanarak küçük ve büyük 2000’i aşkın ağrısız ameliyat yapmıştır. Bunların yaklaşık 300 kadarı, büyük cerrahi girişim sınıfındadır. 1852 yılında İskoçya’ya dönen Esdail “Mesmerizmin Bir Anestetik ve Sağaltıcı Araç Olarak Hindistan Hastanelerine Girişi” adlı bir kitapçık yayımlamıştır. Bu dönemde kloroform kullanımının ilerlemiş olması dolayısıyla kimseyi yaptıklarına ikna edememiş, kilisenin yanında, tıp çevrelerindeki selefleri de karşıt görüş bildirmiş ve Esdail de J. Elliotson gibi reddedilen hekimler arasında yerini almıştır.

Manyetizme olan ilgi, 1830 ve 1840’lı yıllarda ABD’ne kadar ulaşmış, trans altında birçok ameliyat yapıldığı bildirilmiştir. 1890’da İngiliz diş hekimleri Carter ve Turner ağrısız diş çekiminde hipnozu kullandıklarını bildirmişlerdir. Bundan dört yıl sonra 1894’de Bonwil tarafından Amerika’nın çeşitli bölgelerinde de hipnozun diş hekimliğinde uygulandığı bildirilmiştir (Barabasz, 2017; Gezundhajt, 2007; Grawitz, 1991).

## **BRAİD: MODERN HİPNOZUN DOĞUŞU**

Avrupa’yı gösteriler yaparak gezen İsviçreli manyetizör Charles Lafontaine’in, 13 Kasım 1841 de Manchester’daki gösterisinde İskoç cerrah James Braid de vardı. Başlangıçta şüpheleri olsa da Braid bu gösteriden çok etkilendi. Ancak Braid manyetizmanın akışkanlığı teorisini reddetti ve bir şeye dikkatle bakmanın verdiği gerginliğin, gözleri aşırı zorladığını, sinirsel bir inhibisyon oluştuğunu, bunun beyne doğru yürüdüğünü ve uykuya benzer bir durumun ortaya çıktığını öne sürdü. Yunancada uyku tanrısı “Hypnos”dan esinlenerek bu fenomeni nörohipnoz olarak adlandırdı. Bu terimin kısaltılmış biçimi olan hipnoz yavaş, yavaş manyetizmanın yerini aldı. Braid her çeşit rahatsızlığı onarabilecek güçlü bir yardımcı teknik olduğunu düşündüğü hipnozun kullanımının kati surette tıbbi ve ağız sağlığı uzmanlık alanlarıyla sınırlandırılmasını gerektiğine inanmaktaydı. Bordeaux’da bir tıp profe-

sörü olan Etienne Eugéne Azam'ın 1850'de "Tıp Arşivleri" adlı eseriyle Braid'in fikirleri Fransa'ya girmiş oldu. Braid'in yöntemini deneyimleyip, çalışanlardan biri de beyin uzmanı ve antropolog Paul Broca'ydı (Barabasz, 2017; Gezundhajt, 2007; Lynn ve Kirsch, 2011).

## **LIÉBAULT, BERNHEİM, CHARCOT**

Faria'nın yaklaşımı, Nancy Okulu olarak ta bilinen, Fransız hipnoz merkezli psikoterapi okulunun klinik ve teorik çalışmalarının temelini oluşturuyordu. Kimilerince modern hipnozun babası kabul edilen Ambroise Aguste Liébault ve Hippolyte Bernheim tarafından kurulan Nancy Okulu, hipnozun manyetizmayla değil, telkin ile uyarılan normal bir olgu olduğunu savundu. Liébault, Broca'nın hipnotik anestezi ve Henri Marie Husson'un da içinde olduğu komisyonun 1831'de manyetizma hakkında düzenlediği rapor içeriği hakkında bilgisi olan taşralı bir doktordu. Husson'un oldukça olumlu yaklaşımına rağmen komisyon, manyetizmanın tekdüze, sıkıcı ve hayal gücüne bağlı olduğuna karar vermişti. Diğer yandan hekimler tarafından uygulandığı takdirde tedavi edici bir yöntem olarak da düşünülmesi gerektiği konusunda uzlaşmıştı. 1860'dan sonra bu yöntemi Liébault, çoğunlukla yoksul halkı tedavi ederken geleneksel ilaçların yanı sıra kullanmıştı. Liébault'a göre hipnotik evre, sözlü telkin dışında herhangi bir akışkan ya da fiziksel tesir ile oluşturulmuyordu. Liébault, uyku ile trans arasındaki benzerlikleri inceledi ve hipnozun telkin ile oluşturulabilecek bir durum olduğuna, fiziksel ya da psikolojik anormallikten kaynaklanmadığına karar verdi. İnsanların yaklaşık % 95'inin hipnotize edilebilir olduğunu tahmin etmekteydi (Gezundhajt, 2007; Lynn, 2011; Mongiovi, 2014).

Liébault'un Hipnoz ve benzeri durumlar hakkında yazdığı kitabı 1866'da basıldı. Ünlü bir nörolog olan ve Nancy Fakültesi'nde çalışan Doktor Bernheim, Liébault'un kitabıyla ve çalışmalarıyla ilgilendi. Başlangıçta şüpheyle yaklaşılsa da, daha sonra Nancy Hipnoz Okulu'nun kuruluşunda yer aldı. Bernheim 1884'de önce "Telkin" ve sonra da 1886'da "Telkin Tedavileri" adlı, ders kitaplarını yayınladı. Sonrasında birçok insan Nancy Okulu'na gözlem yapmak ve çalışmak için akın etti.

Fransa'da aşağı yukarı aynı zamanlarda, yine bir nörolog olan Jean Martin Charcot, Nancy grubunun görüşlerine zıt olarak hipnotize olmanın anormal bir sinir yapısının ürünü olduğunu iddia ediyordu. Charcot histeri tanısı konulan hastaları inceledi ve hem histeri hem de hipnozun nörolojik zayıflığı yansıttığının sonucuna vardı. Ona göre yalnızca histerili hastalar hipnotize edilebilirdi. Hipnozun üç farklı evresinin olduğunu keşfetti; "laterji, katalepsi ve somnambulizm". Faria'nın keşiflerinden bu yana kullanımı yaygın olan sözlü telkinin yerine; mıknatıslar, metal plakalar

ve kafa ovuşturma gibi fiziksel etkilerle amnezi ve havaleyi tetikleyerek daha çok Braidyen hatta Mesmeryen bir yöntem kullanırdı. 1889 yılında Charcot önderliğinde Paris'te başka bir hipnoz okulu kuruldu. Charcot'un Salpêtrier Okulu'yla, Nancy okulu karşı karşıya geldi ve her iki grubun görüşlerini test etmek için bir dizi deney yapıldı. Nancy grubunun görüşleri üstün geldi ve hipnotizma ile ilgili manyetik teoriler ciddi anlamda bir daha dile gelmedi. Fransa'daki, doğal ve patolojik hipnoza karşı rekabet eden bu okullar, hipnozun bilimsel temellerini ve onun terapotik etkilerini araştırmaya olan ilginin artmasına neden olmuşlardır (Barabasz, 2017; Gezundhajt, 2007; Lynn ve Kirsch, 2011).

Pierre Janet, hem Bernheim hem de Charcot ile çalışan, hipnozu verimli bir şekilde kullanan bir hekimdi. Hipnozu bir disosiasyon olarak gördü ve histeriye benzetti. Çalışmalarında yoğunlaştığı noktalar; histerik hastalarda disosiasyon (çözülme, ayrışma, bölünme) ve otomatizm (özdevinim) olmuştur. Janet bilinçaltı çalışmalarına da öncülük etmiştir. Ona göre; histeri semptomları bilinçaltı kaynaklı düşüncelerin sonuçlarıydı. Özellikle çoklu kişilik fenomeni, kendi deyimiyle "eş zamanlı psikolojik" mevcudiyetler ile ilgiliydi. Histeri semptomlarının bilinçten ayrıştığına ve bunların saplantıya evrilebileceğinin sıklıkla unutulduğuna inanırdı. Histerik kişilik yerine sağlıklı başka bir tanesini koymak için somnambulizmi tedavi aracı olarak kullanmaya sıcak bakardı (Lynn, 2011).

## **SİGMUND FREUD**

Charcot'un en tanınmış müridi, 1889'da Nancy'e giderek Liébault ve Bernheim ile de çalışan Sigmund Freud'du. Freud, Charcot'un izinden giderek histerinin psikopatolojisine merak saldı. Freud histerinin tedavisinde hipnozun kullanılması konusunda Josef Breuer ile iş birliğine girdi. Meşhur ortak makaleleri "Histerik Fenomenlerin Fiziksel Mekanizması Üzerine"yi yayımladılar.

Breuer hipnoterapi tekniğini basit telkin durumunun ötesine taşımış, hipnoanaliz tekniğini başlatmıştır. Breuer semptomların doğrudan kaldırılması yerine, onların nedenini bulmanın önemini vurgulamıştır.

Freud'un hipnozu kullanmış olmasının nedenlerinden biri; baskılanmış, rahatsız edici olayları anımsamaları konusunda nevrotilklere yardımcı olmaktı. Ancak sonraları, hastalarını tedavi etmek için Breuer'in, 1881'deki meşhur Anna O. vakasında kullandığı katartik yöntemi uygulayacaktı. Freud'un hipnozla deneyimi, bilinçsiz süreçlerin keşfini de beraberinde getirmiş ve sonraki yüzyılda psikoterapi alanına hükmedecek serbest çağrışım yöntemini geliştirmesine yol açmıştır. Her şeyden önce, muhtemelen hipnotik transı tetiklemede yaşadığı zorluklar ve herkesi hipnotize edememesi nedeniyle Freud, 1905 yılında kendi psikoanaliz teorisi içerisinde geliştirdiği serbest çağrışım yöntemi yararına telkinden tamamen vazgeçmiştir.