

# **Terapistler İçin Hipnoterapi**

Tahir ÖZAKKAŞ, M.D., Ph.D.

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 316  
Seminer Serisi: 021

## **Terapistler İçin Hipnoterapi**

Tahir ÖZAKKAŞ, M.D., Ph.D.

Yayın hakları Psikoterapi Enstitüsü'ne aittir.

ISBN 978-605-7926-68-5

Birinci Baskı: Aralık 2020

Editör: Tahir Özakkaş

Yayıma Hazırlayan: Psikoterapi Enstitüsü Yayın Ekibi

Dizgi ve Kapak Tasarım: Yasemin Gümüş

Baskı: ENT Matbaa Yayın Reklam San. ve Tic. Anonim Şirketi  
Merkez Efendi Mh. Mevlana Cd. Tercüman Sit. A-8 Blok No:118 No:54 K:13  
Zeytinburnu – 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)

# SUNUŞ

Değerli Dostlar,

Psikoterapi Enstitüsü olarak, öncelikle ruh sağlığı profesyonellerinin ya da ruh sağlığı ile ilgilenen kişilerin ihtiyaç duyacağı teorik bilgileri ve pratik/uygulamaya yönelik deneyimleri paylaşan özgün ve çeviri yayınlar ile literatüre katkıda bulunmayı hedefliyoruz. Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, Psikoterapi Enstitüsü'nün çalışmaları kapsamında gerçekleştirilen atölye çalışmaları, ulusal konferanslar, uluslararası konferanslar ve dünya literatüründen seçkileri içermektedir.

Bu kitap, çeşitli kurum ve kuruluşlarda halka yönelik olarak gerçekleştirmiş olduğum konferansların deşifrelerinin derlemesi olma özelliğiyle özgün bir yayın niteliği taşımaktadır. Bu kitapta akupunktur kursiyerlerine hipnoterapi, hipnozu hangi şekillerde kullanıyoruz?, dinamik yapı, hipnoz, psikiyatri ve psikoterapi, hipnodramanın işlevleri, bütüncül psikoterapi tanımı, hipnozun tarihçesi, hipnoterapi ve cinsel kimlik bozukluğu, gelişim süreçleri, alternatif imajinasyonlar, vaka izleme ve vakaların analizi konuları ele alınmaktadır

Konuya ilgi duyan okuyucuların yanı sıra klinisyenler, psikoterapistler ve araştırmacılar için başvuru kitabı niteliği taşıyan bu yayını sizlerle buluşturmaktan kıvanç duyarız.

**Uz. Dr. Tahir Özakkaş**

06.12.2020

Bayramoğlu /Darıca/Kocaeli

# İÇİNDEKİLER

## 1. BÖLÜM

Akupunktur Kursiyerlerine Hipnoterapi .....3

### 1.1 BÖLÜM

Hipnozu Hangi Şekillerde Kullanıyoruz? .....28

### 1.2 BÖLÜM

Dinamik Yapı .....59

## 2. BÖLÜM

Hipnoz, Psikiyatri ve Psikoterapi .....81

### 2.1. BÖLÜM

Hipnodramanın İşlevleri.....113

### 2.2. BÖLÜM

Bütüncül Psikoterapinin Tanımı .....140

### 2.3. BÖLÜM

Hipnozun Tarihçesi .....168

## 3. BÖLÜM

Hipnoterapi ve Cinsel Kimlik Bozukluğu .....201

### 3.1. BÖLÜM

Gelişim Süreçleri .....229

# İÇİNDEKİLER

## 3.2. BÖLÜM

Alternatif İmajinasyonlar .....261

## 3.3. BÖLÜM

Vaka İzleme ve Vakaların Analizi .....284

Dizin .....311





18.12.2003



Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Eğitim Salonu / ANKARA



DVD Kodu: 1-1-1



## Akupunktur Kursiyelerine Hipnoterapi

**Tahir Özakkaş:** Arkadaşlar hepinize merhaba. Böyle konuştuklarımı kaydetmek gibi bir özelliğim var. Bir oda dolusu da kasetim oldu. İstanbul'dan geliyorum. Psikiyatristim. Daha çok psikoterapi ağırlıklı hekimlik hizmeti yürütüyorum. Anksiyete bozuklukları ve kişilik bozuklukları konularında çalışıyorum. Bu çalışmalarım da zaman zaman hipnozu kullanıyorum. Arkadaşlar, hipnozla ilgili olarak sizleri bilgilendirmem veya karşılıklı fikir teatisinde bulunmak üzere beni davet ettiler. Ben de böyle güzide topluluğa hitap etme fırsatı bulduğum için hemen atladım geldim.

Arkadaşlarla konuşmak isterim. Çoğunlukla daha interaktif bir şey arzuluyorum ben. Böyle bir interaktif ilişki içerisinde olsun, konferans şeklinde olmasın, sizi de uyutmayayım fazla. Arkadaşlar benden neyi öğrenmek isterler?

**Katılımcı:** Pratik yapmak istiyoruz hocam. (gülüşmeler) Teoriyle çok dolduk da.

**Tahir Özakkaş:** Arkadaşların bu teklifini kabul ediyorlar mı?

**Katılımcı:** Çok düşünceli bir arkadaşımız. Hep iyi yerlere parmak basıyor.

**Tahir Özakkaş:** Akupunkturla hipnozun bir bağlantısı var mı?

**Katılımcı:** Ben şöyle düşünmüştüm. Bize daha çok obezite şikayeti ile hastalar gelecek. Bu hastalara akupunktur yaparken yanında telkinde de bulunabilir miyiz, bunun faydası olabilir mi?

**Tahir Özakkaş:** Güzel. Başka önerisi, düşüncesi olan arkadaş?

**Katılımcı:** Bu kurs kapsamında bir şey gördük. Kişinin içten gelen enerjisini yönlendirmektir. Arkadaşın dediği gibi obezite, sigara bırakma ve diğer bağımlık tedavileri, ağrılar vs. bütün bunlar akupunkturla tedavi edilebiliyor bir yere kadar. Hipnoz da herhalde bu davranış konusunda kişiyi yönlendirmek için yardımcı olabilir diye düşünüyorum.

**Tahir Özakkaş:** Başka görüşü olan arkadaş?

**Katılımcı:** Hocam hipnoz beni hep ürkütmüştür. Özellikle de hep kötü niyetli insanların elinde olursa ne olur diye kafamda soru işareti var. Ürkütücü geliyor yani.

**Tahir Özakkaş:** Ben de anestezi uzmanları için aynı şeyi düşünüyorum. İğne vuruyor ondan sonra pat gidiyorsun. (gülüşmeler)

Tabii hipnoz için suistimal her zaman için geçerli olacak bir şey. Bu konuda mesleki sınırlarını bilecek hekim arkadaşlarla yürütülmesi kadar önemli bir şey yok. Bu sınırlarını bilmeyen insanlar (hem) ruhsal dünyada ciddi sıkıntılara neden olurlar. Tanrısallık iddiasına gidecek kadar bir patolojiyi geliştirebilirler. Karşı tarafa da ciddi zararlar verirler. Tabii o ürküntüde

haklısınız ama ürküyoruz diye öğrenmemek olmaz. Öğrenmek hekimlerin görevi. Ben de kandan çok ürkerdim ama iliklere kadar da çalıştık yani. Bir hafta on gün yemek yiyemedim orası ayrı.

**Katılımcı:** Modern tıp, hipnozu çok kabullenmiş. Siz bunun tarihçesinden de biraz bahseder misiniz?

**Tahir Özakkaş:** Bu çok teoriye giriyor.

**Katılımcı:** İki cümleyi geçmesin.

**Tahir Özakkaş:** Hipnozun üç bin yıllık tarihi var. 1957 de İngiltere’de tıbbi bir yöntem olarak kabul edilmiş ve hekimlerin kullanabileceği konusunda yetki verilmiş. 58-59’da da Amerika kabul etmiş. Yasal düzenlemelerle hekimlerin nasıl kullanacağı izah edilmiş. Tarihi bu..

**Katılımcı:** Teşekkür ederim.

**Tahir Özakkaş:** Tabii çok bilgi aktarabilirim size. Teoriye de ağırlık verebilirim. Ama buradaki arkadaşların ihtiyaçları perspektifinde ben sizlere nasıl yardımcı olabilirim onu daha çok düşünüyorum. Herhalde pratik ve pratiğin nasıl uygulanacağı ile ilgili öncelikli düşüncemiz var.

Veya burada farklı bir ışık yakabilirim. Yani burada da farklı bir dünya var. Bu dünya öyle dışarıda görüldüğü gibi değilmiş. Hem mesleğimiz için, hem hastalarımız için, yeni bir şey yapabiliriz diyen arkadaşlarımız için yeni bir açılım, yeni bir pencere olabilir. Bu manada bir şeyler göstermeye çalışayım.

İsterseniz teorik konuşmaları yapmadan önce benim buraya getirdiğim birkaç CD’ im var. Bu CD’lerde hipnotik trans nedir birlikte bir görelim. Ondan sonra ben sizi teoriye boğayım.

[VAKA 1 izleniyor.]

**Tahir Özakkaş:** Duyabiliyor mu arkadaşlar?

**Katılımcı:** Hayır.

**Tahir Özakkaş:** Tam bir sessizlik temin edelim.

*Doktor: Şimdi bu çubuğumuza bakıyoruz. Azim ve kararlılıkla bakıyoruz...*

**Tahir Özakkaş:** Burada benim telkinlerim var. Duymadığınız telkinlerden dolayı aktarmaya çalışayım. Elimde kristal bir çubuk var. Bu kristal çubukla hastamızın gözle tespitini yapıyoruz. Gittikçe çubuğu yaklaşıtıyorum. Yaklaştırmamla beraber göz kürelerinde bir birlerine yaklaşmayla beraber yorulma meydana geliyor. Bu arada göz kapaklarının ağırlaştığıyla ilgili ritmik telkinler veriyorum. Nefes alış verişler üzerine ritmik konuşmalar yapıyorum. “Rahaaat ve sakiiin bir şekilde nefes alıp veriiin. Alıın verin. Aldığınız her nefesle beraber göz kapaklarınıza tatlı bir ağırlık çöküyor. Ve göz kapaklarınız yavaş yavaş kapanıyor”. Stilimiz bu.

Beynimize ritmik bir uyaran verdiğimizde, konuşma şeklinde monoton bir uyaran verdiğimizde bir müddet sonra uygun olan beyinlerde beyin değişik bir şuur haline dönüşüyor. Buna biz “trans hali” diyoruz. Üç çeşit şuur hali var. Uyku hali, uyanıklık hali ve trans hali. Üçü de farklı şuur seviyeleridir. Uyku halinde de bir şuur vardır. Uyanıklık halinde de bir şuur vardır. Bunların haricinde trans halinde de bir şuur vardır. Hipnotik trans veya meditasyon benzeri şeylerin hepsi bu üçüncü değişik şuur halinin çeşitli versiyonlarıdır.

Şimdi burada hasta transa girdi. Trans bir yelpaze gibidir. Derinlik içerir. Klasik sınıflandırmada transın hafif, orta ve

derin seviyede olmak üzere üç seviyesi vardır. Hafif seviye; telkin alabilme kabiliyetinin yüksekliği, kişinin relaks olduğu, dış dünyadan yavaş yavaş koptuğu ve iç dünyasına yöneldiği bir haldir. Zaman zaman böyle keyifli bir şekilde yumuşak bir yere uzandığımızda vücudumuzun telkin kıvamına geldiği ve kendimizden geçmiş halde hissettiğimiz hal, bu trans halinin ilk halidir. “Letarji hali” olarak isimlendiriliyor.

Eğer siz telkini artırır, yumuşamay, gevşemeyi ve relaksasyonu daha da derinleştirmeye çalışırsanız bir müddet sonra trans hali da derinleşir. Biz buna “orta seviyedeki trans hali” diyoruz. Bilimsel ismi ile “katalepsi hali”. Katalepsi bildiğiniz gibi şizofrenik hastaların bir formudur. Balmumu katılığı demektir. Yani, sizin vermiş olduğunuz herhangi bir şeklin hasta tarafından muhafaza edilmesidir. Burada kişi kendisine verilen herhangi bir postürü uzun süre muhafaza eder. Herhangi bir sıkıntı duymaz. Derinlik seviyesi olarak balmumu katılığı şeklinde muhafaza edilen bir şekle dönüştürülmüşse biz buna “orta seviyedeki hipnotik trans hali” diyoruz.

Hastamız bu orta seviyedeki trans haline erişti şu anda. Yavaş yavaş daha da derinleştirmeye çalışıyoruz. Bu derinleştirmeyi temin etmek için birçok teknik vardır.

Bunu katman katman düşünebilirsiniz. Çekirdeğe doğru ilerliyoruz. Ruhunun çekirdeğine diyebilirsiniz. Hafızanın çekirdeğine diyebilirsiniz. Bilinçdışının merkezine diyebilirsiniz. Böyle birtakım isimler verebiliriz.

Bu hastamızda hipnotik transı derinleştirmek için imajinasyon çalışmalarından yararlandık. Ve kendisini bir rüya alemine davet ettik. Rüya aleminde yavaş yavaş o hayal aleminin içine girdik. Dış dünya ile bağlantısı sadece benim konuşmamdan

ibaret. Ve gerçek yaşamı Şu anda hayal aleminde bir orman motifinde, bir göl motifinde, bir çayırılık çimenlikte yaşadığını hissediyor ve orada yaşıyor. Kenarda kalan bu dünya aynı rüya aleminde. Rünyayı gerçek yaşar da, dışarıdaki uyaranları bize o rüyanın içinde ufak etkiler olarak karşımıza çıkarsa, buradaki hastamızın da değişik transa yaklaştığı dönemlerde de yaşadığı o alem gerçek alemdir. Buradaki fiziki olarak yaşadığı alem de kenarda kalan alemdir. Ve oradaki duyular etkindir.

Video ilerlerken aktarmaya devam ediyor.

Kumsalda, ormanda, deniz kenarında.

Şimdi doktor orada bir gezintiye çıkmayı tavsiye ediyor. Kişi buradaki beş duyusu ile oradaki yaşamı algılayabilirse trans seviyesinin en üst seviyeye ulaştığını gösterir bize. Denizin kokusunu alabilmesi, ayaklarını kumsala dokunduğunda kumsalın sıcaklığını hissetmesi, havanın nemini algılaması, ormanın yeşilliğini...

**Katılımcı:** Burada müzik mi çalıyor?

**Tahir Özakkaş:** Burada biz transın kolaylaşması için fonda birtakım müzikler kullanıyoruz. Burada da orman müziği kullanılarak o imajinasyonun daha gerçekçi iç dünyasında oluşabilmesi için bu geçiş dönemine yardımcı oluyoruz. Tabii birtakım ruhsal travmaların açığa çıkarılmasında da çeşitli müzikleri kullanarak yaşantıları canlandırmak mümkün olabilmektedir.

Bu hastamızın bize geliş nedeni ağrısız doğum yapmak. Bir kadın doğumcu arkadaş tarafından gönderildi. Birinci hamileliğinde yoğun ağrıları olmuş. Ve ikinci hamileliği nedeniyle yoğun korkuları vardı. Genel anestezi ve sezeryanla doğum yapmak istemiyor. Ağrıları konusunda da ağrısız bir doğum

istiyordu. Kadın doğumcu arkadaş birlikte bir çalışma yapabilir miyiz diye bana önerince böyle bir çalışmayı kabul ettik. Hastamızın ruhsal bir bozukluğu yok. Sadece ağrısını kontrol edebilme, anestezi ve analjezi etkisi yaratmak üzere hazırlamış olduğumuz bir hasta. Şu anda buna ulaşmak için derin trans seviyelerini geçiyoruz. Bu hastaya biz oto hipnoz öğretiyoruz.

Otohipnoz; kişinin kendi kendine ağrı duyusunu ortadan kaldırabilme yeteneğidir. Bizim otonomik semptomlar dediğimiz yani irademiz dışında çalışan semptomlarımızın, fiziksel yeterliliğimizin ötesindeki kalp, tansiyon veya nabzının insanın bilinciyle etkilenebileceğini bu çalışmada size göstereceğim.

Bu hastamıza da bu derin trans seviyesinde otohipnoz dediğimiz birtakım şartlanmalar yaptık. Bu şartlanmalar sonucunda belirli şifreyi kendi kendine söyleyince transa girebileceğini ve transta kendisine vermiş olduğu telkinle ağrısını ortadan kaldıracığını, anestezi mi hissetmek istiyor, anestezi hissedeceğini, bu yetkiyi kendisine devrettiğimiz ancak doğumla sınırlı olan bir süreç başlıyor.

Derin trans, iki aşamalıdır. A ve B aşaması.

**Katılımcı:** Bunun tekrar izleyecek miyiz? Çünkü ses gelmiyor.

**Tahir Özakkaş:** Orada anlatılanları ben size aktarıyorum. Ses yeterli olmadığı için oradaki süreci aktarıyorum. Bunu dinlemek önemliyse sizin için konuşmayı ardından da yapabilirim.

**Katılımcı:** Gittiği yeri siz mi tarif ettiniz yoksa hasta kendini orada mı buldu?

**Tahir Özakkaş:** Bazen biz tarif ederiz, bazen kendisi. Bu psi-

kiyatirik açıdan önemlidir. Burada ben tarif ettim hastaya. Bir orman ve göl motifi çizdim. Ama hastaların iç dünyalarındaki projeksiyonları algılayabilmek için “şu anda rüya alemine giriniz ve ne görüyorsunuz” diye açık uçlu soru sorarsınız. O size geri bildirimlerde bulunur. Oradan siz birtakım psikiyatrik yorumlar yaparsınız. O tarafı da kullanılabilir ama bu hastada imaj çağrışımını biz yaptık.

Burada hipnozun önemli taraflarından birisi rüyalara müdahil olmak, rüyaları değiştirmektir. Çünkü rüyalar insanların kişilik savaşlarının olduğu arenalardır. Orada kişi yetersizliğini, acizliğini veya korkularını gündeme getirir. Oraya müdahale ederek iç dünyasındaki kendisi ile ilgili “self” dediğimiz yapıyı değiştirerek kişiliği değiştirmek mümkündür. Bu manada da kullanıyoruz.

Burada derin trans iki aşamalı demiştim. A ve B kategorisi diye değerlendiriyoruz. Birinci derin aşamada gözler kapalıdır. Buna “somnanbul hal” deriz. Yani, uyurgezerlik hali gibidir. Siz onu normal zannedersiniz ama en derin transtadır. Bir ileri hali; “gözler açık somnanbul hali”dir. Gözlerini açtırırız ve karşınızda rahat bir şekilde durur. Hipnozitörden başka kimse onun transta olduğunu bilmez. Tamamen normal bir fonksiyondadır.

Şimdi bu hastamızda da gözlerini açtırarak derin trans halini devam ettireceğiz. Şu anda bir orman içerisinde bir bahar günü patika bir yolda yürüyor. Ona bu telkini verdik. Ormanda gezintiye çıktık bir müddet.

Transı derinleştirmek için imajinasyonda yorarız. Ardından dinlenmek için bir yere yatırırız. O uykuya çekilir. Uykuyu indükleriz. Yani rüyanın içindeki uykuyu oluşturduktan sonra

da orada ikinci bir rüya alemi başlatarak gittikçe daha derin katmanlara inmek gibi bir süreci oluştururuz. Rüyanın içinde bir rüya alemi.

*Doktor: Şu anda bir şey görebiliyor musunuz?*

**Tahir Özakkaş:** Burada bir açık uçlu soru sordum. İmajinasyon yapmadım. Bir şey görüyor musun dedim. “Rüya alemine girdiniz şu anda bir şey görüyor musunuz?” hayır görmüyorum diyor. “Şu anda bir görüntü var mı?” diyorum. Şu anda bir önerimiz olmadığı halde ormanda otomatik kendi görüntüsünü oluşturdu.

*Doktor: Ağaçlar, çiçekler ve meyveler hakkında biraz bilgi verir misin?*

**Tahir Özakkaş:** “Ağaçlar, çiçekler ve meyveler hakkında biraz bilgi verir misin?” diyorum.

*Hasta: Papatyalar var. Çiçekler var. Ağaçlar çiçek açmış. Çiçekler kokuyor.*

*Doktor: Göz kapaklarını açtıracağım. Çiçekleri ve o ağaçları daha net göreceksin. Hazır mısın?*

*Hasta: Hazırım.*

*Doktor: Birden üçe kadar sayacağım. Üç dediğimde göz kapaklarını açacaksın ve ağaçları daha net, çiçekleri daha güzel göreceksin. Hazır mısın?*

*Hasta: Hazırım.*

*Doktor: Bir... iki... üç... göz kapaklarını aç ve çiçekleri ve ormanı tanımla. Evet, görüyor musun?*

*Hasta: Evet.*

*Doktor: Nasıl güzel mi?*

*Hasta: Güzel.*

**Tahir Özakkaş:** Bu suni bir şekilde oluşturulmuş psikoz durumu. Bir muayenehanede olmasına rağmen orman içerisinde ağaçları görüyor. Onları çok canlı ve aktif görüyor. Görsel görmenin hiçbir anlamı yok. Şuurda bloke ediliyor görüntüler. Kendi iç dünyasındaki tasarılar yer buluyor.

**Katılımcı:** En derin hal.

**Tahir Özakkaş:** En derin hali.

**Katılımcı:** Siz telkin ederken fark etmiş miydiniz?

**Tahir Özakkaş:** Hayır. İkinci rüyada kendisi oluşturdu bunu. Biraz sonra rüyaya müdahil olacağım ve orada bir doğum kliniği oluşturacağım. Oraya göndereceğim. O klinikle benim muayenehanemi birleştireceğim. Reel hayata çekeceğim.

*Doktor: İçeriye gir. Karşında ben olacağım.*

**Tahir Özakkaş:** Evet hayal dünyasında ormanda ilerlerken bir doğum kliniğinin önüne geldi. İçeri girdi ve içeride ben varım. Şu anda bu odayla (görüntüdeki odayla) hayaldeki oda birleşti. Bu odanın dışı orman güya.

*Doktor: Yavaş yavaş kalkabilirsin. Rahatça hareket edebilirsin.*

**Tahir Özakkaş:** Bizim verdiğimiz telkinler beyine direk telefon açıyor. Nereyi kodladıysanız o kodla ilgili anatomik bölgede, anatomik lokalizasyona uyacak şekilde şuurlandırma bloke edilir. Affarentler çalışır. Ama affarentlerin götürmüş olduğu bilgi ağırlı uyaran veya elin varlığıdır. Ama şuurlanma da onu hissetmeme üzerinedir. Cevap da şuura göre döner.

*Doktor: Şimdi bu iğneyi buradan batıracaksın ve buradan çıkaracaksın, hiçbir şey hissetmeyeceksin. Korkulacak hiçbir şey yok. Evet, şuradan batır. Batır, batır. Şimdi çıkar. Ağrı hissettin mi?*

*Hasta: Hissetmedim.*

*Doktor: Doğum sancularını da bu şekilde kontrol edeceksin.*

*Sana şifre veriyorum. 703 rakamını kendi kendine söylediğin zaman...*

**Tahir Özakkaş:** Hastaya bir şifre veriyorum. 703 rakamını söylersen otohipnoza gireceksin. Bunu nerede yapıyorum? Derin trans altında.

*Doktor: Tamamen kendini gevşet. Rahat bırak.*

**Tahir Özakkaş:** Hasta bu kadar rahat ve gevşek görünüyor ama tamamen benim kontrolüm altında. Yani yürürken adımın havada dunsun talimatını aldığı zaman tek ayak üzerinde havada kalır ayak, yürüyemez. Tamamen size kilitlemiş durumda.

*Doktor: Şu andan itibaren doğum sancuların olduğunda, doğum sancularını hissetmiyor, kendini çiçek bahçesinde görüyorsun. Çocuğun doğduğunda doğumu hatırlayacak fakat sancularını hatırlamayacaksın. Söylediklerimi anladın mı?*

*Hasta: Evet.*

*Doktor: Söylediklerimi lütfen bana aktarır mısın?*

*Hasta: Bebeğin geldiğini duyacağım ama sancuları duymayacağım.*

*Doktor: Çok güzel. Bebeğin geldiğini duyacaksın ama sancuları duymayacaksın. Doktorun sana verdiği talimatlara uyacaksın.*

*Şu anda tekrardan bir deneme yapacağız. Hazır mısınız?*

*Hipnozdan çıktuktan sonra sol elinle veya sağ elinle sol elini uyuşturabileceksin. Ben bu şekilde tutacağım uyuşan sol elini ve sen sol eline iğneyi saplayacaksın. Bunun için hazır mısın?*

**Katılımcı:** Hasta bunları hatırlıyor mu hocam?

**Tahir Özakkaş:** Biraz sonra göreceğiz.

*Doktor: Biraz sonra seni transtan çıkaracağım. Fakat her hazır hissettiğinde transa gireceksin. 703 rakamını söyleyeceksin. Sağ elinle sol eline iğneyi batıracaksın.*

**Tahir Özakkaş:** Birazdan hastamızı uyandıracacağım ve aynı yetkileri kendine vererek normal şuur halindeyken kontrol mekanizmasını oluşturmaya çalışacağız.

**Katılımcı:** Daha önce gelmiş miydi bu hasta size?

**Tahir Özakkaş:** Bu 6. veya 7. gelişi. İlk seansı biraz uzuncadır hazırlık seansıdır. O seansta hipnoza girmeye çalışırız. Hastanın kuşklarını kaldırırız. Hangi derece hipnoza girebileceği ile ilgili bir öngörümüz olur. Ondan sonraki görüşmelerde transa alınır ve amaca yönelik çalışma yapılır.

**Katılımcı:** Hocam görseli görüyor ama enjektörü görüyormuş gibi çok detay.

**Tahir Özakkaş:** Görseli çok bloke etmedik. Bu odayla rüyayı birleştirdik. Odanın dışı orman, odanın içi normal benim odam. Doğum odam.

*Doktor: Üç, iki, bir. Şu anda transtan çıktınız. Gayet normalsiniz.*

**Tahir Özakkaş:** Hipnozdan çıktıktan sonra bir aura dönemi olur. Rüyadan uyanma gibi. Daha sonra tamamen normalleşir.

**Katılımcı:** Şifreyi kendi mi hatırladı?

**Tahir Özakkaş:** Tabii kendi hatırladı.

(doktor trans altında yapılanları tekrarlatıyor)

*Doktor: Gördüğünüz gibi provasız yaptınız. Rahat mısınız?*

**Katılımcı:** Şifreyi söyledi mi önce?

**Katılımcı:** Söyledi.

**Tahir Özakkaş:** Şifre o kadar önemli değil. Simge olarak giriş için kullanılan bir majik kelime.

**Katılımcı:** Otohipnozdan kendi kendine çıkış problem oluyor mu?

**Tahir Özakkaş:** Yok olmaz.

**Katılımcı:** Trans sizin telkinlerinize mi açık?

**Tahir Özakkaş:** Evet. Ben birisine yetki verirsem onun telkinlerine de açık olur.

**Katılımcı:** Olabilecek dış uyaranlar ani çıkış nedeni olabilir mi?

**Tahir Özakkaş:** Bazen yapabilir. Bazen de imajinyonda bir faktör olarak çıkar. Mesela çöl imajinyonu gören bir hastamda, muayenehanemin karşısında tren geldi düdüğü çaldı, “çöl- den tren geliyor, az daha çiğneyecekti” dedi.

**Katılımcı:** Hala transta mı?

**Tahir Özakkaş:** Yok transta değil. Bitti o.

**Katılımcı:** Anladım da önce doğum odasındaydı. Kendini

kontrol etmeyi öğrendi. Çıktığında doğum odasından ormana çıktı. Oradan kendi gerçeğine nasıl çıktı?

**Tahir Özakkaş:** Rüyadan nasıl çıkıyorsanız öyle.

Transa bu odada girdi. Gerçekliğe bu odada girdi. Gerçekliğe bu odada döndü.

**Katılımcı:** Öyle ormana gitmeye gerek var mıydı?

**Katılımcı:** O odadayken bir anda gerçekliğe çıkardınız. Onu öğrenmek istedim.

**Tahir Özakkaş:** Üç, iki, bir. Transtan çıktı. Bitti olay.

**Katılımcı:** Yani ikinci kademedan birinci kademeye geçmeye gerek var mı?

**Tahir Özakkaş:** Hayır. Aynı rüya mantığı ile çalışır. Aya gönderebilirsin, yıldızlara gönderebilirsin.

Bu sorduğunuz soruların arkasında çok şeyler var. Ama müsaade edebilirsiniz bir hiyerarşik sistem içinde götüreyim. İmajinasyon niye yapılır, orman niye görülür? Birkaç kişiye yaptıracağım şimdi. Onlarda neler çıkacak beraber görelim. Gönüllü olan varsa ellerini kaldırsınlar.

**Katılımcı:** Ne için?

**Tahir Özakkaş:** Bir imaj çalışması yaptıracağım.

**Katılımcı:** Transta karnına ne yaptınız?

**Tahir Özakkaş:** Bir şey yapmadık karnına. Şu anda kendi transa girip kendi karnına iğne yapacak. Onunla ilgili bir temizlik yapıyoruz.

**Katılımcı:** Transa girip çıkabiliyor mu?

**Tahir Özakkaş:** Tabii girip çıkabiliyor. Yetkiyi verdik ona.

**Katılımcı:** Bu çok güzel bir şey. O yetkiden ben de istiyorum.

*Hasta: (hazırlıklarını yaptıktan sonra) 703 diyor ve iğneyi batırıyor.*

*Doktor: Korkacak hiçbir şey yok. Şimdi çekeceksiniz. Çekin.*

**Tahir Özakkaş:** İğneyi çıkarıyor.

Korkmanızı gerektirecek hiçbir şey yok.

**Katılımcı:** Oto hipnoza girdiğinde sizin telkininize açık mı?

**Tahir Özakkaş:** Açık.

**Katılımcı:** Her hangi birinin telkinine açık mı?

**Tahir Özakkaş:** Hayır.

Burada sistemi kavradık herhalde. Hastayı transa alıyorsunuz. Bilinçdışı kavramına erişiyorsunuz. Orada bir telkin veriyorsunuz. Orada bu telkinin normal zamanlarda işlev görmesi için bir şifre veriyorsunuz. Ağrı duyusunu ve otomatik semptomları kontrol altına alabilecek.

Ağrı duyusunun farklı alanlarda kullanılabileceği ile ilgili, kanser ağrılarında, teşhisi belli olmuş hastalıkların ağrılarında, ağrıyı durdurmak, en aza indirmek için ufak telkinler dahi çok etkilidir. Mesela birkaç hastamda yanık pansumanının tedavisinde rica ettiler. Onlara da trans uyguladım. Biliyorsunuz çok sancılıdır yanıkların pansumanı. Hipnotiktrans altında hiçbir şey hissetmeden çok rahat pansumanları yapılabilirdi. Bu manada kullanılabilir.

Ağrıyı azaltma ve arttırmada, yani pozitifte de kullanabiliyorsunuz, negatifte de kullanabiliyorsunuz. Olmayan bir ağrıyı oluşturarak şiddetli sancılar oluşturabilirsiniz. Olan bir ağrıyı da sifıra indirgeyebilirsiniz.

Zihnimizin böyle bir yeteneği var. Bunu aslında biz her zaman kullanıyoruz da burada gösterince bir anlam ifade ediyor. Ayağınız ağrıyordur, çok sıkıntılısınızdır ama sevgilinizin karşıdan geldiğini görünce hiç bir şey duymazsınız. O anda transtasınız ve trans halindeki dönemin yaptığı endorfinleri yapıyorsunuz. Veya çok acıkmışsınız ortalığa saldırıyorsunuz ama Galatasaray-Fenerbahçe maçıında derbi seyrediyorsunuz evde, anneniz bağırıyor “hadi oğlum yemeğe gel” ama duymazsınız, transtasınız. Yani her an yaptığımız şeyler bunlar.

**Katılımcı:** Hocam bu şifreyi söylediğinde kişi ağrıyı hissetmiyor. Peki, o anda trans sırasında gördüğu şeyleri görmüyor değil mi?

**Tahir Özakkaş:** Hayır hayır. Hiçbir şey görmüyor. Direk nokta atışı.

**Katılımcı:** O şifreye ne zaman ihtiyacı olduğunu nasıl hatırlayacak. O sizin telkininizle mi?

**Tahir Özakkaş:** Tabii telkinimizle. Doğum anında bunu hatırlayacaksın. Bunun için gelmiş. Bu da mükerrer defa kullanıldı.

**Katılımcı:** Her verilen telkinin öncesi, sonrası düşünülerek veriliyor değil mi, hasta açısından da doktor açısından da?

**Tahir Özakkaş:** Tabii.

**Katılımcı:** Siz telkin verirken, 703 dediğiniz zaman sadece doğum ve doğuma bağlı olabilecek ağrılarda dediniz. Şimdi hasta midem ağrıyor dedi. Midemde bir ağrı var dedi. Tekrar telkin mi verdiniz?

**Tahir Özakkaş:** Tekrar telkin verdik. Bu hasta ile bir demo kaset hazırlıyorduk sizlere göstermek için. Fiziksel somptomların nasıl değişmiş olduğu ile ilgili benim yanımda vermiş

olduğum telkinlerle birçok Şeyi deneyeceğiz burada. Ama sadece kendisinin kullanacağı yerin doğumla sınırlı olduğunu bilinçaltına ektik. Şu anda hipnozitörü olarak her an etkim altında. Bir önceki telkini de iptal edebilirim. Ama kendi başına olduğu zaman sadece doğumda kullanacak. Doğumda da ağrıyı hissetmeyecek. Kas kontraksiyonunu hissedecek, çocuğun ilerlemesini hissedecek ki, ona göre tedbir alsın.

**Katılımcı:** Yeni bir doğum yapacak olursa aynı Şey geçerli olur mu?

**Tahir Özakkaş:** Kullanabilir mi? Pavlov'un reflekslerin sönme ilişkisine benzer bu. Veya tekrardan doktora gelerek o sistemin aktive olması gerekebilir. Net bir Şey söylemek zor.

**Katılımcı:** 6. Seansta olması belirli bir hazırlık aşaması mı gerekiyor?

**Tahir Özakkaş:** Hazırlık için belirli bir aşama gerekiyor.

Şimdi bulantı, kusma ve öğürtü refleksinin oluşturulması ve kaybettirilmesi ile ilgili bir sisteme geçiyor. Biliyorsunuz hamilelikte, doğum öncesinde ve sonrasında yoğun bulantılar ve kusmalar olur. Yurtdışında bazı merkezlerde bunların durdurulması ile ilgili yoğun çalışmalar yapılmaktadır. Bebeğin erken ve geç doğmasını önlemek için kullanılmaktadır. Yani bunların kullanım alanları bu manada oldukça yaygındır. Hastanın böyle bir potansiyeli var, hekimin böyle bir bilgi ve becerisi varsa medikal ilaçlara fazla yaklaşmadan bunlarla da aynı Şeyler yapılabilir.

**Katılımcı:** Diş hekimleri de diş çekimlerinde kullanıyorlar. Yapılan sistem yine aynı mı?

**Tahir Özakkaş:** Aynı sistem.

**Katılımcı:** Diş çekimi için 6 seans mı gerekiyor. Yoksa daha pratik bir şey mi yapıyorlar? Nasıl yapıyorlar?

**Tahir Özakkaş:** Yine üç, beş seans gerekli. Bazı hastalar hipnoza çok yatkındır. Bunların toplum içindeki popülasyonunu yüzde yirmi civarındadır. İlk seansta derin transa girerler. Yüzde ellisi orta seviyede hipnoza yatkındır. Onlar üzerinde çalışma yapmak lazımdır. Dörtte bir de çok dirençlidir ve hipnoza çok zor girer veya girmezler. O yatkın gruptan birinin ilk seansta dişini çekmek mümkündür veya ameliyat yapmak mümkündür.

**Katılımcı:** Bu durumda toplumun yüzde yüzü hipnoza girer diyemeyiz.

**Tahir Özakkaş:** Diyemeyiz. Yüzde yirmi beşlik bir direnç var. O direnci oluşturan da psikolojik faktörler ve kişilik yapısıdır. O ortadan kaldırılırsa hepsinin girmesi mümkün.

**Katılımcı:** Özellik olarak sınıflama yaparsak? Kolay hipnoza girenleri özellikle kısaca...

**Tahir Özakkaş:** Emir komuta zinciri altında çalışanlar; memurlar, subaylar, hemşireler, kişilik itibari ile telkine yatkın olanlar veya 'reaksiyon formasyon kimlik' dediğimiz tam tersi şekilde "hayır girmeyeceğim" diye kişisel hareket edenler çok kolay hipnoza girerler.

En dirençli olanlar obsessif kompulsif kişiliklerdir ve narsistik kişilik yapılarıdır.

**Katılımcı:** Hasta transtan çıktıktan sonra iğneyi batırdığı yerin acısını hissediyor mu?

**Tahir Özakkaş:** Sizin verdiğiniz talimata göre hisseder veya hissetmez. Verdiğiniz telkine bağlı.