

# **Ruhsal Aygıt**

Tahir ÖZAKKAŞ, M.D., Ph.D.

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 17  
Seminer Serisi: 002

## **Ruhsal Aygıt**

Tahir ÖZAKKAŞ, M.D., Ph.D.

Yayın hakları Psikoterapi Enstitüsü'ne aittir.

ISBN 978-605-7926-73-9

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 ruhsal aygıtta giriş ve tanışma, ruhsal aygıtın bileşenleri ve savunma düzenekleri, ruhsal bozukluklar ve mekanizmaları, kişilik bozukları ve gelişim evreleri, davranışçı ve bilişsel terapi tekniklerinin hipnoz ile birleştirilmesi, semptom ve hipnoterapi, ağrı, yanık ve kilo sorunlarında hipnoterapi, sorular ve cevaplar 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

Ruhsal Aygıtın Giriş ve Tanışma .....3

## 2. BÖLÜM

Ruhsal Aygıtın Bileşenleri ve Savunma Düzenekleri .....41

## 3. BÖLÜM

Ruhsal Bozukluklar ve Mekanizmaları.....83

## 4. BÖLÜM

Kişilik Bozuklukları ve Gelişim Evreleri.....125

## 5. BÖLÜM

Davranışçı ve Bilişsel Terapi Tekniklerinin  
Hipnoz İle Birleştirilmesi .....163

## 6. BÖLÜM

Semptom ve Hipnoterapi.....187

## 7. BÖLÜM

Ağrı, Yanık ve Kilo Sorunlarında Hipnoterapi.....217

## 8. BÖLÜM

Sorular ve Cevaplar .....265

Dizin .....340





2011



Ankara Tıbbi Hipnoz Derneği  
Ankara Diş Hekimleri Odası Ziya Gökaldp Cad.  
Çankaya /ANKARA



## Ruhsal Aygıta Giriş ve Tanışma

**Konuşmacı:** Özgeçmişinizi şöyle kitabınızın arkasından okuyalım. Hepiniz hoş geldiniz. Ankara Hipnoz Derneği de biraz ilerlesin, İstanbul'a yetişemiyoruz ama hocam ne yapalım? Ankara memur kenti doğaldır ondan. İnşallah bundan sonra daha sık olarak, yine bu normal aylık toplantılarımız devam edecek. İlgilenen arkadaşlar için o aylık toplantının dışında, böyle küçük gruplar halinde, belirli tarihler ayarlanarak yine çalışmalar yapılabilir. Hocamıza vakit ayırdığı için çok teşekkür ediyoruz, kırmadı bizleri.

Tanımayan yok ama yine şöyle bir tanıtalım. Doktor Tahir ÖZAKKAŞ, 1958 yılında Kayseri'de doğdu. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Dermofoloji, Ege Üniversitesi Tıp Fakültesinde stajyer doktorluk tahsili yaparak tıp doktoru oldu.

**Tahir Özakkaş:** Hacettepe Üniversitesi Kayseri Gevher Tıp Fakültesinde başladım. Birkaç yıl burada, Ankara'da okuduktan sonra Kayseri'ye devredip tıp öğrenimimi tamamladım. Bu arada, tıp fakültesine tercih yaptığımız dönemlerde, benim tercihim sosyal bilimler ve sosyolojydi daha çok. Fakat ailemin

baskısı üzerine “Kayseri’ye fakülte açılmış, memleketimize, illa burayı yazacaksın” diye tercihlerimin üstüne getirdiler, ‘Kayseri Tıp’ yazdılar. İkinci tercihim de Siyasal Bilgiler Fakültesi’ydi, fakat tıbbı kazandık biz. Kayseri’de okuyacağız diye Hacettepe’nin içinde okuduk.

**Konuşmacı:** Kitaplarınız var, makaleleriniz var, sayıları unutuluyor onların yavaş yavaş, çoğaldığı için.

**Tahir Özakkaş:** Evet bir şeyler var.

**Konuşmacı:** Peki, teşekkür ediyoruz.

**Konuşmacı 2:** Kitap alabilecek miyiz acaba, temin edebilecek miyiz?

**Tahir Özakkaş:** Kitap getirdim, herhalde Osman Bey yardımcı olur. Arzu edenler varsa, arabanın bagajında sürekli taşıyorum, oradan almanız mümkün olabilir. O zaman ben bu hipnoz hikâyesinin nereden başladığı ile ilgili özgeçmişini de tamamlayayım.

Ben 1977 yılında Hacettepe’de okurken bir öğrenci arkadaş bana, tahminen yükseliş kolejinde mühendislik okuyordu. “Sana bir hipnoz yapayım” diye bir cümle söyledi. Ben o güne kadar “hipnoz nedir? Hipnoz kelimesinin anlamı nedir?” bunlarla ilgili en küçük bir bilgim yoktu. Medyatik bir bilgim de yok. Beni bir takım telkinlerle hipnotiktrans altına almaya çalıştı ve ben transa girmedim, ama o kelime benim beynimi çok meşgul etti.

Ben birkaç gün içerisinde Hacettepe Tıp Fakültesi’nin kütüphanesine gittim ve orada hipnoz kelimesini tarayarak, böyle bir şey var mı yok mu anlamında, karşımda yığınla literatür ve kitap buldum. O günden başlayan macera bu güne geldi.

Her yıl ben üniversite sınavlarına girerdim. Bu üç dört yıl devam etti. Çünkü Hacettepe Tıp Fakültesi'ne yüksek bir puanla girdiğimde buna inanmadım “ya bu nasıl olur şans mıdır? Yoksa gerçekten ben bilgim ve becerimle mi bu fakülteye girdim?” şeklinde bir düşüncem vardı. Kendi kendimi ikna etmek için üç veya dört yıl üst üste ÖSYM'ye girdim, benzer puanlar aldım. Tabi o dönemdeki sınavlar daha çok herhalde genel yetenek ve zekâ üzerine çalışıyordu. Benim eğitimim de o kadar parlak bir eğitim değil, bir Anadolu Lisesi değil, bir Fen Lisesi değil. Kendimi yakıştıramadım o puanlara. Her sene tercih yapmazdım. “Ha bak şans değilmiş” gibisinden kendimi inandırırdım.

Tabi Hacettepe'ye geldiğim ilk yıl büyük bir kompleks yaşadım. Onları da paylaşayım. Tıp Fakültesine oturduk. Burada dönen bir amfisi var. İki yüz kişi falan oluyor. İki amfimiz vardı. Hocamız bir yazı yazıyordu, fizik dersindeyiz. Daha problemin yarısına gelmeden biri bunun cevabını söylüyor. Daha problemi anlama kavrama, konuyu kavrama anlamaya çok uzağım. Dedim “Ben geri zekâlı bir tipim. Burada ne işin var oğlum senin, sen bavulunu al git.” Yani ilk ayda aldığım karar buydu. Hoca işte atomu yazıyor. Fizikten proton, nötron, elektron güzel. Altında subatomik parçacıkları yirmi iki tane mezon yazdı. Ben hiç duymamışım böyle bir şey. Bizim bildiğimiz atom, üç tane nötronu var, protonu var, elektronu var. Subatomik parçacık diye bir parçayı biz ne okuduk ne gördük. Tabi önceki arkadaş işte “Hocam falan madde eksik oldu.” filan. Tabi sonradan öğrendik ki Türkiye'de bir tane Fen Lisesi vardı. O zaman orada elli arkadaş falan olurdu, onlardan yirmi beş tanesi bizim fakülteyi tercih eder gelir, oraya otururlardı. Bizim hocalarda onlara ders veren hocalar, bu problemleri za-

ten görmüşler, çözmüşler. Tabi birkaç ay böyle bir sıkıntından sonra, bunları fark ettikten sonra, onların da bilmediği konulara gelince eşit noktaya geldik ve fakültede kalma kararı verdim.

Tabi Tıp Fakültesini bitirdikten sonra mecburi hizmet çalışması vardı. Zorunlu hizmete gittik. Orada da ideal hekim gibi, vatanı milleti kurtarmak gibi, kendimi çok yoğun kaptırdım, sağlık ocağını düzelttim. Orayı böyle bir devlet hastanesi haline getirme, çevreyi düzenleme, aşılama programlarını yüksek derecelere getirme, köylere koşturmak, tabi beş altı yılım orada gitti. Ardından halk sağlığında, işte sosyal bilimlere olan ilgim biraz halk sağlığına, koruyucu sağlık hizmetlerine yöneldi. Burada fakülteyken, Hacettepe’deyken Nusret Hoca vardı. Rahmetli onun böyle halk sağlığı konusunda çok hassasiyeti vardı Türkiye’de. O bize bir alt temel de muhtemelen verdi. O dönem bir de halk sağlığı komitemiz vardı. Halk sağlığında doktora yaptım. O sırada iş yeri hekimliğim vardı. Dört beş yıl süren iş hekimliği üzerine çalışmalarım oldu.

Doktora tezim, belki birkaç tezden birisi Türkiye’de. ‘İşyeri Hekimliğinde Sağlık Hizmetleri’yle ilgili. Ben bulunduğum fabrikadaki Taksan Takım Sanayi tezgâhlarında, çok büyük bir entegre tesis Kayseri Bölgesi’nde, oradaki işçiler üzerine, dökümhane işçileri üzerinde dökümhanenin etkilerini inceleyen klinik ağırlıklı bir çalışma yaptım. Tezim ret edildi, masaya atıldı. “Böyle tez olmaz.” dediler. “Sağ olun” dedik. İki yıl süren bir çalışmaydı o çalışma. Üç yüze yakın işçinin periyodik röntgen taramaları ve bu röntgen taramalarının akciğerlerdeki etkilerini inceleyen ve onların sonuçlarını değerlendiren ve bir takım tedbirler alınmasını ileri sürdüğüm bir tez çalışmasıydı. Tez jürisindeki hocalarımızın bir kısmı klinisyen bir kısmı halk sağlığı hocasıydı. Bunlar birbirine düştü. Klinisyen ho-

calarımız “Benden habersiz bu tez nasıl hazırlanıyor, *göğüs hastalıklarıyla ilgili olduğu için*, bu radyoloji kararlarını kim verebilir burada. Ancak radyoloji hakkında ben rapor verebilirim. Benim haberim olmadan böyle bir tez hazırlanamaz” dedi. Tezim ret edildi. Bir yıllık ek bir süre verildi tez için. Ben bu bir yıllık sürenin on bir haftasında bir başka fabrikaya giderek bir anket hazırladım. Gece gündüz o anketi dağıttım. Ertesi gün topladım. O gece oturdum anket üzerine bir tez yazdım. Üçüncü gün tezim bitti ve bir sonraki jüri tezi pekiyi ile kabul etti. İstedikleri şey dünya rakamlarına uygun bir sonuçtu, bende gayet iyi bir şekilde, manipülasyonla, muhteşem bir tez olmuş şeklinde, sunumda gayet iyiydi. Teşekkür ettiler. Türkiye’nin bir başka gerçeği.

Azerbaycan’a psikiyatri ihtisası yapmaya gittim. Orada psikiyatri ihtisasını yaptım ve Türkiye’de, Cerrahpaşa’da denkliğini verdim. Bu hipnoz çalışmaları ile ilgili olarak da böyle bir süreç yaşandı. Azerbaycan’a gidiş hikâyemde biraz farklı, o hikâyeyi de sizlerle paylaşmış ve sıcak bir ilişki kurmuş olalım. Ben kitaplarımı öğrenci iken yayınladım. İlk kitabımı 1984 yılında yayınladım. Yirmi bir sene olmuş hipnoz birinci cilt kitabının yayınlanışı. Hacettepe’deki kütüphaneyi taradıktan sonra Türkiye’deki tüm kütüphaneleri taradım. Beyazid’ten Erzurum’a kadar tüm kütüphaneleri. Hipnozla ilgili literatürü temin ettim. Günün birinde Azerbaycan bağımsızlaştı falan, Türkiye ile ilişkileri başladı. Oradaki psikiyatri bölüm başkanını İzmir’deki bir hocamıza konuk olarak gelir. Tıp Deontoloji kürsü başkanı var İzmir’de. Ali Haydar BAYAT ismi, yanlış hatırlamıyorsam, ona misafir olur. Hocamız der ki; “Ben hipnozla ilgileniyorum Türkçe de hipnozla ilgili kitap var mı, varsa bana temin edebilir misin?” “Benim ilgi alanım değil ama

asistanlara söyleyelim onlar baksınlar” der. Onlar piyasaya bakarlar ve beş altı tane hipnoz kitabı bulurlar ve bunların hepsinin yazarı da benim. Hocanın önüne koyarlar ve hocaya hediye ederler. Hoca bundan çok memnun olur ve Azerbaycan’a dönünce yazara, Tahir Bey’e bir mektup yazar. “*Hürmetli profesör hürmetlerimi sunar saygıyla arz ederim. Sizi Azerbaycan’da konuk etmek bizim için bir bahtiyarlık ve şereftir sizinle tanışmak arzu eyleriz.*” gibisinden bir mektup yazar. Tabi bunlar daha sonra gidince anladı, bir kitap yayınlamak çok zor bir iş. Devletin bütün kademelerinden izin aldıktan sonra belki yirmi yıllık bir mücadeleden sonra bir kitap neşrediyorsunuz. Çünkü tüm kitap matbaaları devletin ve o sistemin içerisinde yapmanız lazım. Benim öyle beş altı kitabım birden gözünün önüne gelince bu büyük bir profesör diye nitelendirmiş. Bende pratisyen bir hekim olarak Anadolu’da çalışıyorum. Böyle bir yapı içerisinde ben cevap vermedim, hocanın hayalindeki gibi kalalım diye. Ardından hoca Türkiye’den giden bir asistan arkadaşımızı, onun yanında çalışmak üzere giden bir arkadaşımızı bana, Kayseri’ye gönderir. “*Git hürmetli profesöre söyle ben onu beklirem.*” der. O da hala bizim çalışmalarımızda bulunan Ahmet ÇORAK Bey. Kendisi Nörofizyolog arkadaşımız. O da hipnoza çok meraklı olduğu için oraya giden bir arkadaşımız. Bana geldi Kayseri’ye Ahmet Bey. Ben “Hocam cevap yazmadım sebep öyle böyle” yani ben ezildim hocamın bu sitayişkâr lafları ve bana hürmetle “profesör” demesi karşısında. Bir şekilde biz Kayseri’deki üniversite heyetiyle, hocalarımızla halk sağlığından hocalarımızla, Azerbaycan’a bir resmi ziyaret düzenledik. İşte rektör yardımcısı var, enstitü müdürü var, bölüm başkanı var, üç dört hoca bir de ben onların arasında protokol şeklinde. İki üniversitenin ilişkilerini

geliştirmek için senatodan bir karar çıkarıldı. Onların hepsinin altında, tezgâhlayan benim. Giderken ağırlıklı bir havayla gidelim gibisinden. Bir yaz günü Türkiye üzerinden karayoluyla, 93 veya 94 olması lazım, Azerbaycan'ın Türkiye sınırı olan Nahçıvan'a aracımızla gittik. Oradan uçakla Bakü'ye geçtik ve üniversitenin resmi konuğı olarak orada ağırlandık. O sırada ben durumumu arz ettim, rektöre dedim "Böyle, böyle ben pratisyen hekim olarak çalışıyorum, halk sağlığında doktora yaptım ama psikiyatride de ihtisas yapmak isterim ama Türkiye'de bu şansı bulamadım. Bu imkânı bana verir misiniz? Artı verirseniz hangi şartlarda verirsiniz? Sebebi de şuydu ben düzenli olarak devam edemem. Ekonomik olarak kendi ailemin geçimini temin etmek durumdayım. Türkiye'de bir poliklinikte çalışıyorum. Psikiyatri hastalarının psikoterapi ağırlıklı olan nevroz durumuna bakıyorum, oradaki çalışmalarımı buradaki çalışmalarımın bilimsel uzantısı olarak kabul edecek bir alt zemini hazırlar mısınız?" dedim. O da dedi "Biz burada seni akademik personel olarak istihdam edelim, böyle bir statümüz var bizim. Bu statü içerisinde bir proje sun. Bu projeyi bizim bilimsel kurullarımızda onaylatalım. O kurullar perspektifinde burada ve orada çok uluslu bir çalışma yapalım, proje devam ederken ihtisas süreni tamamlarsın." şeklinde yasal bir alt zemini de bulduktan sonra yılın yarısını Azerbaycan'da yarısını Türkiye'de geçirmek üzere bir ihtisas süresi geçirdik ve orada hocalarımız çok hürmetle karşıladılar. Beraber ortak çalışmalarımız oldu. Tabi bunların batıya açılım döneminde, 94 ten sonra onlara epey de bir desteğim oldu. Uluslararası kongrelere katılmaları, yabancı dil konusunda sıkıntıları var, o konuda yardımcı olmam. Türkiye'deki kongrelere misafir öğretim görevlisi olarak katılmalarını temin ettim. Onların yer, ulaşım

imkânlarını, kongrelerden, heyetten izin çıkarttık kaynak olarak onları yaptık. Yeni jenerasyon genç arkadaşlarımız vardı, yabancı dili güzel olan arkadaşlarımız. Onların önünü açma fırsatı oldu. Uluslararası kongrelere tebliğler sunuldu. Güzel bir çalışma devam etti. Oradaki sürem bittikten sonra burada Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nde bir denklik sınavına girdim, ama hala Azerbaycan'da akademik kadrom devam ediyor. Zaman zaman gidiyorum. Görüşmelerimiz oluyor. Böyle bir süreci de orada tamamlamış oldum. Bu arada da hipnoz çalışmaları, hastalarımın üzerinden tedavi grupları devam etti. Genel olarak çerçevemiz bu.

**Konuşmacı:** Görüyorsunuz değil mi ne güzel hipnoz yaptınız.

**Tahir Özakkaş:** Şimdi ben yoruldu. Emine hanım şimdi şuradan bir tanışma faslı, benim klasik bir faslım var, hem grupla sıcak ilişkiler açısından...

Akşam bacanağımın evinde kaldım. Öğretmen kendisi. Ankara Milli Eğitimin çıkarmış olduğu bir dergiden bir röportaj okudu. Bir doktor arkadaşımızla yapılan bir röportaj. “İstedığınız meslek mi zorlanan meslek mi?” şeklinde veya “Başkalarının istediği meslek mi?”. Elektronik mühendisi olmak isteyen bir doktor arkadaşımız ailesinin zoruyla Hacettepe tıbbaya girmiş ve oradaki geçirdiği süreçten sonra... Ve bir süre onun tatmini bulamamış sonunda Adli Tıp Kurumunda ihtisas. Adli Tıp Kurumunda ihtisasını elektronik alana dönüştürmüş, microsoft'un sistem mühendisliği diplomasını almış. Şu anda Adalet Bakanlığı'nda yerel network ağının oluşturulması ile ilgili Adli Tıp Kurumu sorumluluğuna getirilmiş, tamamen elektroniğe kaymış. İşte o arkadaş diyor “Bana çok pahalıya patladı bu. On yıllık bir doktorluk mücadelesinden sonra istediğim mesleğe ancak gelebildim, tavsiye ederim ki kendi çocuklarınıza, kendi

kafanızda hayal ettiğiniz meslekleri önermeyin, çocuklarınızın potansiyelleri ve istekleri neyse ona destek verin.” Güzel bir örnek. Yani bir doktor arkadaşımızın bu şekilde bir süreci. Şuradan başlayalım tanışmaya hocam.

**Konuşmacı 1:** Dr. C. E. Karaman’lıyım. Onkoloji Hastanesi, Onkolojideyim.

**Tahir Özakkaş:** Neden hipnoz diyelim.

**Konuşmacı 1:** Eskiden beri, liseden beri hep hipnoz. Böyle bir merakım var, artı hastalara daha faydalı olacağını düşünüyorum.

**Tahir Özakkaş:** Buradan başladık. Konu buraya kadar gelecek ama “Bana taş atabilirsiniz” diyen arkadaşlar kendilerini belirtirse bu iki günlük çalışma içinde, biraz taşlamayı severim, izin almış olayım “Hocam bana vurabilirsin, beni inceleyebilirsiniz, irdeleyebilirsiniz” şeklinde “Yok bana dokunmayın” diyenlere yapmayacağım.

**Konuşmacı:** Hocam bana vurmayın ben de vururum.

**Tahir Özakkaş:** Ben dokunmaktan bahsettim. Peki “Dokunma, vurma” olarak algılanıyor. Biz seni o zaman burada böyle, İbrahim di değil mi?

**Konuşmacı 1:** C.

**Konuşmacı 2:** Doktor L. G. İstanbul’dan katılıyorum. Aile Eğitimi uzmanıyım, devlete bağlı bir sağlık kuruluşunda çalışıyorum ayrıca bir şirketin işyeri hekimliğini yapıyorum. Hipnozla ilgim dört beş yıl kadar önce başladı fakat bunu kurumun yoğunluğundan dolayı, direkt hastalarımınla, bu şekilde iletişime giremedim ama kendimi ve hastalarımınla olan ilişkilerimi geliştirmek için buradayım. Teşekkür ederim.

**Tahir Özakkaş:** Dokunalım mı?

**Konuşmacı:** Zaten psikoterapi de dokunuyordunuz hocam

**Tahir Özakkaş:** L. benim İstanbul'daki eğitim grubumdan. Geçen hafta bir eğitim grubumuz vardı, onu kaçırdı burada bizi yakaladı.

**Konuşmacı 3:** B. U., diş hekimiyim. Serbest çalışıyorum. İki yıldır hipnozla ilgili olarak çalışıyorum. Bana dokunabilirsiniz. Öğretmenin dokunduğu yerde gül bitirmiş.

**Tahir Özakkaş:** Ne güzel.

**Konuşmacı 3:** Benim söyleyeceklerim bu kadar.

**Konuşmacı 4:** S. Ö., Mersin'den katılıyorum. Pratisyen hekimim. Kardiyoloji yoğun bakımda doktorluk yapıyorum. Kendi özel muayenehanem var. Hem akupunktur hem hipnozla ilgileniyorum. Bana dokunabilirsiniz hocam.

**Tahir Özakkaş:** Sinsi bir ses.

**Konuşmacı 2:** Dokunmasanız daha iyi olur hocam.

**Konuşmacı 5:** M. E., doktor. Göğüs hastalıkları uzmanıyım. Hocamı uzun zamandır tanıyorum. Kayseri'li olmam dolayısıyla daha önceden tanışmıştık bir vesile ile. İlk önce kitabınızı okudum hocam, daha sonra samimiyet kurmak nasip oldu. Burada Atatürk Hastanesi Göğüs Hastalıkları bölümünde çalışıyorum.

**Tahir Özakkaş:** Eski trafik hastanesi değil mi?

**Konuşmacı:** Trafik Hastanesi şimdi Atatürk Eğitim Araştırma Hastanesi oldu. Orada hastalarımın daha fazla yardımcı olmak için, ağrılarını azaltmak amacıyla, bronkoskopi dediğimiz bir işlem var onun sıkıntılarını, stressini gidermek için kullanıyo-

rum. Bazılarında da sigarayı bıraktırmak için yardımcı olmaya çalışıyorum. Web sayfası kurdum oradan görenler başvuruyorlar.

**Tahir Özakkaş:** Dokunmak?

**Konuşmacı 5:** Dokunabilirsiniz hocam.

**Konuşmacı 6:** O. Ö. Ben histoloji ve biyoloji uzmanıyım. Şu anda da aktif olarak *ağrılı hipnozla* ilgili muayenehane hekimliği yapıyorum. Yaklaşık iki ya da üç yıldır hipnozla ilgili çalışmalara katılıyorum. Başlangıcımızda çok sistemli değildi. Yeni bir arayış sürecinde hipnozla tanıştık. Geçmişim vardı ama bir ortam yoktu. Siz nasıl birisi ile karşılaşmışsınız, ben de biriyle karşılaştım ama öğretici bir ortam bulamamıştım, böyle bir ortam tanışmaya fırsat verdi. Memnunum, mutluyum. Dokunma konusunu takdirlerinize bırakıyorum.

**Tahir Özakkaş:** Şans O.'da bizim eğitim grubunda. O.'a çok dokunuyorum.

**Konuşmacı 6:** Değişiyorum, bir değişme yaşıyorum.

**Konuşmacı 7:** Doktor A. A., 112 de çalışıyorum. Değişim ve yeni ufuklar için hipnoza başladım. Değişimi, önce kendimde ve karşımdaki danışanlarda görüyorum. Bana da dokunabilirsiniz, memnuniyet duyarım.

**Tahir Özakkaş:** C. vazgeçecek “Bana da dokunabilirsin hocam” diyecek.

**Konuşmacı 1:** Hocam esas bana dokunacakmışsınız gibi geliyor.

**Konuşmacı 8:** Hocam, Doktor C. K., Sincan acilde çalışıyorum. Meraktan katılıyorum ve ilk defa geliyorum. Umarım umduklarımı veya hayalimde olanları görebilirim.

**Tahir Özakkaş:** İnşallah

**Konuşmacı 9:** Diş hekimi O. G. Serbest, greko-romen her stilde dokunabilirsiniz, hiçbir sakıncası yok. On bir yıldır hipnoz uyguluyorum ve hala eğitimim devam ediyor. Çünkü ben hipnoz eğitiminin ömür boyu sürdüğüne inananlardanım. Aktif olarak diğer arkadaşlarımızla hipnoz konusunu paylaşmak için her türlü fırsatı değerlendirmeye çalışıyorum. Dokunmak serbest, herkes dokunabilir.

**Konuşmacı 10:** Diş doktoru R. K., İstanbul'dan geliyorum. Bu yaz başladım hipnoz kurslarına. Nereye gidecek merak ediyoruz, göreceğiz. Dokunup dokunmama zaten sizin kararınızdadır. Size bırakıyorum.

**Tahir Özakkaş:** Peki.

**Konuşmacı 11:** M. S., psikolog. Ankara'lıyım. Öğrencilik yıllarımdan beri Uzak Doğu, alternatif vesaire, bu konularla ilgiliydim son altı yıldır. Ve meditasyonla ilgili çalışmalarım vardı. Bu yazdan itibaren de bu platformda hipnozla ilgilenmeye ve öğrenmeye başladım.

**Konuşmacı 12:** İ. Ö. G., uzman psikoterapistim, uzman tipolojik danışmanım. “Niye hipnoz?” Benim öğrenmeyi seven bir tarafım var, kronik öğrenci tarafım var. Birincisi; burayı çok destekliyor, ikincisi; çalışmalarımda hızlı ve etkin sonuçlar almak bana ve çalıştığım kuruma keyifli geliyor. “Dokunabilir misiniz?” Bir görevim nasıl dokunuyorsunuz, sonra karar vereceğim. Bir süre sonra bunun cevabını verebilirim.

**Tahir Özakkaş:** Kim kaçacak göreceksiniz.

**Konuşmacı 13:** Ben Doktor P. O., altı yıldır Türkiye'deyim. Aile hekimiyim, bir denkliğim yok. Şu an serbest çalışıyorum,

kliniğim var. Kliniğimde ağırlıklı olarak hipnozla tedavi yapıyorum. Hipnozla çalışma yaptığım için misyon hayatımdaki yerimi bulduğuma inanıyorum. Çok keyifle çalışıyorum, yorulmuyorum. Burada olmaktan da çok mutluyum.

**Tahir Özakkaş:** Evet.

**Konuşmacı 13:** Bana dokunabilirsiniz.

**Tahir Özakkaş:** Altı yıl önce neredeydiniz?

**Konuşmacı 13:** Avustralya'daydım, on altı yıl orada kaldım.

**Tahir Özakkaş:** Çok yakın bir yermiş.

**Konuşmacı 13:** Sonra Amerika'da kaldım, sonra yolumuz Türkiye'ye düştü.

**Konuşmacı 14:** S. K., Başbakanlık İnsan Hakları Başkanlığındayım. Psikologum, aynı zamanda Türk Psikologlar Derneği üyesiyim. Hipnoza oradaki çalışmalardan katıldım, çok önemsiyorum. Bilinçaltı çok önemli. Çok farklı yerlerde görev yaptım. Mecliste siyasetçilerin içinde. İnsanların genelde savunma düzenekleri kullanarak iletişimde bulduklarını gördüm. Bunun da çok doğal olmadığını fark ettim. O yüzden hipnoza ilgim oldu ve bizim derneğin çalışmalarına katıldım. Bana da dokunabilirsiniz.

**Konuşmacı 14:** Y. E., serbest çalışıyorum. Dört yıldır emekliyim. Hipnoza da meraktan katıldım. Çünkü çeşitli konularda araştırmalarım, makalelerim vardı. Bu da değişik bir konu geldiği için, ama sonuna kadar da yürütmeye niyetim var. İçine girdikçe gördüm ki üniversitelerde ayrı bir bilim dalı olmasının faydası var bunun. Bu yönde de çalışılmasında yarar görüyorum. Bu konuda kendi arkadaşlarıma, çoğu fakültede dekan ve kürsü başkanı, onları da kendi çapımda etkileyebilirim

veya derneklerdeki arkadaşlar da etkilenirse yani o yönde de bir çalışma yapılması yönünde bir karar alma aşamasındayım ki buna da epey bir etkim olur, tahmin ediyorum.

**Tahir Özakkaş:** İnşallah.

**Konuşmacı 14:** Böyle bir faydasını göreceğimizi tahmin ediyorum, yani çok yeni başladık ama ayrı bir bilim dalı gibi geliyor bana. Üniversitelerde de bunun bir bilim dalı olarak kabul edilmesi bence çok faydalı bir şey. Hem siyasi hem akademik yönden uğraşılmasında yarar görüyorum. Teşekkür ederim.

**Tahir Özakkaş:** Teşekkürler.

**Konuşmacı 15:** M. E. K., psikolojik danışman ve psikologum. Hipnoza bir sene önce başladım ama sizin kitaplarınızı on iki sene önce görmüştüm fakat okumaya değer görmemiştim o zamanlar. Keşke daha önce okusaydım diyorum.

**Tahir Özakkaş:** Teşekkürler

**Konuşmacı 16:** N. K., psikolojik danışmanım. Hipnozla iki ay önce tanıştım, çok hızlı bir tanışma oldu. Tanışmamla kurslara başladım. Şu an devam etmeyi düşünüyorum ve çalışma alanımda, lisede çalıştığım için, öğrencilerle ÖSS kaygısı, belli derslere yönelik kaygılar, sınav kaygısı o konularda çok yardımcı olacağını düşünüyorum.

**Konuşmacı 17:** Diş hekimi D. H., Konya'dan geliyorum. Hipnozla bir sene önce tanıştım. Kendi hastalarım için kullanmak istedim. Diş hekimi korkusu çok fazla, o insanlarla uğraşmak çok zor oluyordu. Tanıştıktan sonra yavaş yavaş ilerletmeye çalıştım ve çok rahatladım, hastalarım da çok rahatladı. Sonuna kadar, nereye kadar giderse gideceğim. Dokunmakta size kalmış hocam.

**Konuşmacı 18:** Psikoloji uzmanıyım. Aslında psikiyatrik eğitimin bir parçası değil Türkiye’de, dolayısıyla hani bir miktarda ön yargı var ya, matah bir şey olsa Freud hipnoterapi denen şeye geçmezdi, psikanalize geçmezdi. Zaman harcamaya değmez gibi bir yaklaşım vardır genelde. Onun dışında Bilişsel Terapi benim için çok daha uygun ya da bildiğim, daha rahat uyguladığım bir yöntemdi. Hipnoza merak salmam asıl çok sonra oldu. Çünkü Bilişsel Terapi çıkışlı her şeyi mantıkla açıklarsınız olabildiğince, daha bilişsel süreçlerine dönersiniz. Oğlumun alerjik astımı çıktıktan sonra, doktorlar, ilaçlar bilmem ne, kitaplar okuyorum ben alerjik astımla ilgili altında da “hipnoterapi faydalı olur.” diye bir şey. Ha neymiş bu deyip onun üstüne telefonla hipnoterapiyle ilgilenen insanlardan bir kaçına ulaştım. Ardından Yeditepe’de kurslara ulaştım, ardından da “Freud niye bırakmış anlamıyorum hala?” ya ulaştım. İsterseniz dokunursunuz.

**Tahir Özakkaş:** Peki .

**Konuşmacı 18:** Size kalmış.

**Konuşmacı 19:** Y. K., uzman olarak çalışıyorum. 87 yılında Ankara Tıp Fakültesi’nden mezun oldum. Hocam sizinle tahmin ediyorum 86 ya da 87 yıllarında, kitaplarınız sayesinde tanışmış oldum. Gerçekten başka Türkçe literatür yoktu. Zaten *alternatif tıp* deyimini kullanmak daha doğru. Alternatif tıba çok merakım vardı öğrencilik yıllarımda ve hipnozu da bunun bir parçası olarak görüyordum. Daha sonra amatörce hipnozla üç dört yıl ilgilendim. Ama daha çok doğu tıbbında fanatiktim. Doğü tıbbının her şeyden üstün olduğuna, doğü tıbbı fanatiği olarak hipnozun da batı kökenli bir uygulama alanı olduğunu düşünerek böyle bir yanlışlığa girip kendimi hipnozdan

kopardım. Özellikle daha sonra Çin'e giderek, diğer yabancı ülkelere giderek akupunktur ile ilgili çalışmalar yaptım. Ta ki Amerika'ya psiko-enerjistik tıp, bio-enerji üzerine iki yıl süren bir eğitime gittikten sonra hipnozla bio-enerjinin ve vücudun bio-enerji alanlarının ne kadar birbirine yakın olduğunu, Amerika'da bio-enerji yapanların, Reiki yapanların, NLP uygulayanların hipnozu nasıl uyguladıklarını bizzat kendim görerek, bunun eğitimin alarak hipnoza tekrar dönüş oldu. Elimdeki diğer bilgiler, akupunktur ile ilgili bilgiler, diğer alternatif tedavilerle, bitki tedavileriyle olan bilgilerimi hipnozla çok güzel harmanlayabileceğimi düşünerek, sizin kitaplarınız, diğer yabancı literatür derken araştırmaya başlarken Yeditepe'nin kursları başladı. İlk Yeditepe kursları çok büyük bir ivme verdi bana ve artık profesyonelce muayenehanem de bizzat uyguluyorum. Ve artık insanların ruhlarına dokunmaya çalışıyorum açıkçası. İğnelerden öte daha ruhlarına dokunmak istediğim için hipnoz daha ön plana geçmeye başladı hayatımda. Bu arada Gazi Üniversitesi'nde açılan akupunktur kurslarındaki eğitim öğretim kadrosunda bulunuyorum, orada dersler veriyorum.

**Tahir Özakkaş:** Dokunma...?

**Konuşmacı 19:** Tabi ki.

**Konuşmacı 20:** Ben S. D., psikologum. Bir kitabınız sayesinde hipnozla tanıştım. Ondan ötesini merak ettiğim için ve gelişim, mesleki gelişimim için yararlı olacağını düşündüğüm için geldim, devam etmek istiyorum. Ayrıca dokunabilirsiniz.

**Tahir Özakkaş:** Bu dokunmalar sizin hayrınızdır. Şifa mahiyetinde.

**Konuşmacı 21:** Diş hekimini E. . 95'ten beri alternatif üzerine çok çalıştım. Bu Reiki idi, yogaydı, meditasyon da oldu. Her yerde her açılan kursa kurskolik biri olarak katıldım, derken oğlumunu NLP ye gönderdim. Bana bir gün kursa giderken "Hipnoz ğrendik." dedi. "İyi yap." dedim ama ben bu arada Yeditepe'ye gidip gelmiştim. "Hadi" dedim "Nereye, ne yapmak istersen istediğini yap, ne istiyorsan". Birlikte ayaktayız o arada. Gırgır şamata tantanayla, bir baktım Konya'dayız, Mevlana'nın oradayız, koptum gittim. Farkındayım ama gülüyorum, ama oradayım. Ve çok kısa sürede yaşattı ve ben bu derneği kurdum. NLP'cilere inat. Sonra çok pişman olduğum, zorlandığım zamanlar oldu. Burada olmaktan memnunum, bu öğretiyi seviyorum. 95 ten beri bu öğretinin içindeyken Yeditepe'ye ilk gittiğimde Reikinini içinde bir "ışık köprüsü" eğitimi vardı. Ve ben onu muayenehanede çok uyguluyordum. Bunun adının hipnoz olduğunu, yaş geriletmenin adlarını öğrendim. Diş hekimliğinin tıp bilgisi çoktur diye bilinir ama genel tıp anlamında diş hekimlerinin tıp bilgisi çok azdır. Yeditepe'de ben isimleri öğrendim, adlarını öğrendim, neyin ne olduğunu öğrendim. Yaş geriletmesi, işte bilincin hangi seviyede derinleştiğini, yapılar adını koyduğun zaman daha güzel oluyor. Bilinçte hipnoz dediğiniz zaman tıpla birlikte gitmenin ne kadar doğru olduğunu ve bir hipnoz kursuna katılıp, Robert SMITH'e katılanlar var, orada canı sıkılan ev hanımlarının bile bu tür öğretileri alarak komşusuna arkadaşına bu tip şeyleri yaptıklarını gördük. Birazcık bu konunun güzelliği olduğu kadar tehlike, risklerinin de olduğuna, çok iyi sahiplenmemiz gerektiğine inanıyorum yani konunun belirli sınırlar içinde doktor, diş hekimini, psikologların elinde yapılmasını birazcık çalışmamız gerekiyor çevremize. Teşekkür ediyorum, dokunabilirsiniz. Çünkü ben de çok dokundum.

**Konuşmacı 22:** Ben Doktor G. ., Psikolojik Danışma dokto-  
ruyum. ankaya Rehberlik ve Araştırma Merkezi'nde yönetici  
olarak çalışıyorum. Özel olarak da psikolojik danışma alış-  
maları yapıyorum. Bu yıl tanıştım ben de hipnozla. Bu yüzden  
dördüncü birlikteliğim grupla. Son derece büyük keyif alıyo-  
rum. Öncelikle kendim için kullanmak hevesindeyim öğrendi-  
đim bilgileri. İnsan bedeninde olağanüstü bir enerji olduğunu,  
bunun farkında olmayla ve doğru kullanmayla insanın çok Şey  
başarabileceğine de inanıyorum. Kötü bir cümle oldu ama ie-  
rik olarak benim inancımı yansıtıyor. Kendine güvenmenin,  
kendini güçlü hissetmenin ve gücünü doğru kullanabilmenin  
Çok Şey başarmaya yettiğini kendi hayatımda gördüm. Ken-  
dine inanabilmek, başarabilmek adına, sorunları zezebilmek  
adına hipnozun da bu süreçte ve psikolojik danışma sürecinde  
Çok kullanışlı olduğunu düşünüyorum. Eğitimlere sonuna ka-  
dar devam edeceğim. Dokunma konusunda da iyi niyetli oldu-  
đunu hissettiğim dokunuşlarda problem yaratmıyorum.

**Konuşmacı 23:** Doktor S. Y., Kadın Hastalıkları ve Doğum  
uzmanıyım. Birkaç yıl evvel metafiziğe olan ilgim başladı ve  
sonunda hipnozu buldum. Bana dokunabilirsiniz. Merak etti-  
đim bir Şey var. Ben 82 Hacettepe mezunuyum. Ta başından  
beri, kitaplarınızı aldığımdan beri, “acaba biz sınıf arkadaşı  
mıydık?” diye düşünüyorum ama her halde sizin mezuniyet  
bizden daha geç.

**Tahir zakkaş:** Daha geç, üç yıllık bir ara var. Giriş 77, sınıf  
arkadaşı olmuş olabiliriz.

**Konuşmacı 23:** Evet her halde girişte birlikteydik o zaman.

**Tahir zakkaş:** Hazırlık okudunuz mu?

**Konuşmacı 23:** Okudum.