

# **Hipnoz Tarihi ve Hipnotik Trans Seviyeleri**

## **Hipnoz Eğitimi 9. Dönem**

Ders Deşifresi

21-22-23 Kasım 2014

1. Ay / 1. Cilt

Tahir ÖZAKKAŞ MD., PhD.

Osman ÖZCAN

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 339

Hipnoz Serisi: 038

## **Hipnoz Tarihi ve Hipnotik Trans Seviyeleri**

9. Dönem Hipnoz Eğitimi Ders Notları

1. Cilt

Uz. Dr. Tahir Özakkaş

ISBN 978-625-7309-19-6

Birinci Baskı: Nisan 2021

Editör: Tahir Özakkaş

Dizgi ve Kapak Tasarım: Yasemin Gümüş

Yayıma Hazırlayan: Psikoterapi Enstitüsü Yayın Ekibi

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, Darıca / 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

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, uluslararası konferanslar ve dünya literatüründen seçkileri içermektedir.

9. Hipnoz Eğitim Grubunun Kasım ayı ders notlarının sunulduğu bu kitap, eğitim deşifresinin derlemesi olma özelliğiyle dünyada eşi benzeri görülmemiş bir yayının niteliği de taşımaktadır. Bu ders notlarında hipnoz tarihi ve hipnotik trans seviyeleri, indüksiyon yöntemleri, hipnoz seansı aşamalarının gösterimi ve imajinasyonların anlamı, hasta ile ilk görüşme hipnoz yatkınlık testleri, hipnoz duyarlılık testi, burun kanaması vakası, köpek fobisi konuları ele alınmaktadır.

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

**Tahir ÖZAKKAŞ**  
Psikoterapi Enstitüsü Başkanı



# İÇİNDEKİLER

## 1. GÜN / 21 KASIM 2014

### 1. BÖLÜM

Kursiyerler İle Tanışma ..... 1

### 2. BÖLÜM

Hipnoz Tarihi ve Hipnotik Trans Seviyeleri .....40

### 3. BÖLÜM

İndüksiyon Yöntemleri.....87

### 4. BÖLÜM

Hipnoz Seansı Aşamalarının Gösterimi ve  
İmajinasyonların Anlamı.....135

## 2. GÜN / 22 KASIM 2014

### 1. BÖLÜM

Hasta İle İlk Görüşme Hipnoz Yatkınlık Testleri .....173

### 2. BÖLÜM

Hipnoz Duyarlılık Testi.....202

### 3. BÖLÜM

Burun Kanaması Vakası.....238

### 4. BÖLÜM

Köpek Fobisi .....266

Dizin .....288



# 1. GÜN

---

– 21 KASIM 2014 –



## Kursiyerler İle Tanışma

**Tahir Özakkaş:** Hoşgeldiniz. 21 Kasım 2014 9. Hipnoz eğitimi, birinci gün, birinci ders. Arkadaşlar gelene kadar yavaş yavaş tanışma faslı yapıp ısınsak mı? Şansızlığımıza yağmur yağdı ilk defa haftalardır.

**Kursiyer:** Giriş çok kalabalık yağmurdan dolayı .

**Tahir Özakkaş:** İstanbul'un her yeri kalabalık. Kaza filan mı var?

**Kursiyer:** Kaza var. Bir de TIR bozulmuş.

**Tahir Özakkaş:** Tamam.

(Kursiyer gelir.)

**Tahir Özakkaş:** Hoş geldin.

**Kursiyer:** Hoş bulduk.

**Tahir Özakkaş:** Arkadaşlar, ben Uzman Dr.Tahir Özakkaş. Hipnoz eğitimini beraber işleyeceğiz. Bu eğitim dört ay sürecektir. Toplam 150 saat civarında. Eğitimin içeriği çok geniş. Fakat mümkün olduğu kadar sizlerin ihtiyaçlarına cevap vere-

cek bir eğitim yapmayı planlıyorum. Bu eğitim dört ay sürecek. Dolayısıyla, sizlerle tanışıp sizi buraya getiren motivasyon nedir, bu eğitimden talebiniz nedir, bunu anlamak amacı içerisindeyim. Sorularınız olursa açık ve net sorabilirsiniz. Her aşamada konuşmamı kesebilirsiniz. Kafanızda hiçbir şey kalmamasın. Bildiğim şeyler olursa paylaşırım. Bilmediğim konularda da açık ve net bilmediğimi paylaşırım. Bu eğitim; açık ve net olarak size beceri kazandırmak ve kendi sınırlarınız içerisinde uygulama ve biraz da kendinizi tanıma açısından bir süreç olacak. Bu eğitimi yılda bir kez açabiliyoruz. Bu eğitim de dokuzuncu dönem olacak. Eğitimin içeriği ile ilgili bilgileri sitemizde paylaşmıştık. Eğitimin içeriğindeki konuların ağırlık dereceleri de size göre bazen hafifleyecek, bir kısmının da ağırlığı size göre artırılabilecek. Evet, şimdi mikrofonla bir tanışma yapalım.

**Kursiyer N.K:** Ben N.K. 12. BPT’de formülasyon aşamasındayım. Aslında hipnoz eğitimim vardı ama hocamın da eğitimini merak ettiğim için buraya geldim. Çocuk ve ailelerle çalışıyorum. İstanbul’dan geliyorum. Özel bir danışmanlık merkezinde çocuk ve aileler üzerine çalışıyorum ve çocuklarla ilgili olarak doktora yapıyorum.

**Tahir Özakkaş:** Teşekkürler.

**Kursiyer N:** Ben Doktor N. Pratisyen hekimim. 11. BPT’deyim. Bu sene son senemiz olduğu için üzülüyorum. Psikoterapi eğitimini aldık ama hipnoz konusunda bilgim yoktu. Bu eksikliği gidermek için buradayım.

**Tahir Özakkaş:** Teşekkürler.

**Kursiyer A:** Ben A.F.B. 2003 yılında uzmanlık eğitimimi bitirdim. Balıkesir Edremit’te psikiyatrist olarak çalışıyorum.

Hocam, her hastanın bir anahtarı olduğunu düşünüyorum. Bu anahtarlardan biri de hipnoz tabii ki. Farklı anahtarları kullanırsanız kilidi açmak için zorluyorsunuz. Ben de kendimi bu noktada geliştirmek için bu eğitime katıldım.

**Tahir Özakkaş:** Anahtar istiyorsun!

**Kursiyer M:** Merhabalar, M. ben. Ankara'dan geliyorum. Özel bir kreşte psikolog olarak çalışıyorum. Buraya gelme sebebim de kilo kaybı gibi spesifik alanlarda çalışma yapmak istiyorum. Konuyu araştırdığımda hipnozun etkili bir yöntem olduğunu öğrendim. Öğrenmekte yarar var, diyerek buraya geldim. Zaten merak ettiğim bir alandı.

**Tahir Özakkaş:** Sadece o alanda mı çalışacaksınız?

**Kursiyer M:** Yok, Aslında ablam diyetisyen ve onunla birlikte bir planımız var.

**Tahir Özakkaş:** Şirket kuracaksınız!

**Kursiyer M:** O alanda başlayıp zaten tekniği öğrendiğimde birçok alanda da kullanmayı düşünüyorum.

**Tahir Özakkaş:** Teşekkürler.

**Kursiyer A.B:** Ben A.B. dış hekimiyim. Benim alanımda da hipnoz önemli bir teknik. Biraz da meraktan buraya geldim. Hipnoz dünyasını tanımak istedim.

**Tahir Özakkaş:** O zaman hoş geldin. Nereden geliyorsun?

**Kursiyer A.Y:** Adana'dan geliyorum.

**Kursiyer D:** Ben İzmit'ten geliyorum. Psikoloğum. Tahmin edersiniz ki hipnoterapi terapi ortamlarında bir teknik ve aynı zamanda doğumlarda kullanıyoruz. Hastanede obezite bölümü de açıldı. Bu alanda kullanmanın yanında kendi seanslarımda da kullanmak istiyorum.

**Tahir Özakkaş:** Epey yapacak işin var.

**Kursiyer D:** Evet.

**Kursiyer B.B.:** B.B.G. Eğitim Hastanesi'nde aile hekimi olarak görev yapıyorum. Ü. Üniversitesi'nde de klinik master yapıyorum. Bunların yanına bir şeyler daha katmak için buraya geldim.

**Tahir Özakkaş:** Hoş geldin. Sefalar getirdin.

**Kursiyer Y:** Y.A. Pratisyen hekimim. Özel bir kliniğim var. Doktora yapıyorum. Hipnozla sizin kitaplarınızı okuyarak tanışmıştım. Başta biraz da ürkmüştüm. 8. dönem notlarını okuyunca bana yakın geldi. İlk başta ağrı kontrolünde kullanabilirim gibi geldi ama farklı alanlarda da kullanabileceğimi düşünerek buraya geldim.

**Tahir Özakkaş:** Hoş geldin. Sefalar getirdin. Hazırlıklı geldin yani!

**Kursiyer Ş:** Benim adım Ş. Kocaeli'nden geliyorum.

**Tahir Özakkaş:** Ş. biz seninle daha önce karşılaştık mı?

**Kursiyer Ş:** Aşağıda salonda.

**Tahir Özakkaş:** Peki.

**Kursiyer Ş:** Hipnoz eğitimine gelme sebebim şu; hastalıkların kökeninde duygusal alanın güçlü olduğuna dair bir inancım var.

**Tahir Özakkaş:** Mesleğiniz nedir?

**Kursiyer Ş:** Hekimim. Biorezonans diye bir teknikle tanıştım. Galiba ben de bir anahtar istiyorum. Bilgilerimle bütünleştirmek istiyorum. Bu anahtarı bulur muyum umuduyla geldim.

**Tahir Özakkaş:** Hoş geldin.

**Kursiyer A.B:** A. B. psikoloğum. Klinik psikoloji yüksek lisansı yapıyorum. Sistemik aile terapisi eğitimi aldım. Orada M. Erickson'un kitaplarıyla karşılaştım. Hipnoterapinin çift terapisinde de kullanıldığını gördüm. Açıkçası bu durum beni meraklandırdı. Terapide aktif bir şekilde nasıl kullanabileceğim ile ilgili bilgi almak istiyorum.

**Tahir Özakkaş:** Teşekkürler.

**Kursiyer S.A:** S.A. Deniz Kuvvetleri tersanesinde iş yeri hekimi olarak çalışıyorum. Kişisel gelişim ve merak sebebiyle buraya geldim.

**Tahir Özakkaş:** Hoş geldin.

**Kursiyer K:**adım K. Hekimim, S. beyle aynı yerde çalışıyoruz.

**Tahir Özakkaş:** Seni o mu zorla getirdi?

**Kursiyer K:** Beraber geldik.

**Tahir Özakkaş:** Kim kimi zorladı?

**Kursiyer K:** Zorlama yok. Aynı yerde yaklaşık iki bin kişilik bir popülasyonla uğraşıyoruz. Bağımlılıktan, obezitesine birçok alanda değişik hasta gruplarımız var. Bu anlamda faydalı olacağımızı düşünüyoruz. Onlara terapi yaparak bunu sağlamayı düşünüyoruz.

**Tahir Özakkaş:** Peki, üçer tane temel ilgi alanınız nelerdir diye sorsam (mikrofonu geriye doğru alarak). Size ne anlatabilirim? Sizden şunu merak ediyorum, bunu merak ediyorum gibi cevaplarınızı alarak popülasyonun ortak ilgi alanını öğrenmek istiyorum.

**Kursiyer K:** Öncelikli olarak ben temelini merak ediyorum. Bu iş nasıl oluyor, bilinçaltına nasıl iniyoruz? Buradan yola çıkarak anlatmanızı isterim.

**Tahir Özakkaş:** Peki, bilinçaltı kelimesini sana yasaklıyorum. Bilinçaltı Freud'un daha önce kullandığı fakat sonradan vazgeçtiği ama halk dilinde kullanılan bir kelimedir. Bundan sonra bilinçdışı kavramını bilinçte olmayan anlamında kullanacağız. Bilinçaltı dendiğinde bir lokalizasyon, yer bildiriyoruz. Fakat daha bilincin nerede olduğunu bilmiyoruz. Bilincin altı ve üstü neresi bilemeyiz. Şimdi buradan başlamış olduk. Biz sadece bilinçte olan ve olmayan anlamında kullanıyoruz. Bir kişi eğer bilinçaltı diye başlıyorsa psikoloji literatüründen haberi yok diyoruz. Onu dinliyoruz, kafa sallıyoruz, sen haklısın diyoruz ve buradan devam ediyoruz.

**Kursiyer Y:** Çok spesifik olarak söyleyeceğim bir konu yok. Panik atakta kullanılabilir miyiz diye merak ediyorum.

**Tahir Özakkaş:** Uygulayabileceğiniz alan var mı?

**Kursiyer Y:** Evet.

**Tahir Özakkaş:** Üç kişisiniz.

**Kursiyer Y:** Evet.

**Tahir Özakkaş:** Ben de on yıla yakın iş hekimliği yaptım.

**Kursiyer Y:** Bekleriz o zaman.

**Tahir Özakkaş:** Benim de iki bin civarı personelim vardı. Size çok benziyor.

**Kursiyer Y:** Farklı alanlarda çok hastamız var.

**Tahir Özakkaş:** Yeriniz nerede?

**Kursiyer Y:** P. Çıkışında.

**Tahir Özakkaş:** Tamam, geleceğim. Bir öğle yemeğinizi yiyeceğim.

**Kursiyer Y:** Bekleriz hocam.

**Kursiyer A. B:** Aslında merak ettiğim klasik psikoterapide uyutmadan bilinçdışına nasıl ulaşılabilir? Bilinçdışına ulaşıncada orada neler yapıyoruz onu merak ediyorum. Telkinler, dolaylı telkinler ya da...

**Tahir Özakkaş:** Ya da M.H Erickson yöntemiyle öbür tarafı nasıl görürüz. Çaktırmadan içeri nasıl gireriz?

**Kursiyer A.B:** Aynen öyle. Onu çok merak ediyorum. Açıkçası beni heyecanlandıran da bu yönüydü.

**Tahir Özakkaş:** Bunları öğrenirsen sen de korkabilirsin.

**Kursiyer A.B:** Neden?

**Tahir Özakkaş:** Şurada oturduğun kişi seninle konuşurken bütün bilinçdışını söyleyebilir.

**Kursiyer A.B:** O da olabilir. Ama terapide bir danışanda bunu aktif olarak nasıl sağlayabilirim? Bir de ideomotor tepki nasıl oluyor? Nasıl bir şey meydana geliyor da bu tepki oluyor?

**Tahir Özakkaş:** Kafana yatmıyor. Bu nasıl oluyor, diye düşünüyorsun.

**Kursiyer A.B:** Kafama yatmıyor değil de nasıl meydana geliyor. Mesela sarkaç yöntemi ile bu nasıl oluyor diyerek kendim üzerimde bir şeyler yapmıştım.

**Tahir Özakkaş:** Bir şeyler buldun mu?

**Kursiyer A.B:** Çok acayip gelmişti.

**Tahir Özakkaş:** Evli misin, bekâr mı?

**Kursiyer A.B:** Bekâırım.

**Tahir Özakkaş:** (Elini sarkaç gibi göstererek) Seviyor mu, sevmiyor mu diye yaptın mı?

**Kursiyer A.B:** Yok onu yapmadım. Aile fertlerine ve arkadaşlarıma yaptım. Ama evet dediğim çoğu şeye onlar hayır dedi. O beni biraz şok etti. Orada ne var diye merak ettim.

**Tahir Özakkaş:** İdeomotor ve ideosignal ile ilgili aramızda bilgisi olan var mı? Peki, onu da anlatacağız. Bunlar hipnozun bilinçdışına ulaşılan yollarından bir tanesidir, vücudun bir tepkisidir.

**Kursiyer:** Bu sarkaç yöntemine benziyor gibi.

**Tahir Özakkaş:** Yok, bu sarkaç başka bir sarkaç.

**Kursiyer:** Ben buna inanıyorum. Bu konuda bir şeyler yapıyorum. Biorezenansta teknik tamamen onun üzerine kurulmuştur. Tabi makineyle de bir şeyler yapılabilir ama sizin sensördür tanı aracınız. Benim amacım; bir anahtar istiyorum.

**Tahir Özakkaş:** Evet, bu anahtarı hangi konularda kullanacaksınız? Hipnozla kullanacağınız bine yakın şey var.

**Kursiyer:** Benim bir sınırim yok. Benim merakım egoyu bir tarafa attığımızda önümüze çıkacak derya denizi merak ediyorum. Bana farklı alanlarda birçok danışan (alerji gibi) geliyor. Bu sırada kanserli bireyler gelmeye başladı. Bu anlamda ben bir sınır koyamıyorum. Bana bir kişi geldiğinde bunu hastalandıran duygu nedir diye bakıyorum. Belki biraz iddialı ve geniş bir bakış açısı ama bu şekilde bakıyorum. Böyle bir inancım var. Belki de öfff! Yanılmışım boşuna vakit kaybı gibi bakacağım. Bunu göreceğiz.

**Tahir Özakkaş:** Göreceğiz.

**Kursiyer:** Ben daha çok sancıya yönelik, ağrı kontrolü, bağımlılık gibi konularda düşünüyordum. Ama şimdi bakınca daha geniş bir alanda kullanabiliriz diye düşünüyorum.

**Tahir Özakkaş:** Bakınca birçok şey yapabiliriz diye düşündün. Bu anahtar iyi bir anahtar gibi görünüyor.

**Kursiyer:** Kesinlikle. Ben immünoloğum. İmmünoloji üzerinde birçok şeyde faydalı olabileceğini düşünüyorum. İşin içine girdikçe biraz daha belki...

**Tahir Özakkaş:** Karşılıklı etkileşimle biraz daha derinleşecek diyorsun.

**Kursiyer:** Evet.

**Tahir Özakkaş:** Peki, bana şu konuyu spesifik olarak anlat diyen çıkmıyor. Ne güzel. Kafama göre anlatırım.

**Kursiyer:** Ben de panik atak ve OKB'de nasıl kullanıldığını öğrenmek istiyorum.

**Tahir Özakkaş:** Psikiyatrist ilacını yazacak, sana da bunun terapisini yap diyecek. Beraber karşılıklı gideceksiniz.

**Kursiyer:** Evet. Beraberinde kilo problemleri, ağrı kontrolü ile ilgili paylaşımlar benim için iyi olacaktır.

**Kursiyer A:** Aslında ben hipnoza karşı inançlı bir insandım. Psikiyatri uzmanlığım sırasında birkaç travma yaşadım ve hipnoza karşı inancım sarsıldı. Herhalde bunun sebebi de iki binli yıllarda böyle yapılandırılmış bir eğitim verilmemiş olmasıdır.

**Tahir Özakkaş:** Yoktu.

**Kursiyer A:** İnancımın sarsılmasının nedeni bu alanda çalışan insanların kendi bildiğince bir şeyler yapmasıydı. Kliniğimize bir kişi (isim vermek istemiyorum) geldi. Bir arkadaşımız

da tam nöbetten çıkmıştı ve uyudu kaldı. Bir arkadaşımızla bir şeyler yapıldı. Sonrasında izin verecek misiniz gibi oldu. Bütün bunlar işin açıkçası bende bir travma oldu. Bununla da hipnoza inancım sarsıldı. Benim birinci amacım; hipnoza inancımı yeniden kazanmak. İkincisi de; cinsel travmalarda çok etkili olduğunu düşünüyorum. Disosiyatif kimlik bozukluğunda hipnozun etkili olduğunu düşünüyorum. Dolayısıyla bu eğitimi almayan bir psikiyatristin yarım bir psikiyatrist olduğunu düşünüyorum. Sonuç olarak cinsel travmalarda ve disosiyatif kimlik bozukluğunun tedavisinde nasıl kullanılıyor öğrenmek istiyorum.

**Tahir Özakkaş:** Peki, L. sen hangi alanda bilgi sahibi olmak istersin?

**Kursiyer L:** Öncelikle kendi eksikliği tamamlamayı düşünüyorum. 11. BPT’de eğitimde bazı hastalarda hipnoz tekniğini kullandınız. Bunun faydalı da olduğunu gördük. Benim problemim de arkadaşımın tam tersi hipnozla ilgili hiçbir bilgimin olmaması ve öncelikli de hipnoza hiç inanmamamdı. 11. BPT’ye gelince hipnozun etkili olduğunu fark ettim. Bu alanda çok eksikim vardı. Kendimde de hep sol beyni çalıştırdığımı ve sağ beynime hiç hak tanımadığımı fark ettim. 11. BPT’de bu yönümü iyileştirmenin yararını gördüm ama hipnoz eğitiminin de bu yönüme katkı sağlayacağını, eksikliği gidereceğini düşünüyorum.

**Tahir Özakkaş:** Biraz daha sağ beyine odaklı çalışabileceğiz diyorsun.

**Kursiyer L:** Bu belki de mesleğimin getirdiği bir şey.

**Tahir Özakkaş:** Aslında doktorlar orta beyin. Hem sağ hem de sol beynini kullanması gerekenlerdir. Hem datalara göre ha-

reket etmesi hem de yaratıcılığını kullanıp, sentez edip, teşhis koyup hipotez koyması gerekiyor. Aslında bu da sağ beyinin görevidir. Sol beyin mekanik olarak dataları alır ve evet bu şudur der. Fakat bundan çıkacak sonucu sol beyin ayarlayamaz. Burada sağ beyin birçok hipotezi bir araya getirip, alternatifler üretmesi, yaratıcılığı kullanması söz konusudur. Mesela ihtimalleri ve tanımları yaparken dört, beş tane tanı aklımıza gelir. Bu tanıları inceleme ve irdeleme sağ beyin fonksiyonudur. Neyse onu konuşuruz.

**Kursiyer D:** İlk başta söylediğim gibi ben kilo kaybı, ağrısız doğum ile ilgili çalışmak istiyorum. Aile danışmanlığı eğitiminde bir hocamız, doğumda etkili olduğundan bahsetmişti. Açıkçası kulaktan duyma olarak duyduğum için nasıl bir etkililiği olduğunu bilmiyorum. Sınav kaygısı ve hobiler üzerinde etkisini görmek ve çalışmak da istiyorum.

**Kursiyer:** Ben mesleğimle ilgili olarak hipnoanestesi, ağrı kontrolü, otohipnozu daha çok merak ediyorum. Bunların üzerine yoğunlaşmak istiyorum. Hastanın ağrısını hafifletmek ve anestezi kullanmamak için ama işin içine girdikçe bunun derya deniz olduğunu da biliyorum.

**Tahir Özakkaş:** Diş hekimleri arkadaşlar bu eğitime katılıyorlar. Ardından psikoloji ve psikoterapiye çok merak salıyorlar. Daha sonra bizim üç yıl süren psikoterapi eğitimlerine katılmak istiyorlar. Fakat diş hekimleri o eğitimlere giremiyor. Şartı nedir diye soruyorlar. Klinik psikoloji yüksek lisansı alırsanız ve ön görüşmede de kabul edilirdeniz bu eğitimi alabilirsiniz diyorum.

**Kursiyer:** Onlar da yapıyorlar.

**Tahir Özakkaş:** Onlar da yapıyorlar. Beş yıl sonra, yedi yıl

sonra karşıma gelip al sana diploma ne yapacaksan yap diyorlar. Böyle epeyce bir arkadaşla karşılaştım. Psikoloji çok güzel bir şeydir. İnsanın ruhunu anlamak ve kavramak çok önemli bir şeydir.

**Kursiyer:** Ben de diş hekimiyim.

**Tahir Özakkaş:** Elde var iki. Konuların sayısı biraz artabilir.

**Kursiyer:** Benim için hem hobi hem de işime yarayacağını da düşünüyorum.

**Tahir Özakkaş:** İsim neydi?

**Kursiyer:** A.R.

**Tahir Özakkaş:** A.R hocam. Biz bir tur yaptık, tanıştık. Siz o kısma yetişemediniz. İkinci turda da kendimiz için önemli olan üç konu hakkında paylaşım alıyorum. Öncelikli konuları belirleyelim diyerek ikinci tura geçtik. Sen iki turu birleştirebilirsin.

**Kursiyer A.R:** Üç şey derken sizden beklediğimiz konular mı?

**Tahir Özakkaş:** Evet benden beklediğiniz. Sınırlı bir süremiz var. Bu süreyi en iyi değerlendirebilmek için sizin ihtiyaçlarınıza göre interaktif bir şekilde eğitimi planlıyoruz.

**Kursiyer A.R:** Ben açıkçası hipnoz nedir öğrenmek istiyorum. Bu konuda hiçbir bilgim de yok. İşte, yüzeysel şekilde halk dilinde insanları uyutuyoruz, açıyoruz gibi bir şeyler biliyorum.

**Tahir Özakkaş:** Halkı bilgilendireceğiz.

**Kursiyer A.B:** Dediğim gibi ne olduğunu bilmiyorum. Tamamen bir konfor altında. Hastalarım anestezi istemiyorlar.

**Tahir Özakkaş:** Nereden geliyorsun?

**Kursiyer A.B:** K.'den geliyorum. Orada kliniğimiz var.

**Tahir Özakkaş:** Hekimler odasının konferansına niye gelmedin? Orada yoklama da yaptılar.

**Kursiyer A.B:** Bilmiyorum.

**Tahir Özakkaş:** Orayı takip etmiyor musun?

**Kursiyer A.B:** Çok yoğun çalıştığımız için takip edemiyoruz.

**Tahir Özakkaş:** Muayenehaneleri bakanlık kapatıyor. Dün yönetmelik çıktı haberin yok mu? Sen muayenehaneye kafayı sokmuşsun adamlar kapatıyorlar.

**Kursiyer A.B:** Bizimki klinik, muayenehane değil de!

**Tahir Özakkaş:** Sizi de etkiliyor. Boş ver! Sen niye geldin onu söyle.

**Kursiyer A.B:** Odanın toplantısından haberim olmadı.

**Tahir Özakkaş:** Odanın toplantısında dün ben vardım. Orada konuşma yaptım. Diş hekimliğinde neler yapılıyor ve hasta hekim ilişkileri üzerinde konuşma yaptım. Doktor korkusu, koltuk korkusu, işlem korkusu ile ilgili bir ay hazırlık yaptım. Ama abi sen gelmiyorsun. Parasızdı, ücretsizdi. Buraya parayla geliyorsun. Her konuşmamı burada cımbızla alacaksın. Orada iki buçuk saat anlattım, beleşti ama sen yoktun. Türk milleti, tipik Türk milleti.

**Kursiyer A.B:** Bilsek gelmez miyiz ama hiç haberimiz olmadı.

**Tahir Özakkaş:** Disiplin kuruluna bir telefon edeyim. Peki, hoş geldin.

**Kursiyer:** Ben daha çok alerji konularında, hipnoanestezide, bir de fobilerde nasıl kullanılacağını öğrenmek istiyorum.

**Tahir Özakkaş:** Alerji, fobiler ve hipnoanestezi.

**Kursiyer:** Plastik cerrahi uzmanıyım. Buraya gelmemin birinci sebebi; oldum olası bu tip konulara, hipnoza merakımın olması. İkincisi de; kısa süre önce hayatıma giren birisi var ve onun çocukluk yaşantısında cinsel bir travması var. Herhangi bir yere gitmesi konusunda yönlendiremedim. Ben de kendim çözüm üretmeye çalışıyorum.

**Tahir Özakkaş:** Plastik cerrahlar biraz m\*ny\*k olur derler doğru mu?

**Kursiyer:** Biraz değil, çok fazla.

**Tahir Özakkaş:** M.B. bizim sınıf arkadaşımızdı. Sizin camiada meşhur mu?

**Kursiyer:** Tanırım, meşhurdur.

**Tahir Özakkaş:** Peki, sevdiğimiz bir arkadaşımız.

**Kursiyer:** Şarkıcı değil mi?

**Tahir Özakkaş:** Tıp fakültelerinin bir tarafından şarkıcı, bir tarafından doktor çıkar biliyorsun. Başarılı biri.

**Kursiyer E.Y:** E.Y.

**Tahir Özakkaş:** Sen kendini tanıtmış mıydın?

**Kursiyer E.Y:** Hayır. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı'nda çalışıyorum. Psikoloğum ve klinik psikolojide tez dönemindeyim. Hipnoza dair hiç bir alt yapım yok, bilmiyorum.

**Tahir Özakkaş:** Zaten herkesin var mı? Onlar da öğrenmeye geldiler.

**Kursiyer E.Y:** Benim hiç yok. 'Halk Konferansları' isimli kitapta hipnoz bölümünde okuduklarım var. Çocuklarla da çalış-

tığım için orada okuduğum ego güçlendirme metotları ilgimi çekmişti. Konuyla ilgili bilgi almak ve kişisel gelişimim için geldim.

**Tahir Özakkaş:** Ne güzel, fazla iddialı kimse yok. Çok hoş bir eğitim olacak. Herkes yeni şeyler duyacak, yeni şeyler öğrenecek, şaşırarak, şoka girecek, eyvah bu mu diyecek, kaçacak gibi gözüküyor.

**Kursiyer:** Korkutmayın.

**Tahir Özakkaş:** Korkutmayayım değil mi? Gördükleriniz karşısında biraz öyle olacak. İnsan, insan beyninde neler taşıyormuş? Bir görseydin öğrenirdin. Diş hekimlerinden yirmi kişi muayene randevusu aldı. Eyvah dediler!

**Kursiyer:** Dün akşam bir aile yemeğimiz vardı. Sizin dedikodunuz geçti. Kuzenim de diş hekimidir.

**Tahir Özakkaş:** Günahımı biraz hafiflettim.

**Kursiyer:** O da psikolojide mastır yapmak istiyor. Siz onu BPT'ye almamışsınız. O da birazdan gelir. Dün uçaktan indi.

**Tahir Özakkaş:** Siz geldiniz o gelemedi.

**Kursiyer:** İşte yemek vardı. Yirmi kişilik bir masada sizin lafınız geçti. İçeriden sizin hipnoz kitabınızı ve halk konferansları kitabınızı aldı. Diğer mühendis olanlar da sizi görmeye gelecek yakında.

**Tahir Özakkaş:** Teşekkür ederim. Sadece diş hekimlerine yönelik bir hipnoz programı açacağım herhalde.

**Kursiyer:** Ben özellikle fobiler, anksiyete ve ego güçlendirme üzerine geldim. Bize izlettirdiğiniz vakalarda egoyu güçlendirme ile ilgili bölümleri çok beğenmiştim. Bir de kolay indüksiyon sistemleri için geldim.

**Tahir Özakkaş:** Vayy, peki! Abi seni tanıyalım. Bu yakışıklılığı nereden alıyorsun?

**Kursiyer:** Teşekkürler, sağ olun. Ben de İ.'an B.'den geliyorum. Yol uzak ve geciktim.

**Tahir Özakkaş:** A.'dan gelenler üç saatte burada oluyolar.

**Kursiyer:** Evet, üç buçuk saattir yollardayım ancak gelebilirdim. İ.'a bu sene tayin oldum. B.'de rehber öğretmen olarak çalışıyorum. Kendimi geliştirmek istiyorum. Bu eğitimleri alarak kendimi ilerletmek istiyorum. Daha önce C. beldesindeydim. Özellikle merkeze geldim. Beş senedir meslekteyim. Sosyal hizmetlerde göreve başladım. Sonra MEB'na geçtim. Hipnoz ile ilgili geçen sene makalelerinizi okudum. Aslında geçen sene gelecektim. Okulda veliler ve öğrenciler bize öğretmen gibi baktıkları için hipnozu okulda uygulamak biraz zor oluyor. Bu alanda kendimi geliştirip diğer eğitimlerinize de katılmak istiyorum. Siz de hipnozla başlayan diğer eğitimlere de devam ediyor dediniz. Ben de inşallah böyle düşünüyorum.

**Tahir Özakkaş:** İnşallah, bakalım göreceğiz. Hoş geldin.

**Kursiyer:** Hocam ben kendim hipnoz seansına katıldım.

**Tahir Özakkaş:** Bilinçdışın tamamen ortaya çıktı.

**Kursiyer:** Onu anlatacağım. Bir psikolog arkadaşım ile üç ay çalıştık. Benim için farklı bir deneyim değildi. Daha sonra başka bir psikolog arkadaşla üç seans yaş geriletme teknikleriyle çalıştık. Benim için çok farklı bir çalışma oldu. Onun için bu teknik kişilerin uygulamasına bağlı olarak değişebiliyor. Yaş gerileme tekniklerinden ondan daha fazla etki aldım. Ama herhalde bize de bahsedebilirsiniz.

**Tahir Özakkaş:** Peki, bahsedeceğiz. Arkadaki yeni gelen arkadaşları da tanıyalım.

**Kursiyer İ.Ç:** Ben İ.Ç. kadın doğum uzmanıyım. Hipnoza ağrısız doğum, vajinusmus ve kendimde de bazı takıntı bozuklukları olduğu için ilgi duyuyorum. Daha önce bu konuda eğitimler aldım. Kendime ait gebe eğitim merkezim var. Orada gevşeme tekniklerini zaten kullanıyoruz. Bunun bir tık ilerisi olduğunu düşünüyorum. Daha önce aldığım eğitimleri ilerletmek istiyorum. O yüzden buradayım.

**Tahir Özakkaş:** Ne güzel.

**Kursiyer F.İ:** Ben F.İ. psikiyatristim. Hipnozla hastalarımaya biraz daha faydam olabileceğini, onların sağaltımında yarar sağlayacağını düşünüyorum.

**Tahir Özakkaş:** Hangi alanlarda daha çok çalışmayı istiyorsun? Mesela ilk üç alan seçsen, ne seçersin?

**Kursiyer F.İ:** Ben devlet hastanesindeyim. Hasta profili açısından bizim pek şansımız olmuyor ama cinsel bozukluklar, fobiler hipnoz için faydalanmak istediğim alanlar olabilir.

**Tahir Özakkaş:** Vaktin oluyor mu? Psikoterapi anlamında seans ayırabiliyor musun?

**Kursiyer F.İ:** Olmaya çalışıyorum ama pek olmuyor. Hasta sayımız oldukça fazla.

**Tahir Özakkaş:** Kaç hasta bakıyorsun?

**Kursiyer F.İ:** Elli.

**Tahir Özakkaş:** Elli hastayla psikoterapi çok zor. Sen o zaman CD hazırlayıp, bunları bir hafta dinleyin vb diyerek Türk toplumuna kendine göre çareler üreteceksin ne yapalım. Tabii

oto hipnoz öğretilir, hatta hastalara kendi CD'lerini doldurmaları öğretilir. Daha sonra o hipnoz CD'lerinden fobilere yönelik telkin kalıpları hazırlanabilir. Bu telkin kalıpları da ilaç gibi günde iki kez uygulanabilir. 'Fobilere yönelik bu telkin kalıplarını dinleyeceksin. Kendi kendini ototrans altına alacaksın. Bunları uygulayacaksın' şeklinde yeni yöntemler geliştirmek zorundayız.

**Kursiyer:** Bunları anlatırken bile on, on beş dakika gidiyor.

**Kursiyer F.İ:** Bu eğitimler kişinin donanımıyla ilgili ne kadar katkı sağlar bilmiyorum ama kişiye katkı sağlamak adına faydalı olacağını düşünüyorum. İleride belki çalışma şartlarımız değişebilir. O nedenle bu eğitime katıldım. İnşallah faydalı olur.

**Tahir Özakkaş:** İnşallah. Hoş geldiniz. (Yoklama listesi geldi) Bir yoklama yapalım. (Hoca listeden yoklama yaptı). Bana Hipnoz I. Cilt kitabını emanet verebilir misin? (Kursiyerlerden biri kitabı uzattı).

## HİPNOZ'A GİRİŞ

**Tahir Özakkaş:** Arkadaşlar, hipnozun tanımı yok. Bilim adamları oturup da bunu net bir şekilde tanımlayamıyorlar. Çünkü hipnozu belirleyen çok parametre var. Fakat ortak olarak buldukları nokta şu; hipnoz, değişik bir şuur halidir.

Demek ki, bilinçlilik dediğimiz bilinç halimiz var. Şu anda karşılıklı olarak birbirimizi dinliyoruz, anlıyoruz, kavriyoruz. İnsanlar arasındaki bilinç hali ortak bir bilinç halidir. Bir de uyku dediğimiz bir hal var. Bunun ikisinin dışında farklı bir durum diye tanımlanan bir durumdan bahsediliyor. Ne uyku

halidir, ne de bizim bildiğimiz uyanıklıktaki bilinç halidir. Bunu nasıl anlatabiliriz? Şu anda karşılaştığımız, bildiğimiz bilinç hali bilinçlilik hali olduğu için bundan farklı bir bilinç hali olduğuna dair kafamızda hiçbir zaman bir argüman yaratmıyoruz. Ama hipnotik trans altında veya hipnoz şeklindeki bir takım yöntemlerle insanoğlunun bildiğimiz bilinç halinden farklı beyin devreleri olduğunu, çalışmalar olduğunu ve farklı bir şekilde bilinçlilik haline ulaştığını bildiğimiz sistem itibariyle bir yol çıkıyor. Dolayısıyla uyku ve bildiğimiz uyanıklık hali olmadan da başka bilinç kullanmak gibi bir şeydir. Şimdi size bilmediğiniz bir meyvenin tadını anlatmak gibi bir şey bu. İşte Afrika'da bir meyve varmış, biraz kavuna benziyormuş, biraz da karpuzla benziyormuş. İçinde acı biber şeklinde bir şey varmış. Bunu tanımlamak mümkün değil. Veyahut da yaşayarak bu bahsettiğimiz değişik biliş hali kavramını anlayabilirsiniz.

Bu biliş halinde bütün sistemlerin altüst olduğu, duyguların değiştiği, duyguların karmaşıklaştığı, yeni bir kombinasyon olduğu (bonzai, sentetik madde kullanılan hastaların tanımladığı gibi), kendiliğinden ve her şeyin değişik bir algı halinde olması ama bilincin de bu sürede muhafaza edilmesi. Beyin sizin beyniniz. Algılar sizin algılarınız. Dış dünya yine aynı yer. Fakat daha önce görmüş olduğunuz bilinçlilik halinden farklı bir zihinsel aktiviteyle farklı bir biliş hali var. Bunu nasıl izah edeceksiniz? Nereye oturacaksınız? Uyuşturucu kullandı, geçti diyemiyorsunuz. Bunu sistem itibariyle bilimsel bir zemine oturtmanız gerekiyor. Hipnoz da böyle bir şeydir.

Bu değişik bilinç hali olduğu için insanların alışlagelen davranışlarının dışında, duyguların ve düşüncelerin dışın-

da farklı bir yapıyla karşılaştığımızda biz bunu; acayip, inanılmaz, bazen muhteşem, bazen korkutucu, bazen ürkütücü, bazen büyücülerin, cincilerin işine karıştığı kâinat ötesi olarak değerlendirilen bir süreçten geliyoruz. İnsanlar bildikleri, gördükleri, bilinçli halleriyle deneyimlediklerinin dışında bir takım şeylerle karşı karşıya kaldıklarında, gözledikleri ve baktıklarında bunu bir anlama oturtmak zorundalar. Hangi bilişleriyle? Güncel bilişleriyle. O hal bilinç halimizin mantıksal kalıplarına oturmadığı zaman önce bir ürküntü, korku, paranoid (bunda bir tezgâh var) bir şekilde kimi kandırıyorsunuz tarzında yaklaşımla mevcut zihinsel paradigmayla onu izah etmeye kalkıyorsunuz. Nasıl? Adama ‘uyu’ diyorsunuz. Hasta hazırlanmış, uyuyor. Şimdi seni ameliyat edeceğim diyorsunuz. İyi, et diyor. Masaya yatırılıyorsunuz, sezaryen yapacaksınız, karnını yarıyorsunuz, nasıl diyorsunuz. A! bıçak iyi kesiyor, diyor. Rahmini kesiyorsunuz, çocuğu çıkarıyorsunuz, dikiyorsunuz. Hadi kalk, istirahat için odana yürüyerek git diyorsunuz. Hasta kalkıyor, yürüyerek odasına gidiyor. Şimdi, bunu birisi seyretse ne der?

**Kursiyer:** Deli.

**Tahir Özakkaş:** Ulan! Hastaneyi cinler, periler bastı. Veyahut da bunda bir tezgâh var. Bu gerçekten hasta mıydı, robot olmasın? Yâ da bize ilaç mı verdiler? Bize gerçekliği kaybettiren ilaç mı verdiler? Mevcut yapınızla bunu izah etmeniz mümkün değil. Ama orada bir hasta var. Orada bir doktor var. Hasta hiçbir analjezik ilaç almadan karnının kesilmesine izin veriyor. Hasta, rahminin kesilmesine izin veriyor. Çocuğu alıp hastanın dikişini yapıp gönderiyorsunuz. Bu bize, uç noktada verilen bu örnekle absürt gelir. Ama o insan, nerede olduğunu biliyor, ne