

# HİPNOZ EĞİTİMİ

## 8. DÖNEM

EYLÜL DERS NOTLARI



Editör

Dr. Tahir ÖZAKKAŞ

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 169

*Hipnoz Eğitimi 8. Dönem Eylül 2013 Ders Notları*

ISBN 978-605-4817-44-3

Copyright© Psikoterapi Enstitüsü

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

Birinci baskı: Ağustos 2014

Editör: Tahir Özakkaş

Yayıma hazırlayan: Sevgi Akkoyun

Katkıda Bulunanlar: Alpaslan Keskin, Emin Koşal

Baskı: Acar Matbaacılık Prom. ve Yayın. San. ve Tic. Ltd. Şti.  
Litros Yolu Fatih Sanayi Sitesi No:12/243 Zeytinburnu - İstanbul  
Tel: 0212 613 40 41

PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM ARAŞTIRMA SAĞLIK  
ORGANİZASYON VE DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ.

Eğitim ve Kongre Merkezi: Fatih Sultan Mehmet Cad. No:285  
Darıca-KOCAELİ

Tel : 0262 653 6699 Fax : 0262 653 5345

Merkez: Bağdat Caddesi No: 540/8 Bostancı-İSTANBUL / TÜRKİYE

Tel : 0216 464 3119 Fax : 0216 464 3102

www.psikoterapi.com - www.psikoterapi.org - www.hipnoz.com

## SUNUŞ

**P**sikoterapi 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.

8. Hipnoz Eğitim Grubunun Eylül ayı ders notlarının sunulduğu bu kitap, eğitim deşifresinin derlemesi olma özelliğiyle dünyada eşi benzeri görülmemiş bir yayın niteliği de taşımaktadır. Bu ders notlarında hipnoz yöntemleri ve uygulamaları, transa girişin nörobiyolojik arka planı, hipnozda metaforlarla çalışmak, hipnozu derinleştirme teknikleri 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

## EYLÜL 2013 1. GÜN

1 TANIŞMA .....	3
2 HİPNOZ YÖNTEMLERİ VE UYGULAMALARI .....	49
3 TRANSA GİRİŞİN NÖROBİYOLOJİK ARKA PLANI VE TERAPİNİN İŞLETİLMESİ .....	72
4 HİPNOZDA METAFORLARLA ÇALIŞMAK VE DENEYİME DAYALI TERAPİ.....	103

## EYLÜL 2013 2. GÜN

5 MAYALAMA SEANSI ÜZERİNDEN METAFORLARLA ANALİZ.....	143
6 HİPNOZU DERİNLEŞTİRME TEKNİKLERİ, TİYATRO SAHNESİ TEKNİĞİ VE HİPNOTİK FENOMENLER .....	200
7 ANKSİYETE VE TÜRLERİ .....	248
8 AĞRISIZ DOĞUM MAYALAMA SEANSI (OTOHİPNOZ) .....	270

## EYLÜL 2013 3. GÜN

9 HİPNOZUN UYGULAMA USULLERİ .....	305
10 BİREYSEL HİPNOZ UYGULAMASI.....	357
11 TRANS UYGULAMASI VE POSTHİPNOTİK TELKİNİN ARKA PLANI.....	381
12 CİN VAKA SEANSIN İZLENİLMESİ VE ANALİZİ .....	411
DİZİN .....	439



---

Eylül 2013

**1. GÜN**

---



# 1

## TANIŞMA

Yoklama yapıldı.

**T**ahir Özakkaş: Ekibini topladın geldin her halde.

*Kursiyer:* Evet

**Tahir Özakkaş:** (Ders zili çalıyor.) Evet, Bu şekilde dersi başlatmış olalım. Arkadaşlar gelene kadarda hafif hafif tanışalım.

İkinci kez yoklama yapıldı.

Peki arkadaşlar. Buradaki sandalyede mi kendinizi tanıtırsınız, yoksa yerinizde mi kendinizi tanıtırsınız. Nasıl arzu edersiniz.

Oturduğu yerden kendini tanıtmak isteyenler el kaldırsın.

Buraya gelerek kendini tanıtmak isteyenler el kaldırsın.

Peki, buraya çıkarak yapalım.

Önden mi başlayalım, arkadan mı başlayalım?

Önden başlasın diyenler...

Gel

*Kursiyer:* Adım. B. Psikoloğum.

**Tahir Özakkaş:** Neden buradasın? Ne istiyorsun?

**Kursiyer B:** Çocukluğumdan beri meraklıyım. İllüzyon gibi geliyor, ama dibi yok. İllüzyonun kendisi. Psikolog olmasam da Allah bilir bu eğitim için tırmanıyor olurdu. Psikolog olarak gerekliliğini özellikle bu hafta keşfettim. Bu haftaki bir danışan, ne duygu verebildi ne anı verebildi. Hani duygudan geçtik anıyı dahi çıkaramadı.

**Tahir Özakkaş:** Bekle geliyorum dedin

**Kursiyer:** Evet. 4 ay Sonra görüşürüz dedim. Baktım ki bildiklerim işe yaramıyor. Birde hipnozu deneyim dedim.

**Tahir Özakkaş:** Peki.

Başka bir kursiyer geliyor.

**Tahir Özakkaş:** Hoş geldin.

**Kursiyer: İ:** Ben diğer eğitime de katılıyorum. Hipnozu ileriki yıllarda alırım diye düşünüyordum. Ama gerek yok dedim.

Hipnozda bazı Şeylerin Psikoterapiden daha kısa zamanda sonucu olduğunu düşünüyorum.

**Tahir Özakkaş:** İyi yapmışsın.

**Kursiyer: R:** Ben R.N.D. İETT çalışıyorum. Danışanlarla Uzun süreli çalışmak zor olduğu için hipnozun yararlı olacağını düşünüyorum.

**Kursiyer: İsmim E. A. Aslen Kıbrıslıyım. PDR bölümünden Mezun oldum. Mezun olduktan kısa bir süre sonra özel Eğitimde çalıştım. Bizdeki özel eğitimler Türkiye'dekinden biraz farklı. Psikologlar, Psikolojik Danışmanlar kendi mesleğini yapıyor. Cumhurbaşkanlığında görev aldım. Savaş zamanlarında yakınlarını kaybedenlerle psikolojik görüşme için testler uyguladım. Daha sonra Gaziantep'e yerleştim. Şuanda Özel bir okulda çalışmaktayım. Eşimde Psikolog Onunla birlikte bir Ofisimiz var.**

**Tahir Özakkaş:** Çok Güzel.

**Kursiyer:** Hipnoz Eğitimine katılmak istememin nedeni arkadaşım söylediği gibi tıkağımız belli noktalar bulunuyor. Yine bir ortağımız

var. O da eğitimini almış. İşte bir anahtar olabilmesi için katılmayı düşündüm.

**Tahir Özakkaş:** Ne tür vakalarda bir anahtar olması ile ilgili fikrin var.

**Kursiyer:** Sanırım Cinsel terapi alanında olabilir. Daha önce çalışmış olduğum travmalarda, özellikle geçmişte yaşanmış olan travmalarda.

**Tahir Özakkaş:** Mikrofon alırsan iyi olur. Bundan sonra burada söz almaların hepsi mikrofonla olacak. Çünkü kayıt alıyoruz.

**Kursiyer:** Ben Cumhurbaşkanlığında çalışırken ciddi travmatik kayıplar yaşayanlarla birlikte oldum. O kadar geçmişe inmek sanırım çok zor oluyor. Orada da bizim başımızda olan kişi hipnozu kullanıyordu. Faydasını da görüyordu aslında. O yüzden bu alanlarda düşünüyorum.

**Tahir Özakkaş:** Çok güzel. Teşekkürler

**Kursiyer:** İsmim A. Eşimle birlikte katılıyorum.

**Tahir Özakkaş:** A bey eşiniz mi getirdi sizi buraya yoksa siz mi eşinizi getirdiniz?

**Kursiyer A:** Genellikle bu tür şeyler ondan çıkar.

**Tahir Özakkaş:** Güzel.

**Kursiyer A:** Aslında çok fazla eklenecek şey yok. Arkadaş son kelimesinde güzel bir şey söyledi umuyoruz.

**Tahir Özakkaş:** Nerde kullanmayı bekliyorsunuz? Nasıl bir şeyde kullanmayı bekliyorsunuz.

**Kursiyer A:** Şimdi şöyle: Bütün hastalıkların başlangıcı, travmalar vs bunları daha yakından tanımak.

**Tahir Özakkaş:** İnsanı daha tüm boyutları ile kavramak için.

**Kursiyer A:** Kesinlikle. Örneğin bir alerjinin bile çocukluk döneminde yaşadıkların çıkıyor. Çocukluk döneminde ki travmaları çözmeden sadece fiziksel katmanda ilaç verip veya farklı bir takım yöntemler deneye-

*rek biteceğine inanmıyorum. Psikoterapi ve hipnozunda bunda faydalı olduğunu düşünüyoruz. Ne katabilsek kardır diyoruz.*

**Tahir Özakkaş:** Evet teşekkürler.

**Kursiyer:** *İsmin M.*

**Tahir Özakkaş:** M. bey mesela biz burada rol playingler yapacağız. Çift terapileri var aile terapileri var. Bu konuda sizi gönüllü görüyorum. Yapabiliriz değil mi? iki tane çiftimiz var. Bu konuda şansımız nadir oluyor. Grup terapileri, aile terapileri Vs. hipnozla entegrasyon şeklinde.

**Kursiyer M:** *Aile hekimiyim. Adana'da çalışıyorum. Altında organik bir neden olmayan bir sürü hastam var.*

**Kursiyer F:** *Ben Kursiyer F. Adana'dan geliyorum. Ben istedim gelmeyi ama eşim benden daha motive. Ben aile hekimi olarak çalışıyorum. Hastalarımın çoğunda migren, depresyon hem yeme bozukluğu hem sigara vs. Bu gibi hastalarda çok işe yarayacağını düşünüyorum.*

**Tahir Özakkaş:** İyi ki geldim mi diyorsun? Yoksa nerden düştük buraya mı diyorsun?

**Kursiyer F:** *Yok. Ben de istedim, ama o benden daha motive.*

**Kursiyer:** *Psikolojik danışman olarak çalışıyorum. Aile ve çift terapistiyim.*

**Kursiyer:** *Merak ediyorum.*

**Tahir Özakkaş:** Merak.

**Kursiyer:** *Kadın hastalıkları doğum uzmanıyım. Vajinismus ve doğum için kullanmayı düşünüyorum.*

**Tahir Özakkaş:** Efendim hoşgeldiniz sefalar getirdiniz.

**Kursiyer H:** *Psikiyatri Uzmanıyım.*

**Tahir Özakkaş:** Nereden katılıyorsun?

**Kursiyer:** *İstanbul. Asistanlık eğitimi yeni bitti. Şimdi Ankara'ya gideceğim.*

**Tahir Özakkaş:** Yolun açık olsun. Mecburi hizmet mi çıktı?

**Kursiyer:** *Mecburi hizmet.*

**Tahir Özakkaş:** Ankara'ya

**Kursiyer T:** *Benim durumum farklı. Ben GATA'dan mezunum. Ankara'ya çıktı.*

*Bizim toplumumuz bastırma mekanizmasını çok kullanıyor. O yüzden bu eğitimi almak istiyorum. Daha önce Bilişsel Davranışçı Terapi Eğitimi de aldım. Arkadaşlarımda dedi tıkanıyoruz bir yerlerde. Özellikle Türk insanında bu çok oluyor. Bastırma mekanizmasını çok kullandığı için. Ruhsal kara yerleri ortaya çıkarmak için geldim.*

**Tahir Özakkaş:** GATA'da görmediniz mi hipnoz eğitimi?

*Kursiyer Hipnozu bilen hocalarımız vardı. Ama asistanlıkta bunun için çok fırsatınız olmuyor. İşte çok yoğunlaşamıyorsunuz. Sadece buraya yoğunlaşmak istiyorum. O yüzden buraya geldim.*

**Kursiyer:** *Dr Y. T. Aile hekimi olarak çalışıyorum. İstanbul'da çalışıyorum Aynı zamanda Adli Tıp eğitimimde var. Adli tıpta, adli psikiyatride kullanılabilir mi?*

**Tahir Özakkaş:** Adli Tıp eğitimini nereden aldın?

**Kursiyer:** *İstanbul adli tıptan. İstifa etmiştim geri döndüm. Adli tıpta kullanılabilir mi diye düşünüyorum.*

**Kursiyer:** *Adım. N. B. Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı çalışıyorum. Kurumlar arası geçiş düşünüyorum. Geçiş yapmadan önce kendimi geliştirmek için geldim.*

**Tahir Özakkaş:** Hoş geldin. Fazla iddiam yok diyorsun.

**Kursiyer:** *İddiamdan ziyade daha yeni işe başladım.*

**Tahir Özakkaş:** Türkiye'yi kurtarma niyetinde değil misin?

**Kursiyer:** *Şimdiden gençlik diyorum.*

**Tahir Özakkaş:** İleride ihtiyaç olacak. Şimdiden kendimi hazırlayayım diyorsun.

**Kursiyer:** *Evet inşallah.*

**Tahir Özakkaş:** Peki. Mikrofonu buraya doğru kaydırabilirsek... Burada bir kişi daha var.

**Kursiyer A. Ş:** *İstanbul'dan geliyorum. Psikolog olarak çalışmaktayım. Psikolog deyince akla genelde hipnoz geliyor. Belki insanlara bunu için buradayım..*

**Tahir Özakkaş:** Bana sormak istediğiniz soru var mı?

**Kursiyer:** *Eğitimin içeriği nasıl olacak. Modüller arasında farklar neler.*

**Tahir Özakkaş:** Birinci, ikinci modülün gelişmiş. Aynı konular biraz daha detaylı işleyeceğiz.

Dersler olacak. Aslında normal olarak 540 saatlik bir eğitimdi. Bunu 120 saate düşürdük. Bu şekilde devam ediyor. Diğer eğitimleri hiç açamadım.

Hipnoz yönetmeliği hazırladık. Bakanlıktan davet ettiler gittik. Oradaki görüşmede ne kadar bir saat koyalım diye dünyadaki hipnoz eğitimleri ile ilgili Çalışmalar yaptık. Standartları getirdik. Eğitimi 200 saat olarak belirledik. 120 saatini burada alacaksınız. Oraya da bir madde ilave ettik. o madde Şuanda bakanlıkta hukuk müşavirliğinde bildiğim kadarıyla. Geçer inşallah. Madde de bundan önce almış oldukları eğitimlerin belgelerini sunan arkadaşlar ne kadar eğitim aldılarsa o kadar geçerli Olması geri kalanının da eğitimlerle tamamlayabileceklerini yada çalışmalarla tamamlayabileceklerine dair bir madde koyduk. Bu çerçevede eğitimin süresi kısıtlı. 120 saat baktığımız zaman öz bilgi verilebilecek süre. Becerinin kullanım alanları ile ilgili genel bilgi sahibi olacaksınız. Ama spesiyal her hangi bir konuda uygulamada eğer ilave olarak psikoterapi eğitiminiz yoksa bir yerde takılma durumunda kalacaksınız. Hipnoz yapma konusunda her şeyi yapacak-

sınız, ama bir rahatsızlık durumunda ne tür derinlikte, hangi etaplar-  
da kullanılacağı biraz daha detaylı bilgiyi gerektiriyor.

Evet, başka sorusu olan? Soru sormayan grup. Güzel.

Evet, arkadaşlar genel olarak hipnozla ilgili kafamızdan geçenleri...

**Kursiyer:** *Eğitimlerin CD'lerini alabilecek miyiz?*

**Tahir Özakkaş:** Bunları belli bir ücret karşılığında alabilirsiniz. Ses kayıtlarının % 10 u bildiğim kadarıyla, görüntülü kayıtlarında % 25 ini öderseniz alabilirsiniz. Sizler alabiliyorsunuz. Diğerleri değil de. Eğer tekrar tekrar izlemek İmkânınız olursa o açıdan değerlendirebilirsiniz.

Genellikle bu eğitim prosedüründe hipnozun tanımı, hipnozun tarihçesi, uygulanan indüksiyon yöntemleri gibi standart bir programı var. Bu programı ben ileri geri interaktif şekilde kurgulayacağım. Program kafamızda olacak ama o programa çokta sadık kalmayı düşünmüyorum. Benim tarzım biraz daha arkadaşların ilgi alanları ile ilintili olarak onların ihtiyaçlarını görmek ve o ihtiyaçlar bağlamında belirli alanları derinleştirmek, belirli alanlarda da yüzeysel geçmek gibi amaçım var.

Kitapları aldınız. Kitaplarda okuyarak elde edilecek bilgilerden ziyade daha çok pratiğe dönük, beceriye dönük, uygulamaya dönük neyi nasıl yapacağımızla ilgili bilgiyi vermeye, zamanı verimli kullanmaya yönelik bir amaç güdeceğim. Ama belirli sorular olursa, belirli konularda talepleriniz olursa o alanda detaylandıracağım.

## **Giriş**

Hipnoz çok sihirli gelen bir kelime. Çocukluğumuzdan itibaren bir takım çizgi romanlarda, zaman zaman bir takım filmlerde, Zaman zaman romanlarda insanların bir takım etki altında kalarak insanın gizemli dünyasına ulaşma, onları bir şekilde şartlandırma, onların kendi iradelerini ortadan kaldırma, onların iradelerine ipotek koyacak bir uygulama olarak hep öğrene geldik. Televizyon ve gazeteler gibi iletişim araçları bunu pompaladı. İşte bir insan ötekine etki eder. Sihirli sözler söyler. Bu sihirli ve tılsımlı sözlerden sonra öbür insan lal

kesilir ve diğzerinin komutası ve kontrolüne girer. Öbürü de işte şunu yap bunu yap şeklinde ötekini bir robot şeklinde kullanarak o güçlü bir yapıyı bize verir.

Çocukluğumuzda bizde birtakım resimli romanlar çizgi romanlar vardı. O romanlar da bir karakterde hipnoz yapan karakterdi. Mandrake'de mi vardı? Mandrake diye çizgi romanı vardı. Sihirli birkaç kelime ile beraber işte hayvanlardan insanlara kadar donup kalan, istedikleri gibi kontrol edilen mekanizmalar anlatılır. Bu insanoğlundun hep özlediği gizemli güçlere sahip olma potansiyelinin hipnoz şemsiyesi altında ifadesidir. Bunu daha çok psikolojik olarak zamanı geldiğinde analiz ettiğimizde, her birimizin içerisinde dünyaya egemen olma, gizli bilgileri bilme, insanların bilmediğini bilme, daha ötesi insanları bir hareketimizle bir sözümüzle istediğimiz yönde kontrol etme ve istediğimiz yöne yönlendirme isteğimizin hipnoz şemsiyesi altında ortaya çıkmasıdır. Ve bizde bunu çok merak ettik. Merak etmemizle sürecin içerisinde bu işe dâhil olduk. Ve hipnozun bir ötekinin beynine hükmeden bir araç olup olmadığını zaman içerisinde anladık. Sizde bunu anlamaya geldiniz gördüğüm kadarıyla.

1976 veya 77 yılıydı, neredeyse 40 seneye yakın bir süre önce, benim bir arkadaşım, Hacettepe'de üniversite birinci sınıfta idim, yurttan otur şuraya seni bir hipnoz yapayım dedi. Ben ilk defa hipnoz kelimesini orada duydum. O yaşıma gelene kadarda hipnozla ilgili herhangi bir bilgim yoktu. Orada bu neyin nesidir diye merak ettiğimde, bunun gizemli dünyanın şifreleri olduğu, insanın iç dünyasının bilinmezlerine ulaşan gizli bir koridor olduğu, aman tanrım benim aradığım bu... Tıbbı da başlarım bilime de başlarım. Ben gizemli yoldan geleceğim diyerek içimdeki omnipotansı yani her şeye hükmetmek isteyen kimliğimi ve kişiliğimin ihtiyacını hipnoz yolculuğunda başlatmış oldum. Daha sonra başıma çok hadise geldi tabii. Zaman içerisinde sizlerle bunları da paylaştım.

İşte bu gizemli yola başladığımızda aslında bu gizemli yolculuğun insana gizemli geldiğini, hâlbuki bunun belirli kuralları belirli sistemleri ve bilim içerisinde değerlendirilebilecek bir boyutu olduğunu zaman içerisinde idrak ettik ve öğrendik.

Peki, böyle bir yapı içerisinde hipnoz dediğimiz şey nedir? Hipnoz, insanın değişik bir şuur halidir. Tabii bilinçli olmak, Şuurlu olmak kavramı henüz bu gün tamda nerede başlar nerede biter diye izah edilebilmiş bir kavram değildir. Mesela uyku hali var. Uykuda bilincimiz var mı yok mu? Ekseriyet derki İnsanın uykuda bilinci yoktur, bilinçsizdir. Peki, nasıl oluyor o bilinçsiz yapı, yan tarafta düğün alayı davullarla zurnalarla geçerken uykusundan hiç uyanmıyor da, uyuyan çocuğunun orada ufacak bir öksürmesi veya sesinin değişmesi karşısında bir anne bir anda uyanıyor ve çocuğuma ne oldu diyor. Hani uyku hali bilinçli değildi. Davul çaldı uyanmadı, ama orada uyuyan çocuğun ufacak bir hırıltısına bir öksürüğüne veya sesindeki bir değişime nasıl tepki verdi. Hem de uykudayken. Uykudasınız, ama sabah Psikoterapi Enstitüsü'nde 8. dönem Hipnoz Eğitimine katılmak için kalkma sözü verdiniz. Saatinizi de 07:00'a kurdunuz. Nasıl bir mekânıma ki, uykunun derinliği olmasına rağmen, 2 ye 3'e kadar da uyu-yamamanıza rağmen 7:00 a 5 kala tak diye gözünüzü açtınız. Daha saatiniz çalmadan. Kim yaptı bunları? İşte buradaki mekanizmalara baktığımızda bilinçlilikle bilinçsizlik arasında nerede başlıyor nerede bitiyor bununla ilintili pekte net çizgiler olmadığını görüyoruz sistemin içerisinde. O zaman insanların genel olarak yaşadıkları uyanıkken birbirleri ile kurduğu irtibatlarda insanların bilinçli olduğu kabul ediliyor. Fakat biz halkın genel değerlendirmelerinden ziyade zihnimizin nasıl çalıştığını anlamaya yönelik gayretin içerisinde girersek bilinçlilik nedir, bilinç dışılık nedir? Bilinç dışındaki nedir? Bunu anlamaya yönelik biraz daha yol almış oluruz diye düşünüyorum.

Bir derbi maçını seyreden değerli bir arkadaşımız televizyona kendin kaptırmış

Beşiktaş, Galata, Fenerbahçe Trabzon birbirlerine giriyor o da izliyor. Mutfaktan annesi sesleniyor, eşi sesleniyor yemek hazır gelin diye. Bir iki üç beş... Daha Sonra kadın öfke ile içeriye geliyor bir saattir size bağırıyorum neden duymuyorsunuz? Ne kadar ahlaksızsınız. Annenizi eşinizi bekletmeye utanmıyor musunuz? Diye bir öfke yumağı halinde geliyor. Ona bir bakıyor. Sen ne zaman çağırdın? Hiç duymadı. Hani bilinçliydi. Dıştan gelen duyulara açıktı. Her türlü bilgiyi alabiliyordu

uyanırken. Uyurken mazeretiniz vardı. Uyanırken neden duymadınız?

O Zaman insan uyanık olduğu halde zihnindeki frekansı belirli kanallara kilitlediğinde dış dünyadan gelen hiç bir algı içeri nüfus etmiyor. Evet, uyanıklık dediğimiz alanda da bir şeyler Var. Ne kadar uyanıktır ve neye uyanıktır. O zaman insan uyanıklıkla uyku arasındaki bilinç sınırının farklı olduğunu anlıyoruz oradan.

### **Hipnoz Nedir?**

Hipnoz bunun neresinde dediğimizde, hipnoz ne uyku halindeki gibi bir uyku hali ne de uyanıklıktaki gibi bir uyanıklık halidir. Hipnoz kişinin beynindeki merkezi kontrol sistemine girerek belirli alanlardaki farkındalığını maksimal seviyeye çıkarmak ve belirli alanlardaki duyuları ve iletileri de minimum seviyeye indirmek için programlama yapmak demektir. Bu da insanın kendi iradesiyle yönelmiş olan aşırı bir dikkatle mümkündür. Aynı derbi maçını izlerken bu maça konsantre olduğunda dış dünyaya kendini kapatarak sadece maçın heyecanına girmiş olması beyindeki merkezi kontrol sisteminde belirli bir alanı aktifleştirmesi diğer alanları pasifleştirmesi ile mümkündür. İşte bunun belirli kurallar perspektifinde yapılmasına hipnoz denir. Yani güncel hayatımızda dış dünyadan koparacak kadar kendimizi bir şeye kaptırdığımız her hal hipnoz halidir. Zaman zaman dalıp gittiğiniz, zaman zaman kendinizden geçtiğiniz, zaman zaman olayların gelişimi ile ilgili farkındalığınızın olmadığı dönemler hipnotik trans halini bizzat yaşadığınız dönemlerdir. Burada en önemli hipnoz yapanlar psikolojik hastalıkla, rahatsızlıkla, semptomla bize gelen arkadaşlarımızdır. Hipnoz irademizle kontrol edemediğimiz vücut faaliyetlerimizin ve organlarımızın bir nevi kontrolü demektir. Nasıl mesela; bir panik atak hastası düşünür ki felaket geliyor. Kalbi birazdan duracak.

Kafasında böyle bir hipnoz uygulaması yaptığında bir müddet sonra kalbi atmaya başlar. Taşikardi (Kalbin normalden hızlı atması) oluşur. Ardından nefesi daralır. Ardından ağzı kurur. Ardından baş dönmesi ve göz kararması başlar. Tansiyonu düşer veya yükselir. Bu tipik bir hipnoz seansıdır. Demek ki her hangi bir semptomla vücudumu-

zun belirli organları üzerinde beklenmedik etki yaratabilmek kabiliyeti olan kişiler hipnotizabldır (hipnoza yatkındır) ve bunu kendi vücutlarını üzerinde mükemmel bir şekilde tesis etmektedirler. Elleri uyuşan karıncalanan ve eli ayağı dökülecekmiş gibi olan boş çuval gibi yığılacakmış gibi korku ve endişe içinde hisseden kişilerin hepsi hipnoz itabldır. Bunlar kendilerine zarar veren negatif hipnoz yaparken bu yeteneklerini biz pozitifte kullanmayı sağlayacağız. Bildikleri bir yol var ama bu yol, normal bir İnsanın yoğun konsantrasyon içerisinde semptomlar oluşturmasına izin vermezken psikolojik rahatsızlığı olan arkadaşlar bir savunma olarak vücudunun belirli organlarında belirli bozukluklar yaratır.

Bu bozuklukların yaratılma mekanizması negatif hipnoz mekanizmasıdır. Aynı şekilde cinsel işlev bozuklukları vajinismusta hanımefendinin yaptığı şey vajen kaslarını istemsiz bir şekilde kasmaı, vücudunun vajen kasları bölgesine inanılmaz bir şekilde hipnotik indüksiyonla negatif bir hipnoz yaparak orayı devre dışı bırakmasıdır. Çok hipnoz itabil hipnoza yatkın birisinin başarabileceğı ve yapabileceğı bir şeydir. Keza aynı şekilde ereksiyonla ilgili cinsel arzuyla ilgili vs. tüm semptomların özüne baktığınızda kişinin beyin dokusunda, beyin fabrikasında, beyin mekanizmalarında negatif hipnozu yapmaya yönelik inanılmaz eğilim ve güç vardır. Terapistin yapması gereken şey oradaki gücün kendi lehine kullanmasını sağlamaktır. Sistem çok basit. Bunun olan biten sistemini anladığınız zaman o sistemi nerede ne zaman kullanacağınız size kalmış oluyor.

Buradaki 4 aylık eğitimde size mümkün olduğunca formüllerin nasıl yapıldığını ve inşa edildiğini öğreteceğim. Yani bir formülü kalıp olarak ezberlemek yerine, insan nasıl düşünür nasıl duygulanır nasıl davranır ve bunun mihenk taşları nedir? Hipnotik trans dediğimiz mekanizmaların özü nedir? Hipnotik trans mekanizmaları ile nasıl bir alan yaratılabilir? Bunun mekanizmalarını kavransanız oradan yüzlerce formülü kendiniz inşa edersiniz. İşte falan hastalıkta bunu yapın, filan hastalıkta şunu yapın diye bir takım kalıpsal bilgileri aldığınızda zihninizi dondurmuş ve aldığınız bir takım yöntemleri ve usulleri hayatınızda uygulamış olursunuz. Ama uygulayabileceğiniz yüzlerce

yeni kombinasyonları kaçırmış olursunuz. Onun için paslanmış olan zihinsel yapınızı, paslanmış olan nöronlar bağlantısını, paslanmış olan sinaptik aralığı gelin beraber bu 4 ay içerisinde biraz açalım paslarını çözelim oraya biraz pas çözücü bir takım kelimeler sıkalım ki zihninizin üretkenliği yaratıcılığı her olaya yeni bir formülasyon ve öznelilik içerisinde yeni bir dünya oluşturmasını anlayalım.

Hikâyeye nereden başladık? Hipnoz doğal bir hadiseymiş. Uyku gibi uyanık gibi zihnimizin bir olgusuymuş. Hipnoz her gün doğal olarak insanın aşırı konsantrasyonla bir şeye kendisini kaptırdığında yaşadığı şey olduğu gibi bir takım ruhsal rahatsızlıkların kaynağında kullanılan mekanizma hipnotik trans yönteminin aynısı imiş. Bunu öğrendik bu sistemde. Hipnoza yatkın olan bireylerle yatkın olmayan bireyler arasındaki farka baktığımızda bu tip dissosiyatif semptomlar dediğimiz belirtileri gösteren kişilerin hipnoza daha yatkın olduğunu görmek mümkündür.

**Kursiyer E:** *Şimdi siz söyleyince fark ettim. Biran dalıp gittim.*

**Tahir Özakkaş:** Hipnoza girdin yani.

**Kursiyer:** *Hipnoza girdim. Birçok defa bunu kullanıyorum. Mesela gergin olduğumda rahatlamak için ben hayal gücümü kullanırım. Ama şimdi siz diyorsunuz ki o hayal durumu değil bir nevi kendini hipnoza sokma durumudur.*

**Tahir Özakkaş:** Kesinlikle.

**Kursiyer E:** *Hayal gücüm çok geniş diye seviniyorum.*

**Tahir Özakkaş:** Mevcut gerçeklikten kendinizi uzaklaştırıp mevcut gerçekliği algılamayacak noktaya gelmek hipnotik transtir. Hayalle yapın, otorelaksasyonla yapın, nefes egzersizleri ile yapın vs.

**Kursiyer E:** *Biraz önce siz bunları anlatırken ben geçmişte yaşadığım bir olaya gittim. Biran konuşmanızı kaçırdım. Herhâlde videosunu almam gerekecek. Bahsettiğiniz olay bu herhalde.*

**Tahir Özakkaş:** Tam bu. Ama burada neden ondan kaçtığına ilgili psikoterapötik kısmı var. Onu da müsaade edersen ileriki saatlerde,

günlerde onu da tahlil ederim. Neden kursiyer E kaçıyor. Biz burada bir şey söylüyoruz, sen ise iç dünyanda güzel bir trans yolculuğuna giriyorsun. Geziyorsun dolanıyorsun sonra bir dakika hocayı dinlemem lazım deyip geri geliyorsun. Bu gelmenin ve gitmenin nedenleri var. Bunu da ayrıca inceleyeceğiz. Bu hipnoza girmiyor, ama bakarız ona da. Oldu mu?

Efendim sizde hoş geldiniz. Hanımefendi sizde hoş geldiniz. Sizin ikinizi tanıyabilir miyiz?

**Kursiyer F:** *İsmim F. K. Uzman Psikolojik Danışmanım.*

**Tahir Özakkaş:** Soyadının K. olduğundan emin misin? Doğru söyle.

**Kursiyer F:** *Evet. Aynı zamanda aile ve çift terapistiyim. EMDR tekniğiyle de çalışıyorum. Hipnozu merak ettiğim için geldim.*

**Tahir Özakkaş:** Hoş geldin. Nerden geliyorsun?

**Kursiyer F:** *İstanbul'dan.*

**Tahir Özakkaş:** Hangi semttesin?

**Kursiyer F:** *Ümraniye.*

**Tahir Özakkaş:** Ümraniye. Burada iki tane K...ş var. Onları tanıyorsun değil mi? Bir akrabalığınız yok?

**Kursiyer F:** *Yok.*

**Tahir Özakkaş:** Eminsiniz değil mi? Nüfus kayıtlarınıza bakacağız.

**Kursiyer:** *Hem de iki tane F. K. var.*

**Tahir Özakkaş:** Evet. F.K. ilginç. Evet, efendim sizi tanıyalım. Sizin de soyadınız K. Değil değil mi?

**Kursiyer:** *Yok hocam. D. hocam. İsmim T. D. Antalya'dan geliyorum. Aslen Kayseriliyim.*

**Tahir Özakkaş:** Kayserili. Vaay! Neresinden Kayseri'nin?

**Kursiyer T:** *Kayseri merkez.*