

HİPNOZ EĞİTİMİ

7. DÖNEM

EYLÜL DERS NOTLARI



Editör

Dr. Tahir ÖZAKKAŞ

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 189

Bütüncül Psikoterapi 7. Dönem Eylül 2012 Ders Notları

ISBN 978-605-4817-93-1

Copyright© Psikoterapi Enstitüsü

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

Birinci baskı: Aralık 2016

Editör: Tahir Özakkaş

Yayıma Hazırlayan: Sevgi Akkoyun

Katkıda Bulunanlar: Hayriye Nurdan Çam, Gonca Küçükçetkin

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

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

7. 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 hipnoza giriş, hipnoz kelime anlamı ve tarihçesi, hipnoz seansı, hipnoza yatkınlık, hipnozun seviyeleri ve aşamaları, ağrısız doğum vakası ve hipnoz seans uygulaması konuları ele alınmaktadır.

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

Tahir ÖZAKKAŞ
Psikoterapi Enstitüsü Başkanı

İÇİNDEKİLER

21 EYLÜL 2012 1. GÜN

1 TANIŞMA VE HİPNOZA GİRİŞ.....	3
2 HİPNOZUN KELİME ANLAMI VE TARİHÇESİ	20
3 HİPNOZ SEANSI	48
4 HİPNOZ İLE İLGİLİ FARKLI TANIMLAMALAR.....	99

22 EYLÜL 2012 2. GÜN

5 HİPNOZA YATKINLIK NEDİR?	149
6 HİPNOZUN SEVİYELERİ VE AŞAMALARI	204
7 AĞRISIZ DOĞUM VAKASI.....	249
8 AĞRISIZ DOĞUM VAKASINA DEVAM	291

23 EYLÜL 2012 3. GÜN

9 KURSIYER B.'NİN HİPNOZ SEANS UYGULAMASI	323
10 HİPNOZ SEANS UYGULAMASI	395
11 GRUP ÇALIŞMALARINDAN SONRA YAPILAN DEĞERLENDİRMELER....	432
DİZİN	467

21 Eylül 2012

1. GÜN

1

TANIŞMA VE HİPNOZA GİRİŞ

TAHİR HOCANIN HİPNOZLA TANIŞMA ÖYKÜSÜ

Tahir Özakkaş: Arkadaşlar yavaş yavaş konuya gireyim. Hipnoz üniversitenin 1. yılında ilgimi çekmeye başlayan bir konuydu. O yıllardan bu yana da insanın ruhsal yapısını anlamak için bana hep motivasyon kaynağı olmuş ilginç bir sahaydı. 1976 yılında tıp fakültesine başladığımda bir arkadaşım sana hipnoz yapayım dedi ve ilk defa kelimeyi o zaman duydum. Nedir bu, dedim. Seni uyutacağız, dedi. 18- 19 yaşlarındaydım. Ertesi gün kütüphaneye gittim ve “hipnoz nedir” diye kütüphanede bir tarama yaptım ve şok oldum.

Bizim ruh çağırılmalar, fincan oyunları, parmaklarla adam kaldırma gibi öğrencilerin yurtlarında çok sık yapılan, o günlerin heyecanları ile ilgili metapsişik bir şey olarak değerlendirdiğimiz bir konuda kütüphaneye gidip de bilimsel kaynaklara dayalı bir arşivi ile karşı karşıya kalınca çok şaşırdım. Oradan birtakım kitaplar alarak o kitapları okumaya başladım ve bu kitaplar üzerinden denemeler yapmaya başladım. Aylar süren denemelerden sonra hipnoz, bir arkadaşımın üzerinde, yurt odasında başarılı bir şekilde oluştu ve ben çok korktum. Kukla gibi donup kaldı, ürktüm hatta.

Ve kitapta okuduğum fenomenleri o arkadaşımın üzerinde test ettim. Hepsi de gerçekleşiyordu ve çok şaşırdım. Bana çok gizemli geldi, tıbbi yeni başlamışım, insan fizyolojisini bilmiyorum, anatomiyi bilmiyorum, beyni bilmiyorum. Dolayısıyla o heyecanla bu konuyu çok araştırdım, inceledim, yurtdışı kaynaklara ulaşmaya çalıştım. O günden bu güne de insanın ruhsal dünyasının zenginliğini kavramak gayreti beni hep motive etti.

BİREYLERİN HİPNOZA İLGİ DUYMA NEDENLERİ

İlk başta hipnoz ile ilgilenme alanımızın ya da benim bireysel alanımın, bugünkü kafa ve zihin ile baktığımda, kimsenin elinde olmayan bir gücü almak, insanların iç dünyalarına müdahale etmek, gizemli alanlarla ilgili sırlı bilgilere vakıf olmak gibi tüm güçlü bir yapıya sahip olma arzusundan kaynaklandığını fark ediyorum. Bu yapının zaman içerisinde bilimsel bir merakla incelemeye, daha çok süblimasyona doğru dönüştüğünü düşündüm. Onun için bu tip eğitimlere başvuran arkadaşlarımız, başlangıçta genellikle benim motivasyonum ile başvururlar. Gizli olanı bilmek, diğerlerinden farklı olmak, kimsenin ulaşamadıklarına ulaşmak, diğerlerinden kendini farklılaştıracak birtakım özelliklere ve hususiyetlere sahip olmak gibi amaçlarla motive olurlar ve buraya gelirler.

Bir kısmının bireysel ihtiyaçları vardır, iç dünyalarında sıkıntıları ve çatışmaları vardır. Çatışmaları daha kestirme bir yoldan öğrenmek ve kendine bir nevi terapi yapmak için bu tip yollara başvururlar. Esas olarak dışarıdan bir terapi almak yerine böyle bir eğitime gelerek bu eğitimden sorununu anlamak, kavramak, eğer yapabilirse kendi içinde çatışmaları düzenlemek, yapamaz ise bunun nerede ve nasıl yapılabileceğine dair süreçler ile ilgili daha yakın bir bilgi sahibi olmak için gelirler. Bir kısmı gerçekten psikolojik mekanizmalara merak salırlar, bunu daha detaylı öğrenmek

isterler. Bir kısım arkadaşlar mesleki bir tıkanma yaşamışlardır, bu tıkanmayı aşmak için yeni bir yöntem, yeni bir usul olarak alırlar. Bu çerçevede hipnoz birçok farklı amaçlar için gelinen bir eğitim halini alır.

Tabi birbirinden çok farklı amaçlarla gelmiş olunmasına rağmen, caminin çok büyük olmasına rağmen imam bildiğini okurmuş. Dolayısıyla ben de bildiğimi anlatacağım size. Siz çok farklı nedenlerle buraya gelmiş olabilirsiniz ve benim kafamda bir şablon olarak öğreteceğim perspektifler var. Uzun yıllar boyunca böyle bir tecrübem oldu bu konuda, herhalde bir kırk yıla yakın bir süre bu. 76'dan başlarsak 2016'da kırk yıl yapıyor, 2012 dersek 35 yıl. Binlerce kez uyguladığım bir şey. Bu birikimi sizlerin ihtiyaçlarını göz önüne alarak sizlere olabildiğince basit, pragmatik olarak aktarmaya gayret edeceğim.

HİPNOZU NASIL ANLAYABİLİRİZ?

Hipnozu anlayabilmek için geçmemiz gereken birtakım yollar var. Hipnozu anlayabilmemiz için insanı anlamamız gerekiyor. İnsan organizmasının nasıl çalıştığını, özellikle beyin sistemlerini bilmemiz gerekiyor. Beynin nasıl bir fonksiyon gördüğünü, nörofizyolojisini, nörobilimini bilmemiz gerekiyor. Beynin fiziksel çalışması ve ruhsal yapının birbirleri ile bağlantılı olduğu alanda nasıl bir değişim ve dönüşüm oluyor? Zihin, ruh ve beyin ile nasıl irtibata geçiyor, bunun mekanizmaları nelerdir? Sır burada yatıyor aslında. Fakat bu sır onlarca hatta yüzlerce yıldır insanoğlunun merakını çekmesine rağmen ruh ve beden nasıl birlikte işleyerek bir sistem ortaya çıkarıyor, hâlâ bu bir sır olarak devam ediyor. Fakat eski bilgilerimize baktığımızda yeni bilgilerin çokça önümüzü açtığı ve çok daha fazla bilgi sahibi olduğumuz görülüyor. Özellikle fonksiyonel manyetik rezonans araçlarının geliştirilmiş olması,

alışan bir beyinde, düşünen bir beyinde, hissedenden bir beyinde beynin hangi bölgelerinin o anda aktifleştiğini artık görebiliyoruz ve seyredebiliyoruz. Bir matematik problemine verdiği cevap ile duygusal bir aşka ya da acıya verdiği cevaplarda beynin hangi bölgelerinde hangi nronsal yolların aktifleştiği daha net bir şekilde seyretiliyor. Bu, birtakım kan akımölçer cihazları ile dolaylı yolla yapılıyordu. Bugün fMRI'lar bizim net bir şekilde beynin nasıl çalıştığını anlamamızı sağlıyor. Herhalde bir 60-70 yıldır hipnoz ile beynin bu çalışma sistemi arasındaki bu bağlantılar inceleniyor ve araştırılıyor.

Geçenlerde arşivime şöyle bir baktım, tıp fakültesinde ğrenci iken, 80'li yıllarda, yurtdışından bol miktarda makale talebim olmuş. Özellikle Kanada'dan, Avusturalya'dan, İngiltere ve Amerika'dan. O zaman internet falan yok, mektup yazıyorsunuz ve diyorsunuz ki, makalenin bir nüshasını gönderir misiniz? Ve size makaleyi gönderiyorlar. Bu makalelerin içeriğine baktım, o zamanlar çok uçuk geliyordu. Hipnotik trans altında bazı seviyelerde beyindeki serebral arterlerdeki kan akımı düzeyinin lm. Yani llen şey bu. şu an yapılan çalışmalarla karşılaştırıldığında çok ilkel ve primitif kalıyor. Bundan 30 yıl önce muhteşem şeyler olarak geliyordu. Sübjektif olarak yaşadığınız birtakım şeylerin matematike ya da bilime dökülmesi gibi birtakım çalışmalardı.

Beynin alışma prensiplerini kısaca bilirsek çok sihirli gibi görünen şeyin o kadar da sihirli olmadığını, yürümek gibi, konuşmak gibi, koordinasyon gibi beynin harika çalışmalarından bir tanesi olduğunu görürüz. Hipnotik trans halinde "Sistemden Kopma" dediğimiz yapı da bunlardan bir tanesi. İşte bu yapıyı çeşitli teoriler ile izah etmeye çalışıyorlar. Bu yapı beyinde nasıl aktif oluyor, nasıl fonksiyon görüyor, hangi insanlarda oluyor, kişilik yapıları ile ilgisi var mı, hangi sistemler bunu aktive ediyor şeklindeki araştır-

malar bilim dünyasında konu edilmiş. Burada Mahir Bey gayet güzel ifade etti, ben karar alma bozuklukları ile ilgileniyorum, dedi. Hipnoz tam da bu konu ile ilgili bir konu. İnsanın organik bir beyin yapısı var.

İNSAN RUHUNU ANLAMAYA YÖNELİK YAPILAN ÇALIŞMALARA GENEL BİR BAKIŞ

Organik beyin yapısı motivasyonunu ve olgunlaşmasını tamamlamış ise, algıları sağlıklı bir biçimde alır ve değerlendirir, değerlendirmeden sonra da cevap reaksiyonlarını oluşturur. Bu sağlıklı bir insanın beyin yapısıdır. Algı, değerlendirme ve cevap. Algılarınız bozuk ise – ki, bu organik veya psikik nedenli olabilir – sizin çıktılarınız da hatalı olur. İşte bu algı sisteminin beyinde değerlendirilmesi ve cevabın verilmesi ruhsal yapımızın ana kısmıdır. Yani dış dünyayı nasıl alıyoruz, nasıl beyne götürüyoruz, nasıl değerlendiriyoruz ve nasıl çıktı veriyoruz. Aslında ruhsal yapı dediğimiz bütün sistem bunun içerisinde değerlendiriliyor. Burada farklı kuramlar, farklı şekillerde bunları izah ediyorlar. Yani dışarıdan alınan duyular nasıl duyguya dönüşüyor, nasıl düşünceye dönüşüyor, nasıl davranışa dönüşüyor, beyin bunu nasıl değerlendiriyor ve nasıl cevap veriyor. Eğer bunu basit bir gözleme yöntemi ile değerlendirirseniz davranışçı kurama gidirsiniz.

Davranışçı kuram der ki, insan çeşitli öğrenme yöntemleri ile bilgiyi dışarıdan algı ile alır ve bu öğrenme sistemidir. Bu modelleme olabilir, taklit olabilir, sosyal öğrenme olabilir. Farklı öğrenme yöntemleri ile öğrenir, şartlanır ve cevap verir. Yani bir etki tepki prensibi vardır. Bunun kaynağında çeşitli araştırmacılar, yapmış oldukları çalışmalarda hayvan davranışlarından yola çıkarak insan beyninin bu şekilde çalıştığını izah etmişlerdir. Dolayısıyla davranışçı kuram bağlamında insan beynini ve ruhsal yapıyı izah

eden yaklaşım tarzı hipnozu da davranışçı perspektifte izah eder. Sosyal bir şartlanma olarak değerlendirir.

Kognitif kurama geçtiğiniz zaman kognitif kuram der ki, insanı basit bir hayvana indirgeyemezsiniz. İnsanın idrak denilen “farkında olduğunu fark etmek” gibi üstün bir yeteneği var. Var olduğunun farkında olan tek canlı insandır. Düşündüğünün farkında olan tek varlık da insandır. Dolayısıyla bu farkında olma halini fark eden yapı, dışarıdan gelen her türlü algıya özellikle anlam yükler. Algıyı olduğu gibi değerlendirmez. Algıyı kültürel, sosyolojik, psikolojik birtakım süreçlerden geçirerek kendine ait bir kıvama getirir ki, belli bir değerlendirme merkezinde bunu yapan insanın kimliği ve kişiliğidir. Ruhsal aygıtımızın ana yapısıdır. Dolayısıyla buradaki değerlendirme sistemlerini anlayabilirseniz, çıktının nasıl bir anlam ifade ettiğini değerlendirebilirsiniz. Bilgi işleme sürecini izleyen bilim alanına da kognitif bilim alanı denmektedir. Ve insanın tüm bu psikolojik olarak ortaya çıkarmış olduğu sonuçları kognitif bağlamda değerlendiren bir yaklaşım tarzıdır. Bu manada hipnozu da, kognitif bağlamda değerlendiren bir yaklaşım ile izah ederler.

Üçüncü yapı, dinamik yapılarıdır. Ruhsal yapıyı dinamik birtakım kuramsal yapılar ile izah ederler. Kendilik psikolojisi, ego psikolojisi, Masterson kuramı, Freud gibi. İnsanın ilişkisel birçok karşılıklı etkileşime dayalı dinamik bir yapısı olduğunu ve dinamik yapının da belirli parametrelerden oluştuğunu ve çıktılarının da bu parametrelere bağlı olarak şekil aldığını izah eden dinamik kuramlardır. Dolayısıyla matematikteki iki, her yerde ikidir. Endonezya’da da ikidir, Mısır’da da ikidir, Türkiye’de de ikidir. Ama hipnotik trans ile ilgili, ruhsal yapılar ile ilgili ve ya psişik olaylar ile ilgili yapıya baktığımızda bu yapıda aynı matematiğin iki rakamı gibi iki rakamını bulamıyoruz. Burada hipotezleri buluyoruz.

Bunlardan bir tanesi biyolojik hipotezdir. İnsan nöronsal yollardan oluşur, nöronların arasında biyolojik aminler, nörotransmitterler, bölgesel hormonlar vardır. Bunlar vasıtası ile elektriksel uyarılar (stimulus) olur. Bu uyarıların parametreleri insanın tepkilerini meydana getirir.

O parametrelerdeki bir yanlışlık, bir yamukluk insanda hastalık veya bozukluk dediğimiz şeyleri oluşturur. Bu parametreleri değiştirirseniz sistem düzelir. Bir depresyonun, bir şizofreninin, bir anksiyetenin arkasındaki bu parametrik bozukluklar dolayısı ile insanların yapacağı tek şey vardır; bunları ilaç ile düzeltmek. İlaç verirsiniz veya ameliyat edersiniz. Ya da kişiyi rehabilite edici organik yöntemler uygularsınız.

İkinci görüş olarak organik yapının dışında davranışçı bağlam ile olayı izah edersiniz, üçüncü görüşte kognitif olarak izah edersiniz, dördüncü görüşte dinamik olarak izah edersiniz, beşinci görüşte varoluşsal olarak izah edersiniz. Bütün bu kuramlar hipnozu izah ediyor. Diyorlar ki, bana göre hipnoz budur. Burada size anlatacağım bu kuramların hepsinin yaklaşım tarzlarından kısaca bahsedeceğim ama bizim esas vurgulayacağımız alan dinamik bir yapı olduğu ile olgudur. Biz dinamik yapı ağırlıklı bir bağlamda hipnozu izah edeceğiz. Yani buradaki bizim inandığımız diyelim, çünkü bunların hepsi hipotez olduğuna göre mutlak bir bilgi taşıyor. Hepsi hipotez bağlamında izah ediliyor. Ancak sonuçları görüp değerlendirdiğimizde aklımıza en çok yatan yapı dinamik kuramın bize açıklamış olduğu hipnoz yaklaşımıyla ilgili yapıdır. Dinamik kuram bir ayağını organik beyin yapısına basacak diğer ayağını da psişik organizasyonlarla ilgili izaha basacak. Beyindeki nörofizyolojik, nörokimyasal ve nörolojik yollarda olan biteni hem bize izah edecek hem de bunu dinamik teorinin kuramsallık perspektifinde bize verecek. Böyle bir açıklama tarzı yapmak durumundayız.

DİNAMİK KURAM İÇİNDE İNSANIN RUHSAL YAPISINDA YER ALAN 3 TEMEL SAVUNMA:

BASTIRMA MEKANİZMASI

Dinamik kurama girdiğimizde insanın ruhsal yapısı 3 temel savunmadan geçer. Bunlardan bir tanesi *bastırma mekanizmasıdır*. Organize hayattan ayrıldığımızda sanal bir ruhsal kimliğe, kişiliğe ve kendiliğe doğru gidiyoruz. Şimdi beyni tutuyoruz mıncıkıyoruz, nöronları mikroskop altında inceliyoruz, biyolojik âminleri birtakım parametrelerle ölçebiliyoruz. Fakat ruhsal aygıt dediğimiz zaman ele avuca gelmeyen sanal bir dünya kuruyoruz. Diyoruz ki, şu verilerden dolayı ruhsal bir veri vardır. İki rakamını hiç bir yerde göremiyoruz, elle tutamıyoruz ama ikinin varlığını hepimiz biliyoruz. İki sayısı sanal bir rakam, bütün rakamlar sanal ve bunların üzerine bir medeniyet kurduk! Fizik kurduk, kimya kurduk, mühendislik kurduk. Aynı şekilde ruhsal yapıda düşüncelerimizin, duygularımızın, davranışlarımızın ve bunları değerlendiren bir merkezin olduğunu ve ruhsal yapının sanal bir yapı olduğunu biliyoruz. İşte bu sanal yapı üzerine bir ruhsal aygıt tanımı yapıyor. Bilişsel yapılar ruhsal aygıt tanımı yapıyor, davranışçılar ruhsal aygıt tanımı yapıyor, dinamikçiler ruhsal aygıt tanımı yapıyor, varoluşçular ruhsal aygıt tanımı yapıyor. Biz dinamik eksen perspektifinde bu ruhsal aygıtı kabul ediyoruz.

Dinamik yapının ruhsal aygıtı kabul eden 3 temel parametresi var, 3 adet savunma var. Bunların bir tanesi *bastırma savunması*. Yani bilinç dışı kavramını kabul edip bilinçli olan ile bilinçli olmayan şeklinde iki ayrı alanı tanımlıyor. Bilinçli alan; farkında olduğunuz, bildiğiniz, gördüğünüz, gözetlediğiniz ve düşündüğünüz her şey. Ama bilinçli alanın dışında bir bilinçsiz alanı kabul ettiğiniz anda dinamik kurama giriyorsunuz. “İnsanın kendisinin yaptığı

eylemlerin, düşüncelerin, duyguların, davranışların arkasında kendisinin de erişemediği ama kokusunu hissettiği, dumanını gördüğü ve orada bir ateşin olduğunu bildiği bir bilinçdışı alan var” dediğinizde dinamik kurama girdiniz. Bilinçdışı alan ile bilinçli alanı birbirinden ayıran bir hat var, bir sınır var. O sınır hattına “bastırma” deniyor.

Bastırma, ruhsal yapımızın bilinçdışında kalmasını istediğimiz arzu, istek, öfke, kızgınlık, düşmanlık veya yaşantıları orada tutmaya yarayan Çin Seddi'dir.

BÖLME MEKANİZMASI

Dinamik kuramdaki ikinci mekanizma *bölme mekanizması*dır. İnsanın olgunlaşma süreci denen bir süreçten bahsediyoruz, bebeklikten yetişkinliğe kadar getirilmesi gereken evreler vardır. Bu evrelerin özellikle 2 ve 3 yaş döneminde bir olgunlaşma sürecine gitmesi gerekir. Buna “epigenetik açılım” denir. Yani bir alt basamaktaki hücrenel olgunlaşma kendisini tamamladığında nasıl bir üst basamaktaki organlara yaklaşıyor ve dönüşüyorsa, ruhsal yapımızda da bir alt basamak olarak belirlenmiş olan ruhsal yapı o dönemin ihtiyaçları karşılandığında daha üst bir katman olan daha olgun bir seviyeye doğru gider. İşte bu seviyelerden bir tanesi olan 2-3 yaş arasındaki bölme (splitting) mekanizması ile içeri alınan duygu ve yaşantılardan iyi yaşantıların bir kutupta toplanması ve kötü yaşantıların bir kutupta toplanması şeklinde olaylar hafıza kayıtlarına nakş edilir, oraya mühürlenir, oraya kazınır. Bu iki yapı ilk başta ayrı ayrı yerlerde tutulur. Bir bebek annesi ile kurduğu ilişkilerde annesinin besleyen, seven, koruyan, kollayan tarafını “iyi anne imgesi” ile içe alırken, onun karşısında sevilen, beğenilen bir çocuk imgesini ruhunun bir tarafında tutup hafıza kayıtlarını ayrı bir bankaya yatırır. Sevmeyen, azarlayan, onu beslemeyen “kötü

bir anne imgesi” ile beslenmeyen, sevilmeyen, kaka, pis çocuk imgesini de bankanın bir başka kasasına koyar ve bu ikisi ayrı ayrı büyür. Hâlbuki sağlıklı insanlarda bu ikisi bir arada durur. İyi ve kötü kendiliklerimizin, iyi ve kötü nesnelere, anne ve türevlerinin aynı insan olduğuna dair duyguyu derinliği ile yaşayabilmeli ve bunları kabul edebilmeliyiz. 2-3 yaşta sistem henüz buna hazır olmadığı için, ruhsal yapılar henüz belirli bir olgunluğa erişmediği geçici bir dönem içinde bu yapı ayrı tutulur. Splitting dediğimiz bölme mekanizması ile biri soldaki bankada biri sağdaki bankada tutulur. Kromozomlar bölünürken bir kutba gidiyordu hatırlarsanız, diğeri de diğere kutba gidiyor ve iki adet hücre çıkıyordu. Bu iki hücre birbirinden farklıdır. Biri eksi hücre ve diğeri biri hücredir. Bu farklılık 3 yaşına kadar bu şekilde devam eder.

3 ile 6 yaş arasında her birey bu iki ayrı hücreyi, tek bir hücre haline getirebilmek için birleştirmek zorundadır. Bunu yapabilmesi için de anne, baba ya da teyze, amca gibi onların yerine geçebilen kim ise çevre desteği ile çocuğun bu yapıları birleştirebileceği desteği vererek çocuğun olgun bir hale gelmesini temin ederler. İşte maalesef bazı bebekler doğuştan genetik olarak çok yoğun öfke duyguları ile doğduğundan bu iki yapıyı birleştirmekte zorluk çekiyorlar veya çevresel desteği yeteri kadar bulamadıklarında bu yapıyı birleştirmekte başarılı olamıyorlar. Sadece 3 yaşına kadar kalması gereken bu mekanizma bu durumda ömür boyu devam eden bir mekanizma haline alır ki, bu ağır kişilik bozukluklarının temel mekanizması olarak kabul edilir. İyi olduğu zaman çok mutlu ve iyi olan fakat negatif bir duygu hissettiği zaman toptan her şeyi kötüleyen, kendisini kötü hisseden, iki kutupta gelip giden duygusal yapının kaynağı 2-3 yaşındaki bölme mekanizmasının hâlâ devam etmesidir. İşte böyle bir yapı içerisinde bulunan insan kendisini hep iyide tutmak ister, kötüyü hep dışarı atar. Der ki, benim hiçbir

suçum yok, bütün pislik dış dünyada ve insanlarda. Ben pirüpak bir insanım, çok iyiyim. Eğer işlerim yolunda gitmezse bu hep diğer insanların suçu. Kendi hatasını ve eksikliğini asla kabullenemez, kabullendiği zaman iç dünyasında kıyamet kopar. Onun için bölünmenin çok aktif tutulması, bütün pislüğün dışarı atılması gerekir.

ÇÖZÜLME MEKANİZMASI

Üçüncü mekanizma *çözülme mekanizmasıdır*. Çözülme, dağılma dediğimiz İngilizce literatürde *dissociation* olarak geçer. Türkçe 'de tam karşılığı olmayan ancak içeriğinden bahsettiğimizde ne olduğunu hissedebileceğiniz bir mekanizmadır. Genellikle biz bunu dağılma çözülme olarak nitelendiriyoruz ama ben anneme bunu söyledimde anneme bir anlam ifade etmiyor. Demek ki Türkçe karşılığı bulunmuyor. İngilizce ve Latince kelimelere kendi bilim jargonumuzda bir karşılık koyuyoruz, kendimizi tatmin ediyoruz ve bu şekilde ifade ediyoruz.

Çözülme ve dağılma. Ruhsal yapımızın muhteşem bir adaptasyon gücü var. Her yere, her ortama adapte oluyor. En ağır travmaları ve acıları bile kendi içerisinde yönetebilecek bir kapasiteye sahip. Bunu sağlayan mekanizmalardan biri dissosiyasyon yani çözülme ve dağılma mekanizmasıdır.

Şu ana kadar üç adet temel mekanizmadan bahsettik; **bastırma, bölme ve dağılma**. Son dönemlerde araştırmacıların fark ettiği konular insanda yüzlerce ve binlerce savunma düzeneğinin var oluşudur. Fakat bu savunma düzeneklerinin kaynağına indiğinizde 3 tane ana savunma görürsünüz. Bastırma ve bastırmaya bağlı ortaya çıkan savunmalar, bölme ve bölmeye bağlı ortaya çıkan savunmalar, dağılma ve dağılmaya bağlı ortaya çıkan savunmalar. Dissosiyasyon demek bir kişinin ruhsal yapısının hazmedemeyeceği boyutta bir olay ile ani olarak karşılaştığında meydana gelen

tepki demektir. Ne demek; ruhsal yapınızın kaldıramayacağı ve sindiremeyeceği şiddette ve ağırlık derecesinde, aniden meydana gelen bir etkiye karşı ruhsal yapının kendisini korumak için bulduğu çözümler. Basit bir örnek; 6 yaşındaki bir kız çocuğu tecavüze uğruyor. Bu kız çocuğunun kendisine taciz ve tecavüz eden insanların yaptıklarını anlamlandırabilmesi, ruhsal yapısını koruyabilmesi ve bu olayla ilgili kendini yönetebilmesi mümkün değildir. Sistemi bastıramaz, sistemi bölemez. Bu çocuğun yapabileceği tek şey var ki ruhsal yapı bunu otomatik olarak yapıyor. Aynı biyolojideki kan dolanımı gibi, kan basıncımız gibi burada da otomatik çalışan muhteşem bir tasarım var. Bu yaşantılanan anıyı ana bellekten koparıyor, onu yaşanmamış kabul ediyor. Hafızadan ayırıyor, sanki böyle bir olay asla olmamış gibi. Bu nedir?

Çoğunuz doktor olduğu için rahatlıkla söyleyebilirim, akciğerlerde tüberküloz mikrobunun tüberkülleri vardır. Veya herhangi bir mikroorganizmanın bir apse içerisinde hapsedilmesi bütün organizmayı sepsise ve ağır hastalığa karşı korur ya da ölüme yol açabilecek bir boyutu engeller, yani orada tutar. Ömür boyu da bu durum insan vücudunda devam eder. İşte dissosiyasyon da böyle bir mekanizmadır. Dissosiyasyon, yaşadığımız bir travmanın ömür boyu bir kapsül altında tutulmasıdır. Fakat travmanın o kapsül altında tutulabilmesi için bir enerji gerek. O kapsülün her an kontrol edilmesi lazım. Bu durum, insanın ruhsal enerjisinin büyük bir kısmını sömürür. Dolayısıyla insanın hayatında bu tip acılar ve travmalar dissosiyeye edilmiş ise kişinin hayatta fonksiyonel olarak kullanabileceği enerjinin büyük bir kısmı afonksiyonel bir yerde bulunur. O sebeple doktorlar, özellikle kadın doğumcular iyi bilirler, göğüste apse oluşur. Bu apse şişer ve çok acı verir. Bu acıyı dindirmenin tek yolu drene etmenizdir. Drene etmek için de bistüriyi atacaksınız, oranın içindekiler fıskırarak ve hasta rahatlayacak.

Drene edilmemiş bir apse tedavi olamaz. Dolayısıyla dissosiyasyona bağlı olarak apse içerisine alınmış olan travma, ruhsal hipnoz ve benzeri yöntemlerle çıkarılıp bilinç ile kaynaştırılmadığı sürece apse etkisi devam eder. Şimdi bu, vücudumuzun, ruhsal aygıtımızın, hipnotik transı otomatik yapma şeklidir. Demek ki bir beynimiz var, beyin bastırma yapıyor, bölme yapıyor, dissosiyasyon yapıyor. Hangi durumlarda? Kendisinin ihtiyaç durumlarında otomatik olarak kendisini tasarlıyor. Aynı vücut organizmamızın kan basıncını, kimyamızı tasarladığı gibi. Madem beynimizin bir yeteneği var, hafıza kayıtlarının belirli alanlarını hafızadan koparabiliyor, kopardığı bir alanın belirli parçalarını da yeniden birleştirebiliyor. Acaba biz bunu bir başkası vasıtası ile yapamaz mıyız? Bize şu anda acı veren bir anıyı kayıtlardan kopararak sistemin dışında bir apse de tutabilir miyiz, apse halinde olup da acıyı hâlâ acı varmış gibi devam ettiren yanlış bir alarm sistemini çözüp oradaki apseyi ruhsal yapının içerisinde yönetebilecek ve değiştirebilecek bir kapasiteye ulaştırabilir miyiz? Bu mümkün mü? Eğer beyin bunu yapabiliyorsa demek ki beyin açısından mümkün. Bunu nasıl yapacak?

İşte bunu yapmak ile ilgili kısma girdiğimizde de “hipnotik trans indüksiyon yöntemleri” dediğimiz yöntemler ile insanın bu alanına, dissosiyasyon alanına girebildiğimizi gördük. Biz insanın hafıza kayıtlarının herhangi bir dosyasına girip o dosyayı ana hafızadan koparıp ayrı bir varlık olarak koyabiliyoruz ve inanılmaz bir dünyayı size aralıyor. Düşünebiliyor musunuz bir insanın hafıza bankasına giriyorsunuz, hafıza bankasında herhangi bir bilgiyi o bankadan çekiyorsunuz ve o bilgiyi ayrı bir alana alıyorsunuz. Ve yahut da yaşamış olduğunuz acı ve travma sizin enerjinizi soğuruyor, neyi bastırđığımızı neyi dissosiyeye ettiğimizi bilmiyorsunuz.