

HİPNOZ EĞİTİMİ

7. DÖNEM

EKİM DERS NOTLARI



Editör

Dr. Tahir ÖZAKKAŞ

Dr. Ahmet ÇORAK

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 190

Bütüncül Psikoterapi 7. Dönem Ekim 2012 Ders Notları

ISBN 978-605-4817-94-8

Copyright© Psikoterapi Enstitüsü

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

Birinci baskı: Ocak 2015

Editör: Tahir Özakkaş

Yayıma hazırlayan: Sevgi Akkoyun

Katkıda Bulunanlar: Alpaslan Keskin, Deniz İler

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

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 Ekim ayı ders notlarının sunulduğu bu kitap, eğitim deşifresinin derlemesi olma özelliğiyle dünyada eşi benzeri görülmemiş bir yayın niteliği de taşımaktadır. Bu ders notlarında hipnotik fenomenler, hipnoz kuramları, çoklu fobiler, korku kontrolü ve dayanaklılığın artırılması 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

19 EKİM 2012 1. GÜN

1 HİPNOTİK FENOMENLER	3
2 HİPNOTİK FENOMENLER Katalepsi, Analjezi, Anestezi.....	45
3 HİPNOTİK FENOMENLER (DEVAM)	89
4 HİPNOTİK FENOMENLER (Devam)	133

20 EKİM 2012 2. GÜN

5 HİPNOZ KURAMLARI	179
6 ÇOKLU FOBİLER	222
7 ÇOKLU FOBİ VAKASI (TO VAKASI).....	264
8 TO VAKASININ İZLENMESİ VE YORUMLANMASI	301

21 EKİM 2012 3. GÜN

9 ÇOKLU FOBİ VAKASI (TO VAKASI).....	329
10 VAKA İZLEME VE YORUM	371
11 KORKUNUN KONTROLÜ VE DAYANAKLILIĞIN ARTIRILMASI	409
12 ÇOKLU KİŞİLİK VAKASININ TERAPİSİ	438
DİZİN	467

19 Ekim 2012

1. GÜN

1

HİPNOTİK FENOMENLER

Tahir Özakkaş: 7. Hipnoz eğitimi ekim ayı dersi. Kimler yeni?

Kursiyer: Ben yeniyim.

Tahir Özakkaş: Seni sanki daha önce gördüm.

Kursiyer: Çok meşhurum o yüzdendir.

Tahir Özakkaş: Geçen ay yok muydun?

Kursiyer: Yoktum benzetmişsinizdir.

Tahir Özakkaş: Sizi biraz tanıyabilir miyiz?

Kursiyer: Merhabalar. Ben...

Kursiyer: Bir saniye...

Tahir Özakkaş: Evet burada mikrofonsuz konuşmak yasak.

Kursiyer: CD'lerden sizi kısmen tanıyordum zaten. Bugünde tanıştık. Ben psikolog N. Ö. Yaklaşık olarak 20 yıldır klinik yapıyorum. Psikoterapi yapmaya çalışıyorum. Bir o kadar yıldır da hipnoterapi öğrenmek istiyorum. Denemelerim oldu. Bu konuda hocalarımızdan yardım da aldım ama gayri resmi. Fakat psikoterapi sırasında hipno-

terapi ile hastaya yardım etme sürecine girince orada kilitlendim. Çünkü protokol bilmiyorum. Uyutuyorsun. Ee sonra? Şekline dönüşüyordu. Tahir hocaya üç yıldır gelmek istiyordum. Hatta bir girişimimde olmuştu. Para şu bu bir sürü şeyler... Ve ben İstanbul'da idim. Geçen sene Manisa'ya gittim. Buraya Manisa'dan geliyorum. Ayrıca da çok heyecanlıyım. İyi olacak inşallah hocam.

Tahir Özakkaş: İnşallah. İzledin mi CD'lerin hepsini?

Kursiyer: Evet.

Tahir Özakkaş: Başarılı bulduğun arkadaşlar var mı?

Kursiyer: Hepsi pırıl pırıl. Yalnız o psikoterapi tarafı beni şey yapıyor. Diş Hekimi veya diğer arkadaşlar bu sürecin içine girdiklerinde terapi ayağını da destekleseler daha mı iyi olur? diye düşündüğüm oldu.

Tahir Özakkaş: Diş hekimi arkadaşlar diş hekimi alanında uygulayacaklar bunu. Terapi yapmayacaklar. Terapi yapmak istiyorlarsa...

Kursiyer: İşte ben o tarafı ile çok hevesliyim. Sanki ben kendimi ayrı kutu gibi hissediyorum.

Tahir Özakkaş: Onlarda şöyle yapıyorlar. "Ya bu psikologlar neyin nesi. Biz tıbbi bir şey yapıyoruz. Doktorluk yapıyoruz. Bunları niye alıyorlar ki buraya. Biz altı yıl beş yıl eğitim gördük insanın ruhuna giriyoruz. Kesiyoruz biçiyoruz. Onların dokunması bile yasaklanmalı. Psikolog hastaya dokunduğu andan itibaren cezaevine girer. Biz dokunuyoruz kesiyoruz parçalıyoruz, uyutuyoruz. Anestezi veriyoruz. Bunlarla ilgili eğitim gördük. Ukalalara bak. Gelmiş bizim yanımızda doktor havalarında bakarım ederim" diyorlar. Valla onlarda öyle düşünüyorlar. Olabilir mi diye soruyorum!! Paçayı iyi kurtardım değil mi?

Kursiyer: 20 yıl öncede biz okuldayken bir diş hekimi hocamızın uygulamaları vardı. İlk o hocamızdan izlemiştim. Bu konuda çok da iyi. Acayip bir adam.

Tahir Özakkaş: Biz herkesin etik sınırların içerisinde kalması gerektiğine inanıyoruz. Herkes mesleği ile ilintili iş yapmalı. Farklı şeyler yapmak istiyorsa artık bunun önü de açıldı. Yüksek lisans yapan, doktora yapan değiştirir mesleğini. Terapi öğrenir terapist olur. Kendini geliştirir. Artık öyle kısır alanlar yok. Yurt dışında kişi lisans eğitimine başlarken ne olacağını bilmiyor. Başlıyor ikinci sınıfta değiştiriyor, dörtte değiştiriyor, çift ana dal yapıyor veya kredilerini topluyor, “bu meslek benim hoşuma gitmedi mühendisliğe veya sosyoloğuğa atlayacağım” diyor. Geri kalan derslerini sosyolojide tamamlıyor. Gidiyor sosyoloji diploması alıyor. Ardından “yok ya ben sosyolojiden hoşlanmadım, Klinik psikolojide yüksek lisans yapacağım ve klinik psikolojiye kayacağım” diyor. Ona kayıyor. Ardından tekrar mühendisliğe dönüyor. Ama bunun bedelleri var. Bunun bedeli çalışmak öğrenmek, yönelmek. Rahatlıkla geçiş var. Böyle anadan doğma sen oğlan doğdun oğlan kalacaksın kız doğdun kız kalacaksın...

Kursiyer: Ben mesleğimi sahiplendim ya o yüzden.

Tahir Özakkaş: Güzel. Bende hassasiyetine aynen katılıyorum. Sınırlar etik değerler çok önemli ve herkesin yapması gereken şeyi yapması lazım. Ama insanların bilgi alması hoş bir şeydir. Farklı alanlarda bilgi sahibi olması hoş bir şeydir. Hepimizin farklı alanlarda bilgimizin olması güzel bir duygudur diye düşünüyorum.

Evet, sizi tanıyalım efendim.

Kursiyer: Ben gelmiştim zaten.

Tahir Özakkaş: Bende zaten tanıyorum diye sana dedim. Sonra arkadan o cevap verince ne seni bozayım ne de onu. Öyle durdum. İkiniz birden parmak kaldırdınız.

Kursiyer: *Yok ben tuttum elini.*

Tahir Özakkaş: Şimdi bu parmak kaldırma hikayesini analiz edelim mi? Biraz terapiye girelim mi?

(Gülüşmeler)

Şimdi ben yaptığını tercüme edeyim yaptığını. Arkada bir yaratık var. Konuşmasını bilmez. Zavallıdır, acizdir, haklarını koruyamaz. Yeni geldiğini söyleyemez. Bir de bebek olduğu için daha konuşma yetisini öğrenmedi. “Ben onu cesaretlendireyim, ona akıl vereyim” diyor.. “Bu kadar insan var benim gibi cesur olmadıkları için gösteremezler. Müsaade edersen sadece ben göstereyim” diyor. Böyle bir yargılama yapıyor. Böyle bir yargılama yapınca diğer insanların hissettiği duygular var. Mesela buradakiler derler ki “sana mı kaldı, sana ne?” Arkadaki derki “neden beni gösteriyorsun ki ben saklanmak istiyorum.”

Şu anda kötü hissetti. Bunların hepsi şakaydı geri aldım. Sizin açınızdan çok doğru gözükken bir bilgi ve beceri bir başka perspektiften baktığınızda inanılmaz kötü olabilir. Dolayısı ile her olay rölatiftir. Her olay kendi bağlamında ve yerinde geçerlidir. Sizin için çok doğal olan bir şey bir başkası için inanılmaz bir senaryo oluşturabilir. Empati buradan başlar. Empati böyle bir davranış yaptığında öteki ne hisseder? Duygusudur. Ötekinin hayatını kolaylaştırandır. Beklediği bir şey mi yapıyoruz? Yoksa öbürüne hükmeden ve kontrol eden bir şey mi yapıyoruz? Eğer öbürü size ona yardımcı olmanız konusunda bir duygu hissettirmişse yani birileri duysa da bana çanak olsa gibi ki bu sezgisel bir şeydir. Onun gidebileceği kadar veya marş motorunu döndürecek kadar

veya bisikleti hafif tuttuktan sonra, kendi başına gidecek kadar itme kuvveti, onun hayatını pozitif manada değiştiren bir şeydir. Karşıya cesaret veren bir şeydir. Bu yardımı sunarız.

Empati ile kontrol arasında ince bir sınır var gördüğünüz gibi. Birisi empatik bir şeyle öbürünün hayatını ufacak bir darbeye pozitif dönüştürmeye yardımcı olurken diğeri, omnipotent kontrol dediğimiz dünyayı ben kontrol ederim, herkese ne yapacağını ben dikte ederim şeklindeki diğerlerini boğan ve bunaltan duygu hissettirir. İkisinin arasında aynı cümle olmasına rağmen incecik bir çizgi var.

Sabah sabah çok saldırgan başladım ama...

Uyandın mı?

Kursiyer: Uyanmamak mümkün mü?

YAPILAN UYGULAMALARDAN GERİ DÖNÜŐÜMLERİN ALINMASI

Tahir Özakkaş: Arkadaşlar hoş geldiniz. Geçen ay sizlerle çok keyifli bir çalışma yaptık. Pratik ağırlıklı bir çalışma yaptık. Ve dedim ki gelecek ay hepimiz uygulamış olarak geleceksiniz. Gözlerinizdeki işiltı bana bunu yapacağınız inancını vermişti.

Haklı mıyım?

Sınıf: Evet.

Tahir Özakkaş: Peki şöyle biraz mikrofon dolaştırsak ve geri bildirim alsak. Arkadaşlarımız neler yaptı nerelerde takıldılar...

Görüyorsunuz mikrofon atlıyor. Mikrofon bana bulaşmasın. Birkaç kişi kendini ifade etsin belki cesur olanlar ondan sonra konuşur.

Kursiyer: Ben kendim hipnoz yapmadım. Nedenlerini sayacak olursam bunlar daha çok bahane gibi olacak. Birincisi, bütüncül psikoterapi teorik sınavı vardı. On beş gün onunla cebelleştik. Bir hafta onun yorgunluğunu atmak istedim. İkincisi, ben kendimi hazır hissetmediğim için hipnoz çalışması yapmadım. Sadece birkaç arkadaşla imajinasyon çalışması yaptık. Çok keyifli idi. Birkaç arkadaşına hipnoza yatkınlık testide uyguladım. Şansıma hiçbiri yatkın çıkmadı. Onun dışında benim bir tecrübem olmadı. Ama bu ay kararlıyım.

Kursiyer: Ben beş kişiye hipnoz yaptım.

Tahir Özakkaş: Güzel. İsim neydi?

Kursiyer: S. K. Bunlardan biri derin hipnoza girdi. Siz şey demiştiniz dramatik anısına giderse hipnoza daha iyi girer. İşte dramatik bir anısına gitmesini istedim. O şekilde derinleşti zaten. Yoksa öncesinde çok iyi olmadı. Onun dışındakilerde hipnoza girdiler. İşte zaman zaman distorsiyon oluştu. Ama bir tanesi benim için tatminkar oldu bu hipnoz deneyimlerimden. Güzeldi.

Tahir Özakkaş: Çok güzel. Tebrikler.

Kursiyer: Ben sadece eşime ve kızıma denedim. İkisi de beni çok fazla ciddiye almadı. Ama eşimdeki daha iyi gibiydi.

Tahir Özakkaş: Biraz daha saygı duydu.

Kursiyer: Evet. Bir de sizin kitabınızda hipnoz yöntemleri arasında bir şey vardı. Direk gözünü kapatıp uyuyor. Direk emirle “gözünü kapat derin bir uykuya dalacaksın. İyice uyuyorsun derinleşiyorsun” diye ilkinde imajinasyon çalışması ile eşimde denedim. Ama bir yerlere gidemediğini söyledi. Aslında dağın tepesini aştı yukarılara çıktı ama uyandıktan sonra açıldıktan sonra göremedim dedi. Diğerinde “bir şey daha yapacağım kapat gözlerini, derin bir uykuya dalıyorsun. Gözlerini kesinlikle açamıyorsun. Nefes al ver. Her nefes aldıkça

daha da derinleşiyorsun” diyerek komutlar verdim. Ve orada kitapta, elini helyumla dolu bir balonla kaldırma şeyi vardı onu yaptım. Eli hafif yukarı kalkar gibi oldu ama yine hemen kesti. Ama bileği böyle biraz havalandı gibi geldi bana. Kendisi de hissetti onu.

Tahir Özakkaş: Aslında yatkınım ama bu hanım bizim sırları çalacak diye bir şey olmuş anlaşılır.

Kursiyer: Evet olabilir.

Kursiyer: Bende sadece iki çocukta deneme cesareti gösterebildim. Biri 12 yaşındaki oğlum biri 9 yaşındaki yeğenim. İkisine de yatak odasında sakın bir şekilde loş ışıkta size güzel bir rüya gördürtüp anlatacağım diye başladım. Önce buradaki tekniği denedim. İkisinde de şu birden 10 a kadar sayma pek başarılı olamadı. Ondan sonra direk gözlerini kapatarak derin nefes ve gevşeme, hayal kurma... Ormana girdiler evler ayılar... Çok renkli çok hareketli rüyalar gördüler. Sonra uyanınca da birbirlerine şöyle bir bakıp “Çok güzeldi rüya içinde rüya gördüm baba” dedi. Hani gerçekten sadece imajinasyon da mı kaldı yoksa daha derinleşti mi? Çünkü ben onlara bak elini kaldırabiliyor musun, bak kaldıramazsın falan diye meydan okuyamadım. Çünkü ya kaldırırsa diye ona cesaret edemedim. Ama güzel iki gezinti oldu.

Tahir Özakkaş: Güzel.

Kursiyer: Ben uygulayamadım. Çünkü geçen hafta akşam alabildim CD’leri. Yani inşallah bu hafta uygulamam.

Tahir Özakkaş: İnşallah. Peki.

Kursiyer: Bende hastalarımda aktif uygulama şansına sahiptim. O hazırlığı ve korkuyu içimde büyütürken birden elime küt diye vajinismus düştü. Hadi dedim. Yaptım. İki seansta cevap aldım. Sonra bir vajinismus daha geldi. Dört seansta cevap aldım.

Tahir Özakkaş: Sen eğitimin parasını çıkardın.

Kursiyer: Yok ücret almadım. Ekstra hipnoz için bir ücret talep etmedim.

Tahir Özakkaş: Daha ne istiyorsun. Yeni bir meslek ediniyorsun.

Kursiyer: Ama ben kendi tecrübelerimle kesinlikle uzak kalınmamasını önereceğim. Yaptıkça hatalarımı gördüm.

Tahir Özakkaş: Acemiliklerini.

Kursiyer: Her yaptıkça diğer seansa faydası oldu. Balonu bağladım. Sizin yaptığınız helyumla kolunu kaldırma gibi ilk etapta yaptım. Bir yandan da bir sürü şey düşünüyorsun. Tecrüben sıfır. Elleri karnının üstündeydi. Helyumu bağla kaldır kolları. Tamamen telkine odaklandığım için Onu tam yapamadım.. Kalkarken tabi garip bir kalkış oldu. Ama oldu. Balonu çözdüğü zaman düştü. Yan o parmaklar düştü. Bana sorarsanız olay gerçekleşti. Ama bence onu düz tutmalıydım, düz kaldırmalıydım. O bana öyle bir artı getirdi. İki gün öncede analjezi sağladım. Çok etkilendim. Yani inandım, yaşadım gördüm. Üstümde de denendiği halde kendimin yapmış olması, o cevabı almış olmam bende müthiş bir etkilenme yaşattı. Yani analjeziyi telkinle verdim anesteziyi vermediğimi hastadan sonra aldım. Yani vermedim ama “ağrı hissediyor musun?” dedim. Bilekten iğne batırdım. “Ağrın var mı?” dedim yok falan dedi. “Hissediyor musun?” dedim tekrar. Bir sürü yere batırıyorum. Yani ayrı ayrı bir sürü yere... (gülüşmeler). “Hissediyorum” dedi. “Ağrın var mı” dedim yok dedi. “Hissediyor musun, hissediyorum.” Allah dedim analjeziyi aldım, hissi almadım. Ne güzel. Yani batırdığım yerden kanlarda geldi.

Tahir Özakkaş: Teşekkürler tebrikler. Aslında böyle durumlarda arkadaşlar gelirken pasta falan yaptırıyorlar. Çikolata getiriyorlar.

Kursiyer: Hocam çok tehlikeli. Öyle bir döneme giriyorsunuz ki “ay ameliyattan korkuyorum bilmem ne falan” gel seni hipnoz yapayım. O noktaya geliyorsunuz. Omnipotent! Çevremdeki arkadaşlar “bir dur yavaşla öyle değil” dedi. Müthiş güzel bir şey.

Tahir Özakkaş: Güzel.

Kursiyer: Ben çok fazla deneme şansı bulamadım. Eşimde denedim birkaç defa. Denediğimde de kendimi çok acemi hissettim. Çoğu yerde bir dahaki aşamada ne söylemem gerektiğini, ne yapmam gerektiğini bilemedim. Bazen de benim sözümü dinlemedi. Ağaca çıktı indiremedim falan. Söylediğim bazı şeylere farklı cevaplar aldım. “sağda merdiven var oraya doğru yürü” dedim. “Hani yok ki” diyor. Bende hani her seferinde böyle mi olacak diye korktum. O yüzden tekrarlayamadım..

Tahir Özakkaş: “Ne var orada?” diye sorsan. Sana ne diyecek. İki de bir şu var bu var diyorsun. “Ne var orada? iyi devam et. Ne var orada?, iyi devam et. Ne var orada?, iyi devam et.” Adam gitmiş zaten.

Kursiyer: Yeraltı şehrindeki odalara götürdüm. Orada odalara bile girmek istemedi. “Çok karışık burası” dedi. “Devam et” dedim. “Çok karışık” dedi.

Tahir Özakkaş: Ne demek istedin?

Kursiyer: Demek ki bilinçaltında çok karışık şeyler var. Bilmiyorum ama o yüzden ilerlemeye korktum.

Tahir Özakkaş: O korksun sana ne? Orada olan o, sen yukarıdasın. (gülüşmeler) Arkadaşınız çok merhametli. Bir tane kocamız var elimizden gitmesin diyorsun.

Kursiyer: Benimde bir kaç defa hipnoz denemem oldu. 3 tane çocuğum var. O üçüne denedim. Kızıma iki kere denedim. Diğerlerine

birer defa. Hepsi girdi. Post hipnotik telkin verdim. Hatta beş dakika sonra “bana su getireceksin” dedim. Eşimde seyrediyordu. O hemen “bir şey getirmeyecek misin?” dedi. “Annene su getirmeyecek misin?” dedi. “O hissin gelmesini bekliyorum” dedi. Ve gerçekten 5 dakika sonra mutfağa gitti orada biraz oyalandı tam 5 dakika sonra su getirdi. Sonra abime yaptım. Çok derin bir hipnoza girdi. Çocukluğuna götürdüm çocukluğundaki anısını tekrar yaşattım. Sonra yeğenime yaptım. Oda girdi.

Tahir Özakkaş: Senin etrafın maşallah yatkinlik kaynıyor.

Kursiyer: *Evet sadece hastanede bir sekreter arkadaş rica etmişti.. Çok yüzeysel girdi ama ondaki başarısızlık şöyle. Hipnozda Ağladı falan... Yatkin olduğunu da söyleyemeyeceğim ama hipnozitöründe onu hipnoz etmeyi çok istemesi ve inanması gerekiyor. Ben biraz da o istediği için nezaketen yapmış gibiydim. Bir de ortada bir mesele- nin de olması gerekiyor. Yani çocuklarım ve benim için bir mesele vardı. İşte abimde de öyle. Yeğenimde de öyle. O sekretere nasıl bir telkin yapayım? Genel olarak ego destekleyici bir şeyler vermeye çalıştım. Bir hastane ortamı, dış ünitinde çok rahat değildi. Boynu şey yapıyordu. Yeğenime de posthipnotik telkin verdim. İşte herkesin içinde oynamasını istedim. Oda oynamaya başladı. Yani oldu.*

Tahir Özakkaş: Etkili oldu.

Kursiyer: *Ama en çok etkilenen abimdi, çok derin hipnoza girdi.*

Tahir Özakkaş: Vaayy dedin. Oradaki vajinismus gibi.

Kursiyer: *Orada yer altı şehrinde odaların sıralanışı... Hani bazı tecrübeler ediniyorsunuz. Bazısı 4 tanesi burada 4 tanesi burada diyor. Mesela abim de 4 tanesi altta 4 tanesi üstte idi. Şimdi merdivenden yukarı çıkarıyorum. Geçen ay eğitimde izlediğimiz muhittin örneğinde bazı simgeler vardı. Mesela ben abimde de o simgeleri*

kullandım. Yani yanlış mı hatırlıyorum ama kırmızı boş bir oda, kırmızı halı var. İşte aletlerin olduğu depo gibi bir yer. Aynı simgeler vardı. Bu kısımda beni düşündürdü. Hani belli karakter özelliğine sahip insanlar bu simgeleri mi kullanıyor? diye kafamda bir soru işareti oluştu.

Tahir Özakkaş: Bu süratle gidersen kolektif bilinç dışına kadar gideceksin.

Kursiyer: *Güzeldi.*

Tahir Özakkaş: Heyecanlandırdı mı seni?

Kursiyer: *Beni heyecanlandırdı tabii. Ama bu terapi kısmını da biliyor olmak, ya da bir kişi ile daha fazla uğraşmak gerekiyor. Bayağı ciddi ciddi ilgilenmek lazım. Hani terapi anlamında egosunu bile desteklesen tek bir seansta olacak gibi değil. Özellikle kişisel özellikler değişmez. Sizin CD'nizle otohipnozu denedim. Ama orada da CD'lerin iki parça olması konsantreyi bozuyor. Kalkıp ikinci CD'yi koymam gerekiyor.*

Tahir Özakkaş: Neden bilgisayara ikisini de atıp da peşpeşe çalışması için talimat vermiyorsun? Veya flash diske atıp...

Kursiyer: *Evet biraz teknoloji ile aram iyi değil de. O şekilde olmuştu. Onda da uykuya daldım gibi hissettim. Otohipnoz olduğumu bilmiyorum.*

Tahir Özakkaş: Ne güzel uykuya dalmışın işte.

Kursiyer: *Evet uyudum.*

Tahir Özakkaş: Uyuyamadığım zaman, onları bende dinliyorum bende uyuyorum. İlaç almaktan iyidir diyorum.

Kursiyer: *kendime biraz da telkin vermek isterdim. İnşallah onu da burada deneriz.*

Kursiyer: Ben hiç kimseye yapamadım. Bütün etrafımdakilere “yapabilir miyim, yapabilir miyim?” diye sordum.

Tahir Özakkaş: Herkes kaçtı.

Kursiyer: Kaçtı. Etrafım boşaldı.

Tahir Özakkaş: Etrafımı korkutmuşsun.

Kursiyer: Korkuttum herhalde. Ama bir gruba sizin yaptırdığınız gibi imajinasyon yaptırđım. Yani herhalde 50 kişilik bir gruptu.

Tahir Özakkaş: Grup terapisi.

Kursiyer: Evet onlarda çok keyif aldılar. Arkadaşlarıma da sabah söyledim Türkiye yelken şampiyonası vardı. Benim çocuklarımda yelkenci. Yelkincilerin koçları kaldıkları otelde “madem siz böyle bir iş yapıyorsunuz çocuklara denize gitmeden bir şeyler yapın.” dedi.

Tahir Özakkaş: Allah ne güzel.

Kursiyer: Öyle deyince ben de bütün hepsini oturttum. Aynen sizin yaptığınız şeyi, ağzınızdan çıkan her şeyi onlara söyledim. Hepsi çok değişik şeyler anlattılar sonra. Çok keyif aldılar. Uça uça gittiler. Hatta bir tanesi yelken şampiyonasında 3. Oldu. Başarılı oldular.

Tahir Özakkaş: Bunda sizin katkınız vardır.

Kursiyer: Bilmiyorum. Hoşuma gitti ama hipnoz olarak yapamadım. Ama o bütün sizin yaptırdığınız imajinasyonu yaptırdım.

Tahir Özakkaş: Okey.

Kursiyer: Bende üç tane arkadaşımınla hipnozu denedim. Eve çağırdım. Gece vaktiydi. Loş moş ışık yaratmak...

Tahir Özakkaş: Karanlık, her şey var.

Kursiyer: Yatağa yatırdım. Çünkü burada ki gibi benim rahat koltuğum yok. Yatağa yatırdım rahat pozisyonu buldurdum. İki tanesi sadece uyuştular. “Işık görüyor musun?” “Hayır.” “İyi bak görüyor musun?” “Hayır.” Sonra düşündüm ışık görmüyorsa ben de görüntü ilave edeyim dedim. “bekle bir görüntü gelecek” dedim. Bekledi bekledi “yok” dedi. O zaman biraz daha derin nefes al biraz daha derine in falan. Hani belki tam uyutamadım dedim. Öyle bir saat uğraştım. İki kişi bir şey göremedi.

Tahir Özakkaş: Ne yapıyoruz hiçbir şey görmeyince? Paradoks etki. Kararıktan başka hiçbir şey görmeyeceksin. Kararığa dikkat. Kararığı tanımlar mısın? Aman kararığı kaçıрма. Aman aman. Ters yönlü paradoks etki yaratıyoruz.

Kursiyer: Aklıma hiç gelmedi. Aslında siz bahsetmişsiniz daha önce. Orada ben “hı görmüyor mu neden ki?” diye içimden geçirdim.

Tahir Özakkaş: İkinci olarak dedik ki süper egosu olarak reddemeyeceğı görüntüyü getirirsin. Çocuğunun görüntüsü, annesinin görüntüsü, sevgilisinin görüntüsü. “Şu anda gözünün önüne eşin geliyor tanımlayabilir misin?” Direk soru soruyorsun. “Hayır” görmüyorum diyemez. Çünkü eşini istiyorsunuz sevgilisini istiyorsunuz veya çocuğunu istiyorsunuz. Hiçbir anne yok ki ben çocuğumu göremiyorum hayal edemiyorum desin. Onu da süperego sisteminden delegeğiz. Çünkü bu koruma bariyeri korkudan endişeden kaynaklanır ve sistemi kilitler. Siz görmeye zorladıkça görmemezlik artar.

Kursiyer: Peki illa bir şey görmesi mi gerekir.

Tahir Özakkaş: Gerekmez. Yok hayır.

Kursiyer: Belki de ben öyle şey yaptım. Göremedi yani. Derin bir hipnozda olmasına rağmen “görmüyorum” dedi.