

HİPNOZ EĞİTİMİ

7. DÖNEM

ARALIK DERS NOTLARI



Editör

Dr. Tahir ÖZAKKAŞ

Osman ÖZCAN

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 192

Bütüncül Psikoterapi 7. Dönem Aralık 2012 Ders Notları

ISBN 978-605-4817-96-2

Copyright© Psikoterapi Enstitüsü

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

Birinci baskı: Eylül 2015

Editör: Tahir Özakkaş

Yayıma Hazırlayan: Sevgi Akkoyun

Katkıda Bulunanlar: Alpaslan Keskin, Emin Komşal

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 Aralık ayı ders notlarının sunulduğu bu kitap, eğitim deşifresinin derlemesi olma özelliğiyle dünyada eşi benzeri görülmemiş bir yayın niteliği de taşımaktadır. Bu ders notlarında telkin kalıplarına giriş, hipnoz endüksiyon yöntemleri ve vakalar üzerinden hipnoterapi 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

21 ARALIK 2012 1. GÜN

1 GENEL DEĞERLENDİRME	3
2 TELKİN KALIPLARI GENEL GİRİŞ	49
3 ROLE PLAYING	97
4 ROLE PLAYING DEVAM.....	152

22 ARALIK 2012 2. GÜN

5 VAKA I İNTİHAR VAKASI	175
6 VAKA I: İNTİHAR TEŞEBBÜSÜ VAKASININ DEVAMI.....	207
7 FADİME VAKASI 2. BÖLÜM	260
8 FADİME VAKASI 3. BÖLÜM	310

23 ARALIK 2012 3. GÜN

9 HİPNOZ ENDÜKSİYON YÖNTEMLERİ VE ÖN HAZIRLIK	349
10 VAKALAR ÜZERİNDEN HİPNOTERAPİ.....	382
DİZİN	419

21 Aralık 2012

1. GÜN

1

GENEL DEĞERLENDİRME

Tahir Özakkaş: Şimdiye kadar ne gördük şöyle bir bakalım.

Kursiyer: Çok güzel bir grubumuz vardı. Farklı özelliklerinden dolayı hem takdir ediyorum hem seviyorum.

İlk ay itibari ile ilk önce hipnoz ile ilgili genel bilgiler aldık. İki boyutta, yani otohipnoz ve heterohipnoz diye hipnoz olduğunu öğrendik. Oto hipnoza trans girdiğini öğrendik. Charcot'dan bahsettik. Freud'dan bahsettik. Daha sonra John Watkins'in disosiyatif kişilik bozukluklarındaki çalışmalarından bahsettik. Türkiye'deki bazı değerli hocalarımızın makalelerinden bahsettik. Daha sonra terminolojiden bahsettik. Terminolojik olarak otohipnoz ve heterohipnoz diye ikiye ayırdık. Daha başka olarak grup hipnozu, kolektif hipnoz, sosyal hipnoz, bunlardan bahsettik. Hipnoza benzer hallerden bahsettik. Mesela yol hipnozu, televizyon hipnozu gibi.

Tahir Özakkaş: Bayağı bir şeyden bahsetmişiz.

Kursiyer: İlk ay hipnozu derinleştirme tekniklerinde çok az bahsetmişiz. Dağ metaforundan bahsetmişiz. Hilgard'ın gizli gözlemcisinden bahsetmişiz. Ekmineziden bahsetmişiz. Daha sonra bir tiyatro

sahnesinde sahte kendiliğın veya gerçek kendiliğın nasıl kavga ettirildiğini ve onun nasıl sonuçlandırıldığını gördük. Sonra hipnotik fenomenlere başlamışız. Hipnotik fenomenler nedir demişız ve onları saymışız.

Monoideizm sorusunun cevabı: kişi tek bir şeyi düşünürse beyinde diğeri alanlar kapanır. Kişi kolayca hipnoza girer. Bu kendi grubumuzda bir arkadaşımızın sorduğı bir soruydu.

Hipnoza yakınlık testlerinden biraz bahsettik.

Tahir Özakkaş: Monoideizmle, ideosignal arasında nasıl bir bağlantı var diye sorsam sınavda... Madem öğrendiğiniz bir konu.

Kursiyer: *İdeosignal, ideomotor anlamında...*

Tahir Özakkaş: İdeomotor anlamında.

Kursiyer: *Orada da tek bir...*

Tahir Özakkaş: İkisinde de tek bir düşünce var.

Yeri gelmişken bir parantez açıp kapatayım. Monoideizm zihinde tek bir fikri canlandırmaktır. Tek bir fikre fiske olmaktır. Tek bir fikre fiske olduğunuzda yavaş yavaş hipnotik hal dediğimiz trans hali dediğimiz hal ortaya çıkıyor. İdeosignal veya ideomotor hareket ise zihin tek bir şeye fiske olduğunda, zihin imajine ettiğinde beden, kişinin kontrolü olmadan o imaja uygun hareket ediyor. Mesela sağ kolunun kalkacağını düşünüyorsun veya helyum balonuna bağlandığını hayal ediyorsunuz, monoideizm yapıyorsunuz ve sağ kolunuz ideomotor harekete dönüşüyor. Veya size göstermiş olduğum sarkaç testi vardı. İdeomotor yüzük testi. Onu başarmakla da veya işaretle de evet hayır cevabı verebiliyorsunuz. Burada da içeriden bir şey evet hayır şeklinde bağlantıyı kurduğunda parmak kendiliğinden kalkıyor. Yine monoideizm var. Yani zihninizde canlandırdığınız duygusal bir fantezi veya bir anı sizin koordinasyo-

nunuz olmadan sanki beyinde gizli bir link varmış, nöronal yolak varmış gibi elinizi hareket ettiriyor. Ama siz iradenizle prefrontal kortekse hareket emri vermiyorsunuz. Demek ki zihin bir şeyi canlandırdığında, bir imajınasyonu zihninden geçirdiğinde, monoideizm anlamında kendini tek bir fikre fiske ettiğinde motor hareketler otomatik olarak harekete geçiyor. Bu aslında nörolojik bir şey gibi de bir taraftan baktığınızda.

Yani imaj merkezi ile hareket merkezi arasında birbirini bağlantı hale geçiren, prefrontal korteksimizin dahil olmadan, kontrolü olmadan sistemde aktivasyon yaratıyor. Buda zaten hipnozun özü.

Hipnoz bir nevi monoideizmle zihninizde bir şeyi canlandırılması, hayal edilmesi ve hayal ettikten sonrada bedenine ona uyum göstermesidir. Mesela “ağrı duyusunu hissetmeyeceksin.” Zihninde bununla ilgili monoideizmle o kadar canlandırma yapıyorsun ki ağrı duyusu belleğe taşınmıyor. Bir yerde bloke ediliyor. Ama gizli gözlemci ağrı duyusunu algılayabiliyor.

Kursiyer: *Ağrı duyusu aslında beyne geliyor, fakat algı olarak algılanmıyor mu? Yoksa ağrı duyusu bloke mi oluyor? Sınav sorularından birisi olduğu için özellikle soruyorum bu soruyu.*



Tahir Özakkaş: Tabii konunun nörofizyolojik boyutu var ama kısaca tüm sistemi çözmesi açısından bilgi vereyim.

Hilgard'ın¹ gizli gözlemcisi demek şu demektir: Hilgard elin ağrı duymuyor diyor. Buzlu suya batırıyor veya

¹ <http://news.stanford.edu/news/2001/october31/hilgardobit-1031.html>

ağrılı uyaran veriyor. Veya dış hekimi analjezisiz veya anestezi vermeden çekim yapıyor. Diyor ki hiçbir şey hissetmiyorsun. Gerçekten hasta hiçbir şey hissetmiyor. Ve ağrı duymadığını söylüyor. Ama ağrılı operasyonlarda bazı hastaların yüzünü buruşturdukları görülüyor. Hastaya soruyor bir ağrı var mı diye hasta “hayır gül bahçesinde geziyorum” diyor.

Gizli gözlemci dediğimiz şey, hastaya hipnotik trans altında “bir tarafın ağrısı duyacak” şeklinde telkin verilirken hipnoza giren tarafın ağrısı duymadığını algılayacak diye telkin verildiğinde ağrısı duyan taraf gizli gözlemci oluyor. İçerideki diğer ağrısı duyan gizli gözlemciye şu hareketi yaparsam (parmağını çıtlatıyor hoca) veya 703 dersem benimle irtibata geçecek, öbür hipnoza giren taraf bilmeyecek.

Aslında çoğul kişiliğin oluşum mekanizmasını anlatıyor. Yani bilinç parçalı... Gizli gözlemci çalışması, aslında bilinci tek bir parça olarak algılamak yerine farklı farklı bilinç hallerinin olabildiğini, zamanın bölümlendiğini ve kişinin belirli bilinç halleri arasında duvarlar örebildiğini göstermek için tertip edilmiş olan bir çalışmadır.

Hastaya ağrılı uyaran veriliyor ve soruluyor: “Bir şey hissettin mi?” cevap “hayır” oluyor. Gizli gözlemciye davet ediliyor ve “703” deniyor. Ağrısı hissettin mi diye soruluyor. “evet diyor çok ağrıdı” diyor. Seni devre dışı bırakıyoruz ve ötekine geçiyoruz. Öteki “hayır hiçbir şey hissetmedim.” diyor.

İkisi ile birbiri arasında bağlantı yok. İkisi de trans altında farklı farklı duyumlar. Buda bilincin tekbir bilinç olmadığını aslında çoklu sayıda bilincin paralel evrenler gibi insan zihninde gidebildiğini gösteren bir yapı ortaya çıkıyor. Tabi Hilgard’ın gizli gözlemcisi diğer çalışmacılar tarafından da şöyle eleştiriliyor: hipnotik trans

altında gizli gözlemci dediğiniz bir fenomen oluşturuyorsunuz. Ona diyorsunuz ki her şeyi hatırlayacak ve bileceksin. Ağrıyı duyacaksın. Aslında yaptığın şey hipnotik telkinle bir başka hipnotik disosiyasyon yaratmaktır. Şeklinde gizli gözlemciye karşı bir eleştiri yapılıyor. Aslında yaptığın şey hipnotik transtir. Sen hatırla dediğin için hatırlıyor, öbür taraftan hatırlama dediğin için hatırlamıyor şeklinde bir eleştiri yapılıyor. Buda bilincin parçalı bir yapı olduğunu gösteriyor.

Hilgard'ın gizli gözlemcisi anlaşıldı mı?

Kursiyer: *Onu anladık ama sorunun cevabı... O zaman ağrı beyne gidiyor, fakat...*

Tahir Özakkaş: Nöronlarınız çalışıyor, ama onu bilinçlendirme dediğimiz farkındalılaştırma noktasına geldiğinde algı orada kapatılıyor. Bilinci bir alanda kapatabiliyorsunuz bir alanda açabiliyorsunuz.

Kursiyer: *Peki bu gizli gözlemci telkinle mi ortaya çıkıyor?*

Tahir Özakkaş: Telkinle.

Kursiyer: *Diyelim ki hiç öyle bir telkin verilmedi. O zaman biz ağrıyı...*

Tahir Özakkaş: Bunu bilmiyoruz. Nörolojik olarak bunu ölçmek mümkün değil. Sadece ağırlı tarafa gizli gözlemci yerleştirdiğinizde bütün olan biteni hatırlayan tarafının olduğunu ortaya çıkaran bir yapı için geliştiriyor Hilgard.

Kursiyer: *Hocam bu üçüncü göz dendiğinde mesela somnanbul haldeyken bile, yani hipnozun üçüncü evresindeyken bile eline bir kibrit tutuşturup yaktığınız zaman geliyor geliyor bir noktada bırakıyor. Deniyor ki hipnozun en derin halinde bile gözleyen bir üst merkez vardır gibi teoriler var.*

Tahir Özakkaş: Bırakmayabilir de. Elini yakabilir de. Yani o mutlak doğru değil. Söylediğin şeyin doğru olması için eline kibrit yakıtığımız kişilerin tamamının bırakması gerekir.

Kursiyer: *Yani en derin hipnozda bile kontrol eden bir üst mekanizma vardır diye iddialar var.*

Tahir Özakkaş: İnanmak farklı bir şey bilimsel olarak göstermek farklı bir şey. Daha da ilginç hipnotik trans altında yapılan her şeyi simülasyonlarla diğer hastalarda da yapılabildiği ispat edildi şimdi.

Kursiyer: *Nasıl?*

Tahir Özakkaş: Yani hipnotik trans yapmadan farklı yöntemlerle kişiyi ikna ederek, telkin ederek ama hipnotik indüksiyon yöntemlerini uygulamadan hayal ederek hipnotik trans altında yapılan tüm fenomenleri, analjezi anestezi dâhil, normal bireyler tarafından yapıldığı görülmüştür.

Bütün hipnozlar otohipnoz demiştik. Kişinin kendinin inanmasıdır. Bunu motive edecek, içsel adaptasyon sistemlerini artıracak her türlü teknik, hipnozda veya dışında, etkili oluyor. Terapistin inancı, terapistin ses tonu, terapistin önem vermesi vs.

Bunlar acaba sosyal öğrenme teorisi mi? Neodisosiyasyon teorisi mi, karşılıklı etkileşim mi... Birçok şey faktör.

Ama ben inanıyorum ki kişi kendi iç dünyasında kendini bölümlenme oluşturma kabiliyeti var. Bu kabiliyet ister kendi kendine motive ederek ister bir başkasının desteği ve yardımıyla aktive edilebiliyor. Bunu belirli indüksiyon yöntemleri ile yapmaya hipnoz diyoruz. Belirli indüksiyon yöntemlerin dışında ki yöntemlerle yapmaya da geleneksel yapılar diyoruz. Hepsi aynı sonuç itibari ile. Yani meditasyonda aynı, yogada aynı, hipnozda aynı, şaman geleceği de aynı, tarikatlardaki bir takım vecd hali dediğimiz kendin-

den geçme hali de aynı. Her şey insanın kendi içinde kendisi ile hesaplaşmasında belirli alanlarını disosiyasyon etmesidir. Vücudunun belirli alanlarından kopabiliyor, düşünce ve duygularının belirli alanlarından kopabiliyor. Bu insanınluna verilmiş bir yetenek. Biz bunu belirli indüksiyon yöntemleri ile yaptığımızda buna hipnoz diyoruz.

Kursiyer: *Ben bunu meditasyon olarak yaptırdım hipnoza girdiler.*

Tahir Özakkaş: Aslında aynı şey. Farklı isim vermek ne kadar doğru bilmiyorum. Hipnoz işte bir tarihi var, bir prosedürü var, bir uygulaması var, bir indüksiyon yöntemleri var. Yoksa meditasyonda da, yogada da, nefes egzersizinde de hatta davranışçı ekolün relaksasyonunda ve nefes egzersizlerinde de aynı sonuca ulaşabilirsiniz.

Burada gittiğiniz yolun güzergâhını biliyorsunuz. Hangi terapi tekniğini nerede nasıl uygulayacağınızı bildiğiniz için elinize bir yol haritası çıkıyor. Ama bu çok ayrı mucizevi bir şey değil. Diğerlerin nörofizyolojik yolaklardan ibarettir.

Evet buyurun. Biraz uzun bir parantez oldu.

Kursiyer: *Bence güzel bir parantez oldu.*

Hipnoza yatkınlık testlerinden gördük. Hipnozitorün özelliklerinden bahsettik. Hastanın konumundan bahsettik. Daha sonra hipnoza alma ile ilgili tekniklerden bahsettik. Mesela nokta tekniği, gözle tespit, sözle telkin yöntemlerinden bahsettik.

İkinci günümüzde hipnoza yatkınlıkla ilgili bir çalışma yaptık. Gözlerimizi kapattırdınız ve kırmızı hayal edin dediniz. Orada hepimizde bir imajınasyon çalışması yaptık.

Daha sonra hipnoz seviyelerinden bahsettik. Üç seviye, laterji, katalepsi ve somnambul aşamaları olduğundan bahsettik. Ve bunla-

rın özelliklerinden söz ettik. Laterji nedir, katalepside neler olur, somnambul aşamada nasıl olur bunlardan bahsettik.

Posthipnotik telkinden bahsettik. Bunun örneğini bize göstermediniz. Aramızdan birine posthipnotik telkin yapmanızı 3 aydır istiyoruz.

Tahir Özakkaş: Ne güzel. İstemeye devam edin. Posthipnotik telkini her zaman benden isteyin diye bir posthipnotik telkin vermiştim. Ama haberiniz bile yok.

Kursiyer: İkinci gün üçüncü derste doğuma hazırlıkla ilgili bir seans izledik. Bayan hastanın eline iğneyi batırdığımızda ağrıyı algılamaması ile ilgili bir seanstı. Sonra kendi kendine bulantı ve benzeri semptomlar geliştirip onları nasıl kendisinin kontrol edebileceği ile ilgili bir video seyretmiştik.

Hipnozda telkinlerin basit kısa, net ve anlaşılır olması gerektiği ve hastaya tekrarlatılması gerektiğinden bahsetmişiz.

Telkinlerin üzerinde ağırlıklı olarak durduğunuz nokta şu olmuş: telkinleri kognitif bilgi olarak vermenin faydası yok, duyguya in şeklinde.

Tahir Özakkaş: Güzel. Terapide de aynı şey biliyorsunuz. Amigdal çekirdeklere doğru yolculuğumuz olacak.

Kursiyer: Üçüncü gün birinci dersimizde ilk kurbanımızı vermişiz. Arkadaş hipnoza alınmış. Üçüncü gün ağırlıklı olarak grup arkadaşlarımız hipnoza girdiler ve ilk hipnozitor olarak grup çalışmalarını yaptılar. Bir arkadaşımız yatarken üç arkadaşımız dönüşümlü olarak hipnozitorü oldu. Öğleden sonrasına ben katılamadım ancak kendi içimizde birbirimize hipnoz uygulama çalışması yapıldı.

İkinci aya geçtiğimiz zaman hipnotik fenomenlere başlamışız. Halüsinasyon, illüzyon, katalepsi, analjezi, anestezi, telkinle felç,

amnezi, otomatik devriye hareketler, sujenin hipnozitoru takibi, rüya gördürme, hiperestezi, posthipnotik telkin, şuur altı geçeklerin söylenmesi sırların açığa çıkması, reflekslere hakim olma bloke etme, otonom sinir sistemi ile fizyolojik yapıların değiştirilebilirliği... Clairvoyance bahsetmişiz. Yani Ruhsal görü. Zaman distorsiyonu. Hiperemnezi, ekminezi, psişik polarizasyon, şahsiyet değişiklikleri ve stigmatlar olarak 21 madde başlık altında işlemişiz.

Daha sonra Ahmet hocamız geldi ve bize çözümler teorilerinden bahsetti. Hipnozla telkinin farklı olduğunu, indüksiyonun hipnozitorün ve sujenin arasındaki ilişki olduğundan bahsetti. Patoloji teorilerinden biraz bahsetti. Disosiyasyon kontrol teorisinden, neodisosiyasyon teorilerinden bahsetti.

Bulimia nervosa ve histerik hastaların daha hipnozabiliteye sahip olduklarından bahsetmişiz. Sınav sorusu arkadaşlar.

Daha sonra sizinle birlikte çoklu fobilerin tedavisine girmişiz. Çoklu fobilerde hekimin hastaya yaklaşması, ruhsal bozukluk, sağaltım, çeşitli telkinlere göre yapılan yaklaşımlardan bahsetmiştik.

Hipnozun neler yaptığından bahsettik. Baskıladığından, semptomu değiştirdiğinden, boşalım sağladığından abreaksiyon (katarsis) bahsettik. Şartlandırma, hayal ettirme, dram yaratma, destekleme ve analiz etmeye yaradığından bahsettik.

Ve DSM'ye göre A kümesi paranoid, şizoid ve şizotipal mantık sistemi bozulmuştur diyerekten özel bir not almışım. (özellikle sınav sorusu diye not düşürmüşsünüz).

Sesin düşmesinin bir indirek yöntem olduğundan bahsetmişiz.

Tahir Özakkaş: Gerçekten mi? (çok kısık sesle söylüyor. Bir nevi ses düşürmesinin taklidini yapıyor)

Kursiyer: üçüncü aya geldiğimizde öğrenme yollarından bahsettik. Koşullu refleks, edimsel, sosyal ve keşif yoluyla davranışsal olarak öğrenildiğinden bahsettik.

Üçüncü ayın birinci dersinde çok fazla not almamışım ama o günü genellikle hipnoz seansı yaparak geçirmişiz.

İkinci günde benim için terapötik açıdan önem arz ettiği için not aldığım bir şey olmuş. Özellikle narsis çocuklara takım sporları önerilmeli diye not almışım. Biraz spor hekimliğinden bahsettik.

Sınav kaygısı ve performans kaygısı ile ilgili konuşmuşuz.

İmgelerden bahsettik geçen ay. Orman, su, şelale, ormandaki bodrum vb.

Hocam ben bir şey sorabilir miyim? Dikkatimi çeken şeylerden birisi hipnoz imgeleminde kullandığımız şeylerden güneşi mi kullanmayız araziyi mi kullanmayız? Ben arazi diye düşündüm. Güneşin sıcaklığını hisset.

Tahir Özakkaş: Soru mu bu?

Kursiyer: Evet.

Tahir Özakkaş: Kaçınıcı soru?

Kursiyer: Sayısını bilmiyorum, ama hemen bakıp söyleyebilirim.

Tahir Özakkaş: Benim sorum değil.

Kursiyer: Soru bankasında var. Orman, nehir, göl...

Hemen söyleyeyim size.

Tahir Özakkaş: Her şeyi kullanırsınız. Kim diyor kullanılmaz.

Kursiyer: Öyle bir soru var. Kullanılmaz diye.

Tahir Özakkaş: O soruyu soran hocaya sor. Kabul etmiyorum ben.

Kursiyer: Kendi içimizde arazi ve güneş arasında bir çelişki vardı. Ben güneşi kullandığımı biliyorum.

Tahir Özakkaş: Sorunun kendisini okursan...

Kursiyer: Ama hoca söyledi ya istediğiniz her şeyi kullanırsınız diye.

Tahir Özakkaş: İsteddiğiniz her şeyi kullanırsınız. Böyle standardize etmek mümkün değil dedik. İmajinasyon üzerinden giderseniz hastanın takip edilmesi açısından evrensel imajlar var, bölgesel imajlar, kültürel imajlar var, bireysel imajlar var anlık imajlar var.

Kursiyer: Katatimik sembollerden değildir. (soru olduğunu söyleyen kursiyer soruyu okudu)

Tahir Özakkaş: O farklı bir şey. Evet, güneş yok. Katatimi ayrı bir şey. Katatimi görüntüsel yaşantının belirli bir kategori içerisinde değerlendirilmesi ile ilgili standardize edilmiş bir program. Yukarıda fotokopi kitap vardı. Ondan standart şeylerde güneş yok. Dere, orman, bataklık, dağ gibi standart metaforlar var.

Kursiyer: Güneş neden yok peki.

Tahir Özakkaş: Onu kuranlar ve oluşturanlar böyle bir şey kurmamışlar.

Kursiyer: Soruyu anlamamanın dezavantajı oldu. (kursiyer kendi kendine eleştiri yapıyor)

Tahir Özakkaş: Hipnozla alakası yok. Katatimi ayrı bir imgelem çalışmasıdır. Bilinçdışı alanlara belirli standart imajlar üzerinden nasıl ulaşıyoruz. Biz bunları hipnotik transta kullanıyoruz, ama bizim sınırimız onunla sınırlı değil. Her şeyi, her imgelemi kullanırız. Hatta şunu sorarız: “seni öfkelen diren şeyi bir şey ile imgelelendirirsen neyi seçersin? Onu tedavi etmek için neyi seçersin?” yani benim sıkıntım bu. Onu tedavi edecek şeyde güneşe benziyor diyebi-

lir. Güneş parlarken buz eriyor imgelemi beni rahatlatan şey. Ne sorunun özüne iniyorsunuz ne problemi çözüyorsunuz.

Kişi kendi kendine kendi sıkıntısını imgeliyor. Belki cinsel tacize uğradı, travmaya uğradı, öfke kontrolü yapamıyor, stresle baş edemiyor. Bu onun buzunu. Çözecek olan güneş nedir? Anne şefkati- dir, yakınlıktır, ilgidir, kendini tutmaktır, enerji dolmaktır vs... Kafasında neyse onu da güneşle simgeleştirdi. Güneşle buzunu karşı karşıya getirdi. Bir terazinin kefesi gibi buz eridikçe kişi kendini rahat ve huzur içerisinde hissetti.

Yani her türlü imgelemi kullanabilirsiniz.

Kursiyer: *İkinci dersimizde obezite ile ilgili dersimiz oldu. Obeziteye nasıl yaklaşılr veya obezite ile ilgili nasıl telkin kalıpları var ve nasıl kullanılması gerektiğinden bahsettik.*

Bütün hipnozların aslında otohipnoz olduğundan bahsettik.

Daha sonra kronik ağrılardan bahsettik.

İdeosignal testlerden bahsettik.

Çok az bir şekilde terapilere girmişiz.

Çocuk hipnozu ve tırnak televizyonu ve duvara baktırıp çizgili film seyrettirilmesi gibi yöntemleri çocuklara nasıl uygulayacağımızdan bahsettik.

Üçüncü gün başka bir hocamız geldi ve sigara bağımlılığı ile ilgili yaklaşımlardan bahsetti. Daha sonra kısa bir süreç Ericson'yan yöntemi ile ilgili bir video gösterimi ve bilgilendirme yaptık.

Dördüncü ay birinci günde ben bir özet geçtim. Şimdide size bırakıyorum.

Tahir Özakkaş: Teşekkür ederim. Son ayımız olması nedeniyle daha çok sizin ihtiyaçlarınız ve eksikliklerinize odaklanarak neler yapabiliriz ona bakacağız. Çünkü geçen ayda görmüştük epey bir slaytlar vardı. Onlardan bizim ihtiyacımız olanlar, pratik ihtiyacımız olanlar, vs. değerlendireyim ondan sonrada yol haritamızı netleştireyim. İnteraktif olsun olur mu?

Şu anda söz almak isteyen kim var? Ne öğrenmek istiyorsunuz bu ay?

Kursiyer: *Ben hala hipnoz telkin kalıbı yapabilecek kapasitede göremiyorum. Mesela fobi. İşte kedi korkusu var. Buna benim ne söylemem ve nasıl söylemem gerekir? Veya bir sınava motive etmek istiyorum. Nasıl telkin kalıpları kullanmam gerektiği konusunda kafamda tam bir fikir yok diye düşünüyorum.*

Tahir Özakkaş: Sınav sorusundan biriside bir hipnodrama oluşturun idi. Nasıl hipnodrama oluşturulur? Mesel kedi korkusu olan, sınav kaygısı olan birisine hipnodrama oluşturun ve telkin kalıplarını yaz diye soracağım. Orada şaşırıp kalıyorsun. Bunu istiyorsun ağırlıklı olarak yaratıcılığınızın nasıl aktifleştirileceği aslında.

Kursiyer: *Gelmeden önce ilk ay anlattıklarınızı dinledim. Şimdi çok güzel anladım. Ama o zaman çok fazla anlamamışım. Yani bayağı ilerlemiş olduğumuzu fark ettim.*

Tahir Özakkaş: Ama daha da yol almamız gerekir.

Kursiyer: *Mutlaka. Şimdi artık hipnoza sokmaktan endişem yok ama nasıl devam edeceğim.*

Tahir Özakkaş: Bu cümleli bir daha tekrarla. “hipnoza almamda bir endişe yok. Orada ne yapacağım ile ilgili kısım.” Buna herkes katılıyor mu?

Sınıf: *Evet.*