

HİPNOZUN KLİNİKTE KULLANIMI HİPNOTERAPİ

Editörler:
Tahir ÖZAKKAŞ
Betül SEZGİN
Erkan ÖZEN



KOCAELİ, 2020

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 283
Hipnoz Serisi: 33

HİPNOZUN KLİNİKTE KULLANIMI: HİPNOTERAPİ

ISBN 978-605-7926-40-1

Yayın hakları Psikoterapi Enstitüsü'ne aittir.

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

Birinci Baskı: Mart 2020

Editörler: Tahir Özakkaş, Betül Sezgin, Erkan Özen

Katkıda Bulunanlar: Betül SEZGİN, Jale TAŞÇIOĞLU, Enes BÜLBÜL,

Erkan ÖZEN, Haluk ALAN, Hasan KENDİRCİ, Nazmine GÜLER,

Sebahat TURAN, Şahin UÇAR

Yayıma Hazırlayan: Psikoterapi Enstitüsü Yayım Ekibi

Baskı: Yeni Devir Matbaacılık ve Gazetecilik Anonim Şirketi

Cemal Ulusoy Cad. No:35/1 (Milsan Tesisleri)

Bahçelievler – İSTANBUL

PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM ARAŞTIRMA SAĞLIK ORG. VE DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ. GENEL MERKEZİ

Asmalı Mescit Mah. İstiklal Cad. Galatasaray Han, “*Terapi İş Merkezi Beyoğlu*”

Dış Kapı No: 120 D:42, Beyoğlu / İSTANBUL Tel: 0212 243 2397

PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM ARAŞTIRMA SAĞLIK ORG. VE DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ. DARICA ŞUBESİ

Bayramoğlu Mah. Fatih Sultan Mehmet Cad. “*Terapi İş Merkezi Bayramoğlu*”

Dış Kapı No: 285 D:29, Darica / KOCAELİ Tel: 0262 653 6699

PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ LTD. ŞTİ. ANKARA ŞUBESİ

Aşağı Öveçler Mah. 1324 Cad. “*Terapi İş Merkezi Ankara*” No:57/1,

Çankaya / ANKARA Tel: 0312 473 53 76

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

İçindekiler

YAZARLAR	vi
TAKDİM	viii
ÖNSÖZ	xv
BÖLÜM 1 HİPNOZ VE HİPNOTERAPİ TARİHÇESİ	1
Uzm. Dr. JALE TAŞÇIOĞLU	
BÖLÜM 2 HİPNOZ VE DİNAMİK TERAPİNİN ENTEGRASYONU	15
Uzm. Dr. Betül SEZGİN	
BÖLÜM 3 BÜTÜNCÜL HİPNOTERAPİ VE PANİK ATAĞ	47
Uzm. Dr. Enes BÜLBÜL	
BÖLÜM 4 BİLİŞSEL HİPNOTERAPİ VE SOSYAL FOBİ	71
Dr. Haluk ALAN	
BÖLÜM 5 EGO STATE TERAPİ: HİPNOANALİTİK ENTEGRASYON YAKLAŞIMI	87
Uzm. Psk. Şahin UÇAR	
BÖLÜM 6 ACİL SERVİSTE HİPNOZ	111
Dr. Nazmine GÜLER	
BÖLÜM 7 BAĞIMLILIK VE HİPNOTERAPİ	133
Dr. Hasan KENDİRCİ	
BÖLÜM 8 DIŞHEKİMLİĞİNDE HİPNOZ UYGULAMALARI	149
Dt. Erkan ÖZEN	
BÖLÜM 9 DOĞUMDA HİPNOZ	177
Op. Dr. Sebahat TURAN	

Yazarlar

Uzm. Dr. Jale TAŞÇIOĞLU

1961 Yılında Zivint/Antalya'da doğdum. 1983 yılında Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun oldum. Uzmanlık eğitimimi Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji alanında tamamladım. Haydarpaşa Numune Hastanesi Klinik Mikrobiyoloji bölümünde uzun yıllar çalışıp 2010 yılında emekli oldum.

2005 yılında Yeditepe Üniversitesi'nde düzenlenen hipnoz kurslarını tamamlayıp hipnoz uygulayıcı sertifikasını aldım.

Psikoterapi Enstitüsü'nde psikoterapi eğitimini, Türkiye Sistem Dizimleri Enstitüsü'nde Sistem Dizimleri eğitimlerini aldım.

2017 yılında Medipol Üniversitesi'nde düzenlenen hipnoz eğitimini tamamlayıp, Sağlık Bakanlığı onaylı sertifikamı aldım.

Bir dönem Hipnoz Derneği yönetim kurulunda görev yaptım.

Halen Hipnoterapist olarak çalışırken, yarı zamanlı Mikrobiyoloji Uzmanı olarak da çalışmaya devam etmekteyim.

İletişim:

0532 518 08 28

jaletascioglu@ gmail.com

Uzm. Dr. Betül SEZGİN

1988 Yılında İstanbul Tıp Fakültesi'nden mezun oldum. 1992-1997 yılları arasında Şişli Etfal Hastanesi'nde Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları dalında uzmanlık eğitimi aldım. 1997-2011 yılları arasında Vakıf Gureba Eğitim ve Araştırma Hastanesinde çalıştım. 2012 yılında emekli olarak devlet hizmetinden ayrıldım.

2004 yılında katıldığım hipnoz eğitimleri ile birlikte, insan psikolojisi ve bedensel hastalıklar arasındaki yakın ilişki ilgimi çekmeye başladı. Böylece 2007 yılında Psikoterapi Enstitüsü'nde psikoterapi ve hipnoz alanındaki eğitimlerime başlamış oldum. 2010 yılında Psikoterapi Enstitüsü'nde Tahir Özakkaş'ın düzenlediği Bütüncül Psikoterapi eğitimini tamamladıktan sonra 2010-2017 yılları arasında Masterson Enstitüsü'nden kişilik bozukluklarına Masterson yaklaşımı eğitimi ve süpervizyonuna devam ederek, Masterson Yaklaşımı Terapisti unvanını aldım.

2012-2013 yılları arasında Hanna Levenson'dan Süresi Sınırlı Dinamik Psikoterapi eğitimi ve süpervizyonu, 2012-2014 yılları arasında Leslie Greenberg'den Duygu Odaklı Terapi eğitimleri ve süpervizyonu aldım. Uluslararası Duygu Odaklı Enstitüsü'nden onaylı, duyu odaklı terapi terapisti eğitimliyim. 2007-2011 yılları arasında Türkiye Sistem Dizimleri Enstitüsünde Mehmet Zararsızoğlu'nun verdiği sistem dizimleri eğitimine devam ettim.

2015-2016 yılında Esenyurt Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji yüksek lisans eğitimini tamamladım.

Halen Psikoterapi Enstitüsü'nde eğitimlik görevime devam etmekte olup, 2012 yılından beri Hipnoz Derneği başkanlığını yürütmekteyim. Halen Psikoterapi Derneği'nde yönetim kurulunda görev yapmaktayım.

İletişim:

0535 729 28 04

betulsezgin@yahoo.com

Uzm. Psk. Enes BÜLBÜL

Klinik Psikolog - Psikoterapist

2004 yılında Haliç Üniversitesi Psikoloji bölümünde lisans eğitimini burslu olarak tamamlamıştır. 2008 yılında aynı bölümde yüksek lisans eğitimini bitirerek uzman psikolog unvanını almıştır. 2016 yılında İstanbul Esenyurt Üniversitesi Klinik Psikoloji bölümünde ikinci yüksek lisansını bitirerek klinik psikolog unvanını almıştır.

Bütüncül Psikoterapi (Uzm. Dr. Tahir Özakkaş), Aktarım Odaklı Psikoterapi (Otto F. Kernberg), Süresi Sınırlı Dinamik Psikoterapi (Prof. Dr. Hanna Levenson), Bütüncül İlişkisel Psikoterapi (Paul L. Wachtel), Hipnoz Eğitimi (Uzm. Dr. Tahir Özakkaş), Hipnotik Beyin/ Klinik Hipnoz Atölye Çalışması (Guseppe DeBendittis), Bilişsel Hipnoterapi (Assen Alladin) eğitimleri başta olmak üzere psikoterapi alanında birçok eğitim ve atölye çalışmasına katılarak psikoterapist sertifikası almıştır.

2018 yılında Sağlık Bakanlığı tarafından verilen Hipnoz Uygulayıcı Eğitimi'ni tamamlayarak Hipnoz Uygulama Yetki Belgesi almaya hak kazanmıştır. Kendisine Hipnoz Derneği tarafından 'Hipnoterapi Eğitmen ve Süpervizör Yetki Belgesi' verilmiş olup Psikoterapi Enstitüsü bünyesinde verilen hipnoz eğitimlerinde eğitmen olarak görev almaktadır.

2019 yılında üçüncüsü düzenlenen Bütüncül Psikoterapi Kongrelerinin düzenleme kurullarında görev almış, 1. Ulusal Klinik Hipnoz Kongresinde Düzenleme Kurulu Başkanlığı, 2. Ulusal Klinik Hipnoz Kongresinde de Kongre Başkanlığı görevini üstlenmiştir. 2014- 2018 yılları arasında Hipnoz Derneği genel merkez yönetim kurulunda yer almış, 2018 yılında üstlenmiş olduğu Hipnoz Derneği İstanbul Şubesi Başkanlığı görevini halen devam ettirmektedir.

2004-2006 yılları arasında İstanbul Büyükşehir Belediyesi Gösteri Sanatları Merkezinde düzenlenen tiyatro ve oyunculuk kurslarına katılmış sonrasında birçok oyunda oyuncu ve yönetmen olarak çalışmalar yapmış, beş adet kısa filme oyuncu olarak katkı sağlamıştır. 2004 yılında Haliç Üniversitesi sergi salonunda 'Portreler' başlıklı kişisel karakalem resim sergisi açmıştır.

İletişim:

0507 259 96 02

psikologenesbulbul@gmail.com

Dr. Haluk ALAN

1965 yılında Adapazarı'nda doğdu. İlkokul, ortaokul ve liseyi Adapazarı'nda okudu. 1989 yılında Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi'ni bitirdi. Psikoloji'de yüksek lisansını, Muğla Üniversitesi Psikoloji bölümünde; "Diyabetes Mellitus'da Gözlenen Duygusal Ve Kendini Düzenleme Stratejileri İle Bu Faktörlerin Genel İyilik Hali Ve Fiziksel Sağlıkla İlişkisi" konusundaki tez çalışmasıyla, Klinik Psikoloji'de yüksek lisansını da "Sosyal Fobide BDT ve Hipnoterapinin Birlikte Kullanımı" proje çalışmasıyla Esenyurt Üniversitesinde tamamlayarak, Klinik Psikoloji Uzmanı oldu.

Bütüncül Psikoterapi, Bilişsel Davranışçı Psikoterapi, Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi, Aile ve Evlilik Terapileri, Cinsel Terapi, Kabul ve Kararlılık (farkındalık) Terapisi, Emdr Terapisi, Şema Terapi, Hipnoz/ Hipnoterapi (Sağlık Bakanlığı Onaylı) eğitimleri almış olup, bu teknikleri psikoterapilerinde kullanmaktadır.

Hipnotik Yeniden İşleme Terapisi (HYT) ve Zihinsel Yeniden İşleme Terapisi (ZYT) adlarıyla iki yeni entegratif ve bütüncül terapi tekniği üzerinde çalışmakta ve eğitimler vermektedir. Her iki teknik yazar tarafından geliştirilmiş özgün yöntemlerdir.

1986 yılından bu yana, çeşitli gazete ve dergilerde birçok makaleleri ve dizi yazıları yayımlanmıştır. "Okulda ve Hayatta ZİRVEYE DOĞRU" isimli kitabı, yayımlanan ilk eseri olup, Terapi Odası Notları: İLİŞKİLER yayımlanan ikinci kitabıdır. Dr. Sinan Güzel'le birlikte "Vajinismus Tedavisinde Bilişsel Davranışçı Regresif Hipnoterapi" ve "İleri Hipnoz Teknikleriyle HİPNOTERAPİ" kitaplarını yazmışlardır. Bilişsel Davranışçı Hipnoterapi temelli kitap çalışmalarına devam etmektedir.

Yeditepe Üniversitesi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Üsküdar Üniversitesi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi ve Sağlık Bilimleri Üniversitelerinde Sağlık Bakanlığı onaylı hipnoz kurslarında eğitmenlik yapmış olup özel kurslarda hipnoz ve psikoterapi eğitimlerine devam etmektedir.

Ulusal ve uluslararası kongrelere sunduğu çalışmalarını bulunmaktadır. Aile içi iletişim ve psikoterapilere yönelik çeşitli illerde kongre, konferans, panel ve programlarda konuşmacı olarak yer almıştır.

Haluk Alan, almış olduğu eğitimler çerçevesinde hekimlik/psikoterapistlik mesleğini PSİKOTERA'da sürdürmekte olup, "Psikoloji ve Psikoterapi" alanındaki bilimsel çalışma ve tedavi/terapi uygulamalarına devam etmektedir. Bilişsel Davranışçı Terapi ve Hipnozun çeşitli hastalıklarda (travmalar, sosyal fobi, panik atak, kaygı bozuklukları, OKB, sınav kaygısı, depresyon, cinsel terapiler...) birlikte kullanımı üzerine çalışmaktadır.

Dr. Alan; "Türk Psikologlar Derneği", "Türk Tabipler Birliği", "Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği", "Aile ve Evlilik Terapileri Derneği", "Tıbbi Hipnoz Derneği", "Psikoterapi ve Hipnoz Derneği", "Psikoterapi Enstitüsü" ve "EMDR Derneği" üyesidir.

Haluk Alan, Dr. Tülay Hanım ile evli olup, biricik kızları Serra Seylin'in babasıdır.

İletişim:

0505 575 98 72 / www.drhalukalan.com / www.hytrr.com

Uzm. Psk. Şahin UÇAR

Klinik Psikolog - Psikoterapist

Uludağ Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik bölümünü 2002 yılında tamamladım. Aynı alanda Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde yüksek lisans öğrenimimi 2008 yılında tamamladım. 2013 yılında ise Arel Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji bölümü ikinci lisans eğitimini tamamladım. İstanbul Esenyurt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrenimini 2016 yılında tamamladım.

Hipnoz, Psikoloji ve genel anlamda ruh sağlığına dair yazılarımı bursapsikolog.org ve hipnozterapi.com web sayfalarında okuyabilirsiniz. Videolarımı ise Youtube ve diğer sosyal medya ortamlarında izleyebilirsiniz.

Bilimsel Yayınlar:

Prof. Dr. Daniel ARAOZ'un "The New Hypnosis in Sex Therapy" adlı kitabının Türkçe versiyonunun editörlüğü. (Cinsel Terapide Yeni hipnoz) 2012.

3. Tıbbi Hipnoz Kongresi'nde "Hipnotik Af Seanslarının Etkililiği, Bir Olgu Sunumu" konulu bir bildiri sunumu. Yeditepe Üniversitesi. 2006

21 Uluslararası Cinsel Sağlık Kongresi'nde "Erken Boşalma ve Tedavisi" içerikli sunumu. 17-21 Nisan 2014 Su Otel- Antalya

Ucar, Sahin. Ozakkas, Tahir; Case Study Fear of Death Behind OCD. 14. Avrupa Hipnoz Kongresi. 23-26 Ağustos 2017. Manchester – England

İletişim:

0505 500 68 09

0224 451 65 07

www.bursapsikolog.org

Dr. Nazmine GÜLER

Fransa'da *Nancy Tıp Fakültesi*, Kasım 2005 yılında mezun oldu.

Fransa'da *Nancy Tıp Fakültesi*'nde 2005 ve 2007 arası *Acil Tıp Uzmanı* eğitimini tamamladı.

Hipnoz eğitimi ve Bütünleştirici Terapiler eğitimlerini *Nancy Hipnoz ve Bütüncül Terapi Enstitüsü*'nde (UTHyL) 2012 ve 2015 arasında tamamlamıştır.

2005 ve 2010 Fransa *Forbach Marie Madeleine Hastanesi*'nde *Acil Tıp Uzmanı* olarak çalıştı.

2010'dan bugüne Fransa *Metz Bölge Hastanesi*'nde *Acil Tıp Uzmanı* olarak çalışmaktadır.

2015'den bugüne Fransa *Metz Bölge Hastanesi*'nde *Hipnoz ve Bütüncül Terapi* konsültasyonu vermektedir.

2015'den beri ulusal ve uluslararası çok sayıda tıbbi kongrede “*Acil'de Hipnoz*” konusu ile konuşmacı olarak bulunmuştur.

2016'da Fransız Acil Tıp Derneği'nin “*Acil Durumlarda Hipnoz Kullanımı*” önerilerinin yazarıdır.

2017'den bugüne Fransa, *Paris Hipnoz ve Bütüncül Terapiler Koleji* (Chtip) ve *Nancy Hipnoz ve Bütüncül Terapiler Enstitüsü*'nde (UTHyL) *Hipnoz Eğitimliği* yapmaktadır.

İletişim:

nazmine.guler@hotmail.com

Dr. Hasan KENDİRCİ

31.07.1984 yılında İstanbul Tıp Fakültesi'ni bitirdim. Meslek hayatıma 1984 yılında SSK Rize Hastanesi acil poliklinik hekimi olarak başladım. Yaklaşık 3 yıl burada görev yaptıktan sonra İstanbul'a tayin oldum ve 19 yıl SSK Beyoğlu Dispanseri'nde dâhiliye polikliniğinde çalıştım. 2010 yılında emekli oldum.

2003 yılından itibaren psikoterapi ve hipnoz alanında eğitimler almaya başladım. 2004 yılından itibaren hipnoterapi uygulamaları yapmaya başladım. 2005 yılında Psikoterapi Enstitüsü Derneği tarafından verilen, 3 yıl süren 'Bütüncül Psikoterapi' eğitimini aldım, 5.12.2008 tarihinde süpervizyon aşamasını da bitirerek psikoterapist sertifikasını aldım. Daha sonra Esenyurt Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisansı'nı tamamlayarak 13.01.2018 tarihinde Uzman Klinik Psikolog unvanını kazandım. Hipnoterapi alanında birçok eğitim aldım ve nihayet Medipol Üniversitesi'nde düzenlenen Sağlık Bakanlığı onaylı hipnoterapi eğitimlerini tamamlayarak 3.02.2018 tarihinde hipnoterapi uygulama sertifikasını almaya hak kazandım.

Yeşim Kendirci ile evliyim, İrem adında 19 yaşında bir kızım ve Eren adında 15 yaşında bir oğlum var.

Halen Şişli'deki özel muayenehanemde psikoterapist ve hipnoterapist olarak çalışıyorum. Hipnoterapi konusunda ilgili derneklerde hipnoterapi eğitimleri veriyorum.

İletişim:

19 Mayıs Mah. Der. Şevket Bey Sok. Tellioğlu Apt. A Blok Kat: 1, Daire: 6

Şişli / İstanbul

0532 522 53 22

0212 230 38 75

kendircihasan@hotmail.com

Dt. Erkan ÖZEN

1969 yılında Bursa’da doğdum. İlkokul, ortaokul ve lise öğrenimimi Bursa’da tamamladım.

1993 yılında Marmara Üniversitesi Dişhekimliği Fakültesi’nden mezun oldum. İstanbul Maltepe’de dişhekimliği olan eşimle birlikte özel muayenehanemizde çalışmaya başladım.

2004 yılında hipnoz ile tanıştım ve bugüne kadar eğitim ve uygulamalarına aktif olarak devam ettim.

Hipnozun psikoloji ile bağlantısını ve önemini fark ederek 2006 yılında İstanbul Ticaret Üniversitesi “Uygulamalı Psikoloji” yüksek lisans programına başladım ve 2009 yılında tamamladım.

2008 yılında Psikoterapi Enstitüsü’nde “Bütüncül Psikoterapi” eğitimine başladım, 3 yıllık teorik, formülasyon ve süpervizyon eğitimlerini ve “Masterson Yaklaşımı” terapi eğitimini tamamladım.

2016 yılında Anadolu Üniversitesi AÖF “Sosyoloji” bölümünden mezun oldum.

Süleyman Demirel Üniversitesi desteğinde, Sağlık Bakanlığı onaylı “Aile Danışmanlığı” eğitimini tamamlayarak Aile Danışmanı sertifikasını almaya hak kazandım.

2019 yılında Medipol Üniversitesi’nde Sağlık Bakanlığı onaylı hipnoz eğitimini tamamlayarak “Hipnoz Uygulama” sertifikamı aldım.

Psikoterapi Enstitüsü’nün verdiği hipnoz ve psikoterapi eğitimlerinde, eğitmen ve süpervizör olarak görev almaktayım.

Halen, dişhekimliği, psikoloji ve hipnoz alanlarında çalışmalarına devam etmekteyim.

İletişim:

0532 510 14 88

dt.erkanozen@gmail.com

Op. Dr. Sebahat TURAN

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı

Yirmi altı yıllık hekimim, yirmi bir yıldır Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı olarak görev yapmaktayım. Halen Ankara'da kendi kliniğim Doğal Doğum Merkezi'nde aktif olarak çalışıyorum. Doğuma Hazırlık ve Nefes eğitmeni olmak için Lamaze International, Hypnobirthing ve Active Birth'in yetkilendirdiği İstanbul Doğum Akademisi'nde 9 ay 10 gün süren eğitmenlik eğitimini tamamladım. Ardından nefes koçluğu eğitimini alarak nefes koçu oldum. Ayrıca Uluslararası Doğuma Hazırlık Eğitimi ve Eğiticiliği Kongresinde 'Doğuma Hazırlık Eğitim Teknikleri ve Uygulama Örnekleri' kursuna, ardından İngiltere'de Active Birth'in kurucusu olan Janet Balaskas'dan Aktif Doğum Eğitmenliği eğitimi aldım. Doula eğitmeni ve içsel doğumun kurucusu Julia Stelis Paçacıoğlu'ndan gebelik, doğum ve lohusalık için gebe masaj teknikleri konusunda eğitimlerini, refleksoloji ve farklı çalışma alanlarında ve değişik sertifikasyon programlarında hipnoz eğitimleri aldım. Waterbirth International kurucusu ve suda doğumun öncülerinden Amerikalı Barbara Harper'dan suda doğum eğitimi aldım.

Türk Psikiyatristleri Derneği'nin desteklediği, Cinsel Eğitim Tedavi ve Araştırma Derneği CETAD'tan ve sonrasında da CİSED'den cinsel terapi eğitimini tamamladım. Society for the Exploration of Psychotherapy Integration (SEPI) yönetim kurulu üyesi, İstanbul Psikoterapi Enstitüsü Başkanı Psikiyatri Uzmanı Dr. Tahir Özakkaş'tan 3 yıl boyunca, teorik, formulasyon ve süpervizyon ve hipnoz eğitimlerini alarak Bütüncül Psikoterapi Eğitimi bitirdim. Özel aldığım hipnoz uygulamalarını ek olarak, Sağlık Bakanlığı onaylı Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Enstitüsü'nden Hipnoterapi eğitimini tamamlayarak, hipnoterapist unvanını aldım. İstanbul Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalından emekli öğretim üyesi, Prof. Dr. Doğan Şahin'den psikanaliz eğitiminin 2 yıllık sürecini tamamladım. Fonksiyonel Tıp Akademisinin eğitimlerini tamamlayarak, yaşamın sağlıklı bir beslenme ve sağlıklı ruh dünyasının birlikte senkron olarak devam ettiği gerçeğini gözlemledim.

İletişim:

Muhsin Yazıcıoğlu Caddesi Sarıkonak Apartmanı No: 8/ 9 Çukurambar / Ankara

0312 285 30 00

0505 758 34 09

sebahaterkulturan@hotmail.com

Takdim

1976 yılında Hacettepe Üniversitesi Kayseri Gevher Nesibe Tıp Fakültesinde hazırlık sınıfı öğrencisi iken tesadüfen duyduğum ve tanıştığım Hipnoz olgusundan bugüne kadar tam 45 yıl geçmiş. Geriye doğru baktığımda hipnoz ile ilgili kilometre taşları bir bir gözümün önünden geçiyor.

Tarihe bir not düşmek adına da olsa bu kilometre taşları nasıl aşıldığını ve bu kitabın yayınlanma süreçlerine nasıl geldiğini anlatmak isterim.

1976 yılındaki Hipnoz merakım beni yoğun bir araştırmaya sevk ederek, öncelikli Hacettepe Tıp fakültesinin, ardından hemen hemen Türkiye’deki tüm büyük kütüphaneleri tarayıp kitapların fotokopisini çıkarma imkânı buldum.

1979 yılında eğitimime devam ettiğim Erzurum Tıp Fakültesinde Prof. Dr. Üner Tan hocam benden Hipnoz ile ilgili bir seminer vermeme istedi. Bu talep beni, bu semineri hazırlamak için yoğun bir sorumluluk duygusuna ve daha çok okumaya yönlendirdi. Seminer için hazırladığım sunum metni bir seminer notu olmaktan çıkarak küçük bir kitap hacmine ulaştı.

1982 yılında eğitimime Kayseri Tıp fakültesinde devam ederken yoğun Hipnoz uygulamaları yapmaktaydım. Hipnoz ile ilgili çalışmalarımı duyan bir yayınevi benden bu seminer notlarımı kitap olarak basmak istediğini söyleyince daha da hummalı bir çalışmanın içine girdim. Erciyes üniversitesinin kütüphanesinin uluslararası ilişkilerini de kullanarak dünyadaki yaşayan tüm hocalara ulaşmaya ve onların yayınladığı makaleleri toplamaya başladım.

1984 yılında “Gerçeğin Dirilişine Kapı HIPNOZ” kitabımı yayınladık.

1993 de Hipnoz ile ilgili diğer kitaplarımızı yayınladık.

1 Ocak 1994 de İstanbul’da ve Kayseri’de hasta bakmaya başladım. İstanbul Fatih’teki Akdeniz polikliniğinde hafta sonları Ahmet Çorak hocamla hasta görmeye başladık.

1994 de ilk dernek kuruluşumuzu burada gerçekleştirdik ve ilk basılı bültenlerimizi yayınladık. “Alternatif Psikoterapi ve Tıbbi Hipnoz Araştırma Derneği”ni kurduk. “Tıbbi Hipnoz” bültenimizi 3 sayı olarak çıkardık. Ancak derneğimizin ve dergimizin sürekliliğini sağlayamadık.

1995-2003 tarihleri arasında birçok konferans ve eğitim verdik.

1996 da ilk kez yurtdışında San Diego’da Uluslararası Dünya Hipnoz Kongresine katılarak dünyadaki uzmanlarla irtibata geçtik.

2003-2007 yılları arasında değerli ağabeyimiz Diş Hekimi Ali Eşref Müezzinoğlu'nun daveti ile Yeditepe üniversitesi Diş Hekimliği bünyesinde hipnoz eğitimlerini organize ettik. İlk Ulusal hipnoz kongresini yaparak, yurtdışı kongrelerde samimiyet kurduğum hocaların tamamını bu kongreye iştiraklerini sağladık.

2005 yılında kurduğumuz “Psikoterapi Enstitüsü” ile hipnoz eğitimleri kurumsal bir yapıya büründü.

2008 de “Hipnoz Derneği”ni kurduk ve Avrupa hipnoz derneğine kurumsal üye olduk. 2008 den 2017 ye kadar birçok sempozyum, atölye çalışması ve eğitimler düzenledik.

2018 de 1. Ulusal Klinik Hipnoz kongresi ve 2019 da ise 2. Klinik Hipnoz Kongresini düzenledik.

Tüm bu faaliyetleri birbirinden güzel insanların işbirliği, pozitif enerjileri ve birbirlerini destekleyen tutumları ile gerçekleştirdik.

Elinizdeki bu eser bu ekibin yıllar içerisinde muhteşem üretme potansiyellerini ortaya koymasının bir sonucudur. Hipnoz Derneği Genel Başkanımız Uz. Dr. Betül Sezgin hocamızın gayretleri, azimkâr ve sebatlı tutumları ile bu eser ortaya çıktı.

Bu esere katkıda bulunan değerli ekip üyelerimiz onur ve gurur kaynağımızdır. “Hipnoz ve Hipnoterapi Tarihçesi”ni yazan Uz. Dr. Jale TAŞÇIOĞLU, “Hipnoz ve Dinamik Terapinin Entegrasyonu”nu hazırlayan Uzm. Dr. Betül SEZGİN, “Bütüncül Hipnoterapi ve Panik Atak” bölümüne emek veren Uzm. Psk. Enes BÜLBÜL, “Bilişsel Hipnoterapi ve Sosyal Fobi” bölümünü uzmanlıkla kaleme alan Dr. Haluk ALAN, “Egostate Terapi: Hipnoanalitik Entegrasyon Yaklaşımı”ni sahadaki uzmanı olarak ortaya koyan Uzm. Psk. Şahin UÇAR, Fransa’dan güzel esintiler getiren ve “Acil Serviste Hipnoz” konusunu ustalıkla anlatan Dr. Nazmine GÜLER, Türkiye’de sigaraya karşı mücadele bayrağını açmış ve “Bağımlılık ve Hipnoterapi” konusunu ele alan Dr. Hasan KENDİRCİ, “Dişhekimliğinde Hipnoz Uygulamaları” ile bizlere farklı bakış açıları ve mesleki işbirliği entegrasyonunu kazandıran Dt. Erkan ÖZEN ve “Doğumda Hipnoz” konusu ile hipnozlu çocuklar doğurtan Op. Dr. Sebahat TURAN’a candan teşekkürlerimi sunarım. Bu enerjimiz hiç bitmesin, üretimimiz devam etsin, varoluşumuzun anlamını bularak kendi heykellerimizi yontalım.

“Karanlığa küfredene kadar bir mum yak.”

Sevgilerimle...

Tahir Özakkaş
19.01.2020 Bayramoğlu

Önsöz

Hipnoz, kökeni antik çağlara kadar dayanan, günümüzde ise pek çok alanda kullanılabilir çok eski bir tekniktir. Mesmer'in çalışmaları ile de modern psikolojinin alanına girmiştir. Bir gevşeme ve rahatlama tekniği olarak tek başına kullanılabilir gibi seçilen bir başka tedavi yöntemine de eklenebilir. Destekleyici terapilerden tutun da davranış değişimine neden olan bilişsel davranışçı ve açığa çıkarıcı dinamik terapilere kadar her tür tedavi şekliyle birlikte kullanılabilir. Hipnoz bu şekilde diğer terapilerle birlikte kullanıldığında hipnoterapi olarak tanımlanır, analitik hipnoterapi, dinamik hipnoterapi, bilişsel hipnoterapi gibi adlar alır.

Hipnoz ve hipnoterapi tekniklerinin psikoloji ve tıbbi alanda kullanımı gerek ülkemizde ve gerekse dünyada hızla yaygınlaşmaktadır. Dolayısı ile yaygınlaşan hipnoz eğitimleriyle birlikte bu alanda yapılacak yayınlara da ihtiyaç artmaktadır. 2007 yılında kurulmuş olan Hipnoz Derneği'nin kuruluş amaçlarından biri de, Türkiye genelinde "Ruh Sağlığı Profesyoneli" olarak kabul edilen mesleklerde çalışanların psikoterapi ve hipnoterapi konusundaki bilgi ve becerilerini geliştirmek, hipnoterapi konusunda gelişme hedeflerini belirlemek ve bu hedefleri gerçekleştirmek için hipnoterapi uzmanlarının birliğini sağlamaktır. Bu düşünceden yola çıkarak verdiğimiz eğitimlerde görev almış hocalarımızın deneyimlerini bir araya toplayarak kitap haline dönüştürmek istedik. Yol boyunca edindiğimiz tecrübeleri birbirimizle paylaşmak çalışmalarımızı zenginleştirecektir diye de düşündük.

Derneğimiz şimdiye kadar çeşitli yazarların kitaplarını Türkçeye çevirerek dilimize kazandırdı. Çeviri çalışmalarımıza devam ederken, diğer taraftan ülkemizde bu alanda çalışan değerli hocalarımızın da kendi alanlarında edinmiş oldukları deneyimleri bu kitapta olduğu gibi yazılı metinler haline getirip sizlerle paylaşmayı düşünüyoruz.

Derneğimiz temel hipnoz eğitimlerinin yanı sıra ileri hipnoz eğitimlerine de önem vermektedir. Şimdiye kadar yapmış olduğumuz gibi akran süpervizyonlarına devam ederek, klinik hipnoz alanındaki çalışmaları paylaşmak üzere bu yıl ikincisini gerçekleştirdiğimiz Ulusal Klinik Hipnoz Kongresi ile bilgi ve becerilerin paylaşılmasına yönelik aktivitelerimizi de devam ettirmeyi amaçlamaktayız.

Uzm. Dr. Betül Sezgin
Hipnoz Derneği Başkanı

BÖLÜ M | 1

HİPNOZ VE HİPNOTERAPİ TARİHÇESİ

Uzm. Dr. JALE TAŞÇIOĞLU

“Benzer bütün bilimler büyüden ve batıl inançtan türemiştir, ancak hiçbiri kökenleriyle olan kötü ilişkisini sarmada hipnoz kadar yavaş davranmamıştır.” Clark HULL

Hipnoz tarihi, birçok yanlış anlama ve çelişkilerle doludur. Zamanın başlangıcından beri tüm insanlar tarafından yaşanan ve paylaşılan, nefes alma gibi doğuştan gelen içsel ve evrensel bir özelliktir. Dolayısıyla insanlık tarihinin başlangıcından beri hipnozun kendisi binlerce yıldır değişmemiştir, ancak bizim hipnoz hakkındaki anlayışımız ve onu kontrol etme şeklimiz değişmiştir. Diyebiliriz ki, hipnoz tarihi gerçekte, algıdaki değişimin tarihidir.

Hipnoz benzeri trans durumları insanlık tarihi kadar eskidir ve yeryüzünün geleneksel kültürlerinde varlığını hala sürdürmektedir. Bir tedavi aracı olarak antik çağdan bu yana kullanılmaktadır. Kalahari Buşmanları acı veren “Kaynayan enerjinin” şifa dansı ritüelini hala devam ettirmektedirler. Bali köylüleri bıçaklar ve kor ateşiyle trans halinde dans ederek kast değiştirirler. Tibet’te genç erkekler görünüşe göre acı duymadan yanaklarına iğne ve çubuklar saplayarak davul sesi eşliğinde dans ederler. Ülkemizde Rufai tarikatı mensupları aynı şekilde derilerine, yanaklarına şiş geçirip zikir çekmektedirler. Bir tür hipnoanestezi uygulayarak acı çekmeden bu işlemleri yapmaktadırlar. Çinliler, Mısırlılar, İbraniler, Romalılar ve birçok uygarlık telkinin gücünün ve hipnotik durumun etkinliğinin farkına varmışlardır. Ancak elde edilen etkiler genellikle tanrılar tarafından oluşturulan mucizelere bağlanmıştır (Marchant, 2016; Özakkaş,1993).

Hipnoz, birçok farklı isimle adlandırılrsa da ciddi bir araştırma konusu olmadan çok önce de Dünya’nın her bir tarafında, farklı uygarlıklarda, kadim kültürlerde, birçok felsefi, dini veya terapotik gelenek içinde hastalıkların tedavisinde kullanılı-

maktaydı. Mısır ve Yunanistan’da uyku tapınakları vardı. Hastalar arındırıcı sular, banyolar ve açlık ile birkaç gün önceden hazırlanır, sakinleşirlerdi. Abaton adı verilen uyku tapınaklarında sessizce Doktor Asklepios’u beklerlerdi. Bergama’da yer alan Asklepiyon Tapınağında “Rüya İyileştirme Yöntemi” ne göre hazırlanmış özel odalar vardı. Odaların üzerinden geçen arklardan su geçiriliyor ve müzik eşliğinde hastaların kendilerinden geçmesi sağlanıyordu. Bu arada rahipler, uyku tanrısı Hypnos için yapılan dualarla ve telkinlerle hastalara şifa veriyorlardı. 4000 yıl önce yaşayan Çin tıbbının babası sayılan Wang Tai hastaların vücutları üzerinde geçirdiği paslar ve aynı anda verdiği telkinlerle tedavi uygulamaktaydı. Eski Ahit Yahudileri kehanetlerde bulunmak için trans durumunu kullanmışlardır. Druidler gerçeği söylemeleri için şüphelileri uyutmuşlardır (Barabasz ve Watkins, 2017; Gezundhajt, 2007; Grawitz, 1991).

Antik Mısırlılar, semazen danslarıyla esrime ve trans durumunu indüklemiş ve böylece hipnotik analjezi elde edebilmişlerdir. Ebers Tıp Papirusu M.Ö. 1550 yıllarında yazıldığı sanılan ve Mısır da bulunan bir yazmadır. Hastalıklarla ilgili birçok reçete ve büyü formülleri yanı sıra telkinler de içermektedir (Mongiovi, 2014).

Anadolu’da kurulan Bimarhane’lerde (Şifahane) su sesi, müzik ve telkinle çeşitli ruhsal hastalıkların tedavisi yapılırdı. 1300’lü yıllarının başında Amasya’da açılan Bimarhane, zihinsel engelli ve ruhsal rahatsızlığı olan bireylerin, su sesi, müzik ve telkinle tedavilerinin yapıldığı ilk ruh hastalıkları hastanesi olarak kabul edilir. Tedavi seanslarına katılan kişilerden, dinlettirecekleri su sesine ve müziğe, odaklanmaları, kendilerini, akarsuyun büyük koluna ulaşmaya çalışan, küçük bir su akıntısı gibi düşünceleri istenmekteydi. Bu sırada müziğin zihinde oluşturduğu görüntüler veya düşünceler hekimlere aktarılmakta ve bunların nedenleri araştırılmaktaydı. İslam dünyasının en önemli bilim insanlarından biri olan ve batı dünyasında Avicenna (980-1037) olarak bilinen İbn-i Sina’ya göre ruhsal bir hayal gücü mevcuttur ve bunun emirlerine vücut her zaman uymak zorundadır. Bu güç bir hastayı iyileştirebileceği gibi, sağlıklı birini hasta da yapabilir. Bir insan, diğer bir insanı, bu güçle dışarıdan etkileyebilir. Ona göre tedaviye başlamadan önce hastanın iki kaşı arasına bakmak tedaviye yardımcı olacaktır (Kılıç, 2007).

1500’lü yılların sonlarında Heronymous Nyman imajinasyonun gücü ve insan sağlığına etkisi hakkında yazılar yazmış ve yazılarında, ilaçların kalitesinden çok hayal gücünün tedavide etkili olduğunu vurgulamıştır. 15.yy. da Petrus Pomponatus (Pierre Pomponace, 1462-1524) manyetik etkilerle birlikte kullanılan hayal gücünün ve hastanın iyileşme isteğinin kanı ve ruhu etkileyeceğini söylerken, Paracelcus’da inançların sağlık ve hastalık üzerine kritik etkilere sahip olduğunu söylemiştir (Grawitz, 1991).

Geç ortaçağ döneminde Avrupa’da hızla yayılan Tarantella dansı, toplu hipnoza büyük ölçüde açıklama getirebilir. Bu dansa yüzlerce insan yere yığılana kadar kendi etrafında dönerdi. Amerika kıtasında yaşayan birçok Kızılderili kabilesi dans ile oluşturdukları transı tedavi amaçlı kullanmıştır (Barabasz, 2017).

FRANZ MESMER VE TAKİPÇİLERİ

Hastalık ve tedavi üzerinde etkisi olduğu düşünülen, manyetik akışkan teorisini ilk kez 1529’da ortaya koyan İsviçreli simyacı ve hekim Paracelsus’tur. Franz Anton Mesmer’den iki yüzyıl önce canlısal manyetizma fikrini ortaya atmıştır. Bunun yanında Alman psikoterapist Burkhard Peter’in iddiasına göre modern hipnoterapi alanında öncü isim, 1770’lerde uyguladığı şeytan çıkarma ayini sebebiyle dindar çevrelerce oldukça eleştirilen Peder Johann Joseph Grassner’dir. Kişideki semptomları kasıtlı bir şekilde kışkırtır, sonrasında hastayı şeytan çıkarma formülüyle yönlendirerek semptomların kaybolmasını sağlardı. Daha sonra ise bu semptomların tekrar ortaya çıkmaması adına hastaları günlük yaşamlarında nasıl davranmaları gerektiği konusunda telkin ederdi. Dönemin dini bağlamı ve hastalığın büyümlü-mistik teorisinden bağımsız olarak düşünüldüğünde bu yöntem modern hipnoterapistlerin kullandığı regresyon terapisiyle oldukça benzerdir. Burkhard’a göre Grassner; detaylı ve psikolojik odaklı yaklaşımı göz önünde bulundurulduğunda Mesmer’den ziyade modern hipnozun asıl öncüsüdür. Mesmer’in akıl hocası, aslında saray gökbilimcisi ve Viyana’daki gözlemevinin müdürü; Macaristan doğumlu Cizvit bir rahip olan Peder Maximilian Hell’di. Hell, iyileştirici etkisi olduğu düşünülen doğal mıknatıs taşlarını kullanarak, Paracelsus tarafından ortaya atılan bir orta çağ fikrini geliştirmiştir. Mıknatıslarla insanların acısını teskin etme konusunda kayda değer bir başarı elde etmiştir. Bu durum Mesmer’i konuyu bir hekim olarak derinlemesine araştırmaya ikna eden durumdu. Hell’in astroloji üzerine teorileri Mesmer’in 1766’da Viyana Üniversitesi’nde savunduğu tezine ilham kaynağı olmuştur. Mesmer o zamanın görüşlerine uygun olarak doktora tezinde: İnsan işlevselliğinde meydana gelen değişiklikleri, evrende var olan ve etrafımızı çevreleyen yer çekimi ve benzeri kuvvetlerle açıklamaya çalışmıştır. Newton, Galileo, Copernicus, Kepler ve diğerlerinin evreni ve evren kanunlarını anlama konusunda çığır açtığı bir dünya da Mesmer’in yapmış olduğu tez onun gerçekte çağının insanı olduğunu göstermektedir. Mesmer’e göre, “Canlısal Manyetizma” adını verdiği gizemli evrensel bir akışkan her şeyin içinde mevcuttu ve daha da önemlisi insanların sinir sistemini etkilemekteydi. Ona göre hastalıklar vücudun manyetik akışkanlığının, bozulmasından kaynaklanıyordu. Başlangıçta bu bozuklukları tedavi etmek için mıknatısları kullanan Mesmer, daha sonra Grassner’den etkilenecek kendi tedavi yöntemini geliştirdi. Bu yöntemle metal mıknatıs kullanmadan el geçişleri yapıyordu.

Mesmer bireysel tedavilerinde hastasının önünde oturur ve dizlerini hastasının dizlerine dokundururdu. Sonra hastanın başparmağını avuçlarının içine alarak bastırırdı. Bundan sonra gözlerini hastanın gözlerinde sabitleyerek, hastanın el ve ayaklarına hafif dokunuşlar yapardı. Bu işlemler birçok hastada bir trans durumu yaratır ve bazen krizlerle sonuçlanırdı ve bu şekilde hasta tedavi olurdu. Mesmer'in seanslarında sözlü bir yönlendirme yoktu. Mesmer fiziksel temas yoluyla yakınlık kurmaktaydı. Tarzı oldukça otoriter ve baskındı. Aslında sözlü diyalog kurmayıp, hastayı sadece somatik diyaloga izin vererek derin regresyona zorlamaktaydı.

Mesmer'in grup tedavilerinde; hastalar perdeleri ışık sızdırmaz salona topluca alınırlar, iyice loş olan bu salonda, yan odalardan gelen lirik piyano ezgileri eşliğinde ses çıkarmadan sıralar halinde "Baqueté" denilen bir aletin çevresinde otururlardı. Şadırvan şeklindeki bir kapaklı havuzdan uzanan demir çubukları tutarak hasta yerlerine yapıştırırlar ve Mesmer'i beklerlerdi. Daha sonra Mesmer erguvan rengi eksantrik elbiseleri ile ortaya çıkıp kimseye dokunmadan ellerinin pasları ve gözlerinin hareketleri ile akışkanı gereken kimselere yönlendirip konvülsiyonların (hava) ortaya çıkmasına ya da kaybolmasına neden olabiliyordu. Mesmer hastaların iyileşmesi için konvülsiyonun şart olduğunu düşünüyordu. Diğer taraftan öğrencisi, takipçisi Puysegur konvülsiyonların şart olmadığını, somnambulizm (uyurgezerlik) halinin esas olduğunu savunuyordu. Oysa bu durum Mesmer'e göre canlısal manyetizmanın sadece bir yan etkisiydi.

Mesmer Paris'te çalışırken çok popüler oldu. Mıknatıslı çubuklarla yaptığı çalışmalarla bugün hipnoz diye bildiğimiz trans durumlarını elde ederek tedavi edilemeyen birçok hastayı tedavi etti. Viyana'da kendini eleştiren meslektaşları gibi Paris'teki geleneksel hekimler de bundan çok rahatsız olarak Mesmer'in çalışmalarını ahlaki açıdan çok şaibeli olduğunu ilan ettiler. 1784 yılında Kral 16. Louis, Lavoisier gibi devrin bilgin kişilerinin dâhil olduğu bir komisyona Mesmerik fenomenlerin incelenmesi için görev verdi. Komisyon üyeleri bir dizi basit, incelikli, şaşırtıcı süreçleri olan deneyler tasarladı. Bu komisyon mıknatıslı demir çubuklarının yerine, demire benzetilmiş tahtalar kullanmasını Mesmer'den istediler. Mesmer tahta çubuklar kullandığında da hastalar tedavi oldular. Marifetin mıknatıslarda olmadığı anlaşıldı. Başka bir deneme olarak, hastaların gözleri kapatıldı ve kendilerine şu anda manyetik paslar yapıldığı söylenildi. Mesmer hiçbir şey yapmadığı halde hastaların konvülsiyonlar geçirdiği ve iyileştiği gözlemlendi. Komisyon, Mesmer'in yaptığı tedavilerin nedeninin ne mıknatıslardan ne de Mesmer'den kaynaklandığına, hastaların hayal gücü ve beklentilerinden kaynaklandığına inandı. Bu araştırmaya göre Mesmer sadece placebo etkisi ile tedaviler uygulamakta idi. İki üyesinin muhalefetine rağmen komisyon, canlısal manyetizma diye bir şeyin olmadığını, Mesmer tarafından bildirilen tedavilerin sadece aldatma ve hayal ürünü olduğunu

bildiren olumsuz bir rapor yazdı. Meslektaşları ve hastaları tarafından reddedilen Mesmer Paris'ten ayrıldı ve doğduğu İsviçre'ye geri döndü. Kişilik olarak saygınlığını yitirmiş ve hayal kırıklığına uğramış olmasına karşın Mesmer, arkasında bir keşif ve sorulardan oluşan bir miras bıraktı.

18.yy.da Mesmer için kurulan komisyonun hazırladığı bu deneylerin metodolojik hassaslığı güçlüydü ve bu deneyler modern hipnozun gelişmesinde beklenti fenomenlerinin rolünü ilk olarak ortaya koyuyordu. Hipnotik fenomenlerin, uygulanan işlemlerin kendilerinden çok bunlarla ilgili olarak insanların inançlarına bağlı olduğunu çarpıcı biçimde ortaya koyuyordu.

Mesmerizm Almanya 'da Fransa'dakinden çok daha farklı bir gelişim gösterdi. 1812'de Prusya Hükümeti bir komisyon kurdu ve bu komisyonun olumlu raporları sonucu Berlin ve Bonn Üniversitelerinde Mesmerizm kursları açıldı. Almanlar Mesmerizme daha çok felsefi bir yaklaşımda bulundular. Kuluge, yazdığı ders kitabında, manyetize edilen ve edenin manyetik bir daire oluşturduğuna ve bunun iki kişi arasında yaratılmış özel bir dünya olup her türlü ses, ışık ve benzeri dış etkilerden korunması gerektiğini savundu. Frederic Hufeland bu ikili üniteyi, gebe bir kadına benzetti ve manyetik tedavinin fetüsün doğumuna kadar geçirdiği yaşantıların aynısı olduğunu belirtti (Barabasz, 2017; Gezundhajt, 2007; Grawitz, 1991).

MESMER'DEN SONRA

Mesmer'in öğrencisi olan Maxime de Puysegur, hipnotize olmuş bir kişinin, trans durumunda kalabilmesine karşın, yürüyebildiği, konuşabildiği ve birçok faaliyette bulunabildiği uyurgezerlik olgusunu keşfeden ilk kişi olarak bilinmektedir. Puysegur bu halin teskin edici ve gevşetici telkin yöntemleri ile tetiklendiği sonucuna varmıştır. Puysegur'a göre somnambulizm için şiddetli havaleler yersiz, sözcükler yeterliydi. Mesmerizmin en temel öğelerinden biri olan temas bile gereksizdi. Puysegur'un manyetik akışkanın doğasına yönelik görüşleri, Esmer'inkilerden bir parça farklıydı. Varlığını reddetmezdi, ancak ona göre akışkanın özülle ilgili bilinenler, amaç iyileştirme olduğu sürece konuyla ilgisizdi; "*Manyetik, elektrik ya da berrak bir akışkanın var olup olmadığını artık bilmiyorum. Ancak şundan eminim ki iyi bir manyetizasyon için herhangi bir akışkanın varlığını bilmek veya bilmemek tamamen gereksiz.*" Mesmer'in daha fizikalist bir yaklaşımı varken, Puysegur daha çok psikolojik ve özne odaklı olduğundan modern psikoterapinin bakış açısına daha yakındı.

Fransız Devrim ve İmparatorluk döneminde manyetizma, tüm pozitif sonuçlarına rağmen ihmal edildi. J. P. Francois Deleuze "Canlısal Manyetizmanın Eleştirel Tarihi"ni yayınlayana kadar geleceği belirsizliğini korumaya devam etti. Paris'teki Botanik Bahçesi asistanı doğa bilimcisi olan Deleuze saygıdeğer bir bilim insanı-

dı. 1825’de “Canlısal Manyetizma için Pratik Kılavuz” yazdı. Bu kılavuz alınması gereken önlemler, olması gereken beklentileri de içeren adım, adım manyetizma sürecini tanımlamaktaydı. Onun düşüncesine göre özne, zihnindeki tüm itirazlardan arınmalı ve manyetizmanın gücüne karşı sarsılmaz bir inanç duymalıydı. Somnambulizm sonrası (posthipnotik) telkinin ilk uygulayıcısıydı. Deleuze genel anlamda manyetizör ve özne arasındaki ilişkiye çok önem verirdi. “*Manyetizör etkili davranabilmek için, kendini, tedavi arayan kişiye bağlanmış hissetmeli, ona ilgi göstermeli, onu tedavi etme ya da en azından teskin etme umudunu arzusunun taşımalı*” diye düşünürdü. Ancak bunun karşı aktarıma yol açabileceğinin, farkında olduğundan seansları sırasında her zaman tanık bulundururdu (Gezundhajt,2007).

Abbe Faria, 1811’de Fransa’da ki Nimes Üniversitesine felsefe profesörü olarak atanmış ve Marsilya Tıp Cemiyeti’ne üye seçilmiştir. Ancak, Mesmer ve Puysegur’un çalışmalarına olan ilgisinden dolayı fenomeni daha iyi inceleyebilmek için Paris’e taşınmıştır. Mesmer’in aksine, transın bir tür canlısal manyetizma aracılığı ile sağlandığı fikrine inanmıyordu. Ona göre trans iki etkenin ortak ürünüydü. Öznenin manyetiste karşı duyduğu büyük merak, öncesinde oluşturulan güven ve ikna seviyesi. Onun kullandığı zamanlardan bu yana ifade biçimi neredeyse aynı kalan “koşullanma”yı uygulardı. Telkinin gücünü vurgular ve oto-telkin varlığını kabul ettirirdi. Abbe canlısal manyetizmaya alternatif “lucid uyku” kavramını kullanmıştır. 1819’da, içeriğinde lucid uykuyu tetikleme yöntemini de anlattığı “De la Cause du Sommeil Lucid (Lucid Uykunun Nedenleri)”i yayınladı. Şöyle diyordu; “*onları rahat bir şekilde oturtuktan sonra enerjik bir şekilde ‘uyu’ kelimesini söylüyorum ya da belli bir mesafeden elimin için göstererek, o noktaya gözlerini dikip odaklanmalarını, gözlerini ayırmamalarını veya göz kırpmaya dürtüsüne direnmelerini sağlıyorum. İlk senaryoda gözlerini kapamalarını, üstüne basarak uyu komutunu verdiğimde tüm vücutlarında bir sarsılma hissederek uykuya dalacaklarını söylüyorum.*”

Baron Cuvillers, Alexandre Bertrand ve Général François Noizet ile birlikte Faria imgelemci hareket olarak bilinen akımın kurucuları arasında yer almaktadır. Bu grubun takipçileri trans fenomenini psikolojik temellere ve uygulamalı telkine dayandırmıştır. Faria günümüzde de kullanılan sahne hipnozu yönteminin öncüsüdür. Çünkü manyetizmanın tıp akademilerince yasaklanmış olmasından dolayı insanları ona teşvik etmek, ancak halka açık performanslarla mümkündü (Barabasz, 2017; Gezundhajt, 2007).

CERRAHİDEN MODERN HİPNOZA

John Elliotson, Londra’da bir tıp profesörüydü ve 1829’da Abbe Faria’nın da öğrencisi olan Richard Cenevix ile birlikte Mesmerizm üzerine çalışmalar yapmıştır.

Mesmeriyen yöntemle yapılan başarılı ameliyatlardan haberdar olan Elliotson kendi de birçok hastada manyetik uykuyu güçlü bir analjezik olarak deneyimlemiştir. Kloroform geliştiricilerinden bir grup düşman edinmek ve çalıştığı Üniversite hastanesinden men edilmek gibi durumlarla karşı karşıya kaldı. Ancak uygulamalarından vazgeçmedi. Manyetizma çalışmalarına evinde devam etti ve “Zoist” adında bir derginin editörlüğünü üstlendi. 1868’de ölümüne kadar çalışmalarına devam etmiştir.

Fransa’da bu dönemde Mesmerik anestezi cerrahide kullanılmaya başlanmıştır.1821 Yılında Fransa’da Recamier “manyetize olmuş” bir hasta ile ağrısız ameliyat yapıldığını bildirmiştir.1829’da Cloquet ağrısız ameliyatlar yaparken, 1837’de Ovdet telkin edilmiş anesteziyen yararlanarak ağrısız diş çekiyordu. The Zoist’in sürekli yazarlarından James Esdaile, 1845’den sonra Hindistan Kalküta’da Mesmerizmi kullanarak küçük ve büyük 2000’i aşkın ağrısız ameliyat yapmıştır. Bunların yaklaşık 300 kadarı, büyük cerrahi girişim sınıfındadır. 1852 yılında İskoçya’ya dönen Esdail “Mesmerizmin Bir Anestetik ve Sağaltıcı Araç Olarak Hindistan Hastanelerine Girişi” adlı bir kitapçık yayımlamıştır. Bu dönemde kloroform kullanımının ilerlemiş olması dolayısıyla kimseyi yaptıklarına ikna edememiş, kilisenin yanında, tıp çevrelerindeki selefleri de karşıt görüş bildirmiş ve Esdail de J. Elliotson gibi reddedilen hekimler arasında yerini almıştır.

Manyetizme olan ilgi, 1830 ve 1840’lı yıllarda ABD’ne kadar ulaşmış, trans altında birçok ameliyat yapıldığı bildirilmiştir. 1890’da İngiliz diş hekimleri Carter ve Turner ağrısız diş çekiminde hipnozu kullandıklarını bildirmişlerdir. Bundan dört yıl sonra 1894’de Bonwil tarafından Amerika’nın çeşitli bölgelerinde de hipnozun diş hekimliğinde uygulandığı bildirilmiştir (Barabasz, 2017; Gezundhajt, 2007; Grawitz, 1991).

BRAID: MODERN HİPNOZUN DOĞUŞU

Avrupa’yı gösteriler yaparak gezen İsviçreli manyetizör Charles Lafontaine’in, 13 Kasım 1841 de Manchester’daki gösterisinde İskoç cerrah James Braid de vardı. Başlangıçta şüpheleri olsa da Braid bu gösteriden çok etkilendi. Ancak Braid manyetizmanın akışkanlığı teorisini reddetti ve bir şeye dikkatle bakmanın verdiği gerginliğin, gözleri aşırı zorladığını, sinirsel bir inhibisyon oluştuğunu, bunun beyne doğru yürüdüğünü ve uykuya benzer bir durumun ortaya çıktığını öne sürdü. Yunancada uyku tanrısı “Hypnos”dan esinlenerek bu fenomeni nörohipnoz olarak adlandırdı. Bu terimin kısaltılmış biçimi olan hipnoz yavaş, yavaş manyetizmanın yerini aldı. Braid her çeşit rahatsızlığı onarabilecek güçlü bir yardımcı teknik olduğunu düşündüğü hipnoz kullanımının kati surette tıbbi ve ağız sağlığı uzmanlık alanlarıyla sınırlandırılmasının gerektiğine inanmaktaydı. Bordeaux’da bir tıp profe-

sörü olan Etienne Eugéne Azam'ın 1850'de "Tıp Arşivleri" adlı eseriyle Braid'in fikirleri Fransa'ya girmiş oldu. Braid'in yöntemini deneyimleyip, çalışanlardan biri de beyin uzmanı ve antropolog Paul Broca'ydı (Barabasz, 2017; Gezundhajt, 2007; Lynn ve Kirsch, 2011).

LIÉBAULT, BERNHEİM, CHARCOT

Faria'nın yaklaşımı, Nancy Okulu olarak ta bilinen, Fransız hipnoz merkezli psikoterapi okulunun klinik ve teorik çalışmalarının temelini oluşturuyordu. Kimilerince modern hipnozun babası kabul edilen Ambroise Aguste Liébault ve Hippolyte Bernheim tarafından kurulan Nancy Okulu, hipnozun manyetizmayla değil, telkin ile uyarılan normal bir olgu olduğunu savundu. Liébault, Broca'nın hipnotik anestezisi ve Henri Marie Husson'un da içinde olduğu komisyonun 1831'de manyetizma hakkında düzenlediği rapor içeriği hakkında bilgisi olan taşralı bir doktordu. Husson'un oldukça olumlu yaklaşımına rağmen komisyon, manyetizmanın tekdüze, sıkıcı ve hayal gücüne bağlı olduğuna karar vermişti. Diğer yandan hekimler tarafından uygulandığı taktirde tedavi edici bir yöntem olarak da düşünülmesi gerektiği konusunda uzlaşmıştı. 1860'dan sonra bu yöntemi Liébault, çoğunlukla yoksul halkı tedavi ederken geleneksel ilaçların yanı sıra kullanmıştı. Liébault'a göre hipnotik evre, sözlü telkin dışında herhangi bir akışkan ya da fiziksel tesir ile oluşturulmuyordu. Liébault, uyku ile trans arasındaki benzerlikleri inceledi ve hipnozun telkin ile oluşturulabilecek bir durum olduğuna, fiziksel ya da psikolojik anormallikten kaynaklanmadığına karar verdi. İnsanların yaklaşık % 95'inin hipnotize edilebilir olduğunu tahmin etmekteydi (Gezundhajt, 2007; Lynn, 2011; Mongiovi, 2014).

Liébault'un Hipnoz ve benzeri durumlar hakkında yazdığı kitabı 1866'da basıldı. Ünlü bir nörolog olan ve Nancy Fakültesi'nde çalışan Doktor Bernheim, Liébault'un kitabıyla ve çalışmalarıyla ilgilendi. Başlangıçta şüpheyle yaklaşırsa da, daha sonra Nancy Hipnoz Okulu'nun kuruluşunda yer aldı. Bernheim 1884'de önce "Telkin" ve sonra da 1886'da "Telkin Tedavileri" adlı, ders kitaplarını yayımladı. Sonrasında birçok insan Nancy Okulu'na gözlem yapmak ve çalışmak için akın etti.

Fransa'da aşağı yukarı aynı zamanlarda, yine bir nörolog olan Jean Martin Charcot, Nancy grubunun görüşlerine zıt olarak hipnotize olmanın anormal bir sinir yapısının ürünü olduğunu iddia ediyordu. Charcot histeri tanısı konulan hastaları inceledi ve hem histeri hem de hipnozun nörolojik zayıflığı yansıttığını sonucuna vardı. Ona göre yalnızca histerili hastalar hipnotize edilebilirdi. Hipnozun üç farklı evresinin olduğunu keşfetti; "laterji, katalepsi ve somnambulizm". Faria'nın keşiflerinden bu yana kullanımı yaygın olan sözlü telkinin yerine; mıknaatlar, metal plakalar

ve kafa ovuşturma gibi fiziksel etkilerle amnezi ve havaleyi tetikleyerek daha çok Braidyen hatta Mesmeryen bir yöntem kullanırdı. 1889 yılında Charcot önderliğinde Paris'te başka bir hipnoz okulu kuruldu. Charcot'un Salpatrier Okulu'yla, Nancy okulu karşı karşıya geldi ve her iki grubun görüşlerini test etmek için bir dizi deney yapıldı. Nancy grubunun görüşleri üstün geldi ve hipnotizma ile ilgili manyetik teoriler ciddi anlamda bir daha dile gelmedi. Fransa'daki, doğal ve patolojik hipnoza karşı rekabet eden bu okullar, hipnozun bilimsel temellerini ve onun terapötik etkilerini araştırmaya olan ilginin artmasına neden olmuşlardır (Barabasz, 2017; Gezundhajt, 2007; Lynn ve Kirsch, 2011).

Pierre Janet, hem Bernheim hem de Charcot ile çalışan, hipnozu verimli bir şekilde kullanan bir hekimdi. Hipnozu bir disosiasyon olarak gördü ve histeriye benzetti. Çalışmalarında yoğunlaştığı noktalar; histerik hastalarda disosiasyon (çözülme, ayrışma, bölünme) ve otomatizm (özdevinim) olmuştur. Janet bilinçaltı çalışmalarına da öncülük etmiştir. Ona göre; histeri semptomları bilinçaltı kaynaklı düşüncelerin sonuçlarıydı. Özellikle çoklu kişilik fenomeni, kendi deyimiyile "eş zamanlı psikolojik" mevcudiyetler ile ilgiliydi. Histeri semptomlarının bilinçten ayrıştığına ve bunların saplantıya evrilebileceğinin sıklıkla unutulduğuna inanırdı. Histerik kişilik yerine sağlıklı başka bir tanesini koymak için somnambulizmi tedavi aracı olarak kullanmaya sıcak bakardı (Lynn, 2011).

SİGMUND FREUD

Charcot'un en tanınmış müridi, 1889'da Nancy'ye giderek Liébault ve Bernheim ile de çalışan Sigmund Freud'du. Freud, Charcot'un izinden giderek histerinin psikopatolojisine merak saldı. Freud histerinin tedavisinde hipnozun kullanılması konusunda Josef Breuer ile iş birliğine girdi. Meşhur ortak makaleleri "Histerik Fenomenlerin Fiziksel Mekanizması Üzerine"yi yayımladılar.

Breuer hipnoterapi tekniğini basit telkin durumunun ötesine taşımış, hipnoanaliz tekniğini başlatmıştır. Breuer semptomların doğrudan kaldırılması yerine, onların nedenini bulmanın önemini vurgulamıştır.

Freud'un hipnozu kullanmış olmasının nedenlerinden biri; baskılanmış, rahatsız edici olayları anımsamaları konusunda nevrotilklerle yardımcı olmaktı. Ancak sonraları, hastalarını tedavi etmek için Breuer'in, 1881'deki meşhur Anna O. vakasında kullandığı katartik yöntemi uygulayacaktı. Freud'un hipnozla deneyimi, bilinçsiz süreçlerin keşfini de beraberinde getirmiş ve sonraki yüzyılda psikoterapi alanına hükmedecek serbest çağrışım yöntemini geliştirmesine yol açmıştır. Her şeyden önce, muhtemelen hipnotik transı tetiklemede yaşadığı zorluklar ve herkesi hipnotize edememesi nedeniyle Freud, 1905 yılında kendi psikoanaliz teorisi içerisinde geliştirdiği serbest çağrışım yöntemi yararına telkiden tamamen vazgeçmiştir.

Hipnozu reddetmesine karşın, Freud tam anlamıyla hipnozdan kopamamıştır. 1919 yılında “Hipnotik etkinin tekrar yer bulabileceğini” bir makalesinde yazmış ve “uygulamalı psikoanalizin, analizin saf altın halini, hipnozun ise doğrudan telkinin bakır halini” oluşturabileceğini belirtmiştir (Barabasz, 2017; Gezundhajt, 2007).

Birinci Uluslararası Deneysel ve terapötik Hipnotizma Kongresi 8-12 Ağustos 1889’da Paris’te düzenlenmiştir. Katılımcıların arasında hipnozun gelişmesinde kilometre taşları olan Charcot, Bernheim, Freud ve Liébault da vardı. Bu kongrenin ardından 12-16 Ağustos 1900 yılında ikinci uluslararası hipnoz kongresi düzenlendi.

Harvard’lı psikiyatrist Morton Prince (1906), hipnoz ile çoklu ve disosiyasyon kişilikleri araştırdı.

1920’de Fransız bir eczacı olan Emil Coué otohipnoz hakkında bir kitap yazdı. Ona göre her sabah ve akşam rutin bir şekilde belli cümlelerin tekrarı insanın bilinçaltına etki eder. Bu da hastalıklardan kurtulmasına ve kişisel gelişimine kadar pek çok şeye önemli katkıda bulunur. En meşhur günlük otohipnoz cümlesi “*Her geçen gün ben, her yönden daha ve daha iyi oluyorum...*” idi. Coué’nin amacı insanlara bir hipnotistin yardımı olmadan kendi zihin güçlerini kullanarak hastalıklarını tedavi etmeyi öğretmektir (Austin, 2017).

MODERN HİPNOZ

1933 yılında, bir araştırmacı psikolog olan Clark Hull, hipnoz olgusu hakkında kontrollü araştırmaların bildirildiği ilk kitabını yayımladı. Hull, modern deneysel bilim ile meşru bir çalışma alanı olan hipnozu ayrıntılarıyla açıklayan ilk kişi oldu. Bilimsel referansları kusursuz olduğundan, Hull’un öncü çalışmaları, akademik önyargıyı büyük ölçüde kırdı. Bir kuramcı ve araştırmacı olarak, ün yapan Hull 1936 da Amerikan Psikoloji Derneği’nin başkanlığını da yapmıştır.

1930’lu yıllarda, Milton H. Erickson tarafından yazılan bir dizi makale, doktorları ve psikoterapistleri hipnoz ile ilgilenmeye teşvik etti. Hipnozun indüklenmesi ve semptomların ortadan kaldırılması için dolaylı dil kalıplarını ustalıkla kullanan Erickson, nevrozların neden olan bilinçaltı unsurlara yönelmektense, bunun yerine dirençleri bypass edip hastaların savunma mekanizmalarını etkisiz hale getirmeyi ve böylece zor semptomların ortadan kaldırılmasına yönelik çalışmayı tercih etmiştir. Amerikan Klinik Hipnoz Topluluğu’nun ilk başkanı ve Amerikan Klinik Hipnoz Dergisi’nin editörü olarak dünya çapında haklı bir ün kazanmıştır.

Birinci dünya savaşında Almanya’da Simmel, İngiltere’de ise Hadfield savaş nevrozlarını tedavi etmek için hipnozu kullanmıştır. Hadfield, hipnozu psikoanalitik yöntemlerle bütünleştiren ve muhtemelen “hipnoanaliz” terimini kullanan ilk kişidir. İkinci dünya savaşı sırasında J. Watkins’e askerlerin geri döndürülmesine yö-

nelik bir hipnoterapi programı geliştirme fırsatı verilmiştir ve Watkins savaş nevrozlarının tedavisinde bu fırsatla hipnoanalitik yöntemleri geliştirmiştir.

1947'de Minnessota eyaletinde dental hipnoz uygulamaları başlamış ve yaygınlaşmıştır. Savaştan sonraki yıllarda ABD 'de hipnozun diş hekimliği alanında kullanılmasına yönelik artan bir ilgi oluşmuş ve "Hipnodonti" toplulukları kurulmuştur. Hipnodonti terimi dünyada ilk kez Moss tarafından 1956'da kullanılmıştır.

1948 yılında ABD'nde psikolog ve psikiyatristlerden oluşan bir grup, Klinik ve Deneysel Hipnoz Derneği'ni kurmuştur. 1959'da ise Uluslararası Deneysel ve Klinik Hipnoz Derneği kurulmuş, ilk başkanı da Kanadalı Doktor Bernard B. Raginsky olmuştur. Buna karşın Avrupa Hipnoz Derneği (ESH) 1978'de kurulmuş olup, aynı yıl Malmö'de Psikoterapi ve Psikosomatik tıptaki ilk Avrupa Hipnoz Kongresini düzenlemiştir. 1949'dan beri İngiltere'de "Journal of Medical Hypnotism", 1953'den beri de Amerika'da "American Journal of Clinical Hypnosis" dergileri süreli olarak yayınlanmaktadır.

1953'de İngiliz Tıp Cemiyeti'nin görevlendirdiği bir komite, hem fiziksel hem de psikolojik bozukluklarda, hipnozun kullanımını resmen onaylamıştır. Amerikan Tıp Cemiyeti bu onayı bundan üç yıl sonra vermiştir.

En sonunda hipnoz, tıp mesleği ve akademik çevrelerde önyargıları büyük ölçüde gidermiş, meşru bir bilim alanı ve tedavi yöntemi olarak hak ettiği yerini almıştır. Amerikan Bağımsız Ruh Sağlığı Enstitüsü; 'Stanford Hipnoza Yatkınlık Skalası' nı geliştiren Ernest Hilgard, sahte belleğe yönelik araştırma öncülerinden Martin T. Orne ve Sarbin'den etkilenerek Bilişsel Davranışçı Hipnozu geliştiren Theodora X. Barber tarafından yönetilen laboratuvarlarda yapılan çalışmaları 1960'lı yıllardan, 1980'li yıllara kadar desteklemiştir. 1983-2000 yıllarında bir dizi deneysel kontrollü çalışmada, hipnotik durumun altyapılarını açığa çıkarmak için gelişmiş EEG ve beyin tarama teknolojileri kullanılmıştır.

1996'da Amerikan Ulusal Sağlık Enstitüsü teknoloji değerlendirme komitesi; kronik ağrı, uykusuzluk ve diğer hastalıkların tedavisinde hipnozun kullanımını onaylamış ve tıbbi müdahalelerle birleştirilmesini tavsiye etmiştir.

Hipnozun, girişimsel radyolojik prosedürler için standart ağrı giderme yöntemi olarak kabul edildiği Harvard Üniversitesi Tıp Okulu, ömrü uzatmak ve kanser ağrılarının giderilmesini sağlamak için düzenli kullanıldığı Stanford Üniversitesi Tıp Okulu, bu düzenlemelerle, daha fazla araştırma yapılmasına ve klinik uygulama yapılmasına önderlik etmektedirler. Kaliforniya Üniversitesi Tıp Merkezi'nde, hipnoz, spinal cerrahi hastalarında kan kaybını azaltmak ve iyileşmeyi hızlandırmak için düzenli olarak kullanılmaktadır (Barabasz, 2017; Gezundhajt, 2007; Grawitz, 1991; Lynn ve Kirsch , 2011).

TÜRKİYE'DE HIPNOZ TARİHİ

Ülkemizde hipnoza ilgi, 1935 yılında bir felsefeci olan Cemil Sena Ongun'un, Pierre Janet'in "Hipnotizma" ve "Ruhi Mucizeler" adlı kitaplarının çevirisiyle başlamıştır. Türkiye'de metafizik çalışmalarının öncüsü olan Dr. Bedri Ruhselman'ın, 1950'li yıllarda "İspritizma" çalışmaları için hipnozu kullandığı bilinmektedir. 1951 yılında Türkiye'ye gelen hipnotizör D. Watson İstanbul'da gösteriler yapmış, aynı zamanda İstanbul Dişhekimliği Fakültesi'nde hipnoz altında diş çekimini ve Ankara Tıp Fakültesi'nde hipnoz altında bir ameliyatın gerçekleşmesini sağlamıştır. Bedri Ruhselman ile birlikte Metapsişik Tetkikler ve İlmi Araştırmalar Derneği'nin kurucularından olan Dr. Sevil Akay'ın, hipnoz ile bademcik ameliyatı yaptığı bilinmektedir. Dr. Cenan Tan, Kadın hastalıkları ve Doğum çalışmalarında hipnozu kullanmıştır. Yine aynı yıllarda Dr. Orhan Toygar'ın Ankara'da hipnozla ameliyatlara yaptığı bilinmektedir. 1960 yılında Prof. Dr. Recep Doksat uzmanlık tezini "Hipnotizma" üzerine yapmıştır. Hipnozu "Pek Spesifik Labil Uyku" olarak tanımlayan Dr. Doksat 1962 yılında "Tatbikatı ve Nazariyatı ile Hipnotizma" adlı kitabını yayınlamıştır. Metapsişik Tetkikler ve İlmi Araştırmalar Derneği'nin başkanlığını da yapan Dr. Refet Kayserilioğlu tarafından birçok kez hipnotizma gösterileri düzenlenmiştir. 1967'de ise Ege Üniversitesi Dişhekimliği profesörlerinden Turan Cengiz "Hipnodonti" üzerine tez çalışmıştır. 1973 Yılında, P. Clement Jagot'un "Kendi Kendine Telkin ve İpnnotizma" kitabı Gönül Us tarafından çevrilerek Ruh ve Madde Yayınevi tarafından yayınlanmış, dört yıl sonra 1977'de Pediarist Dr. Murat Yurdakök tarafından "Bilimsel Görüşle Hipnoz" adında bir kitap yayınlanmıştır. Atatürk Üniversitesi'nden Prof. Dr. Hayati Çelebi'nin hipnoz üzerine makaleleri vardır. Bir üniversite bünyesinde ilk kez, Erzurum Atatürk Üniversitesi'nde 1982'de düzenlenen 5. Ulusal Nörofizyoloji Kongresi'nde Hipnotizma paneli düzenlenmiştir. Hipnoza karşı duyulan ilgi, Almanya'da cerrahi ve anestezi dalında uzmanlık eğitimi alan ve 1951 yılından 1979'da ölümüne kadar Haydarpaşa Numune Hastanesi'nde çalışan Op. Dr. Hüsnü İsmet Öztürk sayesinde artmıştır. "Bilinçli Hipnoz" olarak adlandırdığı kendi metoduyla 2000'den fazla hastayı tedavi etmiş, en az 250 hastaya kendisinin uyguladığı hipnoanestezi ile cerrahi müdahale yapmıştır. Dr. Öztürk'ün takipçileri olan, yeğenleri Dişhekimisi Ali Eşref Müezzinoğlu ve Dr. Ali Özden Öztürk bu alanda çalışmalar yapmış ve 1991 yılında "Tıbbi Hipnoz Derneği"ni kurmuşlardır. Tıbbi Hipnoz Derneği, Yeditepe Üniversitesi ile iş birliği yapmış ve 2000'li yılların başlarında Tıbbi Hipnoz eğitimlerini başlatmıştır (Müezzinoğlu, 2010; Özakkaş, 1993)

1994 yılında Psikiyatrist Dr. Tahir Özakkaş önderliğinde "Alternatif Psikoterapi ve Tıbbi Hipnoz Araştırma Merkezi Derneği" kurulmuştur.

2006'da Türkiye Psikiyatri Derneği, "Hipnoz ve Hipnoterapi Bilimsel Çalışma Birimi" Dr. Şeref Özer koordinatörlüğünde kurulmuştur (Özer, 2006).

2008'de Psikiyatrist Dr. Tahir Özakkaş başkanlığında "Hipnoz Derneği" kurulmuştur. Hem Tıbbi Hipnoz Derneği hem de Hipnoz Derneği ESH tarafından üyeliğe kabul edilmiştir.

2019 yılında kurulan Dr. Sinan Güzel'in başkanlığını yaptığı "Klinik ve Uygulamalı Hipnoz Derneği" de ülkemizden ESH üyeliğine kabul edilen üçüncü dernek olmuştur.

1985 yılında, ülkemizde ilk kez hipnoz hakkında en geniş kapsamlı kitaplar ("Gerçeğin Dirilişine Kapı: Hipnoz 1 ve 2") Psikiyatrist ve Psikoterapist Tahir Özakkaş tarafından yazılmıştır. 2005'ten bu yana kurucusu olduğu Psikoterapi Enstitüsü'nde ruh sağlığı profesyonellerine yönelik olarak geliştirdiği Bütüncül Psikoterapi Eğitim Programı'nı devam ettiren Dr. Özakkaş, ayrıca hipnoz ve hipnoterapi üzerine düzenli eğitimler vermektedir. Psikoterapi Enstitüsü başkanı olarak uluslararası pek çok kuruluşla kurumsal sözleşmeler imzalayan ve birçok psikoterapi ekolünün Türkiye temsilciliği ve eğitim planlamacısı olarak çalışmalarına devam eden Özakkaş, ülkemizde psikoterapi ve hipnozun bilimsel temellerde uygulanmasında ve yaygınlaşmasında önemli roller oynamaktadır.

Hipnoz ve hipnoterapi konusunda yasal düzenleme gerekliliğini sürekli savunan ve Bakanlığa birçok kez başvuran Türkiye Psikiyatri Derneği'nin çabaları sonucunda Sağlık Bakanlığı tarafından "Hipnoz ve Hipnoterapi Uygulanması Hakkında Yönetmelik taslağı" hazırlanarak 17.02.2004 tarihinde tartışılması amacıyla bakanlık web sitesine konulmuştur. Ancak 2014 yılına kadar bu taslağa resmîyet kazandırılmamıştır. 4 Şubat 2014 tarihinde, "Hipnoz Uygulanması Sertifikalı Eğitim Programı" Resmi Gazete' de yayımlanarak yürürlüğe girmiştir. Günümüzde Bakanlık onayıyla birçok üniversite Sertifikalı Hipnoz eğitimleri vermektedir.

Pek çok araştırma sonucunda hipnoterapinin yararlı olduğu kanıtlanmıştır. Örneğin; İngiltere Manchester Wythenshawe Hastanesi'nde gastroenterolog Dr Peter Whorwell, İrritabl Barsak Sendromlu hastalarda hipnoterapi uyguladığı 1000 hastalık bir çalışmanın sonuçlarını yayınlamıştır. Belirtilerde anlamlı azalma olanların oranı %76, yanıt verenlerin %85'inin durumu bir ila beş yıl sonra hala iyi, % 59'u ilaç kullanmıyor, %41'i daha az ilaç alıyor, %79'u doktoruna daha az gidiyor ya da gitmiyor (Marchant,2016). Bunun gibi birçok çalışmanın sonuçları literatürde takip edilebilir. Bu duruma rağmen daha derinde yatan sorun, hipnoterapinin bilim ve tıp dünyasında hala şarlatanlık imalarının izlerini taşıyor olmasıdır. Hipnozun etkinliği birçok çalışmayla kanıtlanırsa da tıp dünyasında, hala hastalar için faydalı olabileceğine inanmakta zorluk çekenler vardır.

Hipnoterapi aşılması zor önyargılarla karşı karşıyadır. Hipnoz kadar basit ve olağan bir durumun bu kadar faydalı olabileceğine inanmakta zorluk çekiliyor. Kimleri için tamamlayıcı, kimileri içinse etkin bir tedavi yöntemi olan hipnoz dünya da olduğu gibi ülkemizde de yasal ve bilimsel temellerde yerini almaya başlamıştır. Hipnoz ve hipnoterapi adına umut verici gelişmeler olmaktadır.

KAYNAKÇA

- Austin V. (2017). *Otohipnoz*. (T. Soylu, çev.) İstanbul: Ganj Yayıncılık.
- Barabasz, A. ve Watkins, J. G. (2017). *Hipnozla Tedavi Yöntemleri*. (E. Esnaf, çev.) İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Gezundhajt, H. (2007). An Evolution of Historical Origins of Hypnotism Prior to the Twentieth Century: Between Spirituality and Subconscious. *Contemporary Hypnosis*, 24(4), 178–194.
- Grawitz, M. A. (1991). Theories of Hypnosis: Current Models and Perspectives, Early Theories of Hypnosis: *A Clinical Perspectives*, In Lynn J. S., Rhue J. W. (Eds). Newyork: Guildford Press.
- Kılıç, Y. (2007). *Mitolojiden Bilimselliğe Hipnoz*. Ankara: Yurt Kitap
- Lynn, S. J. ve Kirsch, I. (2012). *Klinik Hipnozun Esasları, Kanıta Dayalı Yaklaşım*. (M. Topal, çev.) İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Marchant, J. (2016). *Şifa: Zihnin İyileştirici Gücüne Dair Bilimsel bir Yolculuk*, (Ş. Taş, çev.) İstanbul: Domingo.
- Mongiovi, J. (2014/11). *A History of Hypnosis: From Ancient Times to Modern Psychology*. Erişim Adresi: <http://www.johnmengiovi.com> .
- Müezzinoğlu, A. E. (2010). *Beş Duyunun Ötesi Hipnoz*. İstanbul: Ajans1212.
- Özakkaş, T.(1993). *Gerçeğin Dirilişine Kapı Hipnoz(1.cilt)*. Kayseri: Özak Yayınları.
- Özer, Ş.(2006/10). *TPD Hipnoz ve Hipnoterapi Bilimsel Çalışma Birimi Kuruldu*. Erişim Adresi: <http://www.psikiyatri.org>

BÖLÜ M | 2

HİPNOZ VE DİNAMİK TERAPİNİN ENTEGRASYONU

Uzm. Dr. Betül SEZGİN

1. GİRİŞ

Dinamik terapiler ve psikanaliz, teknik olarak bilinç dışı süreçleri analiz ederek açığa çıkarmaya önem veren terapilerdir (Brown ve Fromm, 1986; Kürti, 2014). Analitik yaklaşım ve dinamik yaklaşımın kalbinde yatan temel düşünceyi kısaca şöyle özetleyebiliriz:

Geçmişimizi değiştiremeyiz, ama geçmişte yaşanmış olaylarla ilişkilendirdiğimiz duygularımızı ve dolayısı ile düşüncelerimizi değiştirebiliriz. Böylece yaşanan travmatik anıların bilişsel işlemde geçirilme şeklini değiştirebiliriz. Belleğin plastik olması nedeniyle; terapi odasında geçmiş anıları çağırmak, o zamanda yaşanan olaylara dair duygu ve düşüncelerimizi terapi odasında canlandırmamızı, yeniden gözden geçirmemizi, dolayısı ile onlara yüklediğimiz anlamları yeniden düzenlememize olanak sağlar. Anılarımız üzerinde yaptığımız bu çalışma ile hayatı yeniden anlamlandırırız. Bu da bakış açımızı geliştirerek hayatımıza ve kendimize çeki düzen vererek, yaşama şeklimizi günümüz şartlarına göre daha işlevsel bir düzeyde yeniden ayarlamamıza olanak sağlar. Yaşadığımız kısır döngülerimizi fark edip, problemlerimiz için yeni çözüm yolları bulmamıza yardımcı olur. Ancak bu süreç, kişiliğin yeniden yapılanmasını hedeflediği için çok uzun bir süreyi gerektirir. Böyle bir çalışmanın zaman gerektirmesi danışanın psikoterapi sürecinin sonuna kadar giderek bitirmesi açısından risk taşır (Brown ve From, 1986).

Hipnozun dinamik terapi yöntemlerine eklenmesi, oldukça uzun olan analitik yaklaşımlı tedavilerin süresinin kısaltılması, etkinliğinin artırılması ve sürekliliğinin