

Hipnoza Giriş ve Uygulama

6. Dönem Hipnoz Eğitimi

Uz. Dr. Tahir ÖZAKKAŞ

Eylül 2011

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 287
Hipnoz Serisi: 34

HİPNOZ EĞİTİMİ

6. Dönem Eylül 2011 Ders Notları
Uz. Dr. Tahir Özakkaş

ISBN 978-605-7926-49-4

Birinci Baskı: Haziran 2020

Editör: Tahir Özakkaş
Yayıma Hazırlayan: Psikoterapi Enstitüsü Yayın Ekibi
Dizgi ve Kapak Tasarım: Yasemin Gümüş

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

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 yayımlar ile literatüre katkıda bulunmayı hedefliyoruz. Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, Psikoterapi Enstitüsü'nün çalışmaları kapsamında gerçekleştirilen atölye çalışmaları, uluslararası konferanslar ve dünya literatüründen seçkileri içermektedir.

6. Hipnoz Eğitim Grubunun Eylül ayı ders notlarının sunulduğu bu kitap, eğitim deşifresinin derlemesi olma özelliğiyle dünyada eşi benzeri görülmemiş bir yayının niteliği de taşımaktadır. Bu ders notlarında hipnoza giriş, hipnoz nedir, hipnoz teknikleri ve hipnotik fenomenler, örnek hipnoz seansı ve hipnoz teknikleri, hipnoz oluşturmanın kolaylaştırıcı faktörleri, süjeye ait organik faktörler, hipnotik endüksiyon teknikleri, grup hipnozu, hipnoz evreleri, sigara bağımlılığında hipnoterapi, ve hipnotik teoriler disosiyatif bozukluklar 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

İçindekiler

1. GÜN 16 EYLÜL 2011

1. DERS

Hipnoza Giriş.....	3
--------------------	---

2. DERS

Hipnoz Nedir?.....	15
--------------------	----

Hipnozitöre Nedir? Hipnolog Nedir?.....	32
---	----

Otohipnoz.....	33
----------------	----

3. DERS

Hipnoz Teknikleri Hipnotik Fenomenler	36
---	----

M. Vakası	36
-----------------	----

4. DERS

Örnek Hipnoz Seansı Hipnoz Teknikleri.....	68
--	----

Vaka Üzerinden Hipnotik Fenomenler.....	68
---	----

İçindekiler

2. GÜN 17 EYLÜL 2011

1. DERS

Hipnoz Oluşturmanın Kolaylaştırıcı Faktörleri.....101

Hipnoza Hazırlık.....101

Hipnoz Teknikleri:105

2. DERS

Süjeye Ait Organik Faktörler 110

Hipnozitöre Ait Faktörler..... 112

Psşik Faktörler 112

Organik Faktörler..... 114

Hipnoza Yatkinlık Testleri 117

3. DERS

Hipnotik Endüksiyon Teknikleri121

Nokta Egzersizi.....123

4. DERS

Hipnotik Endüksiyon Teknikleri124

Doğum Vakası.....124

Hipnoza Yatkinlık Oranı131

İçindekiler

3. GÜN 18 EYLÜL 2011

1. DERS

Grup Hipnozu	139
--------------------	-----

2. DERS

Hipnozun Evreleri	145
-------------------------	-----

Hipnozun Evreleri	150
-------------------------	-----

Letarji	150
---------------	-----

Somnambulizm (Uyurgezerlik)	166
-----------------------------------	-----

3. DERS

Sigara Bağımlılığında Hipnoterapi	173
---	-----

Bağımlılıkta Temel Kavramlar	173
------------------------------------	-----

Bağımlılık Nedir?	173
-------------------------	-----

Madde Bağımlılığı İle Nikotin Kullanımı Arasında Fark Var mıdır?	174
--	-----

Maddeye Nasıl Bağımlı Oluyoruz?	174
---------------------------------------	-----

Özendirici Uyarıcıların Temel Özellikleri:	175
--	-----

Yoksunluk Belirtileri	176
-----------------------------	-----

Sigara ve Hipnoz	184
------------------------	-----

1. Adım: Sigara Alışkanlığının Davranışsal ve Bilişsel Özelliklerinin Sorgulanması	184
--	-----

2. Adım: Danışanın Fiziksel ve Ruhsal Özelliklerinin Sorgulanması	185
---	-----

3. Adım: Eğitim ve Bütüncül Anlamda Psikoterapötik Yaklaşım	186
---	-----

4. Adım: Hipnotik Trans Uygulamaları ve Tepkilerin Seçimi	188
---	-----

4. DERS

Hipnotik Teoriler Disosiyatif Bozukluklar	189
---	-----

Hipnotik Teoriler	191
-------------------------	-----

Hipnoz ve Disosiyasyon	194
------------------------------	-----

Disosiyatif Bozukluklar	196
-------------------------------	-----

5. DERS

Hipnotik Teoriler Disosiyatif Bozukluklar	198
---	-----

1. GÜN

– 16 EYLÜL 2011 –

1. DERS

Hipnoza Giriş

Tahir Özakkaş: Hipnoz eğitimine hoş geldiniz. Hipnozun ağırlıklı olarak eğitimi psikoterapiyle ilintili olacak. Genellikle hipnoz uygulama teknikleri endüksiyon çeşitleri, tarihi, fenomenleri dış hekimlerine verdiğimiz eğitimle aynı. Ancak dış hekimliği sadece dış hekimliği alanına bağlı olarak analjezi, anestezi, bir takım reflekslerin kontrol altına alınmasıyla ilgili kullanım alanları var. Onun dışında daha çok psikoterapiyle beraber kullanıyoruz. Ama kendimizi tanımak için, kişilik gelişimi açısından dış hekimleri de bundan yararlanacaklar. Peki, ben dış hekimlerine konferans vereceğim gelecek misiniz? (dış hekimi olan kursiyere soruyor).

Kursiyer: Gelirim.

Tahir Özakkaş: Ben geçen senede dış hekimleri odasında bir eğitim verdim. (Onlar beni çok seviyorlar) Hasta-hekim ilişkileri ve insan ilişkilerini anlattım onlara. Kaç çeşit hasta var, bunlar nasıl match'leşirler. Sonra da hepsi ağzından baklayı çıkardı; "*Hocam, biz hastalardan parayı alamıyoruz. Dolandırıp, dolandırıp gidiyorlar. Nasıl para alabiliriz*" diye esas konuya geldiler. Bir eğitim daha teklif edin, o zaman geleyim dedim. Şimdi ona çağırıyorlar. Evet, hipnoz eğitimi gerçekten çok ilginç. Ben bu işlere 1976 yılında başladım. 36 yıldır bu işin içindeyim yani. İlk hipnoz kelimesini Hacettepe Üniversitesi'nde başladığımda duydum. Yurtta kalıyorum, başka bir üniversitede okuyan arkadaş bir gün geldi bana; "*Gel sana hipnoz yapayım*" dedi. Benim üzerimde bir şeyler yapmaya başladı. Bende her şeye meraklı bir tipim o zamanlar. Bu kelimeyi orda duyduğumda bana çok önemli, böyle çok sihirli geldi." Uyutacağım, cinler periler geliyor, melekler uçuyor falan, böyle garip bir dünya. Her şeyden nem kapıyorsunuz. Eğer paranoyaya düşmezseniz, o zaman benim gibi inceleyen bir yapı oluyorsunuz. İki yol var; ya savunmalarınızdan paranoid bozukluğa kadar giderseniz, her şeyden şüphelenir-

siniz veya sublimasyon yaparsınız, araştırırsınız, bilime doğru yönelirsiniz. Biz o kavşakta tesadüfen bilime doğru gidenlerden olmuşuz. Ben bunu duyduktan sonra okulun kütüphanesine gittim; acaba böyle bir şey var mı yoksa tufayamı geliyoruz diye bir inceleme yapayım dedim. Bir de baktım ki karşıma koca bir literatür çıktı; bir sürü kitap, dergi. Ben onların bir kısmını aldım, okumaya başladım. İşte hipnoz denen şeyle orada karşılaştım. Recep Doksat Bey’in doktora tezine ulaştım. Hipnoz konusunda psikiyatride Türkiye’de ki ilk ve son tez çalışması, kitap haline getirilmiş. Bir de Dış Hekimi Turan Cengiz Bey’in tezi vardı. Ben bu iki kitabı ve yurt dışından getirttiğim birkaç dergiyi merakımı gidermek üzere okumaya başladım. Ondan sonra da çevremde gördüğüm gözünde merak duygusu gördüğüm her arkadaşta; “*Sana bir hipnoz yapayım, sana bir hipnoz yapayım*” derken, günün birinde bir tanesi tak diye hipnoza girdi. Girdi ama sonrasında ne olacağını bilmiyorum. Dondukaldı çocuk. Dürtüyorum, mürtüyorum ama tık yok. Nasıl bir panik oldum, kalbim güm güm atıyor, betim benzim attı; “*Eyvah ne olacak.*” Ardından uyan dedim, uyandı. Sonra anladım; “*Gözünü aç*” diyecekmişim, sallamayacakmışım.

O günden itibaren merakım insan psikolojisine, insan beynine, beynin çalışma prensiplerine yöneldi. Bu konulara ilgim çok arttı. Üniversiteyi okurken de tıbbın hep bu tarafıyla ilgilendim; fizyolojisi, nörofizyolojisi, mekanizmaları ne oluyor anlamaya çalıştım. 36 yıl sonrada bunu size anlatmak için sizin karşınızdayım.

Ben şimdi tarihlerden başlayayım, böylelikle Türkiye’nin tarihini de size anlatmış olacağım. Türkiye’de o dönemlerde hipnozla ilgili herhangi bir çalışma yok. Olanlar; Prof. Dr. Recep Doksat’ın uzmanlık tezi ve Turan Cengiz’in Hipnodonti ismini verdiği bir tez çalışması. Onun dışında Türkçe olarak pek bilimsel bir yayın yok. Ve ben bununla ilgilenmeye ve okumaya başladım. Ardından bir seminer vermem istendi. Seminere hazırlanırken daha çok bilimsel yayın ve kitaplar okuma fırsatım oldu. O seminerden hipnozun klinik alanda uygulanması ile ilgili 40-50 sayfalık bir kitap çıktı. Bu seminerim bir yayıncı tarafından duyuldu, bunu bir kitap olarak bassak diye bana bir teklif geldi. Tıp Fakültesi’nde öğrenciyim, 3. sınıftayım o zaman. “*Olur, tekrar düzelteyim, yazayım, vereyim*” dedim. O kitabı yazmaya başladım. Yazdıkça bölümler genişledi, bölümler genişledikçe ben yurt dışı kaynaklara ulaşma imkânı buldum. Üniversiteler arası işbirliği çalışmalarında; Amerika’da ki üniversitelerden az gelişmiş ülkelerin üniversitelerine belirli sayıda ücretsiz makale gönderme anlaşmaları varmış. O zaman bildiğiniz gibi bilgisayar yok, sadece dünya kütüphaneleri index meducus dediğimiz uluslararası makalelerin bulunduğu bir literatür kitapçığı gönderiyorlardı. Kitapçıkta da yazarın soy ismi yazar, makalenin başlığı vardır. Pelüş bir kâğıdın üzerine karınca duası gibi yazılır. Oradan makaleleri tararsınız. Onun içinden makaleyi bulursun, yazarı bulursun, yazarın adresi vardır. Sende yazarın adresine (Amerika’ya) mektup yazarsın. Bir ayda falan gider mektup. Eğer bir yazarın makalesi bir yayınevinde yayınlanmışsa, yazar bu makalenin 25 nüshasını sadece dergisinin kendisinin değil de, yayınevine de

ücretsiz olarak hediye eder. O yazarda kendisi gibi konularda araştırma yapan diğer yazarlara birer tane gönderir. Dünyada ki bilimsel çalışma sistematığı bu. 1980-81 yılları. İnanılmaz bir devrimsel gelişme var.

Ben kütüphaneye kapanıp, dünyada hipnozla ilgilenmiş yazarlar kimlerdir diye o adresleri bulup çıkarırdım. Yoksa her bir makale için 25-30 dolarlık bir ücret ödememiz lazım. Benim öğrenci olarak zaten aylık gelirim yetmez buna. Kütüphanede Mustafa diye bir şefimiz vardı. Ona dedim ki; *“Bizim bu üniversitenin hocaları bu işleri hiç bilmiyorlar. Bize her yıl 30-40 tane makale isteme kontenjanı geliyor, biz onları kullanalım”* dedim. Mustafa ağabey ile arayı yaptım. Erciyes Üniversite’sine (Ben Hacettepe’ye buradan geçiş yaptım) ne kadar kontenjan verilmişse hepsini kullandım ve makaleleri getirttim. Makaleler sırasıyla Kayseri’de bizim adrese geliyor. Dünyada ki bir sürü önemli bilim adamlarından (Şimdi onların hepsi önemli

yerlere gelmiş, profesör, bölüm başkanı olmuşlar) bana makale geliyor, düşünebiliyor musunuz? Makaleler geldikçe benim sınıf arkadaşlarıma, staj grubu arkadaşlarıma Kayseri’de anneme mantı ve yağlama yaptırma karşılığında tercüme ettirdim. 10-15 kişilik staj grubumuz vardı ve tabi hepsiyle ekip olarak çalıştık. Zaten herkes benden kaçardı, çünkü hemen ellerine makale tutuştururdum ama karşılığını verirdik yani. Eee, tabi bunca çabadan sonra bizim kitap büyüdü. O kitap şu anda elinizde olan Hipnoz 1. Cilt. Sene 1983 arkadaşlar, 28 yıl olmuş.



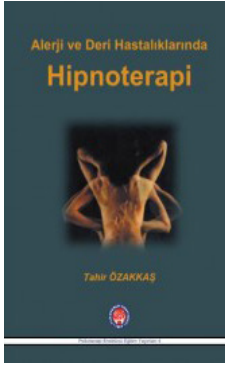
1984 yılında 40-50 sayfalık föyü yayınevime verip bastırılmıyorduk derken, bizim elimize 400-500 sayfalık hacimde bir kitap çıktı. Fakat buraya da benim o föyde yer alan konuların yarısını yazabildim ancak, yarısı kaldı. Ama aradan bir yıl geçti kitap bitmiyor. Yayınevi dedi ki; elinde ne varsa onu yayınlayalım, gerisini daha sonra yazarsın. Çünkü kitap bitecek gibi değil. Hipnoz 1. Cilt kitabı 1984’te bitti, 1985’te de yayımlandı. Tıp Fakültesinde 5. sınıfta öğrenciydim. Kitap basılmadan önce Recep Doksat, Ayhan Songar Hoca ve Prof. Dr. Üner Tan (Nörolog) redakte ettiler. Kitaba önsöz yazdılar. Babama dedim ki; *“Sen tüccarlık yapıyorsun, bana para verirken ben bir kitap bastıracağım.”* *“Oğlum ne işe yarayacak bu”* dedi babam. Babam tabi kitaptan falan anlayan bir adam değil, Kayserili olarak ticaretten anlayan bir adam, demir tüccarı kendisi. *“Eğer senin işine yarayacaksa bastıralım”* dedi. Şimdi bakıyorum da bugünkü şartlarla bir öğrenciye verilecek bir para değil bu, oldukça maliyeti çıktı. Bir matbaacı akrabamız vardı. Babam ona telefon açtı ve ilk baskıyı biz bastık, 5000 adet. Türkiye’de ki belki en hacimli hipnoz kitabı oldu 1985 yılında. Kaç yaşındaydım? 26 yaşındaydım. Evet, 26 yaşından büyük olanlar el kaldırsın bakayım (Gülüşmeler). Her biriniz en azından bu yaşta, bu boyda, bu içerikte bir kitap yazabilecek kapasitedesiniz. Bunu kesinlikle aklınızdan çıkarmayın. Yani bu nedir? Benim ailemin biraz desteklemesi,

beni cesaretlendirmesi, kırmaması ve çevresel desteğin bu şekilde verilmesi bir alana spezialize olduğunuzda... Bilim adamı olmuştunuz aradan 30-35 yıl geçmiş, ben o konuları anlatacağım size. Sadece klinik uygulamalarda değişiklikler var.

Kitap yayınlandı ve bir iki yıl içerisinde bitti. Ardından ikinci ve üçüncü basmaları geldi. Aslında bir tıp kitabının kısa sürede bitmesi ilginçtir. O dönemde ki hemen hemen psikiyatristlerin hepsi bu kitabı edindi. Eski psikiyatristlerin, doktorların evlerine gidin; o kitabı mutlaka bulursunuz. Bununla ilgili çok çokta anı geldi.

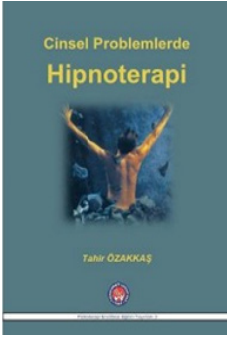


Tabi o kitabın yayınlanmasından sonra benim psikolojiye olan merakım çok artarak devam etti. Bir yandan da insanların psikolojik problemleriyle ilgili çalışmalarım hızlandı. Okulu bitirdik, mecburi hizmet dönemi oldu. Mecburi hizmette dâhili bir hekim olarak çalıştım. 1992 yılına kadar da devam etti. Yani 1986 mezunuyum, 6 yıl çalıştım. Bu zaman zarfında hipnozdan biraz uzak kaldım. 1992’de tekrardan bir dönüş yaptım. 1993 yılında diğer kitapları yayınladım; Cinsel Problemlerde Hipnoterapi, Alerji ve Deri Hastalıklarında Hipnoterapi ve Hipnoz 2. Cilt.



O dönemlerde Tıpta okuyan birisi olarak, Psikiyatride bize cinsel işlev bozukluklarıyla ilgili hiçbir ders anlatılmadı. Seks, vajinismus, ereksiyon problemi, erken boşalma falan ayıp şeylerdi. Yurt dışındaki makaleleri falan indirirken bunlarla ilgili çok yoğun çalışmalar olduğunu görüyorum ama Türkiye’de bir şey yok. Bir Haydar Dümen’imiz var. Gençlerimizin hepsi cinsel bilgileri ondan öğreniyor. İyi ki var o dönemde. Onun kitabından başka cinselliği anlatacak ciddi bir kitap yok. Onun haricinde dışarıdan, sağdıçlar sisteminden gelen bir sistemle cinselliği öğreniyorsunuz. Üstü kapalı, yatak odasında ne oluyor konusundan hiçbir bilgi yok. Bu konuyla ilgili endişeler, sıkıntılar, korkular; kızı bağladılar, işte oğlanı bağladılar, hocalar vs. gırla gidiyor ülkede. Bilimsel olarak olaya bakan hiç kimse yok. O dönemde de Haydar Dümen var ama oda biraz daha

entelektüel, biraz daha mürekkep yalamış insanların ulaşabileceği biri. Ben lise yıllarımdayken bir arkadaşım evleniyordu-benim bulunduğum Anadolu coğrafyasında o zaman lise yıllarında gençleri evlendirirlerdi. Ama evlilik nasıl bir şey bilmiyor. Ona kitap arandı. Haydar Dümen’in kitabı İstanbul’dan getirildi. Okutarak öğretildi; evlilik nedir, seks nedir, cinsellik nedir, çocuk nasıl yapılır? Tüm bunlar o kitaptan öğretildi. Haydar Dümen’in bir takım hatalı anlatımları olmasına rağmen memlekete çok büyük katkısı oldu.



1993 yılında Cinsel Problemlerde Hipnoterapi kitabını hazırladım. Kitabın esas kaynağı “Seks Terapi” diye Amerika’da yayınlanmış olan Lazarus’un bir kitabı. Onu kaynak olarak aldım ve ben kendi bilgi ve becerimi onunla harmanlayarak, biraz da bizim kültürümüze uygun hale getirerek yayınladım. Fakat kitabım ahlaka aykırı bulunduğu için yayınevleri tarafından reddedildi. Hatta bazı yayınevleri üzerinde ki resmin (Çıplak bir adam, sanki ereksiyonda gibi) üzerine bant yapıştırmışlar (sansür bantlarından), o şekilde Cağaloğlu’nda, yayıncılarda kitapçılarda satıldığını gördüm. Bu resimler aslında ilaç firmalarının ilaç reklamlarından alınan resimler aslında. Belki de cinsel terapiyle

ilgili ilk kitap diyebilirsiniz. O kitapta çok ilgili gördü ve ilginçtir çok kaynak olarak kullandığım Prof. Dr. Daniel Araoz ‘u geçen sene misafir ettim. 80 yaşında, karısıyla beraber konferansa çağırdık. Tabi biraz Alzheimer başlamış. Bize biraz hipnoseks ile ilgili, cinsel problemlerde hipnoterapiyle ilgili yeni gelişmeleri anlattı, yeni kitabı vardı, onu sundu. Kitabı da elimizde var bildiğim kadarıyla. Tavsiye ederim.

Ardından alerji ve deri hastalıklarıyla ilgili o zaman üniversitede Özcan Hocamız vardı, kulakları çınlasın; Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi Alerji ve Deri Hastalıkları Anabilim Dalı Başkanıydı. Öğrencilik yıllarımda onunla birlikte çok çalışmalar yaptık. Şimdi böyle bir süreçte 1985 yıllarında İstanbul’da da bir ekip; Ali Eşref Müezzinoğlu ve arkadaşları çalışmalar yapıyorlar. İsmet Hüsnü Öztürk - bu ismi çok duyacaksınız - Türkiye’de ki bilinçli hipnoz ekolünün kurucusu. Allah rahmet eylesin, genel cerrah bir hocamız, hipnozla ameliyatlar yapıyor. O yıllarda yeni yeni televizyonlarda bunun ameliyatları gösteriliyor. İnsanlar anestezisiz bu ameliyatlara giriyor. Dünya çapında televizyonlar gelip çekimler yapıyor. O ekolün temsilcileri olan arkadaşlarımız bu ekolü devam ettirdiler ve “*Tıbbi Hipnoz Derneği*” isminde bir dernek kurdular ve o derneğin çalışmaları için yurt dışından misafirler getirdiler, beni de davet ettiler. İlk defa o yıllarda İstanbul’a gelerek o çalışmalara iştirak ettik. 1995’e kadar böyle gitti. 1995’te ben İstanbul’da hasta bakmaya başladım, hafta sonları İstanbul’a geliyordum, hafta içi Kayseri’de oluyordum. Psikoterapi ve hipnoterapi ağırlıklı çalışıyordum. Biz bir dernek kurduk o yıllarda; “*Alternatif Psikoterapi ve hipnoz Araştırma ve Geliştirme Derneği.*” Türkiye’de kurulan ikinci dernek. Akademisyenler vardı, serbest çalışan hekimler vardı, psikologlar vardı. Bu dernekte 1-2 sefer dergi çıkardık. Derneğin faaliyetleri aktif olmadı ve iki yıl sonra dernek kapandı. Fakat Hipnoz Derneği çalışmalarını aktif olarak sürdürdü ve ben doktor olduktan sonra 1993’ten sonra ağırlıklı olarak hipnoz çalışmalarına başladım. Muayenehanemde dâhiliye ve çocuk hekimliği gibi pratisyen hekimliğin diğer alanlarında yoğun çalışmaları vardı. Onların hepsin-

den elimi eteğimi çektim, psikoterapi ağırlıklı olarak çalışmalarına devam ettim. 1993-94 yılında Azerbaycan'a gittim, Psikiyatri ihtisası yaptım. Türkiye ile bağlantım vardı, gelip gidiyordum sık sık. 1998'de ihtisasım bitti. Bu arada çok yoğun bir şekilde hipnoz ve psikoterapi çalışmalarımı sürdürdüm. 1995'ten itibaren de İstanbul'a yerleştim. 2002 yılına kadar muayenehanemde araştırma, terapi, psikoterapi çalışmalarımı sürdürdüm. 2002 yılında Tıbbi Hipnoz Araştırma derneğindeki arkadaşlarımız Yedi Tepe Üniversite Hipnoz kursları açtılar. Dediler ki; "*Hipnoz kurslarında psikiyatride hipnozu anlatır mısın?*" Bende; "*Muayenehanemden vakit bulursam anlatırım*" dedim. Gerçekten muayenehanemde çok yoğun çalışıyordum, çok yoğun bir hasta sirkülasyonu vardı. Hastalarım özellikle semptom üzerine yaptığım hipnoz çalışmalarından çok yarar görüyordu. Zincirleme hasta hastayı getirdi, hasta hastayı getirdi... Başımı alamıyordum.

Bu arada bana gelen doktor arkadaşlarıma, psikolog arkadaşlarıma hipnozu öğretmeye çalışıyordum. Bu şekilde de onlarca doktor arkadaşım muayenehanemde eğitim aldı diyebiliriz. 2002'de Yeditepe Üniversitesi Dış Hekimliği Fakültesi'nde açılan ki ilk defa üniversite bünyesinde bu tip kurslar açılıyordu. O kurslarda eğitmenliğe başladım. Ben hipnozu psikoterapi ağırlıklı öğrendiğim ve uyguladığım için hipnozun bilinen alanıyla bilinmeyen alanı çok farklı. Kurstaki arkadaşlar hipnozu bir tedavi yöntemi olarak değil de tedavinin kendisi olarak anlatıyorlar; "*Hipnoz yaparsanız hasta iyileşir.*" Ben ise psikoterapide hipnoz nasıl kullanılır onu anlatıyordum. Bu sefer; "*Psikoterapi ne*" diye sormaya başladılar. Şimdi siz psikoterapiyle ilgili hastaya ne yapıyorsunuz? Hizmet veriyorsunuz. Psikologlar psikologluk hizmeti veriyor, psikolojik danışmanlar psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmeti veriyor. Bununla ilgili siz fakültelerde bir eğitim aldınız değil mi? Her uygulayanın almış olduğu eğitim gibi. Mesela Greenberg'in çift terapisinde uyguladığı bir metodolojisi var, Eric Ericson'un bir metodolojisi var, Bilişsel davranışçı yaklaşımın bir metodolojisi var. Burada bir mantık yürütüyorsunuz ve hipnozda bu mantığı yürütebilmeniz için sizin elinize inanılmaz bir mantık veriyor. Kişinin dirençlerini ve savunmalarını ortadan kaldırmak için yardımcı oluyor. Dolayısıyla hipnoz bir şeyin yanına eklenen bir şey. Semptomu bastırır, semptomu ortadan kaldırır ama o semptomun ortadan kaldırılmasıyla ilgili nedenselliği bilmiyorsanız neyi nasıl tedavi edeceksiniz? Orada takılıp kalırsınız. Biz yıllardır hipnoz yapıyoruz ama bunu ne ile eşleştirdiğimizi bilmiyoruz. Saldım çayıra Mevla'm kayıra! O zaman orada çekirdek bir grup arkadaş benim yakama yapıştı. Sene 2005 falan herhalde ama bu arada bende orada birçok eğitime katıldım. Bir müddet sonra o eğitimleri kendim düzenlemek zorunda kaldım hatta. Türkiye'de hipnozun gelişim seyrini anlatmak açısından ifade ediyorum bunları. O çalışmaların içinde bir grup çekirdek arkadaş bana dediler ki; "*Hocam bize psikoterapiyi öğret.*" Benim böyle bir zamanım yok, muayenehanemde hastalardan başımı alamıyorum, geliyorum hafta sonları, Pazar günleri size burada bildiğim kadarıyla ders anlatıyorum. Benim

saatlerim arttı sonra; ben 2 saat ders anlatıyordum. Bu 4 saate, 8 saate falan çıktı. Daha sonra arkadaşlara; “*Bu böyle olmaz, bunun bilimsel ayağı çok eksik. Şu ana kadar tecrübeyle gelen kısmıyla yaptık ama bunu dünyaya entegre etmemiz lazım*” dedim. Ben 1996-97’de dünya kongrelerine katıldım, dünyadaki hipnoz uygulamalarına bakıyorum, bizim buradaki çok uzak. Ne nörofizyolojik çalışmalardan haberdarız, ne bilimsel tarafını biliyoruz. Benim canım sıkıldı. Dünyada hipnoz diye bir kitap yayınladım 1995’te. Bu kitabın konusu 1985-2005 arası dünyada hipnozla ilgili yayınlanmış olan tüm araştırmaların makaleleri. Kalın bir kitap oldu. Siz buna şarlatanlık diyorsunuz, büyücülük diyorsunuz; ben dünyada yayınlanmış olan 2000-3000 tane makalenin dökümünü yaptım. Onları sınıflandırdım; pre-klinik çalışmalar, klinik çalışmalar, diş hekimliğindeki çalışmalar, dâhiliyedeki çalışmalar, morfoloji çalışmaları, nörobiyoloji çalışmaları, fizyoloji çalışmaları... Onların isimlerini, yerlerini, konularını, bir literatür textbook’u olarak yayınladım ben. Bir anda sistem değişti. Olay büyücülükten dünya neredeymiş, biz neredeymişiz noktasına geldi. Peki, bundan sonra ne yapacağız, bunu ülkemize nasıl taşıyabiliriz. Bunu ülkede bilen yok, uygulayan yok, “Tü kaka” da çok deniyor. Biz bu sefer dünyadaki otörlerle¹ bağlantıya geçtik. Yurt dışında kongrelerde tanıştığım Dünya Hipnoz Birliği Başkanı, ego state terapinin kurucusu John Watkins, Avrupa Hipnoz Birliği Başkanı ile irtibata geçerek Türkiye’de bu kişilerle beraber bir kongre düzenleme kararı aldık. Ve 1. Tıbbi Hipnoz kongresini yaptık. Bu kongreye dünyada ne kadar büyük adam varsa hepsini çağırdık. Geldiler sağ olsunlar. İlk defa bilimsel bir alanın piri olan hocalar geldi ve kongre düzenlendi. Bu kongreler devam etti. Sonunda ben bu arkadaşların psikoterapi eğitimi talebi doğrultusunda 2005 yılında evimin altında bir salonumuz vardı. Orda “1. Bütüncül Psikoterapi” eğitimine başladık. 18 aylık bir program koydum. Ben 6 ay size teorik bilgi vereyim, çünkü teorik bilginiz yok. 6 ay formülasyon bilgisi vereyim, bir hastaya teşhis nasıl konur. 6 ayda vakalarınızı süpervizyon yapayım; hastalarınıza nasıl terapi uyguladığınıza, nasıl teşhis koyduğunuza, nasıl hipnoterapi uyguladığınıza bakayım dedim. 13 tane arkadaşımıza-yukarda resimlerini göreceksiniz-ben psikoterapi anlatmaya çalıştım. Fakat bunlar psikoterapi öğrenirken dediler ki; “*Biz çok güzel şeyler öğreniyoruz.*” şeklinde bir reklam kuryesi başladı. Ardından bir başka grup geldi; “*Hocam bize de öğret bize de öğret.*” Dedim; “*Ya ben hekimlik yapıyorum.*” Ama bir yandan da çok hoşuma gitti bu iş; anlatmak, tartışmak, kendimi yenilemek... Gerçekten yapmak istediğim bir iş olduğuna karar verdim. Zaten öbür tarafta gidip ders veriyordum, kendimi yeniliyordum. Hafta içi hasta bakıyordum, hafta sonu da gidip eğitim veriyordum. Bu sefer Türkiye’de psikoterapinin de eksik olduğunu daha net anladım. Tamam, psikiyatristler, psikologlar hasta görüyorlar ama gerçek manada yurt dışıyla bağlantılı profesyonel çalışan insan sayısı o kadar az ki. Yani yurt dışındaki bilimsel çalışmaları Türkiye’ye aktaran kimse yok. Herkes kafasına

1 Fransızca auteur “müellif, eser sahibi” sözcüğünden alıntıdır. Fransızca sözcük Latince auctör “1. hayvan sahibi, reis, şef, 2. eser sahibi” sözcüğünden alıntıdır. Daha fazla bilgi için otorite maddesine bakınız.

göre psikoterapi yapıyor. Ben bunların farkına vardıkça yapılan şeyin psikoterapi de olmadığını gördüm. Herkes uyduruyor. Ve orada insani ilişkiler açısından bir şey yaptığında da hastalar kendini iyi hissediyor. Buna da el atılması gerektiği ile ilgili içimde bir sorumluluk hissettim. Ve ikinci grup arkadaşları da eğitime aldık.

İkinci gruptan 13 kişi değil 24 kişi çıktı fakat benim salonun 15 kişilik. Onlar tıkiş tıkiş oturdu, kış geldi, şömine yanıyor, tuvalet bir tane oraya giriyorlar falan filan.

Kursiyer: *Olan Fatma Hanım'a olmuştur? (Hocanın eşinden bahsediyor)*

Tahir Özakkaş: Olan Fatma Hanım'a oldu (gülüşmeler). Dedi; “*Seni boşayacağım. Ne bu evine giren çıkan belirsiz.*” Hanımları ayırdık, içerdeki tuvalete alıyoruz, beyleri dışarıda ki tuvalete alıyoruz. Garip bir şey oldu. Sene 2007, Ankara’da bir grup arkadaş işte; “*Ankara’ya gelmiyorsun, etmiyorsun, burada da bir eğitim versen*” diyorlar. Dedim; “*Ben size 3 aylık bir eğitim vereyim.*” O arada buradaki 18 aylık eğitim 24 aya çıktı. Ankara’daki arkadaşlara söz verdim, 3 ay gideceğim, 3’er günden 9 gün; teorik, formülasyon ve süpervizyon şeklinde kısa modül bütüncül psikoterapi anlatacağım. O 3 aylık modülü anlattık; “*Hocam devam edelim*” diye yalvaranlar, sızlayanlar. Gerçekten de 40-45 kişilik çok hoş bir grup olmuştuk. Ben dedim ki bu eğitimi 8 aya uzatayım. Hadi bir 5 ay daha gittik, geldik ama burada iş benim başımdan aşkın zaten. Sekiz ayın sonunda yine devam edelim dediler. Bende artık yok dedim; “*İstanbul’da bir grup açtım. O grupta sizinle başladı. Devam edeceksiniz gelin orada devam edin*” dedim ve bu iki grubu birleştirdim. 2007 yılında baktım bu iş evin altında olacak gibi değil, bostancıda ki ofisimde yetersiz, bu binayı satın aldık. 2007’den beri de beklemediğimiz bir şekilde psikoterapi alanında büyüdü sistem. Yani biz kendi halimizde bildiklerimizi anlatalım, öğretelim derken 5 yıl içinde dünyadaki birçok ekolle iletişime geçmiş, onların Türkiye’deki eğitimlerini organize eden bir kurum haline dönuştük. Sadece ben vardım, birde bizim hizmetlimiz vardı bu işe başlarken. Şu anda burada benimle birlikte 15’e yakın personel var, 20’ye yakında terapist çalışıyor. Bu şekilde büyümeyi istemediğimiz halde böyle bir şeyle karşı karşıya kaldık. Bu seferde ikinci bir işe soyundum; ben yetişemiyorum, eğitmen yetiştirelim, bildiklerimizi sizin gibi değerli arkadaşlarımıza iletin dedik. 18 aylık eğitim süreci 36 aya çıktı. Bu eğitimler sürüyor. Yılda bir sefer eğitim grubu açabiliyoruz, bir hafta sonunu onlara veriyoruz. Yılda bir sefer hipnoz grubu açabiliyoruz. İşte o yılda bir sefer hipnoz eğitimlerinin şu anda altıncısını açmış bulunuyoruz. Yedincisi seneye aynı tarihte açılacak. Bütüncül psikoterapi dediğimiz onun üzerinde bir ekolün anlatıldığı ve entegre edilen bir sistem burada yürütülmeye çalışılıyor. Böyle bir yapının içindesiniz şu anda arkadaşlar. Aslında yaptığımız sistem bir modüler sistemdir, dünyadaki psikoterapi ve hipnoterapi gelişmelerinin hepsini bir bütünün parçası olarak değerlendiren entegre bir sistemin şu anda bir modül kısmındasınız. Bu modülü alıp çekilebilirsiniz veya diğer modüllerle istediğiniz gibi birleştirebilirsiniz. Burada, sizinle uzun yıllardır

devam eden deneyimlerimizi paylaşmaya çalışacağız. Ekibimizin bir parçası olan, 1. Gruptan mezun olup şu anda eğitmen olarak çalışan arkadaşlarımız size destek olacaklar. Öğretmeye hevesli, eğitmeyi seven arkadaşlarımız enstitümüzde öğretim görevlisi gibi hizmet veriyorlar, bizde yavaş yavaş antrenörlüğe doğru geçiyoruz.

Türkiye’ni tarihçesini anlattık mı arkadaşlar? 1994 yılından beri epey bir tecrübe (18 yıllık) edindim ve dedim ki; bu tecrübeleri kayıt altına alayım. Bu kayıt altına aldığım çalışmalarını hem inceleyeyim hem de ileride bir enstitü açacak olursam bu kayıt altına aldığım sistemlerle ilgili olarak da buradaki bilgileri arkadaşlarımla paylaşayım diye 1994 yılının 1 Ocak’ından itibaren tüm gördüğüm hastalarını kayıt etmeye başladım. Önce ses kaydıyla başladım, ardından video kaydı, ardından CD kaydı, ardından DVD kaydı. Şu anda 16-17 yıldır gördüğümüz tüm hastalarımızın video kayıtları mevcut elimizde. O hastalarımızdan tedavisi biten arkadaşlarımızın bir kısmı kendi tedavi süreçlerini eğitim amaçlı kullanmak üzere izin verdiler. Bu arkadaşlarımızın hem hipnoterapi hem psikoterapi seansları deşifre edildi. Otuzun üzerinde kitap halinde hazırlandı bunlar. Eğitimde bulunan arkadaşlara bu kitaplar emaneten veriliyor ve orada ki psikoterapi seansları okunuyor ve inceleniyor. Ayrıca uygun gördüğümüzde de bunların DVD görüntüleri arkadaşlara teslim tesellim senetleri ile verilerek bir ay kendilerinde kalmak şartıyla geri alınmıyor. Burada da bu manada yirmi yıla yakın arşiv oluştu. Bir kamyon dolusu malzeme var. Her türlü hastalık, her türlü bozukluk, her türlü kişilik yapılanmasıyla ilgili tedavi süreçlerini inceleyen oldukça geniş bir bilgi birikiminin bulunduğu bir arşive de sahibiz. Dolayısıyla burada zaman zaman görsel materyalleri izleyeceğiz. Kitapta yazılan sadece teorik, uygulamada ne yapıyor, onu da görmüş olacağız. Uygulamamız üç aşamalı olacak. Buna biz İlmel yakîn olma, aynel yakîn² olma ve hakkel yakîn olma diyoruz.

İlmel yakîn olma; olayın teorik kısmını vermek, aynel yakîn olma; görmek ve izlemek, hakkel yakîn olmak ta bizzat yaşamamız. Hipnozun teoriğini göreceksiniz, hipnozu izleyeceksiniz ve ne olduğunu göreceksiniz, hipnozu bizzat yaşayacaksınız ve uygulayacaksınız. Bunun üçünü 4 aylık eğitim içinde bitirebilerseniz o zamana gerçekten bu işi yapmış olacaksınız. Sadece teorik kısmını okuyup barksanız veya sadece izleyip kenarda durursanız bu işi deneyimlemiş olursunuz ve öğrenemezsiniz. Buradaki amacımız; bu eğitim grubuna katılan herkesin teorik bilgiye sahip olması, başkalarının yaptıklarını gözlemesi, izlemesi ve takip etmesi ve bizzat kendi üzerinde deneyimlemesi gerekiyor ki gerçekten o ilim dene şeye sahip olasınız.

Şimdi biraz soru cevap yapalım. Sorusu olan var mı?

Kursiyer: *Deneyimlemek derken bizde hipnoza girecek miyiz?*

2 İlm-ül-yakîn, ilimle bilmek,
Ayn-ül-yakîn, gözle görerek bilmek,
Hakk-ül-yakîn, her şeyi ile bilmek, vakıf olmak demektir.

Tahir Özakkaş: Sizler kendiniz hipnoza gireceksiniz, bir başkasını hipnoza alacaksınız. İki boyutunu da deneyimleyeceksiniz. Yanındaki arkadaşın seni hipnoz edecek, sen onu hipnoz edeceksin.

Kursiyer: *Sizin kontrolünüzde mi?*

(Gülüşmeler).

Kursiyer: *Hocam ben çok önyargılıyım, hatta hipnoza da çok karşıyım. Bizim bir davetimizi üzerine Adana'ya tanıtım için gelmişsiniz. Orada siz; "Eğer bir önyargınız varsa bunu kendi içinizde sorgulayın" demiştiniz. Sonra düşündüm, kitaplar okudum, sizin sitenizi inceledim, aklıma yattı ve geldim. Ama yine de kontrolü birine bırakmakla ilgili hafiften bir kaygı var içimde.*

Tahir Özakkaş: Kontrol insanoğlunun doğal bir süreci, hepimiz korkarız. Niye korkarız? İçimizde ki b*kluklar çıkmasın diye korkarız. Karşı tarafa güvenip de, onu fazla kurcalamayacağından emin olduktan sonra da bırakırız kendimizi. "Tahir hoca yapmaz, adamı harcamaz, güvenilirdir, b*klukların üstünü kapatır, bizi de rezil etmez" dediğinizde güven duygusuyla çalışırsınız. Bu duygu hepimizde aynı, sadece şekli değişik. Biz burada hipnoz çalışmaları yapıyoruz, gönüllü arkadaşlardan başlıyoruz, onların özeline ve mahreminize girmeden, sadece olayın tekniğini incelemeye yönelik çalışıyoruz. Gerçeklikten koptuğunuz her an hipnoz aslında; dalıp gittiğiniz, yanınızda ki arkadaşınızı duymadığınız, kolunuzu biri dürtmeden gerçeğe dönemediğiniz her an hipnozdur.

Kursiyer: *Sizin anlattıklarınızdan ben şuna vardım; bu biraz birbirini açan ve bağımlılık yapan bir şey. Çünkü insanın kendisini de tanıtan bir şey aynı zamanda. Türkiye'de psikoterapiyi benim tanıdığım hiçbir psikiyatrist uygulamadı. Ben açığaçası psikoterapinin eski dönemlerde uygulandığı, günümüzde uygulamadan kalktığını düşünüyorum. Bununla ilgili söylemlerde duymuştum. Dolayısıyla hipnoterapinin çok güzel bir anahtar olduğunu düşünüyorum ama nereyi açacağınız önemli. Dolayısıyla psikoterapiyle entegre edilmesi gerektiğine inanıyorum. Bu tabii ki bambaşka bir alan ve dediğiniz gibi uzun bir serüven. Başka eğitimlerde almamızı gerektiren bir durum. Burada ben biraz karamsarlığa düştüm. Psikoterapi alma fikriyle gelmedim ama dediğim gibi nereyi açacağım ile ilgili soru işaretleri oluştu bende. Biz iletişim becerileri kursu aldık fakültemizde. Burada da daha çok yurtdışından alınmış kalıp şeyler öğretildi, integrasyonda yoktu. Sonuçta anlattıklarınız beni heyecanlandırdı. Tahminimden çok daha büyük bir alan olduğunu hissettim. Hipnozunda günümüzde çok fazla uygulandığınızı düşünüyorum. Televizyonda, dizilerde, bazı programlarda hipnotize edildiğimizi düşünüyorum zaten. Ancak olaya dışarıdan bakan bir insanın kolay kolayda bu telkinlerin altında kalıp bizi istedikleri gibi düşündüremeyeceklerini de biliyorum. Bu birazcık da bizim kendimizi teslim etmemizle alakalı bir durum. Bunun da temelini linfomaniyle ilgili olduğunu düşünüyorum. Sizin bu konuda bir düşünceniz var mı?*

Tahir Özakkaş: Ne demek istediğinizi biraz daha açar mısınız?

Kursiyer: *Ben bütün psikiyatrik rahatsızlıkların temelinde linfomani olduğunu birkaç kaynaktan okudum.*

Grup: *Linfomani ne?*

Kursiyer: *Linfomaninin Türkçe karşılığı şehvet budalalığı. On binden fazla suç ve psikiyatrik rahatsızlık bununla ilişkilendirilmiş, 1800'lü yıllarda ortaya atılan bir kavram. Daha sonra toplumun %70'ini sardığı için bu durum hastalık olmaktan çıkarılmış. Sadece çok kalın kitaplarda bir tanımlama olarak geçiyor bu. Dolayısıyla toplumun uyutulması, hipnoz edilmesi 200 yıllık bir süreç bence.*

Tahir Özakkaş: Evet, tartışırız.

Kursiyer: *Az önce tehlikeden bahsettiniz; hipnozun uygulama kısmıyla ilgili herhangi bir tehlikeli alana girmeden dediniz, bu ne demek.*

Tahir Özakkaş: Orada insanın mahremine, özeline girmeden demek istiyorum. Hipnotik trans altında kişilerin travmaları aktifleşir. O yüzden de tedavi amaçla en çok kullanılır. Çocukluk tacizleri ve travmaları güvenilir bir terapistle, güvenli bir alanda boşalma ihtiyacı hisseder. Böyle durumlarda onu kapatırız. Kayıplar, yaslar, baba ölümü, kardeş ölümü, sevgili kaybı... Mahrem yani, kişinin özeline ait konular. Onu bireysel seansta konuşabilirsiniz, burada hipnoz uygulamalarımızda zaman zaman arkadaşlarımız bunu konuşmak istiyorlar, kendileri de gönüllü geliyorlar bu konuda ama ben konuşturmuyorum.

Kursiyer: *Peki buna engel olabiliyor musunuz?*

Tahir Özakkaş: Tabi o duygusal alanı kapatabiliyorsunuz.

Kursiyer: *Aslında en güzeli, siz bir şey gösterdiğinizde biz bunu anlıyoruz.*

Tahir Özakkaş: Evet, görsel olarak aynel yakîn olmanız lazım.

Kursiyer: *Yani bu aslında çok mucizevi bir şey değil de...*

Tahir Özakkaş: Aslında insanın her şeyi mucize. Senin şu anda sorduğun soruların arkasında o kadar mucize var ki; korkuların, endişelerin, sıkıntılarının... Senin hakkında şu anda 15 dakika konuşabilirim. Dersin ki bu adam benim içimi nerden biliyor? İşte bu bilim, benim onu bilmemden değil. Senin o sorma nedenlerini ben biliyorum. İçerde bir iceberg var, dışarıdan böyle gözüküyor. Size burada verebileceğim en güzel şey; kendinizi merak etme duygusunu verebilirsek çok büyük bir başarı olur. Hipnozda bunun en güzel motivasyonunu sağlayan arttıran faktörlerden birisidir. Çünkü sizin içinizde bir dünya var, ama o dünyayı insan bilmez. İçinizdeki deryalarda neler olduğunu fark ettiğiniz zaman kendinize, iç dünyanıza ve mesleğinize karşı hayranlığınız çok artacak ve kendinizi çok seveceksiniz, insanı tanımayı çok seveceksiniz. Bu motivasyon ve duygularla hayata bağlanırsanız hayat size coşkular armağan edecek, yaşamın gerçek felsefesini anlamış olacaksınız. Merak etme ve anlamlandırma ihtiyacı. Onun dışında her şeyin lafi güzaf olduğunu fark edeceksiniz.

Kursiyer: *Geleneksel Uzakdoğu-Çin tıbbıyla ilgili mi hipnoz? Meditasyonla ilgili mi mesela.*

Tahir Özakkaş: Çok basit bir şey; hipnoz dediğimiz şey beynimizde ki prefrontal korteks dediğimiz, insanda bulunan amigdal çekirdek ve limbik sistemden gelen dürtüsel yapıların kontrol edilmesiyle ilgili bir sistem var. O sistem belirli fizyolojik ve nörofizyolojik etkilere bağlı devre dışı bırakılabiliyor. Bu devre dışı bırakma sistemi çeşitli düzeylerde, çeşitli yöntemlerle yapılan bir şey. Bunu Budistler yapmış, şamanlar yapmış, Çinliler yapmış, Hintliler yapmış, Türkler yapmış... Yapılan şey aynı beyin noktasında ki prefrontal korteksin kontrol sisteminin devre dışı bırakılması, bu kadar basit. Onun dışında olan her şey ritüeldir.

Kursiyer: *İd açığa çıkıyor o zaman değil mi?*

Tahir Özakkaş: Yok. Henüz bu konulara girmek için erken değil mi?

Kursiyer: *Topluluk önünde olduğumuz için engelliyoruz kendimizi yani.*

Tahir Özakkaş: Bilerek engellediğimiz şeyler değil kastettiğimiz, bilmeyerek engellediklerimizin farkına varıyoruz. Hipnoz oraya müdahale ediyor.

Kursiyer: *Çocukluk amnezisi diye bir şey var ya; hani 3 yaş öncesini hatırlamıyoruz. O zamanları da hatırlayabiliyor muyuz hipnozla?*

Tahir Özakkaş: Çocukluk amnezisi doğru bir terim mi oldu?

Kursiyer: *Bu şekilde geçiyor ama...*

Tahir Özakkaş: Çocukluk amnezisi daha çok yaşanan travmalar bağlı hafızadan kopmuş şeyler. Senin söylediğin şey; hafıza kayıtları zaten 2,5-3 yaşına kadar oluşmamıştır, beyin buna uygun değildir. 2,5 yaşından önce somatik hafıza dediğimiz nöronal yollar sizin beden hafızasını aktifleştirir, yani benzer bir olayla karşılaştığımızda bedeninizin tepkisini hissedersiniz. Eğer o yaşlarda bir şeyle korkutulmuşsanız, o korktuğunuz şeyle 30 yaşında karşılaştığımızda midenizde bir kramp hissedersiniz. Ne olduğunu bilmezsiniz, beden tepki verir. 3 yaşından sonrada hafızanız tepki verir. Çünkü beyin ona uygun maturasyonunu sağlamıştır. Bu süreç hafıza kayıtlarının tutarlı hale gelmesi, daha sonra somut bilgiden soyut bilgiye geçilmesidir.

Peki, şöyle bir tanışma faslı için yarım saat ara verelim. Daha sonra konumuza başlayalım.

-ARA-

2. DERS

Hipnoz Nedir?

Tahir Özakkaş: Evet, arkadaşlar hoş geldiniz. Hipnoz nedir? Hipnoz değişik bir şuur halidir, ne bilinçliliğe benzer, ne bilinçsizliğe benzer. Normal bir insanın iki tane hali vardır; uyku hali ve uyanıklık hali. Ne uyku halidir, ne uyanıklık halidir. Uyku ve uyanıklık hali insanın kendi iradesiyle uykuya geçmek veya uyanmak halidir. Onun dışında koma halleri dediğimiz, kafa travmaları dediğimiz, merkezi sinir sisteminin çeşitli nedenlere bağlı bozuklukları bu konunun dışındadır. Normal bir birey ya uyku halindedir, ya uyanıklık halindedir. Hipnotik trans normal olduğu halde ne uykuya benzeyen, ne uyanıklığa benzeyen değişik üçüncü bir şuur halidir. Buna trans denir. Trans hali dediğimiz durum.

Kursiyer: Sersemlik hali farklı mı?

Tahir Özakkaş: Sersemlikte adam uyanıktır ve sersem olduğunun farkındadır. Man kafadır yani. Biz burada normal bir insandan bahsediyoruz; alkol almamış, fiziksel veya psikolojik rahatsızlığı olmayan, ayık, ilaç kullanmayan, vs. vs. şimdi ben seni birazdan hipnoza alacağım ve almakla almamak arasındaki farkı göreceksin. Aldığım zaman göreceksin almamış olduğumu. Almamış olduğumu gördüğünde alınmış olacak otomatikman sistem (gülüşmeler).

Kursiyer: *Evet, görmeden zor.*

Tahir Özakkaş: Biraz önce kullandığım yöntem nörobiyolojik sistemdeki yolları karıştırarak konfüzyon oluşturarak hipnoza alma tekniğiydi. Bunu beş dakika sürdürdüğümde hepiniz hipnoza girersiniz. Alınan datalar beyinde farklı korelasyonda kutuplara gitmek zorundadır. Çelişkili bilgileri aynı anda verdiğim zaman sistem birden donup kalır. Bu bütün insanların ve canlıların donup kalma tepkisidir. Arkadan telkini rahatlıkla sokarsınız ve diğerine uyum gösterir. Neyse buraya girmeyeceğim, bu ön bilgiydi. Bir demo olmuş oldu.