

# Hipnozdan Hipnoterapiye Geçiş

## 6. Dönem Hipnoz Eğitimi

Uz. Dr. Tahir ÖZAKKAŞ  
Yrd. Doç. Dr. Ahmet ÇORAK

Kasım 2011

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 288  
Hipnoz Serisi: 35

## **HİPNOZ EĞİTİMİ**

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

ISBN 978-605-7926-50-0

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](http://www.psikoterapi.com) - [www.psikoterapi.org](http://www.psikoterapi.org) - [www.hipnoz.com](http://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 Kasım ayı ders notlarının sunulduğu bu kitap, eğitim deşifresinin derlemesi olma özelliğiyle dünyada eşi benzeri görülmemiş bir yayın niteliği de taşımaktadır. Bu ders notlarında hipnoz - sibernetik - hipnozun genel prensipleri, hipnozda kullanılan metaforlar ve anlamları, hipnozitebilite, derin hipnoz uygulaması telkin uygulaması, derin hipnoz uygulaması post hipnotik telkin uygulaması, hipnoz uygulamasının değerlendirilmesi, imajinasyon ve hipnoz uygulaması, derin hipnoz uygulaması, paternal hipnoz uygulaması 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 18 KASIM 2011

### 1. DERS

Hipnoz - Siberetik - Hipnozun Genel Prensipleri.....3

### 2. DERS

Hipnoz - Siberetik - Hipnozun Genel Prensipleri.....24

### 3. DERS

Hipnozda Kullanılan Metaforlar ve Anlamları.....56

### 4. DERS

Hipnozda Kullanılan Metaforlar ve Anlamları.....83

## 2. GÜN 19 KASIM 2011

### 1. DERS

Hipnozitebilite ..... 111

### 2. DERS

Hipnozitebilite ..... 134

### 3. DERS

Derin Hipnoz Uygulaması Telkin Uygulaması ..... 162

### 4. DERS

Derin Hipnoz Uygulaması Post Hipnotik Telkin Uygulaması ..... 180

# *İçindekiler*

## **3. GÜN 20 KASIM 2011**

### **1. DERS**

Hipnoz Uygulamasının Değerlendirilmesi	
İmajinasyon ve Hipnoz Uygulaması.....	219

### **2. DERS**

Derin Hipnoz Uygulaması.....	261
------------------------------	-----

### **3. DERS**

Paternal Hipnoz Uygulaması .....	299
----------------------------------	-----



# 1. GÜN

---

– 18 KASIM 2011 –



# 1. DERS

## Hipnoz - Sibermetik - Hipnozun Genel Prensipleri

(Yoklama alındı ve ekim ayı eğitimine katılmayan kursiyerler kendisini tanıttı).

**Tahir Özakkaş:** (Bir kursiyere...) “Çocuğu olan kursiyer mi” dedim, “yok” dedi.

**Kursiyer :** Hocam duymuyorum, kulaklarım tıkandı. O yüzden yüksek ses duyabiliyorum.

**Tahir Özakkaş:** Biz buna rasyonalizasyon diyoruz, **Bütüncül Psikoterapi** savunma düzeneklerinde. Suç samur kürk olmuş, yere düşmüş de, kimse sahip çıkmamış. Kişinin incineceği hiçbir duyguyu vücut, organizma kabul etmez. Dışarıdan bir organ nakledildiğinde vücudun reddetmesi gibi, bizi memnun etmeyecek olan herhangi bir düşünceyi bize birisi yamarsa; vücut otomatik olarak, ruhsal yapı onu dışlar. Onun için yüzlerce mekanizma geliştirmiştir, muhteşem bir şeydir insanlığının ruhsal yapısı. Bir arkadaşınızla, dostunuzla geçinmek istiyorsanız, onun güzel taraflarını ifade edin; aynen yanınızda yer alır. Onu ikaz etmek, onu uyarmak, onu yola getirmek, hidayete erdirmek, güzellikleri göstermek gibi bir takım saf niyetlerle ona söyleyeceğiniz her cümle, onun içinde size karşı olan düşmanca hislerin ortaya çıkmasına neden olur. Onun için rahmetli **Masterson** demiştir ki narsistik yapılarla konuşurken, önce narsistik yapıların bakış tarzıyla olaylara bakın, dünyayı onlar gibi algılayın, dünyayı kurtarmak için aday kişi olduklarını gösterin onlara. Ama ve fakatlarla arkasından ekleyeceğiniz birkaç cümle ile çaktırmadan ruhsal yapının içine bir şeyler atın. O kendi içinde pişerse pişer” der. Bir şey anlaşılmaı herhalde...

**Kursiyer:** Anlaşıldı...

**Kursiyer:** Kohut’ da buna benzer bir şey söylüyor...

**Tahir Özakkaş:** Yok, **Kohut** söylemez...

**Kursiyer:** Hırsızlı anlamak için hırsız olmak lazım...

**Tahir Özakkaş:** Evet, o doğru... Öyle demiyor da, akılda kalması için güzeldir...

Arkadaşlar hipnoz bir tedavi değildir kesinlikle, yani farmakoterapi gibi, psikoterapi gibi ve hatta akupunktur tedavisi gibi tedavinin kendisi değildir. Tedavi prosedürleri içerisinde uygulanan, tedavi prosedürlerini kolaylaştıran, tedavi prosedürlerinin başarısını artıran bir tekniktir. Hipnoz beynin bir ruhsal halidir, bu ruhsal hali oluşturduğunuzda, onun içine neyi koyarsanız bir enjektör gibi onu puşe edersiniz vücuda. Enjektörün kendisidir, damara girmenizi sağlar, içeriye bir şey boşaltmanızı sağlar. O içeriye boşalttığımız şey, insana fayda mı verecek zarar mı verecek; bunun kararını verecek olan kişi de terapisttir veya doktordur veya psikologdur. O açıdan hipnozu bir teknik olarak kabul edelim ve bizim elimizde şu ana kadar uyguladığımız terapi ve tedavi edici tekniklere nerede, ne zaman, ne şekilde eklenileceğini öğreniyoruz biz. Öncelikle hipnozun kendisini öğreniyoruz; fizyolojisini, nörofizyolojisini, tabiatını, hipnotik indüksiyon yöntemleri, hipnozun aşamaları, seviyeleri, fenomenleri gibi bir tarafı var hipnozun. Bir realite, bir gerçeklik olarak hipnozu öğreniyoruz, öğrendikten sonra da bu hipnozu danışanlarımıza veya hastalarımıza nerede ve nasıl kullanırsak, onların yararına bir sonuç elde ederiz kısmını öğreniyoruz. Bir de üçüncü bir kısmı var, o bizimle pek alakalı değil. Hipnoz, insan beyninin nörobiyolojisini, ruhsal yapısını ve ruhsal aygıtı anlamak için bir araştırma yöntemi olarak inanılmaz bir şekilde kullanılan bir yöntem. Araştırma laboratuvarlarında, hemen hemen her araştırma, psikoloji laboratuvarında kullanılan aracı bir yöntem olarak değerlendiriliyor. İnsanın ruhsal yapısını açıklamak, anlamak, kavramak, hafıza kayıtları, olayları yeniden çerçeveleme, geçmiş anılara gitme, bugünü değerlendirme, alginın çalışılması, alginın değerlendirilmesi gibi konularda da bize bir araştırma sonucu veriyor. Batıda ve gelişmiş ülkelerde hemen hemen bulunan birçok konu hipnotik çalışmalar sayesinde ortaya konmuştur.

Evet, ben geçen ay değil ondan önceki ayla ilgili eğitimimizi kısaca özetleyecek çok değerli bir kahraman arkadaşımı arıyorum. Hem ben bilgilerimi bir tazelemiş olayım hem de unutmuş olan arkadaşlar konuların bağlantısı açısından tekrar yapmış oluruz.

**Kursiyer:** Mikrofon açık mı? Gerçekten heyecanlandım...

**Tahir Özakkaş:** Heyecan iyidir, arada bir ben de heyecanlanıyorum. Arada küçük bir konferans verip, çıkayım... Heyecan, bir olay ciddiye alındığında, hafızanın keskinleşmesi, bilginin bilgi dağarcığından çıkarılması için çok gerekli olan, elzem olan bir şeydir. Canlılarda ve özellikle insanlarda, siz bir konuya odaklanıp, iradenizle bir şeye fokus yaptığımızda, heyecan denilen bir gaz pompalanıyor zihnimize. Bu heyecan duygusu ile olaya daha konsantre oluyoruz, çevreden gelen faktörleri daha minimum yapıyoruz hem de iç dünyamıza başarmak ve yapmakla ilgili bir

motivasyon getiriyoruz. Bu bizim maksimal bir faydayı elde etmemizi sağlıyor o konuyla ilgili olarak; ama heyecanın dozunu ayarlayamaz da biraz fazlaya kaçırırsak, bu ketleme ve inhibasyon yaratıyor. Bu sefer heyecan her şeye baskın ve başat hale gelmeye başlıyor. İşte, duygu durum bozukluklarında olan şey de budur, yani siz öforik durumunuzu, mutluluk durumunuzu yaşarsınız, o heyecanla çok şey yaparsınız; ama mutluluk yapacağınız şeyin ötüne geçer de taşkın bir hal alırsa, zihninizi kontrol edemezsiniz, sadece mutluluktan çırpınan bir Ferrari motoruna dönersiniz. Üzüntü veyahut da sıkıntı yine tedbir alınması gereken yapı iken üzüntü tüm durumunuza egemen olursa, bu sefer düşüncelerinizi kontrol eder ve siz, üzüntü - hüçün - depresif hale bağılı düşünürsünüz. Öyleyse, heyecan iyi bir şey; ama onu optimal dozda tutabilmek önemli. Eğer birisinin çok fazla heyecanlandığını hissederseniz, konuyu ondan alın, biraz siz konuyla ilgili konuşun, onun iç dünyasında konu ve bakışlar ondan uzaklaştığı için biraz yatışma özelliğı gösterir, ona da yardımcı olmuş olursunuz. Buna Kohut, **kendilik nesnesi işlevi** diyor. Bir anne olarak, bir ebeveyn olarak bir başkası sıkıntıya girdiğinde, o sıkıntıyı rahatlatacak bir pozisyonla, ona zaman kazandırmakla ilgili bir gayreti yaparsanız, kendilik nesnesi işlevi yaparsınız. O kişi bir müddet sonra kendini kontrol edebilir hale gelir, buna da **transmuting internalization - dönüştürerek içselleştirme** denir. Burada şimdi kendilik nesnesi işlevini ben yapıyorum, bir müddet sonra bu işlevi o yapacak hale gelecek.

Buyurun efendim... Bak neler yaptık sayende, bize bu fırsatı verdiğı için teşekkürler...

**Kursiyer:** Ben teşekkür ederim... Öncelikle hipnozdan tanımindan başladık, otohipnozdan bahsettik. Ayrıca hipnozdan üçüncü şuur olduğunu, uykuyla uyanıklık arasında bir hal olduğunu söyledik. Hipnozda süje telkinlerle onu üçüncü şuura getirdiğini ve bu durumun trans olduğunu söylemiştik. Ayrıca otohipnozdan ferdi hipnoza, yani hipnoz çeşitleri vardı. Hetero hipnoz, otohipnoz ve özel durumlar vardı, yol - direksiyon hipnozu gibi... Daha sonra hipnoz yatkınlık testlerinden bahsettiniz. Süje geldiğinde, önce ne kadar yatkın ona bakıyorduk. Nokta kaydırma, kâğıt kaybetme, geriye düşürme, kol düşürme vesaire gibi... Daha sonra hipnozu kolaylaştıran faktörlerden bahsettik. Bir de danışan geldiğinde nasıl rahat edecek, özellikle fizyolojik ihtiyaçlarını karşılayıp karşılamadığına bakıyorduk, saçında toka gibi onu rahatsız edecek şeyler var mı, onlara bakıyorduk. Daha sonra hipnoz devrelerinden bahsettik; katalepsi, somnanbulistik devre... Daha sonra Mesmer' den bahsettik.

**Tahir Özakkaş:** Evet... **Franz Anton Mesmer...** Erguvani kıyafetlerle gelip, içerdeki genç bayanları bir anda kendinden geçirerek onlarda nevroitik davranışlar husule getiriyordu.

**Kursiyer:** **Braid**' den bahsettik ,ilk hipnozu onun kullandığını...

**Tahir Özakkaş: James Braid...** İskoçlu doktor, İngiliz doktor...

**Kursiyer:** Evet... Hipnozun tarihinden bahsettik. Halüsinasyondan biraz bahsetmiş miydik; evet bahsetmiştik... Bu kadar Hocam... Eksiklerim varsa, yani vardır muhakkak da... Bir de sizden sonra sigaradan bahsettiler, sonra hayvan hipnozundan bahsettiler, çok şey üzerinde durmuşlar, psikik duygular falan.

**Tahir Özakkaş:** Peki, Ahmet Bey nörofizyolojisinde nelerden bahsetti?

**Kursiyer:** O daha çok hayvanlardan bahsetti. Hayvanların ölüm esnasında aslında hiçbir şey hissetmediğinden; çünkü o esnada transa girdiklerinden bahsetti. Mesela bir kartal bir hayvana saldırırken, daha onun gölgesini hisseder hissetmez hipnoz oluyormuş hayvan. Ben hep düşünürdüm, aslan ceylanı parçalarken, canı yanıyor mu diye; yanmıyormuş.

**Tahir Özakkaş:** Ben burada aslan durumunda hissederdim, kapıyorum falan... Sen de ceylan durumunda hissediyorsun kendini...

**Kursiyer:** Yazık derdim yani...

**Tahir Özakkaş:** Burada müsaade ederseniz, araya tekrar bir konferans gireyim... İki tane enerji kaynağı var... **Paul Federn**, Freud' dan sonra birinci dönem psikanalistlerdendir. Paul Federn, Freud' un libido enerji kavramını biraz değiştirerek, enerjiye yeni bir anlam kazandırmıştır ki hipnoz kaynaklarından birisi de budur. Paul Federn iki tür enerjiden bahseder; birincisi **ego kateksi** olan enerji, ikincisi **nesne kateksi** olan enerji, yani "siz havada duran bir enerji kavramını nereye yönlendirirseniz, o olursunuz" der. Bu ne demektir; oturuyorsunuz televizyon karşısında, bir aslanın ceylanı parçaladığını kahvenizi içe içe izliyorsunuz. O anda ego kateksi halindesiniz, yani vücudunuz size ait, duygularınız size ati, kahveyi hissediyorsunuz, odayı hissediyorsunuz. Bir an bakıyorsunuz, aslan birisine doğru koşuyor ve siz heyecanlanıyorsunuz, kalbiniz çarpıyor. Yavaş yavaş sizdeki o enerji kavramı televizyona doğru gidiyor. "Ulan bu aslan sakın ha ceylana doğru gitmesin" diyorsun. Ceylana doğru gidiyor ve ceylanı yakalıyor. Anda ruhunuzda bir şey oluyor, boynunuzdan bir şey kapmış gibi hissediyorsunuz. Ceylan çırpıyor, aslan pençeleriyle yırtıyor, dişlerini geçiriyor, boğazını sıkıyor. O anda içinizde bir şey oluyor... İşte, o anda siz ego kateksi olmakta çıktınız, ceylana doğru girdiniz ve nesne kateksi oldunuz. Bu nesne kateksi ile artık onun acısını siz hissediyorsunuz, onun yüreğinin titremesini siz hissediyorsunuz, heyecanını siz hissediyorsunuz. İşte hipnoz dediğimiz olay, kendi vücudunuza ait olan duygularınızdan çıkarak, bir başkasının yaşadığı duyguya geçmektir, geçmiş anılarınıza gitmektir, şimdi ve buradan kopmaktır ve biz buna **disosiasyon** diyoruz. Şimdi ve buradan kopmak, vücudunuzdan kopmak ve uzaklaşmak, ya geçmişteki anılarınıza ve travmalarınıza ya da bir başkasının ruh dünyasına girerek, kendinizden ayrılabilme kapasitesidir. İşte kendinizden ayrıldığınız her şey nesne kateksidir, kendinize ait bulduğunuz her

şey ego kateksidir. Onun için burada **displacement** dediğimiz, yer değiştirme, yön değiştirme gerçekleşir. Bir takım duygularınızı insanların veya hayvanların üzerinde yaşama veyahut da eşyaların üzerinden yaşama dediğimiz faktör ortaya çıkar. Biliyorsunuz, Küçük Hans baba korkusunu atlara transfer etmişti. Ben de baba korkumu bu kumandaya transfer ettim, kumandaya baktığım zaman korkuyorum ben, o yüzden kumandaları uzakta tutarım. Bazıları mesela elektrikli aletleri uzakta tutar, bazıları örümcekleri uzakta tutar, bazıları yılanları uzakta tutar. Bunlar içimizde yaşadığımız olduğumuz o korkunç duygu durumlarının bir nesneye transfer edilmesidir, bu da yine ruhsal enerjimizle ilintili bir şeydir.

Ne demiştin? Ne anlatıyordun?

**Kursiyer:** Ceylanla aslanı anlatıyordum...

**Tahir Özakkaş:** Neden anlatıyordun?

**Kursiyer:** Hayvan hipnozunu anlatıyordum. Ahmet Hoca' dan...

**Tahir Özakkaş:** Peki, orada dur şimdi kursiyer bir şey söyleyecek...

**Kursiyer:** Şimdi obje ve nesne kateksinden bahsederken, empatiyle nesne kateksi durumuna gelmenin bir farkı var mı, yoksa aynı şeyden mi, yani daha yoğun halinden mi bahsediyoruz?

**Tahir Özakkaş:** Daha yoğun, yani biraz sempatiye benzer. O zaman empati ve sempati kavramını kısaca netleştirelim. Hatta taklit - hassasiyet - empati - sempati - nesne kateksi gibi bir spektrum çizebilirsiniz. Taklit, bir başkası acı yaşadığında, özellikle bir travma yaşadığında, histriyonik kişilikler miş gibi kişilikler naylon kişilikler öbürünün yaşadığı duyguyu taklit eder. “Vah vah vah gerçekten kedin mi öldü, inanmıyorum ve çok üzülüyorum” derken içindeki fizyolojik yapıları ve beyin bölgeleri, gerçek insanın hassasiyeti ve duygusallığına iştirak etmez; ama orada yapmacık bir şekilde üzüntüyü taklit eder. Öbürünün kedisi ölmüş, annesi vefat etmiş, başına bir iş gelmiş veya güzle bir olay olmuş; her iki durumda da taklit yapar. Bu miş gibi kişiliklerin özelliğidir, olgun olmayan, biraz daha primitif yapıların, çocuksu kişilik diyoruz biz buna. Hassasiyet, bir kişi bir acı yaşadığında veya mutluluk yaşadığında onu kendi iç dünyanızda hissetmeye çalışmak, onun acısını anlamaya çalışmak, kavramaya çalışmak ve kavradıktan sonra da ona uygun tepki vermeye çalışmak. Empati ise özellikle ayna nöronlar vasıtasıyla öbürü bir konuma düştüğünde, sizin ayna nöronlarınız sizin kontrolünüz dışında -burası çok önemli özellikle altını çiziyorum- sizin kontrolünüz dışında otomatik olarak onun gibi hisseder ve onun hissettiğini anlayabilirsiniz. Anladıktan sonra da onun ihtiyacı olan konuma geçersiniz. Empati, anne ile çocuk arasında, verici olan bir annenin ayna nöronlar vasıtasıyla çocuğun acısını hissetmesi, acısını ve kederini hissetmesi ve onu yapılandırmak için bir bağlantı nesnesi olması yoluyla çocuğuna empati yapmasıdır. Eğer çocuğuna empati yapan bir anne varsa, çocuğun empati yeteneği

gelişir. Bu nörofizyolojik bir gelişmedir, biyolojik bir gelişmedir ve otomatik olan bir gelişmedir. Anne bebeğinin, bu empatik gelişmeyi sağlayacak nöronlarını aktive edip, nöronal yollarını sağlıklı bir hale getirecek bir yaklaşım tarzında değil ise, annenin böyle bir becerisi yok ise çocuğun ayna nöronları bu vasıta ile gelişmez ve empati yapamaz. Empati yapamadığı için öbürünün duygu durumunu anlayamaz, hissedemez ve otomatik olarak ona uygun olarak konuşamaz. Şimdi, şurada bir çocuk aç ve susuz kalsa ve hepiniz bunu görseniz, bir anda yufka yüreğiniz dağlanır ve bir anda o çocuğa hepiniz yardım etme ihtiyacı istersiniz, bu bir empatidir. Dolayısıyla empatide siz ayrı bir bireysiniz, o ayrı bir birey; ama onun yaşamış olduğu duygusal sıkıntıyı siz bir anda hissediyorsunuz ve ona yardım etme isteği içinizde otomatikman harekete geçiyor. İradeniz “evet, bunu yap” derse, o harekete geçen otomatik davranışa uygun olarak onu kurtarırsınız, yardım edersiniz ve elinizden geleni yaparsınız, bu empatidir. Sempatide ise onun yüklemiş olduğu duygu karşısında siz kendi kontrolünüzü kaybedersiniz. Tamamen onun hissettiği duygunun aynısını hissedersiniz, siz olursunuz. Bu Paul Federn’ in “nesne kateksi olmak” dediği durumdur ve sizin iradenizle onu yapıp yapmama tercihiniz devre dışıdır, onu aynısı olursunuz. Onun yaşadığı acının aynısını yaşarsınız, başka şikâyetiniz yoktur. Burada sadece bunun bir istisnası vardır, empati dediğimiz şey, öbürünü tamamen anlamak kavramak hissetmek ve hissettikten sonra da ona uygun kurtarıcı pozisyonu otomatik almaktır. Narsistik kişilik bozukluklarında empati gibi öbürünün duygu durumunu çok iyi anlarlar, kavrarlar, hatta hissedebilirler; fakat onu nasıl manipüle edip de ondan nasıl bir kâr çıkaracağına dair ikinci yolak aktifleşir, yani otomatik onu kurtarma yönünde bir eğilim değil, “bundan nasıl ben menfaat elde ederim” diye sömürü üzerine bir zihinsel nörobiyolojik yolak aktive olarak öbürünü kullanır. Normal ve sağlıklı insanlar onu kullanmak yerine, otomatik olarak kendi ellerinde olmadan ona yardım motivasyonu ile dolu iken narsistik yapılar onun acısını, onun zayıflığını, onun hissetmiş olduğu çaresizliği alarak, onu menfaate ve kâra dönüştürme perspektifindedir. Sizler deprem bölgesine giderseniz, deprem bölgesinde insanlara yardım etme umuduyla insanlara yardımcı olursunuz. Narsistik insanlar o sırada bu deprem bölgesindeki felaketten ticaret mi çıkarırım, yöneticilik mi çıkarırım, iktidar mı çıkarırım, reklam mı yaparım gibi başka alternatiflerle mevcut durumu kendi lehlerine nasıl dönüştüreceklerine dair bir sistemle çalışırlar. İkisinin arasındaki fark budur...

Bu spektrumu anladık mı? İşte Paul Federn’ in anlattığı kızım, bu sempati kısmı... Sempatide kısmı eğer spontan oluyorsa, aşırı bir histriyonik yapıdan bahsedebiliriz veya histerik yapıdan bahsedebiliriz. Disosiasyonun yüksek olduğu bir yapıdır, kişi kendi entegrasyonunu koruyamıyordur demektir. Direk öbürüne göre şekil alıyor demektir.

Çok mu karmaşık anlatıyorum?

**Kursiyer:** Karmaşık değil de duygusunu anlıyorsun... Örneğin; çocuk çok öfkelen-di, öncelikle onun öfkelerini anlıyorsun. Anladığımızı hissediyorsunuz; ama anlamsız olduğunu da biliyorsunuz, yani ona katılmak zorunda değilsiniz.

**Tahir Özakkaş:** Yani kontrol sizde...

**Kursiyer:** Evet; ama sempatiye tamamıyla onunla birlikte hareket etme var.

**Tahir Özakkaş:** Evet, tamam...

**Kursiyer:** Nesne kateksi empati gibi olmuyor mu?

**Tahir Özakkaş:** Nesne kateksi daha çok sempati, yani sempatiye daha yakın, yani disosiye olması gerekiyor kişinin. Egosuna yatırım yaptığı enerji kaynaklarının tamamen çekilmesi ve nesneye yatırılması gerekiyor. Belki ileride Paul Federn'i anlatırken, Ego State Terapiyi anlatırken, daha bunu ayırtıracağım ve anlatacağım.

Peki, bu tarafa hayvan hipnozuna geçebiliriz. Ne olmuş hayvan hipnozunda?

**Kursiyer:** Ahmet Hoca psişik faktörlerden bahsetmişti. Bu psişik faktörleri hatırlamıyorum şimdi...

**Tahir Özakkaş:** Kopya verelim, destek olalım...

**Kursiyer:** Ahmet Hoca daha çok beynin işleyişinden ve korteksten bahsetti ama. Bahsederken de ilk geldiğimiz zamanda söylediğin şeyler oldu ya, hipnozun içerisinde mucizevi şeyler arıyoruz ya, acaba beyin hasarı olan veya farklı olanları hipnozla tedavi edebilir miyiz gibi... Bunların edilemeyeceğini söyledi. Beyinde gerçekten fizyolojik bir hasar ya da sorun varsa, oraya müdahale edemeyeceğimizi söyledi. Bu ettiğimiz kısmın da doğrudan aslında ruhsal yapıyla alakalı olduğuyula ilgiliydi. Bunu anlatırken ilgi çeksin diye hayvanlarla ilgili örnekler verdi. Onlarla ilgili örnek verirken de hipnoz ne işe yarar derken, korktuğumu ya da sıkıntı duyduğumuz problemi başka bir şeye aktarmakla ilgili otopnozdan bahsederken konuştu. Siz dediniz ya mesela örümcek korkusunu başka bir şeye aktarmak gibi... Fizyolojik yapıdan bahsetti aslında beyinden...

**Tahir Özakkaş:** Süperegodan attachment sistem diye bir şeyden bahsetti mi, prefrontal korteksten?

**Kursiyer:** Disosiasyon...

**Tahir Özakkaş:** Disosiasyondan bahsetti.

**Kursiyer:** 4 adet psişe alanından bahsetti. 5 duyu organımızla algıladığımız; duyu-sal, sensorial, motor, düşünsel, duygulanımsal...

**Tahir Özakkaş:** Çok bilimsel anlatmış...

**Kursiyer:** Pamuk şeker örneği vermiş Hocam.

**Kursiyer:** Şöyle bir şey dedi "herkesin dikkat kesildiği noktalar farklı farklı ya da eşikleri". 5 duyu oranıyla ilgili doğru, yani farklı olabilir. Kimisi kokuya hassas olabilir, kimisi sese hassas olabilir.

**Tahir Özakkaş:** Yani öğrenme yöntemleri uygulanırken, dokunsal - sözel - işitsel - görsel öğrenme yöntemleri kişiyle yapılan testlere göre algı yönü daha çok o yöndedir demek istedi.

**Kursiyer:** Bunları kullanabiliriz diye bahsetti...

**Tahir Özakkaş:** Hipnotik transta yani görsel materyal de kullanabiliriz, işitsel materyal de, kokusal materyal de...

**Kursiyer:** Kişiye göre bu değişebilir yani... Bu hassas noktaları ya da herkesin o algı eşikleri farklı farklı ya, bunları kullanmanın öneminden bahsetti.

**Tahir Özakkaş:** Peki...

**Kursiyer:** Ben bir şey ekleyeceğim... Ahmet Hoca hatırladığım kadarıyla hipnozun zaten canlının doğasında var olan bir şey olduğunu ve hayatta kalmak veya ölecekse az acı çekmek, yani fizyolojik süreci, beyni anlatırken de buna itafen de bir takım açıklamalarda bulundu. Birçok insanın hipnozla ilgili eleştirileri var tabii nedir ne değildir diye, bunun disosiyatif anlamda canlının kendi genetik yapısında bulunduğu üzerine anlattığını eklemek istedim.

**Tahir Özakkaş:** Orada bir cümle var, onu eleştireceğim biraz. Ahmet Hoca söylemiş; ama ölürken daha az acı çekmek, hipotez olarak bana doğru gelmiyor. Hiçbir canlı ölümü kabul etmez...

**Kursiyer:** Don kal mantığı diyorsunuz...

**Tahir Özakkaş:** Don kal mantığında da ölmek için donup kalır, yani ölümü hissetmemek için değil, yani idam ediyorsunuz, daha az hissedeyim değil. Bütün canlılar ölmeyeceklerine, ebediyete kadar yaşayacaklarına inanmışlardır, ölmek için programlanmışlardır. Dolayısıyla düşmanı kandırmak için özellikle doğada rigor mortis dediğimiz ölü taklidi yapma pozisyonuna girerler, katalepsi dediğimiz donup kalırlar.

**Kursiyer:** Nesne kateksi Ahmet Hocanın söylediği...

**Tahir Özakkaş:** Peki... Ben ölürsem, az acı çekeyim de... Ölüm korkusuyla karşı karşıya kaldığında, acı duygusunu hissetmezsin zaten. Orada daha çok kendini kurtarma, panik ve korkuyla oradan nasıl sıyrılırım diye zekâ inanılmaz çalışır o zaman. İstedğin kadar kurşun ye, kurşunu 15 dakika sonra hissedersin, bıçağı 15 dakika sonra hissedersin. Hissetmezsin o an, o anda canın hayatta nasıl kalırım mücadelesindedir. Bütün vücut çok yoğun bir şekilde endorfin salgılar, bütün vücudu uyuşturur ve siz acının peşinde değilsinizdir, hayatta kalmanın peşindesinizdir.

**Kursiyer:** Regresyon ve supresyondan bahsetmiş. Ben onların önemli olduğunu hatırlıyorum; ama ne olduğunu hatırlamıyorum, açıklar mısınız?

**Tahir Özakkaş:** Şu anda açıklayamam, ben de unuttum onları...

**Kursiyer:** Disosiasyona kopma ve çözülme demiş. Pamuk şekerden bir şey kopartabilirsin, kimi insanlar da tavla zarıdır gibi dedi, yani sert olan insanlara hipnoz yapılamaz; ama pamuk şeker gibi olan, koparılacak şeylere, yani disosiye olanlara yapabilirsiniz.

**Kursiyer:** Siz dediniz ya herkes diye, aslında o % 25 lik kısma...

**Tahir Özakkaş:** Arkadaşınız çok güzel bir şey söyledi; disosiasyon bizim geçtiğimizde olan bir şey. Gün boyunca her an disosiye oluruz ve hipnotik transin benzer olan halini her an yaşarız. İşte biraz önceki gibi ölüm korkusuyla karşı karşıya kaldığında, bıçak yediğinde, bıçağı hissetmezsin. Bu bir disosiasyondur. Bu disosiasyonu bir başkasının yardımıyla oluşturmak ve yapmak % 75 kitleye has, % 25 i çok kolay yapar. % 50 çalışarak yapar, % 25 de ise kontrol kavramı onlarda çok yoğun olduğu için, yani “ben yaparım kardeşim” yani... “Tanrı bana dedi ki bu memlekete komünizm, sosyalizm gelecektse, bu memleketin valisi var. İyi bir şeyse o getirir, ne uğraşıyorsunuz”, yani valimiz öyle demiş değil mi? Bu halka da ne oluyor, çapulcu gibi ortaya çıkıyorlar, sosyalizm falan istiyorlar; bu memleket her şeyi düşünür. Devletin büyükleri vardır, bakarlar iyi bir şey sipariş verirler, gönderirler oradan 200 kilo sosyalizm olur biter...

Başka... Bu kadar mı, başka bir şey anlattı mı? Hayvan hipnozu mu anlattı, sigaradan anlatan oldu mu?

**Kursiyer:** Sigarayı Hasan Bey anlattı...

**Tahir Özakkaş:** Ne anlattı?

**Kursiyer:** Epey eleştirdik biz onu, o da sizi eleştirdi...

**Tahir Özakkaş:** Nasıl yaptığını mı izlediniz, o da beni mi eleştirdi?

**Kursiyer:** Az vermişsiniz tekniği, öyle söyledi... “Söyleyin hocaları tekrar çağır-sın” dedi.

**Tahir Özakkaş:** Çağırdım, önümüzdeki ay gelecek.

**Kursiyer:** Yani 6 seanslık bir uygulamadan bahsetti; ama birkaç seans artabileceğinden de bahsetti. Önce onu hazırladığını, ne yapılacağı ile ilgili bilgi verdiğini ve orada terapi yöntemi şeklinde değil de direk hipnozu uyguladığı için telkini doğrudan verdi ikinci oturumdan itibaren. Gerçi bir gün sigara içme diyormuş herhalde gelene kadar, yani bir gün içmeden dayanabilecek mi diye bakıyormuş; ama geldiği andan itibaren telkinlere başlıyordu.

**Kursiyer:** Yoksunluk belirtilerini anlamak için bir gün boyunca hiç içmemesini istiyormuş. Yoksunluk belirtileri üzerinden çalışmaya devam ediyor.

**Tahir Özakkaş:** Milton Erickson’ u tanıyor musun? Milton Erickson, önemli bir teorisyen ve klinisyen. Amerika’ da Fenix’ de yaşamış bir psikiyatır. Dünyadaki Milton Erickson enstitülerinin ve vakıflarının ilk temsilcisi, hipnozu dünyaya yay-

gınlaştıran kişi. 1979 yılında Amerika’da vefat etti. Çocuk felci olan ve tekerlekli sandalyede bulunan bir hekim... Onun geliştirmiş olduğu Ericksonyen hipnoz teknikleri vardır, bunu ok miktarda göreceksiniz. Yukarıda da Erikson ile ilgili 4 ciltlik bir kitap yayınladık biz. Tuncay kardeşimizin Ericksoncu Hipnoz diye bir kitabı var. Ona hastalar geliyordu, o hafta sonları 3 günlüğüne hücum tedavisi alıyordu. Cuma günü öğleden sonra geliyorlar, pazartesi uçakla dönüyorlardı. Fenix biraz bizim Anadolu ile kıyaslayacak olursak Mardin’ e benzer bir yer, yani merkezden uzak, batıdan uzak ve çöl bölgesinde gelişmiş olmayan bir bölge. İnsanlar Amerika’ nın muhtelif yerlerinden uçakla geliyorlar, terapi alıyorlar ve gidiyorlar. Semptomları ortadan kalkıyor ve inanılmaz güzel tedavi teknikleri geliştirmiş ki psikoterapilerdeki birçok teknik Erickson’ un bulmuş olduğu tekniklere dayanır. Bunlardan bir tanesi **paradoks etki**, yani hastaya getirdiği semptomu özellikle yapmasını tavsiye etmek, ev ödevi olarak bunu böyle yapması. Mesela bir çocuk yıllardır yatağına işiyor, ona “önce işeyeceksin, ondan sonra uyuyacaksın” diyor, başka bir şey demiyor. İşeyeceğim diye uğraşırken, uyuya kalıyor ve hiç işeyemiyor, kesiliyor işemesi. “Korkuyu ve panik atağı her gün çağıracaksın” diyor. O gün panik gel-sin diye çağırıyorum; ama bana gelmiyor panik, nasıl oluyorsa? Evet, çok etkili bir yöntem... Orada bir tepe var, ofisinin yanında. Evi ile ofisi aynı yerde Milton Erickson’ un. Bizim, Cinsel Problemlerde Hipnoterapi kitabında o ofisinin resmi var, kitabını verdik size bildiğim kadarıyla, bakabilirsiniz oradan resmine. Diyor ki “tedaviye başlamadan önce o dağı tırmanıp, geleceksiniz” diyor. “Bir gün sigarayı içmeyip geleceksiniz, ondan sonra ben sizi kabul edeceğim” diyor. Kişilerin ne kadar motive olduğunu görüyor ve orada heyecanı artırıyor “ne var acaba dağa gidip gelmekte”, zirveye çıkan 4 saatlik falan bir yol o. İnsanların hem beklentileri netleşiyor hem de bu konudaki motivasyonlarının ne olduğu ortaya çıkıyor. Laf olsun diye gelenler mi, yoksa gerçekten semptomunu iyileştirmek için gelenler mi, yani yatkın olanlarla olmayanları bir kere ayırıyor. Eğer dağa gidip gelmemişse, onları tedaviye almıyor. İlginç bir yöntem, yani siz de bu şekilde kendinize ait yöntemler geliştirebilirsiniz. Çorum’ da nereye gönderebiliriz?

**Kursiyer:** Sizin Bayramoğlundan açmanız da böyle bir şey mi acaba?

**Tahir Özakkaş:**Neden olmasın?

**Kursiyer:** Tarihi bir yer var Çorum’ da, “orayı bir turla gel” denebilir.

**Tahir Özakkaş:** Tamam, adam zayıflamak için gelmiş, orayı gidip gelince zayıflamıştır.

Evet, başka anlatılan bir konu var mıydı atladığımız?

**Kursiyer:** Bir şey var; ama ne kadar önemli? Bu sigara bırakmayla ilgili testler vardı, bir takım testler, bize de verdi. Kişini o testlerdeki skoru belirli bir seviyenin altındaysa, önce baya bilişsel oturum yapmak gerekebilir demişti, daha çok hipnozla hazırlamakla ilgili...

**Tahir Özakkaş:** Peki, benim anlattıklarım... (Kursiyerlerin birinden elindeki kitabı istedi) Bu kitaptan gitmiştik değil mi? Ben şöyle anlattıklarımı bir hatırlamaya çalışayım... Hipnoz çeşitlerini konuştuk, hipnozun sözlük ve mitolojik manasını konuştuk, AP’ da ki tanımını okumuştuk. Hatta orada bir papazın duasını da okumuştuk değil mi? “Al bu kadının rahmini, durdur burada, sağa sola zıplamasın” diye. Hipnotizma tarihçesinden bahsettik. Hipnotizma teorilerinden Franz Anton Mesmer’ den, James Braid’ den, Pavlov’ dan, Psikanalitik görüşten bahsettik. Sibernetik görüşü anlatmış mıydık?

**Kursiyer:** Hayır...

**Tahir Özakkaş:** Kısaca sibernetik görüşten bahsedelim. Hipnotizmanın oluşması için gerekli kolaylaştırıcı faktörlerden bahsettik. Hastaya ait faktörler, süjeye ait faktörler, doktora ait faktörlerden, çevreye ait faktörlerden bahsettik. Hipnoza yatkınlık testlerinden bahsettik. Hipnozun devrelerinden bahsettik. Hipnotik fenomenlerden bahsettik, burayı biraz süratli geçtik hatırladığım kadarıyla. “Buna tekrar döneceğiz “ dedik ve bu şekilde kaldı...

Sibernetik ile ilgili bilgisi olan var mı aranızda? Hiç duydunuz mu? Bizim gençlik yıllarımızda çok revaçtaydı aslında.

**Kursiyer:** Benim aklımda kaldığı kadarıyla, kitapta okuduğum falan olmuştu. Benim aklımda kalan şey şu; bilime daha öznel şeylerin katıldığı, kuantum gibi şeylerin daha nesneden öznel doğru daha ileri bir görüş ortaya atıyorlar. Determinist değil de daha farklı bir şey, yani neden sonuç ilişkisi üzerinden kurmadığını düşünüyorum. Benim aklımda böyle bir şey kaldı.

**Kursiyer:** Benim de bilgisayarın keşfinden sonra, o sırada davranışçılık da gelişmiş. Bakıyorlar ve bilgisayarı insana benzetiyorlar, yani insan böyle işlem yapan bir varlık olabilir gibi, böyle bir etki üzerinden kurulan bir şey olduğunu, ikisinin etkileşim içinde olduğu ve insanın buna benzeyen daha mekanik bir şey diye hatırlıyorum ben sibernetiği.

**Kursiyer:** Ben üniversite yıllarında Ayhan Songar’ ın bir kitabında sibernetik konusu vardı, onu hatırlıyorum. Bütünün parçaların toplamından daha fazla bir şey olduğunu ve somut, mekanik sistemlerin daha soyut sistemler tarafından kontrol edildiğini, yani parçalar arasındaki ilişkinin sonuç hareketinin parçaların toplamından daha fazla bir şey olduğunu biliyorum. Örneğin, insanın organlarının toplamından; beyin - kalp- göz - kulak gibi bunların toplamından daha fazla bir bütün olduğunu anlatıyor gibi hatırlıyorum

**Tahir Özakkaş:** Doğru aslında söylediğin şey... Sibernetik aslında şu anda aslında bilimlerin hepsine yayılmış olan bir konu ve ilk tespit edildiğinde, bilimlerin bilimidir sibernetik. Özü itibariyle bütün dünyanın, evrenin ve insanın geri beslemeli sistemlerden ibaret bir yapı olduğu, yani feedback sistemleri dediğimiz, geri besle-

meli sistemler. Sonuçlar her zaman başlangıcı belirleyen bir yapıda oluyor. Bu şu demek oluyor; buzdolabının termostatu +4 dereceye ayarlıdır. +4 derece termostat ile buzdolabının motoru arasında geri beslemeli bir sistem vardır. 5 dereceye çıkarsa, buzdolabı çalışmaya başlar, ani ortamın sıcaklık derecesi bir sonuç ve motorun çalışıp çalışmayacağını belirliyor, buna geri beslemeli bir sistem denir. 4 dereceye getirdiği zaman motor susar. Motor çalışır çalışır 3 dereceye düşerse, buzdolabının ortamı daha soğuk olursa, yine durur. 5 dereceye çıkarsa, çalışır. 3 ile 5 arasında, 4 derecede sabitleme, yani dış şartlar motoun çalışıp çalışmadığını belirler. Buna biz **homeostasis** diyoruz insan vücudu için. Bunun gibi buzdolabının termostatu ve motoru gibi vücudumuzda yüz binlerce motor var ve bunların her birinin sonuçları sistemin nasıl çalışacağını belirler. Özellikle bizim hormonal bir sistemimiz var; hipotalamustan başlar, hipofiz bezi vardır, hipofizin ön bezi vardır. Hipofizin ön bezinden başlayan bir takım hormonal salgılar böbrek üstü bezine gelir, kanda salınır, lokal hormonlar vardır. Bunlardaki hormon düzeyleri daha ilk baştan hipotamusta ve hipofizde tekrar ölçülür ve kandaki seviyeye göre salınıp salınmayacağını, o miktarların belirtisi olur. Bunlardan bir tanesi mesela growth hormonudur. Growth hormonunun kandaki seviyesi belirli bir miktarı aştığı zaman, growth hormonunu serbestleştirici bir hormon var o durur. Durduğu zaman growth hormonu salınmaz, growth hormonu salınmayınca vücut belirli bir boyda kalır. Bazı insanlarda bunu durduracak hormon ya da kandaki seviyeyi ölçecek yapı bozuk olduğu zaman hâ bire growth hormonu salınır, adam kavak gibi büyür ve durmaz bir türlü. Sebebi, oradaki sibernetik geri beslemeli sistemin bozuk olmasıdır. Evrene baktığınız zaman, evrenin sistemi de geri beslemeli sistem üzerine kurulmuştur, yani sonuçlar her zaman başlangıcı belirler ve yeni bir döngü oluşturur, yeni bir döngü olur. Bu başlangıçta karma felsefe diyor ya hani, kötülük yaparsan daha sonra bu kötülük döner gelir gibi geri beslemeli sistem gibi düşünebilirsiniz bunu. İşte, insanın ruhsal yapısı ve beynin çalışma sistematiği de bu şekilde sibernetik bir sisteme göre çalışır, geri beslemeli sisteme göre çalışır. Burada bir sonucu indüklerseniz, disosiasyonu oluşturacak bir sistemi ona vererseniz, geri beslemeli sistemle birlikte kişi ana yapıdan kopar, ruhsal ayrı bir fenomen haline dönüşür. Bütün bilimlere baktığınız zaman; kimya - fizik - coğrafya - jeoloji - insan bilimi ve ruhsal yapı kendi içerisinde birçok faktörün birbirini etkilemesi sonucunda ortaya çıkan çoklu bir sistem vardır. Sisteme her yeni girdi sistemin çalışmasını değiştirir, yani bir hanım kızın hayatına bir tane kayınvalide sokarsanız, bütün hayatı tepe taklak olur, yani geri beslemeli sistemlerin hepsi dumura uğrar. Tekrar dengeyi bulmak için ya oğlanla kavga edecek ya oğlanı başka şehre göçürecek ya bacağını kıracak ya kayınvalide ile sabahtan akşama kadar kavga edecek, yani geri beslemeli sistem çok basit. Geri beslemeli sistemin içerisine kayınvalide girerken, bir de nur topu gibi oğlan yapar gelin kız, kayınvalidenin kucağına verir “al bu senin” derse sistem durulaşır mesela. Yeni bir faktör giriyor sisteme gördüğünüz gibi, kayınvalide oğlundan bir torun sahibi oluyor ve gelin de buna aracılık ediyor. 9 ay falan kendi kasasında du-

ruyor onun malı, o malı sahiplenmez de “bu senin torunun, oğlunun oğlu” diye ona verirse, gelinle davası biter; ama “bu benim oğlum” diye geri beslemeli sistemde sahip çıkar da kayıvalideye dirsek gösterirse, daha çok geri beslemeli sistemde inanılmaz kavgaları bekleyin arkadaşlar.

Sisteme sibernetik teori açısından bakarsanız, sistemin neresine geri beslemeli devreler soktuğunuzda sistemin nötralize olacağını ve istediğiniz hedefe gideceğini ayarlayabilirsiniz. Bütün semptomların özü de bu geri beslemeli sibernetik sistemi dengeye getirmektir. Hanımefendi ne dedi “mikrofonun ışığı yanmıyor Hocam, açık mı kapalı mı anlaşılıyor” dedi, eğer ışığı olsaydı “on da mı yanıyor, off da mı yanıyor; belirsiz” diyecekti. Sibernetik sisteme göre, “ben canımı yakacak, üzülecek, aciz duruma düşecek hiçbir şeyi kabul etmiyorum” diyor. Sibernetik sistem ne yapıyor; dengeye getiriyor. Diyor ki “bu cihaz ışısız yapılmış. Bunu yapan aptal endüstri mühendisi oraya ışık koymamış”...

**Kursiyer:** Bu savunma mekanizması...

**Tahir Özakkaş:** Bu savunma mekanizması; ama ruhsal stabilizasyonu meydana getiriyor. “ben değerliyim, ben akıllıyım, ben zekiyim”. Kursiyer çok alıştı benim saldırılarına da, onun için rahat saldırıyorum. :) Dedi ki “ben kendimi seviyorum, ben önemli birisiyim, ben hiç hata yapmam”; çünkü böyle bir sibernetik denge sistemini aldı. Şimdi, geri beslemeden bir hata geliyor, diyor ki “mikrofonu çalıştırmadım”. Dikkat, 1 - 2 derken, gitmiyor ses... Şimdi, ne oldu, ne duruma düştük; ilk etapta mikrofonu çalıştırma becerisi bekliyorduk, olmadı, kötü duruma düştü. Denge bozuldu mu - homeostasis-, hemen geri beslemeli sisteme bir şey sokması lazım, dikkat ederseniz kendini rahatlattı bu cihaz hatalı yapılmış efendim”. Eğer sisteme bu manada sibernetik olarak bakarsanız, her şeyi çözmeniz mümkündür. Dengeyi bozan şey nedir, sistem dengeye gelmek için neyi bekliyor? Kursiyer ile ilgili bir başka açıklama yapabiliriz; Kursiyer incinme kapasitesini ya da kendisinin de hata yapabileceği ile ilgili insani boyutunu biraz daha geliştirirse, “a hata yaptım, yeni bir şey öğrendim, ne güzel. Bu böyle çalışıyormuş” diyebilse sistemin içerisinde, yeni bir sibernetik etki yaratmış oluyoruz. O zaman istediği her şeyde hata yapar, sırtında da hiçbir yük olmaz... “Ya bu mikrofon... Dikkat... Geliyor mu ses; gelmiyor... Ya gelmiyor... Nasıl geliyor bunun sesi? Nerede düğmesi? Burada bir şey var o mu? Çalışmıyor ya, nereden çalışıyor?” (açma düğmesine bastı ve şaşırması gibi yaptı) Şimdi, deneyime dayalı öğrendim ve bundan bir incinme hissetmiyorum. Bilmediğim bir şeyi çalıştırdım ve sevindim. Geri beslemeli sistemde yeni bir şey öğrenme heyecanım var, bundan incinme çıkarmak yerine; ama annem - babam bana eksik ve kusurlarımı söylese, “dummkoph, bunu bile çalıştırmadım” diyerek bakıyorsa, anne babalar (başının üstünü göstererek) şuraya oturmuş, bana parmak sallıyorlar hep beraber “dummkoph dummkoph çalıştırmadı çalıştırmadı” diyorlar... Ben onların sesini kesebilirim, öğrenmenin heyecanını yeni bir sibernetik sistem olarak sokarsam, çalıştırmadığım ve bilmediğim bir şeyi öğrenmenin, sor-