

# **Çoklu Kişilik, Fobi, Bağımlılık ve Hipnoterapi”**

## **6. Dönem Hipnoz Eğitimi**

Uz. Dr. Tahir ÖZAKKAŞ  
Prof. Dr. Osman ÖZCAN

Aralık 2011

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 289  
Hipnoz Serisi: 36

## **HİPNOZ EĞİTİMİ**

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

ISBN 978-605-7926-48-7

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 Aralık ayı ders notlarının sunulduğu bu kitap, eğitimdeşifresinin derlemesi olma özelliğiyle dünyada eşi benzeri görülmemiş bir yayın niteliği de taşımaktadır. Bu ders notlarında kursiyerlerin hipnoz deneyimleri ve değerlendirmeleri, çoğul kişilik, çoğul kişilikte hipnoz, fobi vakası, panik atak ve fobi, bağımlılık vakası, hipnodrama, hipnotik endüksiyon profili, hipnotik endüksiyon profili uygulama örnekleri, hipnotik endüksiyon profili kurisyer uygulamaları, kursiyerlerin birbirlerine uygulamaları, 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 ARALIK 2011

### 1. DERS

Kursiyerlerin Hipnoz Deneyimleri ve Değerlendirmeleri.....3

### 2. DERS

Çoğul Kişilik.....33

### 3. DERS

Çoğul Kişilik Vaka Gösterimi 1 .....80

### 4. DERS

Çoğul Kişilikte Hipnoz.....123

Fobi Vakası.....130

## 2. GÜN 17 ARALIK 2011

### 1. DERS

Panik Atak ve Fobi Vaka Gösterimi .....137

Panik Atak ve Fobi.....143

### 2. DERS

Panik Atak ve Fobi Vaka Gösterimi (Devamı) .....160

### 3. DERS

Bağımlılık Vaka Gösterimi.....186

Bağımlılık Vakası.....196

### 4. DERS

Bağımlılık Vaka Gösterimi - Hipnodrama .....207

# *İçindekiler*

## **3. GÜN 18 ARALIK 2011**

### **1. DERS**

Hipnotik Endüksiyon Profili .....241

### **2. DERS**

Hipnotik Endüksiyon Profili Uygulama Örnekleri.....250

### **3. DERS**

Hipnotik Endüksiyon Profili Kursiyer Uygulamaları.....260

### **4. DERS**

Kursiyerlerin Bir Birbirine Uygulamaları.....276



# 1. GÜN

---

– 16 ARALIK 2011 –



# 1. DERS

## Kursiyerlerin Hipoz Deneyimleri ve Değerlendirmeleri

**Tahir Özakkaş:** Evet, bu bir ayı nasıl değerlendirdiğinizi, aldığımız eğitimi nasıl kullandınız, bir geribildirim almak istiyorum. Neler öğrendiniz burada? Sabahın köründe çoğunuz burada olduğuna göre demek ki yararlı olmuş. Arkası yarın gibi diğer bölümü de izlemek istiyorsunuz, öyle mi? (gülüyor)

**Kursiyer:** Aynen öyle...

**Tahir Özakkaş:** Peki, sıradan mikrofonu bir döndürelim.

**Kursiyer:** Ben geçen uygulamada biraz daha nerede olduğumu ve niye olduğumu anladım. Bu arada, pratiği görmek bana çok iyi geldi. Uygulama yaptım. Somnambul aşamaya geçebildiler mi, hayır. Katalepside kaldığımı gördüm. 8-9 uygulama yaptım; ama kendimi takdir ettim... (gülüyor)

**Tahir Özakkaş:** Aferin... (gülüyor)

**Kursiyer Z:** Fena değildi, yalnız biraz daha pratiğimin olması lazım, biraz daha hedefe yönelik olmam lazım, daha sistematik olmam lazım gibi. Sonradan yaptıkça, eklemem gerekenler olacak, onu fark ettim. İyi ki geldim, bu ayın daha iyi olacağını düşünüyorum. Hakikaten sabahın köründe çıkıp geldim; ama değişğine inanıyorum ben.

**Tahir Özakkaş:** Peki... (gülüyor)

**Kursiyer A:** Benim ilk başlarda vaktim olmadı... Gittik, iş güç derdi, çocuklar falan...

**Tahir Özakkaş:** Hepimizin aynı vallahi... (gülüyor)

**Kursiyer A:** Yani okuyacağım dediklerimi yetiştiremedim. Bu son hafta biraz toparlamaya başladım. Kızıma yaptım; ama hangi sayfaya girdiğinizi anlayamadım. Bir şeyler oldu, ses kaydı da aldım; ama mesela elini kolunu oynatabiliyordu.

**Tahir Özakkaş:** Oynatır çocuklar, normal o...

**Kursiyer A:** *Humm... 15 yaşında...*

**Tahir Özakkaş:** O zaman normal değil... (gülüyor)

**Kursiyer A:** *Duygularını çok iyi yaşadı. Gözlerini bir ara açmaya çalıştı ve gözler yukarıya kaymıştı.*

**Tahir Özakkaş:** Derin transtaymış... Şimdi değişti bak, her söylediğin cümle bir yere götürüyor.

**Kursiyer A:** *Evet, yani o ipuçlarını birleştirmeye çalıştım ben, “herhalde somnanbule girdi” dedim.*

**Tahir Özakkaş:** Somnanbulde rahat el kol hareketi yapar, duygulara eşlik eder el kol hareketleri, o önemli...

**Kursiyer A:** *Evet, aynen yaşadı. İlk yaptığım olduğu için de şanslıydım herhalde; çünkü bir başka hastamda uyguladım, onu hipnoza sokamadım. Onunla uğraştım; ama tecrübeyle, yaptıkça gideceğinin farkına vardım. Ne kadar çok yaparsak, bir şeylerin daha iyi olacağını düşünüyorum.*

**Tahir Özakkaş:** Kesinlikle... Kızın kendini feda etmiş sana, demiş ki “anne, bilim yoluna feda olayım” ... (gülüyor)

**Kursiyer A:** *Bir de şunu soracağım; eğer derin transa girerse, biz telkin vermezsek hatırlayabiliyor mu?*

**Tahir Özakkaş:** Kısmen hatırlar, rüyadan uyanmak gibidir aynı...

**Kursiyer A:** *Hatırladı, onun için kafam karıştı...*

**Tahir Özakkaş:** Hatırlayabilir. Bir rüyadan uyandıığınızda nasıl siz, bazen rüyaları tamamen hatırlarsınız bazen hatırlayamazsınız. Rüya, yani kesin derin uykudadır.

**Kursiyer N:** *Siz, “hatırlama” demiş miydiniz?*

**Kursiyer A:** *Demedim...*

**Tahir Özakkaş:** Hatırlayabilir de hatırlamayabilir de... Yaşayıp yaşamadığına emin de olmayabilir.

**Kursiyer A:** *Peki, hatırlamama telkini verirsek...*

**Tahir Özakkaş:** Derin transta uygulanması lazım, hatırlamaması gerekir. Hatırlama oranı da derin transın derecesini belirler. O bir ayrıntıdır, yani normalde hipnotik transtan çıktıktan sonra hiçbir telkin vermeden hatırladıklarını yazması istenir, hemen çıkar çıkmaz. Hatırlama oranına göre yüzde kaç derin transa girmiş, o puanlanır. Siz, post hipnotik telkin verip de, “hatırlamayacaksınız” dedikten sonra hatırladıkları yazılır. Yine bu da post hipnotik telkin ve hipnotik derinliğin ölçüsünü gösteren bir başka ölçüttür.

**Kursiyer A:** *Hım, evet başka birinde öyle oldu, yani telkin verdim “hatırlama” diye; ama bazılarını hatırlıyordu.*

**Tahir Özakkaş:** Hatırlayabilir, transın derinliğini ölçüyoruz o şekilde.

**Kursiyer A:** *Daha netleşti şimdi benim için...*

**Tahir Özakkaş:** Evet... Ya hep ya hiç diye bir şey yok, hep geçişlidir. Hatta transın bazı alanlarında derinlik olur, o alanlardaki hatırlamalar azalır. Transın içerisinde yüzeysel olan alanlar ve kısımlar da hatırlanır, böyle bir dalga vardır.

**Kursiyer B:** *Benim de gider gitmez, büyük bir hevesle yorgunluk olmasına rağmen telâş içinde hemen birisine yaptım. Kataleptik aşama, yani şimdi anlattıklarınızdan anlıyorum. Derin transa arada gitti geldi sanırım, çok güzeldi, çok da faydasını gördü, baya büyük bir değişim yaşadı. Ben de kızıma uyguladım, yani 5 kişiye falan uyguladım, herhalde üçü derin transa girdi.*

**Tahir Özakkaş:** Valla, ne şanslısınız ya... Ben yıllarca uğraştım uğraştım yapamadım, bak millete ya... (gülüyor)

**Kursiyer B:** *Ama şöyle; mesela bu yaşadıklarımın biri obsesif kompulsif bir hastamdı ve ben bir kaç aydır takip ediyorum. Ona başka yöntemlerde uyguluyordum, o hazır kıvama gelmişti zaten. (gülüyor) Üstelik bir odada uygularken ben, arkadaşımın bir hastası gelmiş, ben onu anladım ve seansı bitirdim. Sonra başka bir odaya geçtik, o hala hipnozdaymış, ben onun farkında değildim. Gözlerini kapattı ve konuşmaya yine devam etti. İşte tam bunun ayırımını yapamıyoruz şu anda ve çok okumamız gerektiğini, çok deneyim olması gerektiğini anladım. Çok tecrübe gerekiyor; ama muhteşem bir şey...*

**Tahir Özakkaş:** Ya bu çok önemli bir şey aslında, yani sahne hipnozitorü olacaksanız o başka bir şey. Orada bilimsel bir şeyler öğrenmenize gerek yok; ama gerçekten bilimsel bir şeyler öğrenecekseniz, insanın ruhunu keşfedecekseniz, inanılmaz güzel bir argüman. Çok çok geniş bir derya; çünkü insan zihninin çalışma prensiplerini öğreniyorsunuz. Kıymetli bir hocamız, kulakları çınlasın... Bursa’da Uludağ Üniversitesi’nde psikiyatrist kendisi, dedi ki “ben alkolü çok severim”; ben de “neden hocam” diye sordum. “Dedi ki “alkol öyle bir mekanizma ki adama içirtirsin, bütün beyin sistemleri bozulur, EEG sini çekersin. Sonra alkolün etkisi geçtikten sonra, beyin tamamen normalleşir. Alkol sayesinde beyni o kadar çok inceleyebildik ki, onun için alkolü çok severim” dedi. (gülüyor) O, tabi başka bir perspektiften bakıyordu. Reversible, geri dönüşlü olarak beyin fonksiyonlarının hangi bölgelerinin ne derece etkilendiğinin fizyolojik araştırmasının, insana zarar vermeden yapılabildiği tek yöntem. Aynı şekilde ruhsal yapımızı reversible bir şekilde her boyutta inceleyebilme fırsatı veren tek araç, hipnotik transtür. Siz insanları korkularıyla, endişeleriyle; mesela bir Jaws ile denizde karşı karşıya bırakamazsınız. Jaws parçalar, köpekbalığı; ama trans altında karşılaştırıp, parçalatmadan

kurtarabilirsiniz. Bütün korku, kaygı; beynin bütün çalışma sistematığını aktifleştirebilirsiniz. Bütün dünyanın laboratuvarını getiriyorsunuz ve seans odasına koyuyorsunuz. Her türlü korku, kaygı, endişe, mücadele; bütün duyguları deneyimletme fırsatı veriyorsunuz, aynı alkolde olduğu gibi...

**Kursiyer B:** *Yine o hastamın annesi de vardı odada. Annesiyle ilişkileri kötü, annesi el yıkama ve banyo problemlerinden dolayı rahatsız kadın, sinirli de evde. Çocuğunun o yaşadığı duyguları görünce kadın ağladı zaten, zor tuttu kendisini. Bu hafta tekrar geldi o çocuk... Çocuk diyorum da genç delikanlı tabii ki, 18-19 yaşlarında... Annesiyle ilişkileri düzelmiş, dedi ki “bana karşı artık çok iyi, hiç sınırlanmıyor, bağırıyor çağırıyor». Tabii hastalığı zor bir durum; ama duygusal olarak çok çok iyi...*

**Tahir Özakkaş:** Çok güzel... Bu geribildirimler bizi de memnun ediyor. Öğretilen yöntemlerin uygulanabilir olması, uygulanması ve bir takım insanların gerçekten hayatında düzelmeler olmuş olması muhteşem bir şey...

**Kursiyer B:** *Bir hastam daha, o da 25 - 26 yaşlarında bir genç kız... Travma yaşamış 21 yaşında, 21 yaşındaki haline geri döndü, 21 yaşındaki haliyle konuştu. O hali çok kötüydü, hüüngür hüüngür ağladı seans sırasında. Okuduğum başka kitaplar da vardı, sizin verdiğiniz kitaplar dışında; ona güçlü kendiliğinde baloncuklar verdik. Baloncuklar kilo aldı, ona özgüven verdi, güçlendi. Oradaki kişilerle onları konuşturduk, orada bir kamp ateşi yaktık, o açamadığı evi açtı, girdi, çok mutlu oldu. O kişi kilo aldı, karşılıklı birbirlerine sarıldılar, öpüştiler. Onu orada mutlu bir şekilde bıraktı, “onu artık özgürleştiririm” dedim, onu evine teslim etti, döndü. O gün dershaneye gitmiş. Normalde topluluk içinde söz alıp konuşabilen biri değil, çekingenliği var. Ertesi gün dedi ki “Doktor Hanım, ben 3 kez konuştum hocayla”, artık sürekli anlatıyor bana, özgüveni müthiş ve o kişilerle, o yaşadığı travmayla ilgili kişileri yolda gördüğü zaman çok strese giren biriydi. Dedi ki “yanımdan geçti, benim için artık hiçbir önemi yok”, tamamen affetti onları, affetmekte çok zorlandı; ama karşılıklı konuşarak o transta, onu halletti...*

**Tahir Özakkaş:** Bravo...

**Kursiyer B:** *Ama sizin çok uğraşmanızın sebebi bence, sizin gibi bir hocanız yoktu... (gülüyor)*

**Tahir Özakkaş:** (gülüyor)

**Kursiyer B:** *Bizim şansımız sizsiniz...*

**Tahir Özakkaş:** Vay, gel de bugün ders anlatma şimdi... (gülüyor)

**Kursiyer B:** *Hatta kitabınıza dün akşam bir göz gezdirdim, hatta arkadaşşıma söyledim “niye bu kitaba daha önce bakmamışız, son sayfalarında muhteşem şeyler var” diye. Çok teşekkür ederim...*

**Tahir Özakkaş:** Ben teşekkür ederim bu güzel paylaşımların için...

**Kursiyer N:** Ben de kimi bulursam, hipnoz yapmaya çalıştım. Yaptıklarımın hepsi katalepsi oldu, 2 tanesinin somnanbul olduğunu düşünüyorum. Bu somnanbulizmlerden bir tanesi çok ilginçti. Çünkü ben yapmaya başladıktan sonra, mesela nefes egzersizi, gevşeme falan, daha sonra geçmişe doğru giderken birden surat ifadesi değişti. Geçmişinde, çocukluğuna gitti, ses tonu yüz ifadesi falan hareketleri, her şeyi değişti... Şaşırdım... (gülüyor)

**Tahir Özakkaş:** “Ne oluyoruz” dedin... (gülüyor)

**Kursiyer N:** Bu çok ilginç, bu kadın panik atak hastasıydı ve engelli bir çocuğu da var. Mesela bir hayalde ben “yavaş yavaş gözden kayboluyor” diyorum. Bu hala orada kalıyor falan. Hiçbirisinde böyle bir şey olmadı, o nedense o hayale devam etmek istiyor falan orada kalıyor. Zor sonlandırdım. Niye öyle oldu bilmiyorum. Onu size sormak istiyordum. Bir de onunla konuşurken, yapmasını söylediklerimi yapıyordu. Önce katalepsi idi, sonra hareket etmeye başladı. Ben, “acaba bozuluyor mu” diye düşündüm ama siz somnanbulizm olabileceğini söylediniz. Ona şunu yap bunu yap dediğimde ve «yaptın mı» diye sorduğumda, diyor ki «yaptım; ama sanki bana birisi yapma diye söylüyor. Ama yaptım de diyor sanki birisi”. Ben de “acaba bilinci mi uyanıyor” diye düşündüm, şüphelendim; ama garip bir şeydi o. Bir de onun çağrışımları, gelen şeyler de bir garip oldu. Onları anlatmayayım isterseniz, çok uzun; ama... (gülüyor) Bir de başka birisine yaptım, bu da panik atak hastası, 25 yaşında bir kız. Çok kontrollü birisi ve de çok kaygılı, kimseye güvenmiyor. Hayatta gerçekten aile içerisinde çok travmatik deneyimler yaşamış kimseye güvenmiyor, güvenebilecek kimse yok. Bana da güvensiz mi yaklaştı, bilmiyorum. Mesela nefes egzersizi yaparken, hep gözlerini açmaya çalıştı falan. Mesela ben vücudunun ağırlaştığını, uyduğunu telkin ediyorum, o sürekli hareket etmeye çalışıyordu; ama istemsiz olarak yapıyormuş onu. Ben nedenini sordum, “ben istemedim sanki bilmiyorum; ama öyle oluyordu” falan dedi, o ilginçti. Bir de mesela kaygılı birisine bir rakam verip, bu rakamı söylediğinde kaygılarının azalacağını söylediğimizde, onu unutturmak zorunda mıyız? Ben unutturmamış mesela...

**Tahir Özakkaş:** Hayır, yok... Unutturmak zorunda değilsiniz.

**Kursiyer N:** Daha başka şeyler de var, not aldım; ama onları daha sonra söylerim. (gülüyor)

**Tahir Özakkaş:** (gülüyor) Peki...

**Kursiyer E:** Uygulama yaptım; ama orada olmakla yapmak arasında çok fark varmış. Yapmak bana ilk önce çok zor geldi, tedirgin oldum, ne diyeceğimi şaşırdım falan...

**Tahir Özakkaş:** Yol bitti, ilk cümleden sonra...

**Kursiyer E:** Bitti yani... (gülüyor) İyi çalışmak lazım, hatta sonrakilere giderken, metinler falan yazıp gitmeye başladım ben.

**Tahir Özakkaş:** Gayet güzel, egzersizlerle, bol bol egzersiz yapmanız lazım, aynaya konuşmanız lazım...

**Kursiyer E:** Kafam karışıyor, nerede ne diyeceğim falan... Kursiyer S ile baya bir deneyimimiz oldu. Bir arkadaşımızda birazcık başarısız olur gibi olduk. Kıza, “kaskatı kesileceksin, ayakların uyuşacak, yukarıya doğru çıkacak” falan anlatıyoruz. Kız ha bire ayaklarını oynatıyor, ben çok kötü oldum, çok moralim bozuldu. Meğersem, kızın kaskatı kesilmekle ilgili bir sıkıntısı varmış. Sonra başka bir yöntem öğrendim; gevşettik, gevşetince de oldu...

**Kursiyer S:** Tiyy gibi hafifliyorsun...

**Tahir Özakkaş:** Aynen işte... Sizin yaratıcılığınız bu...

**Kursiyer S:** Yok yok, birinden gördüm ben... (gülüyor)

**Kursiyer E:** Bir de kendimle ilgili bir şeyde kullandım, kursiyer S yardım etti bana onda da... Bir sıkıntım vardı, biriyle derdim vardı; ama hakikaten dövmek istiyorum, yani ilk defa birini bu kadar dövmek istemiştim. Kursiyer S’ye dedim ki “ne olur beni oraya götür, ben bu adamı bir döveyim ve rahatlayayım”. (gülüyor) Çok güzel oldu, benim o kadar hoşuma gitti ki, yani anlatamam.

**Tahir Özakkaş:** (gülüyor) Tekme tokat dağıttın...

**Kursiyer E:** Dağıttım... O koskoca adam, dev gibiydi, küçücük kaldı böyle... Ohhh dedim kursiyer S’ye, çok güzeldi... (gülüyor)

**Tahir Özakkaş:** Hocaya verdiğimiz paralara helal olsun... (gülüyor)

**Kursiyer E:** Olsun... Güzel, hani şimdiye kadar bir başarısızlık olmadı; ama kursiyer S’ye yaparken, çok zorlanıyorum.

**Tahir Özakkaş:** Ya başka birini bulamadın mı kızım?

**Kursiyer E:** Yok, var başkaları da; ama bilen birine yapmak çok zor geldi bana. Şimdi, ben ne söylesem, o onu biliyor. O yüzden hani bilmeyen birisine yaparken, kolay oldu, yani istediğim gibi yönlendirebiliyorum.

**Tahir Özakkaş:** Onlar senin kafadaki şemalar...

**Kursiyer E:** Evet... İstediyim gibi yönlendirebiliyorum; ama kursiyer S’de “biliyor zaten, ne diyeceğim şimdi, farklı bir şey bulmam lazım” diyorum. Onun bilmediği başka bir yerlere götürüyem diyorum, ne yapsam acaba falan... Orada biraz zorlandım; ama güzel gidiyor şimdi, çok hoşuma gitti. Bundan sonra daha da çok, çok uygulama yapmak lazım, bunu gördüm. Her seferinde değişik bir eksiklik görüyorum kendimde...

**Kursiyer S:** Bana zayıflama için başladı...

**Kursiyer E:** Evet, zayıflama çalışmasına başladık, iyi gidiyoruz.

**Tahir Özakkaş:** İşe yararsa, ben de istiyorum... (gülüyor)

**Kursiyer E:** *Tamam... Güzel gidiyor şimdilik, çok okumak lazım. Okudum, bayağı da bir kitap okudum bu arada; ama uygulama yapmak çok daha önemli galiba, devam ediyoruz bakalım...*

**Tahir Özakkaş:** Kesinlikle... Güzel...

**Kursiyer S:** *Ben önce kendi hipnoz deneyimimle ilgili bir şey söyleyeyim; bir kez kısa bir hipnoz deneyimimiz oldu, sonra dün değil evvelki gün zayıflama ile ilgili destek almak istediğimi söyledim. Sigara içmeme tercihimden sonra kilo alma eğilimi gösterdim ve ben şimdi tekrar sigara içmeyi tercih ediyorum, zorlanıyorum hareket olarak da çünkü...*

**Tahir Özakkaş:** Dünyada yer kalmadı...

**Kursiyer S:** *Evet, yani zor hareket ediyorum... Neyse, çok güzeldi... Ben hep içimden karamsar bir şey çıkacak bir şey diye düşünüyordum, bu sefer çok güzel yerlere gittim. Etkisinden bahsedeyim; böyle yemek yerken, önce renklerine bakıyorum, çok hoşuma gidiyor. Turuncu, sarı yeşil; mesela pembe bir masa örtüsü alacağım. Hayali kurarken, pembe bir masa örtüsü sermiştim. Çok romantik, çok güzel bir duyguydu, hoşuma gitti yani. Ben biraz daha çok deneyimde bulundum; ama benim bazı korkularım gelişti. Aslında korku çok doğru bir kelime olmayabilir; ama ben katalepsiden öteye götürmek istemiyorum. Ben her şeyi hatırlasın, sorumluluğunu almak istemiyorum gibi bir hisse kapıldım, çok emin olmadığım bir şey. Yoksa oraya getirmek, yani transa sokmak çok net yani; ama ondan sonrasında...*

**Tahir Özakkaş:** Net, çocuk oyuncuğu senin için yani (gülüyor) Ondan sonra terapi kısmı kaldı...

**Kursiyer S:** *Net, yani belli... İşte oradaki eksikliğin, oradaki tıkanmanın tıpkı terapistteki gibi olduğunu düşündüm. Orada da şöyle bir şey var; bir gün okula girdim ve arkadaşım dedi ki “sigarayı bıraktım; ama bana bir seans daha ver, bir tedirginlik var”. Daha kaygılanmama fırsat kalmadan, “peki” dedim, hiç düşünmeden. Çıktım yukarıya, yatırdım onu ve hemen hipnoza soktum, çok güzel oldu...*

**Tahir Özakkaş:** Sizin okulun orada bir kuyruk vardı... (gülüyor)

**Kursiyer S:** (gülüyor) *Yani ben kendimle ilgili çok şeyi fark ediyorum hipnoz yaptıkça... Korkularımı...*

**Tahir Özakkaş:** Sınırlarını...

**Kursiyer S:** *Sağ beyinden sağ beyine iletişim kurmanın neye benzediğiyle ilgili daha çok benim bunu yapmak değil de, bunu deneyimlemekle ilgili keşfettiğim duygularım var. Sağ beyinden sağ beyne ne kadar koptuğumuzu, ne zaman tekrar birbirimizi yakaladığımızı...*

**Tahir Özakkaş:** Sen eğitimi mi alıyorsun, derinliğine analiz mi yapıyorsun, psikoterapi mi yapıyorsun?

**Kursiyer S:** *Hepsi birlikte gider Hocam...*

**Tahir Özakkaş:** Valla hepsini bir arada çıkarıyorsun...

**Kursiyer S:** *Kendi yolculuğumla birlikte gitmek durumunda...*

**Tahir Özakkaş:** Ne güzel... Sen bütün ağaçtaki kuşları indirdin aşağıya...

**Kursiyer S:** Çok güzel, değişik bir deneyim oluyor. *Bende o kaygı, hani okula çıkıp hemen yaptığımda, benim kaygılanacak vaktim kalmamış. Çünkü benim böyle bir eğilimim var, böyle bir ihtiyacım var. Ben de o yüzden ne zaman canım isterse katalepsiden, somnambule götürmeye çalışırım, hani buna müsaade ettim. Bilinçliliğin çok işe yaradığını düşünüyorum, katalepsi aşamasının çok güzel olduğunu...* Ben hepsini anlattırıyorum sonra, arkadaşım olduğu için... Yalnızca kadınlara yapmışım, bir tane erkeğe yapmışım, çok tuhaf geldi. Orada çok kötü bir deneyimim oldu, sizin söylemiş olmanıza rağmen... Ben bunu adaya yüzdürüyorum, yüzüyor güzelce... Böyle göğüs inip kalkıyor, fena oluyor falan... «Yaklaştın mı» diyorum, «yaklaşamadım» diyor. «Ben sana yardım edeyim» dedim, çıkardım... Çıkardıktan sonra, en yakın arkadaşının suda boğulduğunu söyledi. *Adam müthiş bir panik yaşıyormuş orada... Bunu sormadığıma çok üzüldüm; ama onu çıkarabilecek gücüm olduğu için de çok sevindim... Neyse, öyle bir deneyimim oldu...*

**Tahir Özakkaş:** Neyse, bu da sizin için ilginç bir deneyim oldu, yani önereceğiniz telkinler veyahut da dramalarla ilgili mutlaka hastanın iznini alın. “Yüzmek ister misin? Yüzmeyi sever misin? Dağa çıkmak ister misin? Dağdan inmek ister misin? Çimenlere yatmak ister misin?” gibi...

**Kursiyer S:** *Evet... Onun pratiğini gördüm...*

**Kursiyer N:** *Hocam, benim bir tanesi “yüzemem ben, çok uzak” falan demişti; ama ben yine de “yüzebilirsin” diyerek yüzdürmüştüm onu...*

**Tahir Özakkaş:** Yüzdürebilirsin, o ego destekleyici bir şey, içinde terapi barındırıyor. Hedefler korkutuyor, uzun hedefler korkutuyor, büyük hedefler korkutuyor, kendisini küçük görüyor ma sen onu ego destekleyici bir yaklaşımla yapabileceğine inandırılıyorsun ve çıkıyorsun zaten yola, senin desteğinle çıkıyor ve orada başarabilmenin keyfini yaşıyor.

**Kursiyer D:** *Su korkusu varsa, aynı şey geçerli mi Hocam, yani boğulma korkusu falan yaşıyordur.*

**Tahir Özakkaş:** Su korkusundan kastın nedir, boğulma korkusu mu?

**Kursiyer D:** *Boğulma korkusu, daha önce böyle bir tehlike yaşamışsa falan...*

**Tahir Özakkaş:** Onun kontrolünde, mesela işte 1,60 santimlik havuzda yüzdürürsün. Onu alıştırırsın, daha sonra 1,80 boyunda havuza, simitle vesaire yaparsın. Desensitizasyonu hiyerarşik yaparsınız, yani ikinci bir travmaya neden olmayın. Gerçekten onu yaşıyor insanlar, arkadaşlar.

**Kursiyer E:** Bende birkaç tane danışanıma bunu uygulama fırsatı edindim. Bazılarına sıralı olarak yapma durumum oluştu; ama birkaç tanesi katalepsi aşamasında kaldı. Zannedersem, bir tanesi somnambul aşamaya geçmiş oldu. Daha çok eğitim alanında kullanmaya çalıştım, yani ders çalışma, ders çalışmada motivasyon şeklinde kullandığım oldu. Hiç dersine oturmeyen bir çocuk dersine oturup ders çalışmaya başladı. Tabii, tek başına yetmediğini de görmüş oldum. Çünkü burada ailesinin kendisiyle olan iletişimi ve etkileşimi hala devam ettiği için, gerilerde yatan sıkıntılar hala devam ettiği için, bir müddet sonra o davranışının söndüğünü de görmüş oldum. Bunu çok derinlemesine çalışmak gerektiği inancı içerisindeyim şu an. Somnambul aşamaya geçen danışanıma da farklı bir durumu var. Kendisine bazı büyüler falan yapıldığını söylüyor ve oraları hatırlamadığını söylüyor çoğu zaman; ama zaman zaman bilgi getirebiliyor. Bu bir yalıtma gibi geldi bana; ama geçmişe doğru gittiğim zaman tabii çok enteresan hikâyeler çıkıyor. Kabul edilmiş bir çocuk, yani orada o zaman ağlamaya başladı.

**Tahir Özakkaş:** Reddedilmiş bir çocuk...

**Kursiyer E:** Reddedilmiş... Mesela “neredesin” dedim, “çimenlik bir yerdeyim” dedi. “Ne var orada” diye sordum, “köy var” dedi. Köye götürdük, “bu köyde insanlar yaşıyorlar mı” diye sordum, köyün terk edilmiş olduğunu söyledi, kimse yok içinde. “Nereye benziyor” diye sordum, “bizim köye benziyor” dedi. Dedim ki “gir sizin evin içine”, girdi ve odaları dolaştı. Odaların birinde dolap olduğunu söyledim, dolapta dosyaların olduğunu söyledim ve dosyaları açmasını istedim sırasıyla, hangi dosyalarda neler yazdığına bakmasını istedim. Bir tanesini açtı, “dedem, anneme bir mektup yazmış. Mektupta anneme, benim çok yaramaz olduğumu yazmış. Çok farklı bir çocuk, diğerlerine benzemiyor, diyor” dedi. Orada ağlamaya başladı zaten...

**Tahir Özakkaş:** Negatif kendilik tasarımları olan, dışlanmış, aşağılanmış, hiçbir yerde yeri olmayan bir çocuk...

**Kursiyer E:** Evet... O çok konuşamıyordu, ben de kamerayla kayıt yapıyorum. Bana “kamera kayıt alıyor mu” diye sordu, “alıyor” dedim. Daha öncesinde de almıştım; ama o seansta kamera açık olunca, çok azla konuşamadı. Çok fazla konuşamayınca, ben ego desteği yapmak üzere almış oldum hipnoza. Sonra, ona baya bir ego desteği vermiş oldum, yani işte yüzdürdüm, karşı kıyıya geçirdim, oradan zirveye çıkardım.

**Tahir Özakkaş:** Ne güzel...

**Kursiyer E:** Oradan geriye döndürdüm, tekrar aşağıya gelmiş olduk, rahattım yani. Daha önceden ona “eğer ben terapinin bir yerinde seni güvendiğim başka bir terapisteye yönlendirirsem, buna evet diyeceksin, bunu başlangıçta kabul ediyormusun” demiştim, “tamam” demişti. Ben buraya yönlendireyim demiştim; ama en son geldiğinde, “yok, artık başka kimseye anlatmam bunları” dedi. Şimdi ağır bir sorumluluğun altına girmiş oldum bir yandan...

**Tahir Özakkaş:** Ne güzel, güvenmiş hasta sana, bağlanmış.

**Kursiyer E:** Evet, güvenmiş; ama uzun süreli bir terapi gerekecek gibi...

**Tahir Özakkaş:** Sen devam edersin...

**Kursiyer E:** Hocam, eğitim konusunda anlatacağınız bir şey olur mu? Dikkat etmemiz gereken; çünkü sınavlarda da çok ciddi motivasyon sıkıntısı yaşayan çocuklarımız var. Gerisinde tabi ki değişik yapılar var; ama bunlara direk hipnoz mu uygulamak lazım? Çocukların süreleri kısa da oluyor mesela, yani 1 sene içerisinde üniversite sınavına hazırlanıp, kazanmaları gerekiyor...

**Tahir Özakkaş:** Yani ego destekleyici, stres kontrolü, anksiyeteyi yatıştırıcı, mevcut potansiyelini maksimum düzeyde kullanmayı sağlayıcı doğrudan telkinler ve yaşantılar...

**Kursiyer F:** Ben Hocam, ilk anneme yapmıştım ya, o da transa girmede. Yani hiçbir şey olması şeklinde gözlerini açınca, bende şey oluştu... Bir de bahsediyorum yakınlarıma falan, videolarını izliyoruz, heyecanla anlatıyorum ben, eğitimin heyecanıyla. Sonra onlar talep ettiklerinde de şey oluyor, transa giremezlerse, “Aaa yapamadın” derler gibi... Onu hala aşamadım işte, inşallah...

**Tahir Özakkaş:** Yani zekâda problemi olanlar transa giremez biliyorsun... (gülüyor)

**Kursiyer F:** (gülüyor) Evet...

**Tahir Özakkaş:** Bütün translar otopnoz ve transtir. Transı yapanın sadece öğrendiği bir metodoloji vardır, onu uygular. Diğerleri onu kabul eder ve içselleştirirler, anlama ve zeka konusunda da problemi yoksa transa girmeleri gerekir. Sen böyle sakın bir şekilde söyleyeceksin onu, ite girsinler ister girmesinler, sana ne... (gülüyor)

**Kursiyer F:** Sadece imajinasyon çalışması yaptım bende...

**Tahir Özakkaş:** Yeter, o da yeter...

**Kursiyer F:** Ama şöyle bir şey var, onu da anlamadım. Mesela ilk olarak “gözlerini kapadığın zaman, gözünün üzerine siyah zemin üzerine kırmızı renkli bir gül getirebiliyor musun? Yeşil yaprakları var” falan, “hayır” diyorlar. “Hayal edebiliyor musun” dediğimde ise “evet” diyorlar, yani ikisinin farkını ben pek anlayamadım. İki kişiye yaptım; ama ikisi kardeşti, yani acaba bilemiyorum... (gülüyor) “Hayal edebiliyor musun” mu demem gerekiyor? “Görebiliyor musun” deyince, hani canlı bir şey görecekler. Kanlı canlı göreceklerini mi düşünüyorlar. Hayal daha mı uzak, hayal deyince kanlı canlı görebilmek mi istiyorlar, ben öyle deyince? “Gözünün önüne getirebiliyor musun” diyorum mesela “hayır” diyor; ama “hayal edebiliyor musun” deyince “evet” diyor.

**Tahir Özakkaş:** (Tahtaya çizerek) Bu iki boyutlu resim gibi... Bu da üç boyutlu resim gibi hayal... Bunların her birinde de gözleyen ben buna bakıyor... Üç boyutlu hayal ederken, bunun içinde kısmen var kısmen bilinçli olarak gözlüyor, bunlar aşama aşamadır...

**Kursiyer F:** *Şey gibi mi Hocam; resme bakmakla o resmin içinde olmak gibi bir şey mi?*

**Tahir Özakkaş:** Şimdi, bir resme bakarsanız resim iki boyutludur. Resme bakarsınız, resim üç boyutludur. Resme bakarsınız, film gibi sahnede oynayan filmi seyredersiniz. Projeksiyondan film verilmiştir, filmin içinde o kadar heyecanlanırsınız ki tırnağınızı falan yemeye başlarsınız. Bir parçası olmuşsunuzdur ve bunun son aşamasında filmde oynayansınız siz, filme gülü tutan kişisiniz, anlatabildim mi? Gülün dikenini batar... Bunlar imajınasyonun etap etap gitmesidir. Hayali siz canlandırdıkça, anlattıkça ve detaylandırdıkça üç boyutlu hale gelir. Üç boyutlu halde canlandırdığınızda, onu seyrediyor ve yaşıyormuş gibi olur. Yavaş yavaş onun duygusuna girer, bir müddet sonra onun içinde olur. Bu bir süreçtir ve ileri geri hareket eder sistem. Canlandırdığının içinde olur, bir anda gözleyen ben olur ve “Aaa bir tarafım bunu yaşıyor; ama aslında bu bir rüya” der. Daha sonra rüya olduğunu unuttur ve içinde yaşılar...

**Kursiyer F:** *Hım... Tamam, teşekkür ederim... Öyle imajınasyon çalışması yaptım; ama inşallah hipnotik çalışmalar da yapacağım cesaretimi toplayıp...*

**Kursiyer G:** İlk ablama yaptım...

**Tahir Özakkaş:** Bu aile fertleri, kardeşler ve çocuklar için neler oluyor...

**Kursiyer G:** *3 arkadaşım vardı, bunlar başta kabul etmişlerdi, daha sonradan vazgeçtiler. Hani “bana karşı bir şey mi” diye sorduğum zaman, hani belki kırmamak adınadır diye, “yok hayır belki benden bir pislik çıkabilir” dediler kendileri adına.*

**Tahir Özakkaş:** Kesinlikle...

**Kursiyer G:** *Ben de ona inanmak istedim.*

**Tahir Özakkaş:** Birisi hipnotik transla ilgili bir teklif yaptığında ve öbürleri kabul ettiğinde, kaçıyorlarsa, onların ilk aklına gelen, bütün yaptıkları haltlar zihinlerinde otaya çıkar ve “aman tanrım, asla” derler...

**Kursiyer G:** *Ablamda biraz zorlandım. O da başta çok gönüllüydü, “olmak istiyorum, mutlaka üzerimde dene” falan diyordu. Onda da bir güvensizlik hissettim, bu benimle ilgili herhalde diye düşündüm. Sonrasında, imajınasyon çalışmaları yapmaya gerek kalmadan, direk sizin Hipnoz Seansları kitabınız vardı, oradan uygun olan metni seçmiştim, okuyarak gittim. Uyanmak istedi uyanamadı, hareket etmek istedi hareket edemedi. Hani o aşamaya girdi; ancak bir türlü imajine edemedi, sadece karanlıktaydı. Bir ara, çayır çimen, güzel hoş... Üşümeye başladı... Yaz vak-*

tiydi, hava güzeldi, sıcaktı derken; nereden çıktı bu üşüme, ben bilemedim, aklıma da gelmedi. Sonra, çıktıktan sonra sordum. Hani ben orada battaniye üzerine al-dırtmıştım, ceket falan giydirmiştim. Dediğiniz gibi sormak çok önemli, “orada bir ateş yaktırsan, ben ısınacaktım” dedi. Ayrıca “su kenarında olmak beni üşütmeye başlamıştı. Yoksa bir ışık gördüm, bir şey var beni çekiyordu; ama sanki oraya da gitmek istemedim” dedi. Sonrasında yeğenime yaptım, 21 yaşında; tak diye girdi.

**Tahir Özakkaş:** Kafasına odun falan vurmadın değil mi? (gülüyor)

**Kursiyer G:** Şaşırdım kaldım, yani «oraya git» diyorum gidiyor, «şunu yap» diyo-rum, yapıyor. Ben şaşırdım kaldım, korktum açıkçası... Sonrasında orada bir mağa-ra çıktı. Ormana doğru yürütürken, bir mağara çıktı ve bu mağara onu çok korkuttu. Beni kendine doğu çekiyor, oraya girmek istemiyorum; ama çekiyor. Bu ifadeden ben de korktum... Şimdi, «dur» dedim, içine falan girmeyeyim, işin terapi kısmına falan girecek gibi hissetmeye başladım.

**Tahir Özakkaş:** Daha o noktaya gelmedik, terapi kısmına gelmedik... Seansı orada durdurursun, bu ay öğrenir gidersen, devam edersin.

**Kursiyer G:** Şimdilik önünü tahta parçalarıyla çiviledik ve kapattık şimdilik.

**Tahir Özakkaş:** Güzel... (gülüyor)

**Kursiyer G:** Başka aklıma bir şey gelmedi; ama sonra 2 hafta içerisinde gözlemlediğim zaman, rüyalarında o uçurum, o yapraklar falan gözükmeye başladı.

**Tahir Özakkaş:** Erkek mi, kız mı?

**Kursiyer G:** Erkek... “Hiçbir şey hatırlamayacaksın” dedim açıkçası, hatırlamıyor da...

**Tahir Özakkaş:** Ne keyif senin için...

**Kursiyer G:** Ben hala şaşkınım...

**Tahir Özakkaş:** Hipnoza sen girmişsin... (gülüyor)

**Kursiyer G:** Bir üçüncüsü de hiç girmedi, onunla da yavaş yavaş yatkınlık testleri falan şeklinde gidiyorum.

**Tahir Özakkaş:** Ne güzel...

**Kursiyer G:** Bir de bir aile faciası oldu. Kişi evliydi... İzin vermişti arkadaş, bayan; ama eve gittiğimizde meğer kocasından izin alması gerekiyormuş gibi olaylar çıktı, kavga çıktı. Vin diye kaçtım oradan ben. Sonra bir arkadaş daha var, o da evliydi. O olaydan sonra bayana sordum, “bak böyle böyle oldu, kocandan izin aldın mı” dedim.

**Kursiyer F:** Hoca sormuştu mesela bana... (gülüyor)

**Kursiyer G:** Hatta dedi ki “kocama söyledim kursiyer G gelecek bana böyle böyle yapacak, sonrasında kocam kabul etmedi” dedi. Böyle kaldı...

**Tahir Özakkaş:** Evlilik ilk seansa kadar, yani sistem bozuldu... (gülüyor)

**Kursiyer G:** *Bu kadar benim, çok şeyim olmadı...*

**Tahir Özakkaş:** Peki... Bizim bütüncüle gelen arkadaşlar için, biraz önce dinlemiş olduğunuz hikâyelerden, bir Elektra geçti bir de yutulma geçti. Elektra nerede geçti, yutulma nerede geçti?

**Kursiyer D:** *Yutulma burada geçti...*

**Tahir Özakkaş:** Elektrayı yakalayabildiniz mi? Ters Elektra diyeyim peki... Ters Elektra nedir?

**Kursiyer E:** *Ters Elektra, kendi çocuğuyla beraber tekrar kendi çatışmalarını yaşamaması... Benmişim gibi geldi birden...*

**Tahir Özakkaş:** Terapistlik çok dikkat gerektiren bir şey, detayların yakalanması gereken bir şey... Bir arkadaşımız annesine seans yapmış, annesi ne demiş?

**Kursiyer F:** *“Bir şey olmadı ki” demiş... Ben, anneme yaptım... (gülüyor)*

**Tahir Özakkaş:** “Yapamadın... Gördün mü, başarılı olan benim, sen kala kaldın mı ortada?” Allah sana yardımcı olsun... (gülüyor) Annenle anneannen arasındaki problemin bedelini sen ödeyeceksin bir süre...

**Kursiyer F:** *Valla annesi 11 yaşındayken vefat etmiş. Bilmiyorum, ne yaşamış olabilirler...*

**Tahir Özakkaş:** Elektranın kaynağı da çıkıyor, bak... (gülüyor) Annenin annesi, 11 yaşında mı ölmüş?

**Kursiyer F:** *Evet, annem 11 yaşındaymış...*

**Tahir Özakkaş:** Peki, Elektrayı okursun artık sen...

**Kursiyer H:** *Ben normalde konuşmayacaktım da, bu konuyla bağlantılı diye konuşmak istedim. Kursiyer F ile kendimi çok özdeşleştirdim, gerçi çoğu zaman özdeşleştiriyordum. Hani çıkarken, ederken, konuşurken; çok yakın hissediyorum. Şöyle bir durum oldu, ben de ağabeyime yapmayı denedim; ama şunu anladım dediğinizden, mesela bana ilk araba kullanmayı ağabeyim öğretmişti, daha doğrusu öğretemedi... (gülüyor) Yanımda oturuyordu, bana debriyaj, fren, gaz anlatıyordu. Ben ilk kez direksiyonun başındayım,; 18 yaşına gelmişim ehliyet kursuna gideceğim, biraz pratik yapmam lazım... Bana anlatmaya çalışıyor, ben arabayı stop ettiriyorum, bana bağıyor, hakaret ediyor, sen yapamazsın, unut araba kullanmayı falan diyor. Sonra başka bir şey oluyor hayatımızda, “sen yapamazsın” diyor, hep yapamazsın edemezsin, hep böyle geçti yani. Sadece bu değil, evlendim ve ilk onu yemeğe çağırdım. Şansıma, panikten tavuğu yaktım fırında. Bir kısmı çiğ kaldı bir kısmı yandı fırında... Dedim ki “ya niye ona denk geldi”, dedi ki “10 sene sonra yemek yerim senin evinde, 10 seneye kadar anca tutturursun yemek yapmayı”.*