

# **Ruhsal Bozukluklarda Hipnoterapi Uygulamaları**

## **6. Dönem Hipnoz Eğitimi**

Uz. Dr. Tahir ÖZAKKAŞ

Ocak 2012

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 290  
Hipnoz Serisi: 37

## **HİPNOZ EĞİTİMİ**

6. Dönem Ocak 2012 Ders Notları  
Uz. Dr. Tahir Özakkaş

ISBN 978-605-7926-51-7

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

6. Hipnoz Eğitim Grubunun Ocak ayı ders notlarının sunulduğu bu kitap, eğitim deşifresinin derlemesi olma özelliğiyle dünyada eşi benzeri görülmemiş bir yayın niteliği de taşımaktadır. Bu ders notlarında hipnoz uygulamalarının değerlendirilmesi, vaka örnekleri ile hipnoz deneyimleri, psikoterapide kavramlar, yaş geriletmenin yapılması, okb'de hipnozun kullanımı, sosyal fobide hipnozun kullanımı, panik atak'ta hipnozun kullanımı, hipnodrama örneği, çocuk hipnozunda indüksiyon yöntemleri, bağımlılık, yeme bozukluklarında hipnozun kullanımı, anoreksiya'da hipnozun kullanımı, bulimia'da hipnozun kullanımı, sınav kaygısında hipnozun kullanımı, deri hastalıklarında hipnozun kullanımı, cinsel işlev bozukluklarında hipnozun kullanımı, eşcinsellikte hipnozun kullanımı, dürtü kontrol bozukluğunda hipnozun kullanımı 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 20 OCAK 2012

### 1. DERS

Hipnoz Uygulamalarının Değerlendirilmesi .....	3
--	---

### 2. DERS

Vaka Örnekleri İle Hipnoz Deneyimleri.....	33
--	----

Psikoterapide Kavramlar .....	49
Yaş Geriletme Nasıl Yapılır? .....	52
OKB’de Hipnozun Kullanımı .....	54
Sosyal Fobide Hipnozun Kullanımı .....	56
Panik Atak’ta Hipnozun Kullanımı .....	57
Hipnodrama Örneği .....	59
Çocuk Hipnozunda İndüksiyon Yöntemleri.....	61

### 3. DERS

Soruların Cevaplanması .....	62
------------------------------	----

Bağımlılık.....	63
Yeme Bozukluklarında Hipnozun Kullanımı.....	73
Anoreksiya’da Hipnozun Kullanımı .....	74
Bulimia’da Hipnozun Kullanımı .....	85
Sınav Kaygısında Hipnozun Kullanımı .....	86

### 4. DERS

Hipnozun Kullanım Alanları .....	101
----------------------------------	-----

Deri Hastalıklarında Hipnozun Kullanımı .....	112
Cinsel İşlev Bozukluklarında Hipnozun Kullanımı .....	114
Eşcinsellikte Hipnozun Kullanımı.....	120
Dürtü Kontrol Bozukluğunda Hipnozun Kullanımı .....	123

# İçindekiler

## 2. GÜN 21 OCAK 2012

### 1. DERS

#### **Tacize Uğramış Şizoid Vaka'nın Değerlendirilmesi ve Hipnoterapi Süreci 129**

Şizotipal Kişilik Bozukluğu DSM Tanı Kriterleri: .....	129
Değerlendirilecek Vaka İle İlgili Bilgi Veriliyor: .....	130
Vakanın Geliş Şikayeti ve Hikayesi: .....	133
Vakanın Videosunun İzlenmesi: .....	135
İzlenen Vakanın Değerlendirilmesi: .....	136
Vakanın Videosunun İzlenilmesi ve Değerlendirilmesine Devam Ediliyor: .....	139
Kursiyer Uygulama Videosunun İzlenmesi: .....	143
OKB'lilerde Hipnoz Uygulaması: .....	143
OKB'nin Tedavisi: .....	147
Kursiyere İmajinasyonun Deneyimletilmesi: .....	149
Hocanın Washington'da Katıldığı Bir Kongre İle İlgili Paylaşımı: .....	150
Terapi Ne Demektir? .....	152
Vakanın Tekrarlama Zorlaması İle İlgili Bilgi Verilmesi: .....	152
OKB'de Tedavi Prensipleri: .....	153
Panik Atak, Panik Bozukluk: .....	154
Yükseklik Korkusu: .....	154
Birinci Panik Atak Vakası İle İlgili Bilgi Verilmesi: .....	155
Panik Atak Hastasının Tedavisi: .....	157
Panik Atağa Acil Durumda Yaklaşım: .....	158
Birinci Panik Atak Vakası İle İlgili Bilgi Verilmesi: .....	159
Çocuk Hipnozu: .....	160
Çocuk Vaka İle İlgili Bilgi Verilmesi: .....	162
Bağımlılık Vakası İle İlgili Bilgi Paylaşımı: .....	166
Enürezis, Enkoprezis: .....	167
Enürezis, Enkoprezis İle İlgili Birinci Vaka Paylaşımı: .....	168
Enürezis, Enkoprezis İle İlgili İkinci Vaka Paylaşımı: .....	168
İki Tür Narsist Çocuk Vardır: .....	169
Duyu, Duygu, Algı Nedir? .....	170
Beden Farkındalığı, Progresif Kas Gevşemesi: .....	170

# İçindekiler

## 2. DERS

<b>Enürezis, Enkoprezis Devam .....</b>	<b>172</b>
Bağımlılık: .....	172
Bağımlılıkta Tedavi:.....	174
Bağımlılık Nedir? .....	175
Dinamik Terapi, Destekleyici Terapi ve Semptom Giderici Terapi:	178
Anoreksia: .....	180
Anoreksiada Terapi: .....	180
Anoreksia İle İlgili Birinci Vaka Paylaşımı: .....	182
Anoreksia İle İlgili İkinci Vaka Paylaşımı: .....	183
Anoreksianın Arkasındaki Dinamik Örüntü: .....	184
Zihinsel İmaj ve Otohipnoz Çalışması İle Otoimmün Sistemi Güçlendirilen Vaka Paylaşımı: .....	185
Anorektik Erkek Vaka İle İlgili Paylaşım Devam:.....	189
Obezite: .....	189
Bulimia:.....	190
Hocanın Kendilik Aktivasyonu İle İlgili Bir Hatırasının Paylaşımı:	197
Sınav Kaygısında Terapotik Yaklaşım : .....	199
Performans Kaygısı: .....	201
Performans Kaygısında Terapotik Yaklaşım: .....	205
Olumlu senaryo oluşturulması:.....	205
Olumsuz senaryo oluşturulması: .....	205
Oluşturulan Senaryoların Uygulanması: .....	206
Sınav Kaygısının Oluşum Nedenleri:.....	207
Sınav Kaygısında Hipnotik Terapi: .....	210
Terapistin Kendilik Nesnesi Rolü: .....	211
Cilt Hastalıkları:.....	214
Cinsel İşlev Bozuklukları: .....	216
Performans Kaygısı: .....	217
Vajinismus, Orgazm Olamama:.....	217
Eşcinsellikte Yaklaşım: .....	222
Eşcinsel Bir Vakada Hipnoterapi Uygulanması: .....	223
Dürtü Kontrol Bozukluğu:.....	225
Somatizasyon:.....	226

# 1. GÜN

---

– 20 OCAK 2012 –



# 1. DERS

## Hipnoz Uygulamalarının Değerlendirilmesi

**Tahir Özakkaş:** Klasik sorulara hazırlanın. Diğerlerini almıştınız zaten.

**Kursiyer:** Evet, ama ancak hazırlanırız.

**Tahir Özakkaş:** Sabah sabah hatırlayınca şok mu oldun? Evet, yine fırtınalı bir gün...

**Kursiyer:** Çok güzel...

**Tahir Özakkaş:** Çok güzel kim dedi?

**Kursiyer:** Denizi hatırlatıyor.

**Tahir Özakkaş:** Karadenizli misin?

**Kursiyer:** Yazlığımızın olduğu yer tam deniz kenarında, böyle çok hoşuma gidiyor.

**Kursiyer:** Yuvasında hissediyor.

**Tahir Özakkaş:** Nostalji yaşıyorsunuz.

**Kursiyer:** Hipnozda öğrendiniz zaten.

**Tahir Özakkaş:** Biz öğrendiklerimizi unutmaya eğilimindeyiz. Evet, bu geçen ay için bir rapor alalım bakalım neler yaptınız? Mikrofon alıp hemen başlayalım. Evet, şu anda ses nasıl? Ben yaşlandıkça duymaya yetimi yitiriyorum. Normalleşmek için sesi artırıyorum.

**Kursiyer:** Ben o sesi hep burada duyuyordum.

**Tahir Özakkaş:** Zil sesi mi?

**Kursiyer:** Zil sesi...

**Kursiyer:** Bir ay boyunca epey hipnoz denemelerim oldu. Artık neredeyse hepsi hipnoza giriyordu. Sadece bir kişi hipnoza girmedi.

**Tahir Özakkaş:** Odunu vursaydın kafasına!

**Kursiyer:** Bir kişi işte... O kişi aslında epilepsi hastasıymış, ama epilepsi geçirmemiş. Sadece ilaçlarını kullanıyormuş. Ona hipnoz yaptığım zaman somnambul aşamaya geçti, hareket etti. Ne anlama geliyordu bilmiyorum, ama o gördüğümüz arkadaş gibi vücut postürü aldı böyle.

**Tahir Özakkaş:** Anne rahmine girdi diyorsun.

**Kursiyer:** Bir de bütün şey (hipnoz) boyunca gözleri açtı. Hatta beni görüyor mu diye şüphelendim, ama hiç beni görmemiş hep orayı görmüş. Sonra kendiliğinden açıldı gözleri ben açtırmadım.

**Tahir Özakkaş:** Sen de “aman Allah’ım! Hoca numara yapmıyormuş, oluyormuş” diye şaşırıydın.

**Kursiyer:** Gözlerini açmasını ben söylemedim, otomatik olarak kendisi açtı ama hipnozdan çıktıktan sonra çok yoğun bir baş ağrısı olduğunu söyledi. Sonra ben, acaba epilepsi ile alakalı bir şey mi olacak diye korktum.

**Tahir Özakkaş:** Yok zaten epilepsinin tedavisinde hipnoz kullanılıyor. Bundan 20 yıl kadar önce Amerika’da Uluslararası Hipnoz Kongresi’ne katılmıştım. Orada Meksika grubu, hipnoz tedavisinin epilepsi krizlerini azalttığına dair uzun süreli bir çalışma yapmıştı.

**Kursiyer:** Bir kişi daha vardı. O daha önce hipnoz yaptığımızda somnambul olmuştu. Onu kameraya çektim güzel olmuştu. Çekmek istedim o da kabul etti. Sonra kameradan mı etkilendi bilmiyorum ikinci seferde olmadı.

**Tahir Özakkaş:** Onu getirecektin.

**Kursiyer:** Keşke gizliden çekseydim.

**Tahir Özakkaş:** Nasıl hissediyorsun? Sen hemen verdin mi arkaya?

**Kursiyer:** Nasıl hissediyorum? Elimde böyle net uygulayabileceğim bir tekniğin olması beni mutlu ediyor, bana güven veriyor. Onun dışında hipnoz seansında ortaya çıkan sembolleri yorumlayarak kişiliğine dair bilgileri belirlemek güzel. Memnunum.

**Tahir Özakkaş:** Peki ben hastayım. Bana ne yapacaksın? Hipnoza da girdim. Gözlerimi fıldır fıldır açıyorum.

**Kursiyer:** Yani?

**Tahir Özakkaş:** Senin hastan gibi. Bana ne yapacaksın şimdi? Fobim var.

**Kursiyer:** Fobiniz var. Neye yönelik fobiniz var?

**Tahir Özakkaş:** Öürümceęe yönelik.

**Kursiyer:** Öürümceęe yönelik fobiniz varsa aşamalı bir şekilde maruz bırakma yaparım.

**Tahir Özakkaş:** Bir de takıntılarım var, temizlik takıntım var mesela hiçbir yere dokunamıyorum.

**Kursiyer:** Yine maruz bırakma yapabilirim. Ya da karşı koyamayacağı bir durumla yüzleştirecek mecburen ortama girmesini sağlarım.

**Tahir Özakkaş:** Bir de panik bozukluęum var.

**Kursiyer:** Yine panik bozukluk yaşayan ortamlar hangi ortamlarsa bunu önceden sorgularım. Hipnoz ortamında da o ortamlara götürerek, onların sebeplerine inerek, ortaya çıkış sebepleri neyse daha çok ortaya çıkan sebeplerin olduğu durumlarda bulunmasını sağlarım.

**Tahir Özakkaş:** Bir de depresyonum var.

**Kursiyer:** Depresyonda daha çok gevşeme gibi yapılabilecek şeyleri yaparım herhâlde. Depresyonu tam bilmiyorum aslında.

**Tahir Özakkaş:** Depresyonu soralım o zaman. Sen nereden geliyordun?

**Kursiyer:** B. den.

**Tahir Özakkaş:** **Kursiyer** B. ne var ne yok B.'de?

**Kursiyer:** Hocam çok soęuk hatta hiç gelmek istemedim.

**Tahir Özakkaş:** Peki bu eğitim bitiyor bu ay. Ne yapacağız? Görüşmeyecek miyiz bundan sonra?

**Kursiyer:** Başka eğitimlere katılmayı düşünüyorum.

**Tahir Özakkaş:** Hangi eğitimlere katılmaya düşünüyorsun?

**Kursiyer:** Duygu odaklı çift terapisine katılmayı düşünüyorum.

**Tahir Özakkaş:** Görevli S'ye telefon eden sen misin?

**Kursiyer:** Evet.

**Tahir Özakkaş:** Türk'ün aklına sonradan gelirmiş derler. Evden ancak mı izin alabildin?

**Kursiyer:** Hayır. Ablam yeni evli, ondan borç alırım.

**Tahir Özakkaş:** Borç almayacaksın, iki tane altın alacaksın. Peki, Kursiyer H. ve

**Kursiyer** İ'ye ver bakayım. Hangisi Kursiyer H. hangisi Kursiyer İ. karıştırdık.

**Kursiyer:** Ben H. olan.

**Tahir Özakkaş:** Peki.

**Kursiyer:** Bu ay çok denemem olmadı, ama yaptıklarımı daha bir güvenle yaptım, yani hekim olarak daha bir güvenerek. En son dün yaptım. Somnambul aşamaya girdi. Çalışanlardan biriydi. Kendisi istemişti. Posthipnotik telkin verdim. Onu da gerçekleştirdi.

**Tahir Özakkaş:** Çok güzel.

**Kursiyer:** İğne batırmayı yaptım.

**Tahir Özakkaş:** Maymuna döndürdün, yani.

**Kursiyer:** Ama kendisi istedi.

**Tahir Özakkaş:** Kaşındı diyorsun.

**Kursiyer:** Doktor Hanım, ben her şeyi unutmak istiyorum; eşimle daha önce yaşadığım bazı şeyler var dedi. Bir de ailesi ile ilgili yaşadıkları. Orada açıkçası ben biraz acaba bu doğru mu? Değil mi diye tereddütte kaldım? Nasıl olsa posthipnotik telkin veriyorum, hemen de hatırlatabilirim dedim. Size de sorayım görünce, seansı şu an hatırlamıyor, yani dün hatırlamıyordu.

**Tahir Özakkaş:** Mutlu mutlu geziyor ortalıkta.

**Kursiyer:** Mutlu mutlu geziyor...

**Tahir Özakkaş:** Ben kocamı seviyorum, ailemi seviyorum, geçmişini seviyorum.

**Kursiyer:** Eşikle ilgili yine bir problem oldu, hatta dün gece oldu. Pardon, kendi ailesi ile ilgili. Üzüntülüydü ve öfke nöbetinden çok rahatsızdı. Ben posthipnotik telkini üzüntüyle ilgili, öfke nöbeti ile ilgili söylemişim. O öfkesi kalktı. Mesela eşini çok sık arardı, aramadı. Hiç elinden telefon düşmezdi, onu yapmadı. En ufak bir şeyde hemen öfke krizine girerdi, o olmadı. Daha çok yeni, bilmiyorum sonrasında ne olur ama seansı hiç hatırlamıyor. Daha önceki derste genç bir çocuktan bahsetmişim, ona da tekrar seans yaptım. Sabah akşam mutlaka banyo yapıyordu ve yarım saat çıkmıyordu banyodan. Onun banyo sayısı iki günde bire düştü. El yıkamasının da azaldığını söylüyor. Henüz ailesi ile görüşmedim açıkçası, bana söyledikleri doğru mu bilmiyorum, ama yalan söyleyecek bir çocuk gibi değil.

**Tahir Özakkaş:** Sana neden yalan söylesin?

**Kursiyer:** Evet, sanmıyorum, ona güveniyorum. Çok memnun, muayenehaneye çok mutlu gelip gidiyor. Bu ay çok fazla deneyimim olmadı. Önceki ay daha iyiydi.

**Tahir Özakkaş:** Daha ne olsun. Yapmadığın kalmamış. Çok güzel.

**Kursiyer:** O unutmaya doğru mu ya da nasıl bir yaklaşım olabilir?

**Tahir Özakkaş:** Sen doğru diyorsan doğrudur.

**Kursiyer:** Şu anda kişi memnun...

**Tahir Özakkaş:** Geçmişte kocası ile ailesi ile travmatik şeyler yaşamış. Kocasına baktığında da, kaynanasına baktığı zaman da, her zaman onlarla ilgili kavgasını gürlütüsünü hatırlıyor. Adam gül de getirirse, çiçek de getirirse bir anda eski günleri hatırladığı için de hiçbir anlam ifade etmiyor. Böyle boğazına sarılası geliyor bu manada.

**Kursiyer:** Ben hipnozda önce direk böyle bir çalışma yapmam.

**Tahir Özakkaş:** Hipnozla direk çalışmazmış Kursiyer A. İ şehri ile Ç şehri arasındaki fark bu.

**Kursiyer:** Buna benzer bir danışanım var.

**Tahir Özakkaş:** Neden çalışmazsın? Önce bir gerekçesini alalım. Ondan sonra **Kursiyer** T'ye soracağım. Normal eğitimlerine gelmiyor, ama böyle hipnoz eğitimlerine, dandik eğitimlere geliyor. Bana da fırça çektik geçen gün. Kursiyer T. takılayım mı, takılmayayım mı?

**Kursiyer:** Siz bilirsiniz hocam, saygımız sonsuz.

**Kursiyer:** Ben şundan yana değilim, onun için çalışmam. Böyle çalıştığım bir danışanım var. İki buçuk seneyi geçti birlikte çalışıyoruz. Orada şöyle geçmişle ilgili bir yöntem izledim. Boşandı da eşinden o ayrı konu ama eşyle ve kayın validesi ile ilgili sürekli bir şeyi var.

**Tahir Özakkaş:** Bak ablacım o teknik boşanmaya götürüyormuş. Yani kadıncağız **Kursiyer** Ç'de ortada kalırsa ne yapacaksın?

**Kursiyer:** Çatışmaları var.

**Tahir Özakkaş:** Bugün espri yapasım var. Evet, buyurun. Çatışmaları.

**Kursiyer:** Çatışmaları var. Orada yapmaya çalıştığım şu aslında. Sonuçta geçmişini değiştirmek gibi bir şansımız yok. Yani o bitti artık, orada kaldı. Benim danışanla birlikte yapmaya çalıştığım, var olan o potansiyelin farkına varması, neden o çatışmanın içine girdin, ne konuda çatıştın. Sonuçta karşıdakini değiştirme şansı yok, yaşantısını değiştirme şansı da yok ama onları olduğu haliyle orada bırakabilmek asıl hedef. Belki de hipnozda bu çalışılabilir. Onları olduğu haliyle, evet çatışmıştın, kavgalıydın, belki hala çatışma devam ediyor, bu haliyle orada bırakabiliyor musun? Sen buraya bireysel olarak kendini değiştirmek için geldin, onları değiştiremiyorsun, ama sen kendini değiştirdiğinde bu değişimden etrafındakiler de etkilenebiliyor ki bunu gördük ama ne kadar etkilendikleri karşıdakinin potansiyeli ile ilgili. Ona karışmıyoruz. Sen kendi değişikliklerinle, kendi sınırlarını koyabiliyorsan ve kendini koruyabiliyorsan ve bu sana mutluluk veriyorsa ve rahat yaşayabiliyorsan ne âlâ. Yaşayamıyorsan o zaman bir yön çizmek zorundasın. Burada amaç bence kişinin var olan potansiyellerini ortaya çıkarmak ve güçlendirmek. Orada onu unutalım, eşyle sıkıntılarını basturalım gibi bir hedefimiz olmaz. Hipnodrama bu işe yarayabilir. Şöyle ki; görüşme esnasında kişiye bağlı olarak hipnoterapi

içerisinde verdiğimiz metaforlardan giderek daha rahat kendini ifade edebiliyorsa, çatışma alanları ile ilgili kendini daha rahat ortaya koyabiliyorsa, farklı bir şeyler verebiliyorsa, bu çatışmaları bastırmaktan öte onları orada o haliyle kabul etmek üzere çalışabilirim diye düşünüyorum. Çünkü geçmişi değiştirmek ya da karşımızdakini değiştirmek gibi bir şansımız yok.

**Tahir Özakkaş:** Bu şekilde olursa ne tür avantajı, dezavantajı var Kursiyer A.? **Kursiyer H.**'nin yaptığı gibi direkt bastırma yöntemi?

**Kursiyer:** Birincisi, bastırma problemle direkt yüzleşmeyi engellediği için farklı bir şekilde tekrar ortaya çıkabilir. İkincisi de çok keskin ve şu halinden çok farklı sıkıntılar ortaya çıkarabilir. Bastırma ya da değiştirmek bence hedefimiz olmamalı. Önce var olanı görmek ve nedenselliği üzerine birtakım konuşmalar yapabilmek. Bütüncülde faydalandığım kısım bu diye düşünüyorum. Derinlemesine özgeçmiş almak ve o ilişki modellerini göstermek, çocukluk dönemi ile ilgili, anne çocuk arasındaki ilişkiyle ilgili, aynı modellemeyi bütün hayatı boyunca kullandığını fark ettirmek. Aslında ne yaptığımı da göstermiş oluyorsunuz. Bunların farkına varmadan bastırırsanız çözülmüş olmaz. Yani tekrar o sıkıntı farklı bir şekilde ama çok daha şiddetli ve keskin bir şekilde ortaya çıkabilir. Çünkü normalde çalıştığımız zaman bile çıkıyor. Söylediğim kişiyle iki gün önce görüşmem vardı. Mesela şu anda artık çocukluk ve ergenlik arasındaki dönemleri yaşıyor. Şu anda anne babasının yanında kalıyor. Çalışıyor, ama hiçbir iş yapmayayım, gideyim, gezeyim istiyor. Yani yaşayamadığı dönemleri şimdi yaşıyor. Mesela bu durumda bile çok keskin inişleri çıkışları var. Çok sert çıkabiliyor. Her şeyin istediği gibi olması konusunda diretebiliyor. Böyle yaparsak yani bastırırsak, bu haliyle çok daha sıkıntı yaratabilir diye düşünüyorum.

**Tahir Özakkaş:** **Kursiyer H.**'nin cevabı var.

**Kursiyer H:** Şimdi benim bunlar aklıma geldi. Bu yaptığımı birisi ona hatırlattığında tepki gösterebilir. Benim o anda kabul etmemin sebebi şuydu: ben zaten buraya geliyorum, çok gözümün önünde olan bir insan, takip ettiğim bir insan ve hamile olmasıydı. Çünkü bu sıkıntılar yüzünden bir kanama yaşadı, hiç beklenmedik bir kanamaydı. Eşi de sık sık şehir dışına gidip geliyor. En azından belki bir süre rahatlar. Bir de sürekli gözümüzün önünde olduğu için takip edebiliyorum.

**Kursiyer İ.** Hanımla birlikte takip ediyoruz. Daha önceden de ona seans yaptık, farklı seanslar yaptık. Geçmişinde neler yaşadığını biliyoruz. Bazı duygular açısından çok rahatlamıştı. Çok fayda gördüğü için zaten güvenle geldi ihtiyacı vardı, bir an önce rahatlamak istiyordum dedi. O yüzden tercih etti. Hani bir de sizlerle paylaşabilmek için, bir görevim ne yapabiliyoruz, bir deneme olsun istedim.

**Tahir Özakkaş:** Ben şöyle anladım. Birinci faktör, %70 bu oluyor diye düşündüm, bir eğitim vakası. Bir vaka üzerinde ben, telkinlerim ne kadar etkili, posthipnotik telkinlerim ne kadar etkili ve bu pozitif manada kişiyi iyi hissettiriyor. Demek ki

hipnozun böyle keskin bir faydası var. İki, bu vaka benim elimin altında, telkinleri her zaman geri çevirebilirim, normal hale dönüştürebilirim, posthipnotik telkinleri kaldırebilirim. Üç, böyle bir vakayı tartışmaya getirip, daha başka neler yapabilirim, süreci gözlemleyebilirim. Dört, bir de tıbbi olarak gerçekten strese dayalı kanaması olan, şu anda sıkıntılı olan bir danışanım var, hastamız var. Bu hastaya en azından hamilelik süreci içinde sıkıntı ve stresten uzak duracak bir nevi yapay disosiyasyon.

**Kursiyer:** Aslında dördüncü için kullanılabilir.

**Tahir Özakkaş:** Evet, yani dördüncü madde direk birinci madde amaçlı olarak (kullanılabilir). Böyle bir vaka geldiğinde, üç ay kalmış hamileliğine, evde kavga gürültü oluyor, anksiyete oluyor, uterus kasılmalar oluyor, kanama riski var, düşük riski var. Ben buna çocuk doğana kadar bütün dünyayı unuttururum. Ondan sonra da normal hale dönüştürürüm. Bir de şöyle bir şey var tabi, **Kursiyer A.** konuşuyor, ne yapacağını biliyor, yani psikoterapi denen bir eğitim aldı. Nesne ilişkilerini öğrendi, oradaki döngüleri öğrendi, onlara nasıl müdahale edeceğini öğrendi. Egonun adaptasyon gücünün ne olduğunu anlamaya çalışıyor; onu artırmak, geçmişini kabullenmek, affetmek. Bir sürü şey var orada yapılması gereken ama şimdi biz bunları bilmeyince ne yapacağız. Biz hipnozu öğrendik, dedik ki; kardeşim sıkıntın yok, tamam yok dedi sen iste yeter ki dedi. Şimdi bizim ki bu boyutta. Yavaş yavaş ama insanın geçmişini ile ve geleceği ile yaşadığı her şeyin kendisine bir zenginlik olduğu duygusunu verecek ve bunların hepsini iç dünyasında yönetebilecek bir kapasiteye ulaştırmak. Bu da böyle bir hipnoz seansı ile, iki hipnoz seansı ile olacak şeyler değil. Zaman zaman hipnozun destekleyici özellikleri olabilir ama esas kişiye daha derin bir kendilik kavrayışı, algılama, bunu yönetebilme becerilerinin süreç içerisinde kazandırılmasıdır.

**Kursiyer:** Hipnozu ara sıra kullanabiliriz aslında.

**Tahir Özakkaş:** Kullanılabilir tabi.

**Kursiyer:** Ama destekleyici kullanılabilir.

**Kursiyer:** Buna yönelik bir seans yapmıştım daha öncesinde.

**Tahir Özakkaş:** Destekleyici anlamda.

**Kursiyer:** Evet, affetmeyle ilgili... Bununla ilgili çok bilgim yok sizin bütüncülle ilgili ama bazı okuduğum kitaplardan faydalanarak böyle bir şey yapmıştık. Mesela dedesi ile ilgili yaşadıkları vardı, yine eşiyle ilgili problemi vardı. Bu olayda affetmişti. Şu anda öyle bir vaktimiz yoktu. İki saat sonrasında randevum vardı hastam gelecekti.

**Tahir Özakkaş:** Senin yerinde olsam aynısını yapardım. Böyle bir vaka elime düşmüş, bir eğitim öncesinde. Acayip yapardım. Evet, sen ne düşünüyorsun bu konuda ablacım? Önerilerin neler?

**Kursiyer:** Ben şöyle düşünüyorum. Ben de aile içi kriz yaşayan bir danışana yaptım. Bir hafta sonra geldiğinde depresyonun bütün belirtilerini gösteriyordu. Çünkü asıl yüzleşmek istediği şeyle yüzleşmiyor ve hep kendisine farklı farklı ufak sorunlar buluyor, o sorunları da gözünde büyütüyordu. Bana geldiğinde çok hipnoza ihtiyacım var, lütfen beni hipnotize et diye gelmişti. Yaptık ama bir sonraki hafta geldiğinde ağlamaktan anlatamaz haldeydi. Ben de şunu düşündüm, hipnozla aslında sadece ertelemiş oluyoruz. Yani onu o an rahatlatıyor, evet kendini çok huzurlu, iyi hissediyordu, ama gitti ve bir hafta sonra tekrar geldiğinde daha da derindeydi, çünkü aynı eve gidiyor, aynı sorunları yine yaşamaya devam ediyor. Bunu görünce tabi niye böyle bir şey yaptım diye düşündüm, ama kendisi direk talep etti bunu.

**Tahir Özakkaş:** Evet, bu konuda sana tecrübe oldu.

**Kursiyer:** Evet, eğitim zayıyatı oldu diyebiliriz.

**Tahir Özakkaş:** Evet, arkadaki arkadaşların görüşleri var mı?

**Kursiyer:** Katılıyoruz hocam.

**Tahir Özakkaş:** Katılıyorsunuz. Peki, Kursiyer Ş. hanım katılmıyormuş.

**Kursiyer:** Yok katılıyorum da.

**Tahir Özakkaş:** Katkıları varmış. Özür dilerim.

**Kursiyer:** Genel olarak zaten değinildi. Ben de şunu söyleyecektim. Kişinin o anki durumu nedir, göz önünde bulundurularak ikisi bir arada kullanılabilir diye düşündüm. Çünkü orada kişinin temel sıkıntısı bence daha önceki yaşadıkları karşısında konumu, yani neden kaldıramadı bu olayı, neden unutamıyor, orada bir bağlam var. Bunu düşünmek lazım ve geri planda destekleyici belki bu anlamda hipnoterapi yapılabilir.

**Tahir Özakkaş:** Onun yapabileceğini, onu yönetebileceğini.

**Kursiyer:** Ego desteklemek anlamında ikisi birleştirilebilir. Ama tabi bunun yerini, zamanını ve hangi semptom için kullanılacağını iyi düşünmek gerekiyor.

**Tahir Özakkaş:** Kesinlikle katılıyorum. Evet, Kursiyer İ.

**Kursiyer:** Benim bir iki kişiyle çalışmam oldu. Genelde kızımın arkadaşlarını, ilgilenen arkadaşlarımı tercih ediyorum yaş grubu olarak.

**Tahir Özakkaş:** Meraklılar, gönüllüler, gençler, heyecanlı.

**Kursiyer:** Yaşlarının uygun olması benim açımdan iyi oluyor. Onlarla çalıştım, ama bilgimin az olduğunu fark ettim. Biraz önce dediğiniz, hipnoz ayrı, psikoterapi hakikaten çok farklı. Sonra sizin Bütüncül psikoterapi kitabınızı okudum. Bu sebeple bu ay daha çok okuyayım dedim.

**Tahir Özakkaş:** Okuma heyecanı geldi mi önemli olan o?

**Kursiyer:** Okuma heyecanı geldi.

**Tahir Özakkaş:** İnsanı ve insanın iç dünyasını merak ediyor musun?

**Kursiyer:** Kesinlikle, önceden de zaten meraklıydım. Buraya gelme nedenim de bu elbette ama çok muhteşem bir derya, bir ucundan okuyarak başladım. Kitaplarınızı okuduğumda çok güzel bir yere ulaşmış olduğunuzu fark ettim. Çünkü çevremdeki doktor ve diş hekimi arkadaşlara hipnoza gittiğimi söylediğimde bilmediklerini gördüm. Yani kısaca bunu yıllar öncesinden düşünüp yola çıkmış olmanız beni çok etkiledi ve onlara da anlatmaya çalışıyorum.

**Tahir Özakkaş:** Heyecanla.

**Kursiyer:** Evet, ama bakıyorum normal halkın sorduğu soruları soruyor onlar da. Yani hipnoza girersek çıkamazsak olayı var hala. Öğrenilmesi zaman alacak. Genel olarak hipnozu bir iki olumlu deneyimle, nasıl olsa yaparım diye düşündüm.

**Tahir Özakkaş:** Bir şekilde oluyor, ama orada ne yapacağız?

**Kursiyer:** Bir şeyler bilmek lazım.

**Tahir Özakkaş:** Yani enjektöre çekeriz ilacı damara da veririz, ama o ilacın içine ne koyacağız, o damara ne zaman vereceğiz bu önemli. Direkt telkin mi koyacağız, adaptasyon mu koyacağız, destekleyici mi koyacağız, yeni bir nesne ilişkileri mi koyacağız bunu da yavaş yavaş öğreneceğiz, bir taraftan başlayacağız. Evet?

**Kursiyer:** Çok denedim, ama olmadı. Sonra iyi bir şeyden dolayı olmamış diye düşündüm.

**Tahir Özakkaş:** Demek beni ve diğerlerini düşünyorsun.

**Kursiyer:** Ben eş dost doyurma durumlarını bitirdim. Para isteyemiyordum bu sefer de istedim vermedi. Arkadaşım vermiyorum deyince şok oldum. Ben yıllarca para istemeye zorlanıyordum, göreceğim bu muymuş dedim. Artık öncesinde alacağım parayı. Bu iş olup bittikten sonra kendi kişisel şeyimle ilgili tecrübeleirim oldu. Yani işte eş dosta bir tane numara, onu orada kapatıyorum, yani hipnoza girmiyorum. Yani önce bir mayalanma lazım. İleride bana müşteri olarak geleceklerse mayalanmayla kalsınlar. Çünkü bana para vermeyenlere teşekkür edeceğim. Sadece dün, çok zamandır talep eden bir arkadaşımın uzun bir hipnoz deneyiminde bulunayım dedim. Daha önce denemiş ama olamamış. Çok kontrolcü birisidir. Kişiliğiyle ilgili önceden görüşmelerimiz olmuştu. Laterji aşamasında gayet güzel gevşedi. Göğüs bölgesine geldi, kalp atışları çok hızlandı ve ne olursun beni hemen kaldırı, bırak, hemen uyandır tarzında ama kendi de rahatladı. Bir nevi aşağıdan yukarıya gevşeme ve rahatlama oldu. Kendine karşı çok kontrolcüydü, iyi bir deneyim oldu. Rahat bırakma konusunda çok tedirginlikleri vardı, ama fazla bilinç seviyesinde değil, bilinci isteyen tarzdaydı. Sonra panik olmadığımı gördüm. 5'ten geriye doğru sayıp çağırdıktan sonra, bak ne kadar güzel, bunu üç dört defa daha

deneriz. Yani olmama durumunda neyle karşılaşacağım, çünkü öyle bir deneyimim olmuştu. O zaman kusur örtmeye çalışır tarzda bir eğilimim vardı. Bunda öyle olmadı, çok olağandı, çok iyi bir tecrübe oldu.

**Tahir Özakkaş:** Çok güzel.

**Kursiyer:** Tesadüfen oldu. Geçen ayki nesne ilişkilerinin de etkilediğini düşünüyorum. Daha çok kendimle ilgilendiğim bir deneyimdi. Sonuçta bunu yapacak olan benim.

**Tahir Özakkaş:** Nesne ilişkileri büyük viraj biliyorsun.

**Kursiyer:** Yani bunu yapacak olan benim. Ben nasıl etkileniyorum, ne, nasıl?

**Tahir Özakkaş:** Kendilik tasarımın nasıl çıkıyor ortaya. Bu iş olmadı diye benim b\*ktanım?

**Kursiyer:** Her duyguyu hissettim, kendimde nasıl bir öteki ben var diye.

**Tahir Özakkaş:** Sen ayvayı yemişsin. İflah olmazsın artık.

**Kursiyer:** Keyifli, huzurlu ve hoş... İçinde tatsız şeyler de çıkabilir, ama o bana ait.

**Tahir Özakkaş:** Onların grubunda nesne ilişkilerini gördük. Terapötik süreçte nesne ilişkileri çok önemli bir dönem. Kendinizi algılamamız; diğer insanlarla her türlü ilişkide kendinizi nasıl konumlandırıyorsunuz, diğerlerini nasıl konumlandırıyorsunuz bu çok önemli bir bakış tarzı.

**Kursiyer:** Benim için çok verimli bir aydı. Hipnozu yapacak kişi olarak kendimi değerlendirme ayıydı bu manada. Çünkü teknik olarak hipnoz yapılır, az uyumam, çok uyurum, rahat olurum, giderim, mutlaka hipnoza girer.

**Tahir Özakkaş:** En kötü ihtimalle arkadaşlara üç beş kuruş verirsin şunu hipnoza alın dersin, ondan sonra telkini sen verirsin. Parayla değil mi yani.

**Kursiyer:** Sonra benim duruşumda nasıl kendiliklerin olduğu. Böyle bir aydı. O yüzden size şöyle verilerim olduğundan ziyade, bana iyi geldi, sağlaması oldu diye düşünüyorum.

**Tahir Özakkaş:** Çok güzel. Yırttın hadi. Mikrofonu geçirdin.

**Kursiyer:** Benim de çok deneyimim olmadı. Aşağı yukarı aynı süreçlerden geçiyor, sanki dinlediğim arkadaşlardan böyle bir şey hissetmeye başladım. Ben de biraz kendimle vakit geçirdim bu ay. Dönem sonu yoğunluğu var, çocuklar biraz kaygılı, onlarla uğraştım, biraz da kendimle uğraştım. Kitaplar alıp onları okumaya başladım. Uygulamaya yönelik değil, öncelikle teorik kısmını hallediyim dedim. Ertelemeye mi çalıştım, kendimi mi kandırdım, ne yapmaya çalıştım bilmiyorum, ama böyle olduğu zaman neden böyle yapıyorum, ne hissediyorum bu ara onu sorgulayıp duruyorum. Acaba performans kaygısı mı yaşıyorum, onun için mi kaçıyorum, bilerek mi yapıyorum, böyle bir yapı.

**Tahir Özakkaş:** İç hesaplaşma.

**Kursiyer:** Böyle bir durumdayım. İyiyim, kötü bir durumda değilim ama uygulamak için fırsatım olmadı. Okulda çocuklarla yapamıyorsunuz, gürlütlü, patırtı, giren çıkan, olmuyor. Etrafımda arkadaşlarımla başlamıştım, ama bunu dışarılarda, birinin evinde, kendi evimde yapmak durumunda kalıyordum. O da çok zor bir şey. Uygun ortamı oluşturmak benim için biraz sıkıntılı bir süreç. Onun dışında, evet güveniyorum, oldu mu oluyor, onu zaten gördüm, ama biraz altını doldurmam gerektiğini fark ettim.

**Tahir Özakkaş:** Yani teori eksiğin var ne yapacağınla ilgili noktaya geldin.

**Kursiyer:** Evet, biraz tamamlamaya çalışıyorum.

**Tahir Özakkaş:** Tecrübeyle okumak herhalde.

**Kursiyer:** Kursiyer E'nin bana yaptığı hipnoz seansı ile ilgili bir şey paylaşabilir miyim? Kendim ve diğer insanlarla ilgili benim şöyle bir öngörüm var; bilinçte kalmak daha iyi geliyor, çok güzeldi. Kendim de metafor yaratabildim. Yani o güveni verdi. Ben de bir şeyler kattım. Bir yer vardı onu paylaşmak istiyorum. Mesela Kursiyer E'nin o yaşantısı benim sorgulamama da neden oldu. Çok güzel bir yer-deyim, ama Kursiyer E'de benimle anladığım kadarıyla o sırada transa girdi. Ben sıkılmaya başladım orada beklerken. Çok güzeldi, ama bayağı uzun kaldık orada.

**Tahir Özakkaş:** Kursiyer E. çıkmak istemiyor oradan.

**Kursiyer:** Sıkılmaya başladım metaforun içinde volta atmaya başladım, denizin kenarında nereye gideceğiz, gideceksek gidelim artık dedim.

**Tahir Özakkaş:** Hareketli ya ruhun durmadı orada.

**Kursiyer:** Hem orada duramamak hem de diğerini beklemek, telkini beklemek. Şimdi **Kursiyer E.** konuşunca fark ediyorum, bu sorgulama sürecine, bu yaşanan neden olmuş olabilir diye düşünüyorum aynı zamanda.

**Tahir Özakkaş:** Neler yapmışsın bak.

**Kursiyer:** Çok güzeldi hipnozu.

**Kursiyer:** Hocam, ben de bu ay birkaç vakada uyguladım. Somnambul aşamasına geçen birkaç vaka oldu. Biri ayrılma sürecinde eşiyle ilişki problemleri olan bir vakaydı. Normal psikoterapiyi yürütürken seansların birinde onu hipnoza almış oldum. Orada geçmişle alakalı bambaşka bir hikâye anlatmış oldu. Daha önce sevdiği bir kişi vardı, kendinden birkaç yaş küçük olduğu için onunla evlenememişti. Hala onu özlediğini aktardı, ama orada ilginç bir şey oldu, ben ilk defa yaşadığım için bilmiyorum tabi. Belli bir noktadan sonra kelimeleri turist gibi konuşmaya başladı. Cümleleri; “ben istemiyor aşksız evlilik, ben istemiyor, inanmıyor ben aşksız evliliğe gibi.” O esnada acaba tamamen bir dağılma mı oluyor ne oluyor onu çözemedim. Tamamen sanki bir turist gibi konuşmaya başladı. Bu vakada böyle bir şey oldu.

Bir diğeri kekemelik şikâyetiyle bana gelmişti. Kekemelik ve toplum önünde konuşma korkusu. Onu hipnozla biraz kurcaladık. Yoğun ödipal çatışmalar çıktı. Ödipal çatışmaların akabinde hipnozda bazı yerlerde mesela gözlerini çok kısıyordu, direniyordu. Böyle olunca farklı bir sorun var burada diye hissetmeye başladım. Muhtemelen eşcinsellik gibi... Daha sonra telefonda “aslında benim farklı bir sorunum var, onu anlatabilir miyim” dedi. Tamam, seans gününde anlatırsın dedim. Seans gününde geldi, eşcinsel ilgiler ve yoğun eşcinsel ilişkiler çıktı. Kekemelik orada görüntü gibi, bir belirtiymiş aslında esas sorun değil.

Bir de yoğun sınav kaygıları yaşayan ve derslerine adapte olamayan bir çocuğa hipnoz uyguladım. Yine ödipal çatışmalar çıktı. Sınava, derslerine dair motivasyon seansları yapmış olduk. O da annesinden aldığım dönüşlere göre ders çalışma konusunda çok iyi olduğunu, yani bu telkinlerin kendisine iyi geldiğini söylemiş oldu, ama ödipal çatışmalarına devam etmek gerekiyor. Benim deneyimim böyle oldu. İlkindeki, kelimeleri turist gibi kullanmaya başlamasıyla alakalı olarak nedir? Nasıl yorumlanabilir?

**Tahir Özakkaş:** Homoseksüel olan arkadaşta mı?

**Kursiyer:** Hayır, ilkinde... O şeyi karıştırdı ya, işte ben sevmiyorum, ben istemiyorum aşksız.

**Tahir Özakkaş:** Problem neydi? Ne için gelmişti sana?

**Kursiyer:** Karı koca ilişkisinde problem var.

**Tahir Özakkaş:** Gelen kişi kadın mı, erkek mi?

**Kursiyer:** Bu gelen kişi kadın...

**Tahir Özakkaş:** Kaç yaşında?

**Kursiyer:** 29 yaşında, üç buçuk dört yıllık evliler. Fakat ilk aydan sonra herhangi bir cinsel birleşme olmamış. Eşini bir arkadaş gibi çok fazla seviyor, ama bir eş, bir koca olarak göremiyor. Bir kocadan beklentileri var, o beklentileri karşılamadığını söylüyor. Ayrılısam mı ayrılmasam mı, başka bir ülkeden geldi, şu an kendini dinliyor, ailesinin yanında, bu süreçte destek istedi bizden, terapi istedi.

**Tahir Özakkaş:** Aslen nereli, Karadeniz, İç Anadolu?

**Kursiyer:** İstanbul’da doğma büyüme ama köken olarak S. Farklı bir ülkede öğretimlik yapıyor.

**Kursiyer:** Türkçe açısından mı, dili sonradan öğrenme açısından mı sordunuz bunu?

**Tahir Özakkaş:** Yok cinsel taciz açısından sordum, çoğul kişilik açısından sordum.

**Kursiyer:** Cinsel tacizi var.

**Tahir Özakkaş:** Karadeniz bölgesinde kız çocuklarının tacize uğrama riski çok fazla. Orman bölgesinde, ayrı ayrı yaşantıların olduğu arazi çok geniş olduğu için denetim çok zayıf. Orada işte tacizciler genellikle etraftakiler oluyor. Benim Karadeniz bölgesinden gördüğüm vakaların çoğunda, kız çocuklarının bu manada tacizi var ve bunlar disosiyatif kimlik bozukluğuna, alterlere neden olabiliyor. Hipnotik trans gibi disosiyasyonu sağladığımız yerlerde de alterler devreye girer. Konuşma şeklinin değiştiği, vurgunun değiştiği, fonetiğin değiştiği yapılarda alterli yapılar düşündür. Onun için kısa bir hikâye alayım dedim. Kocasından ziyade çocukluk dönemindeki tacizin o dönemde aktifleşmesi ile ilintili bir pozisyon çıkabilir.

**Kursiyer:** O muhtemelen vardı zaten. Çünkü sadece bir kere var olduğunu söyledi, ama detayını hiçbir zaman anlatmadı bana. Bir zaman bunu mutlaka anlatması gerektiğini biliyor, ama hala kendisinde saklıyor. İlk başlarda kendisinde yoğun güven eksikliği olduğu için biraz daha rahatlamış oldu. Mesela su gösteriyorum, su yükseliyor beni boğacak diyor, boğulacağım hissi yaşamaya başladı. Bak yanda yol var, görüyor musun? Hayır, hiçbir yerde yol yok.

**Tahir Özakkaş:** Aslında travmanın içerisinde yani travmayı aslında metaforla sana anlatarak.

**Kursiyer:** Aslında sanki bir çocukluk konuşması gibi falan mı o...

**Tahir Özakkaş:** Aslında orada disosiyasyon. Bağlantı ve artikülasyonlar bozuluyor, dağılma, bir nevi belki 5–6 yaşındaki bir regresyon olabilir. O 5–6 yaşın mantığı ile konuşan bir çocuk ama bugünkü kocası ile ilişkilerini o mantıkla anlatmaya çalışan bir yapı olabilir. Ego durumları kitabımı okudun mu?

**Kursiyer:** Yok tamamen bitirmedim bir haftaya biter.

**Tahir Özakkaş:** O kitabı mutlaka okuyun. Hipnoza da girdiniz. Oradaki alter yapılarla ilgili mesela 6 yaşındaki bir çocuk konuşursa, 6 yaşındaki mantığa ineceksin, sen de düzgün cümleler değil, soyut kavramlar değil somut kavramlar kullanacaksın hipnozda. Yani hipnozda bu şekilde regresif yapılar çıkabilir konuşmanın çocuklaştığı, bebekleştigi. Siz de aynı 5 yaşında 6 yaşında çocukla nasıl muhatap oluyorsanız, o yaşa inip sorularınız basit, somut, net, anlaşılır ve çocuksu yapılarla ilintili olmalıdır.

**Kursiyer:** Hocam yaşını ve nerede olduğunu sormak da faydalı olur mu bu durumda?

**Tahir Özakkaş:** Çok cıngıl halinde geliyor, tam bir kendilik tasarımı halinde gelmiyor. Sadece tekrarlayan bir şey olarak geliyor. Bu netleştirilebilir aslında ama neyle çalışacaksın şimdi? Bir telkin, çoğul kişiliğe mi çalışacaksın, bir altere mi çalışacaksın, strese mi çalışacaksın onun netleştirilmesi lazım. Birkaç seans bunun netleştirilmesi çalışması yapılabilir, kendilik kapasiteleri onu çalışmaya uygun mu değil mi? Şu anda stres altında olan, kocası ile ilişkilerini netleştirmeye çalışan,