

Hipnozun Nörofizyolojisi, Panik ve Fobilerde Kullanımı

Hipnoz Eğitimi 9. Dönem

Ders Deşifresi

21-22-23 Aralık 2014

2. Ay / 3. Cilt

Tahir ÖZAKKAŞ MD., PhD.

Ahmet ÇORAK

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 341

Hipnoz Serisi: 040

Hipnozun Nörofizyolojisi, Panik ve Fobilerde Kullanımı

9. Dönem Hipnoz Eğitimi Ders Notları

3. Cilt

Uz. Dr. Tahir Özakkaş

ISBN 978-625-7309-21-9

Birinci Baskı: Nisan 2021

Editör: Tahir Özakkaş

Dizgi ve Kapak Tasarım: Yasemin Gümüş

Yayıma Hazırlayan: Psikoterapi Enstitüsü Yayın Ekibi

Baskı: ENT Matbaa Yayın Reklam San. ve Tic. Anonim Şirketi

Merkez Efendi Mh. Mevlana Cd. Tercüman Sit. A-8 Blok No:118 No:54 K:13
Zeytinburnu – İSTANBUL

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

Asmalı Mescit Mah. İstiklal Cad. Galatasaray Han, “*Terapi İş Merkezi
Beyoğlu*” Dış Kapı No: 120 D:42, Beyoğlu / İSTANBUL
Tel: 0212 243 2397

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

Bayramoğlu Mah. Fatih Sultan Mehmet Cad. “*Terapi İş Merkezi Bayramoğlu*”
Dış Kapı No: 285 D:29, Darica / KOCAELİ
Tel: 0262 653 6699

PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ LTD. ŞTİ. ANKARA ŞUBESİ

Aşağı Öveçler Mah. 1324 Cad. “*Terapi İş Merkezi Ankara*” No:57/1,
Çankaya / ANKARA Tel: 0312 473 53 76

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

SUNUŞ

Psikoterapi Enstitüsü olarak, öncelikle ruh sağlığı profesyonellerinin ya da ruh sağlığı ile ilgilenen kişilerin ihtiyaç duyacağı teorik bilgileri ve pratik/uygulamaya yönelik deneyimleri paylaşan özgün ve çeviri 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.

9. Hipnoz Eğitim Grubunun Aralık ayı ders notlarının sunulduğu bu kitap, eğitim deşifresinin derlemesi olma özelliğiyle dünyada eşi benzeri görülmemiş bir yayın niteliği de taşımaktadır. Bu ders notlarında sağ ve sol beyin duygu regülasyonu, fobide parasempatik ve sempatik aktivasyon, hipnoterapide simgeler ve metaforlar, hipnoterapide işleme, hipnoz'un nörofizyolojisi, cinsel sorunlarda hipnoterapi, hipnoz ile dar alan fobisinin çalışılması, hipnoterapide dar alan korkusunun desensitizasyonu 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

İÇİNDEKİLER

1. GÜN / 21 ARALIK 2014

1. BÖLÜM

Sağ ve Sol Beyin Duygu Regülasyonu 1

2. BÖLÜM

Fobide Parasempatik ve Sempatik Aktivasyon 61

3. BÖLÜM

Hipnoterapide Simgeler ve Metaforlar 116

4. BÖLÜM

Hipnoterapide İşlemeleme 169

2. GÜN / 22 ARALIK 2014

1. BÖLÜM

Hipnoz'un Nörofizyolojisi 235

2. BÖLÜM

Cinsel Sorunlarda Hipnoterapi 287

3. BÖLÜM

Hipnoz İle Dar Alan Fobisinin Çalışılması 335

4. BÖLÜM

Hipnoterapide Dar Alan Korkusunun Desensitizasyonu 381

Dizin 422

1. GÜN

– 21 ARALIK 2014 –

Sağ ve Sol Beyin Duygu Regülasyonu

Tahir Özakkaş: Evet, bu ay hipnoz uygulaması yapan oldu mu aranızda?

(Hipnoz uygulaması yapan kursiyerler el kaldırıyor hoca onları sayıyor.)

Kursiyer: Otohipnoz sayılıyor mu?

Tahir Özakkaş: Yok o sayılmaz.

Kursiyer: İndüksiyonlar?

Tahir Özakkaş: İndüksiyonlar sayılır. Bir deneme olmuş en azından. Peki, deneyimlerinizden bir bahsedin.

Kursiyer: Birkaç hastamda denedim ben. Onlarla dağa tırmandık, deniz kıyısına gittik, gezdik.

Tahir Özakkaş: Nasıl yapıyorsun indüksiyonu bana bir anlatır mısın?

Kursiyer: Çalışma odamda yaptım. Hipnoz için ayrı bir odam yoktu, oturttum sandalyeye o eli kaldırdığımız indüksiyonu

kullandım birkaç tanesinde. Birinde çubuğu denemek istedim. Onda başarılı olamayınca yine kaşlarına baktırarak elini kaldırdığınız örnekten devam ettim. İlginç şeyler yaşadığımızı düşünüyorum. Anlamalarını çok bilemediğim için tedaviye yönelik fazla bir girişimim olmadı.

Tahir Özakkaş: Şimdi anlam aşamasında değiliz. Transa aldırısan nasıl aldın?

Kursiyer: İndüksiyon sadece. Çoğunda kaşlarına bakmasını istedim. Kaşlarına bakarken...

Tahir Özakkaş: Gözünü yukarı doğru döndürdün yani.

Kursiyer: Gözünü yukarı doğru döndürdüm. Gözlerini kapattığı sırada ben senin elinle ilgileneceğim dedim. Eline dokundum, orta parmağı, orta tırnağının başlangıcından dirseğine doğru dokunacağım dedim. Ondan sonra elin hafif hafif kalkmaya başlayacak dedim. Bir kısmı hemen sonra, bir kısmı biraz zaman geçtikten sonra kolu kalkmaya başladı. Hepsinde bir uyusukluk, ona ait olmama hissi oluştu. Şeyi yapamadım seni uyandırdıktan sonra koluna baktığımda kolun havaya kalkması durumu sadece bir kişide oldu, diğerlerinde olmadı. Bir tanesinde şeyi deneyimlemek istedi. Koluna şekil verdikten sonra kendi yöntemlerim ile tedavimi o aşamada yapsam nasıl olur acaba diye merak ettim. Hastam, meme kanseri bir arkadaşım. Benim yöntemlerim ile daha 10 seansı vardı o trans halindeyken onu deneyimledim, o 10 seansın yeniden ölçümlerinde bitiriverdi. Böyle bir deneyim yaşadım. O aynı hastamı dağa tırmandırırken kanserli olan memesinde ağrılar hissetti ilginç bir deneyimdi. O da dağa tırmanırken tek başına tırmanmak istemedi. Yakınları ile birlikte tırmanmak is-

tedi. Etrafında olmadıklarını görünce ağlamaya başladı. Sonra tırmandı. Orada kendine yer yaptı, yakınlarını oraya çağırdı yine etrafında olsunlar istedi. Sonra birlikte aşağıya indik.

Tahir Özakkaş: Ölüme tırmanır gibi mi?

Kursiyer: Yok, orada halaylar falan çektiler, çayırlar çimenler oluştu. Hatta bir ev falan yaptı.

Tahir Özakkaş: Peki, bu hastalık yolculuğunda yanında birileri ile paylaşmak gibi mi?

Kursiyer: Hayat yolculuğu...

Tahir Özakkaş: Hayat yolculuğu gibi.

Kursiyer: Ölüm yolculuğu değil o, sonra ama şeyi kabullendi. Kendi zirvelerini de kendisinin de gitmek isteyeceğini kabullendi. Ya evet, mantığım kabul ediyor ama yanımda olmalarını istiyorum dedi. Sonra yanına gelenlerle mutlu mesut, halaylar çekerek dağdan aşağıya indi. Bir başka hastam da tırmanmakta çok zorlandı.

Tahir Özakkaş: Transta, imajinasyonu yapabiliyor, içinde hissediyor.

Kursiyer: Öncesinde sahile falan gittik, gezdik, yedik, içtik. O da tabii eşini ve çocuğunu yanında görmek istiyor, onların çağrılmasını bekliyor, onlar geliyor ama isteksiz geldi diye üzülüyor. Onunla dağa tırmanmak istedik, dağa tırmanacağımız zaman dağ çok kolay, adım atsan çıkılabilecek gibi ama buraya ait hissetmiyorum kendimi dedi. Dağa tırmanmak istemedi. Biraz hile yaptım orada yani toprağın yapısına bir bakalım dedim nasıl bir şey? Aldı toprağı eline ufaladı, “kummuş bu ya” dedi. Peki dedim biraz daha yukarıda var mı, orada bir

şeyler görünüyor, o toprağa da bakalım mı, aynısı mı dedim. Merak uyandırmaya çalıştım. Belki merak ederse rahat rahat çıkar diye birkaç adım tırmandık. Aldı ufaladı “aaa bu da kummuş” dedi. Böyle bak baka yarısına kadar geldik. ‘Bak bakalım aşağı neresi?’ dedim. “Aaa dedi yarısına gelmişiz bile.’ ‘Çok var mı, zirveye devam edelim mi?’ dedim. “Bilmem” dedi, yarı gönüllü yarı gönülsüz tırmandık. Önce tepede beyaz karlar görüyordu. Tırmandıkça tırmandıkça onun aslında kar değil de traventerler olduğunu söyledi. Zirveye çıktığımızda onun aslında bir volkan olduğunu gördü. Peki dedim, nasıl, zirveye çıktın ne görüyorsun? Dokundu “aaa ufanıyormuş bunlar. Öyle çok sivri, sert şeyler değilmiş” dedi. Oranın ağzında ufak bir delik varmış, orayı kapattı. Oturdu, orayı ve etrafı seyretmeye başladı. Çok güzelmiş dedi dağın eteğinde bir köy gördü. Sonra indik köy havyan pisliklerinin falan olduğu bakımsız bir köymüş.

Peki dedim, ne görüyorsun başka? İnsanlar, evler, bir tane de çok güzel oraya yakışmayan bir ev gördü. O evi sahiplendik ama buraya ait değilmiş gibi bu ev. Peki, ait olduğu yere götür dedim. Deniz kenarına kondurduk evi, eşini ve çocuklarını yine çağırdı. Peki, dedim eşin yine gönülsüz mü geldi? Yani sanki daha mutlu gibi ama başka bir şeyler daha istiyor sanırım dedi. Peki dedim, kendi zirvesini acaba yapmak istiyor olabilir mi? O dağa tırmanmadan önce huzurlu, tırmanıp indikten sonra ben rahatladım dedi. Belki dedim eşinin de kendi zirvesinde dinlenmeye ihtiyacı olabilir mi? Buraya birden girmedik, biraz daha bir şeyler konuşuldu. Aslında beni oraya götürdü sanki, bilmem dedi söyledi. O konuşma olmadan önce ellerine bakmasını istedim. Ellerinde ne görüyorsun dedim. Siyah çizgili

bir şeyler görüyorum ellerimde dedi. Sonra eşini kendi zirvesini yapıp gelmeye ikna ettikten sonra çizgilerin sayısı azaldı ama çizgiler devam ediyordu. Böyle bir deneyimim oldu.

Tahir Özakkaş: Peki, teşekkürler. Siz yapmış mıydınız?

Kursiyer: Yok Hocam, indüksiyon yaptım ben.

Tahir Özakkaş: Nasıl yaptın?

Kursiyer: Genelde genç hastalarda, birkaç panik hastası, birkaçı da sınav stresi nedeniyle müracaat etmişti. Öncelikle hocam o göz hareketlerini yaptım yani hipnoza yatkınlıklarını ölçmek için. Öncelikle bu konu hakkında bilgilendirdim. Hipnoz hakkında ve bunun bir hipnoz değil de sadece yatkınlığı ölçme hakkında olduğunu anlattım. Gözüne baktım, ikinci kısımda da güzel bir yerde olmasını hayal etmesini istedim. Nefesi ile birazcık derinleştirdikten sonra bir koluna balon, bir koluna ıslak bir kum torbası şeklinde buna benzer şekilde bir eline artı, bir eline eksi şeklinde bir telkinde bulundum. Genelde bu balon ve yaş kum torbası %100 tuttu. Artı eksi noktalarında belki biraz anlama sorunları olduğu için tam tutmadı.

Tahir Özakkaş: Bir eline kum torbası, bir eline balon.

Kursiyer: Evet hocam, çok net o şekilde oluyor. Bitirdikten sonra da özellikle panik hastaları ve sınav anksiyetesi için bizim kafamızda düşündüklerimizin aslında vücudumuzda şekillendiği şeklinde bir bilgi verdim. Çok hoşlarına gitti yani güzelde sonuçlar aldık.

Tahir Özakkaş: Poliklinikte mi uyguladın, nerede uyguladın?

Kursiyer: Özel muayenemde. Özel koltuk getirdim ama ses izolasyonu net değil. Birazcık ayarlamak lazım tabii. O tür şeyler, onlar çok önemli hocam yani bire bir...

Tahir Özakkaş: Ufacık bir tıkırtı dağıtabilir...

Kursiyer: Ondan alacağız hocam. Bir de ameliyat elbisesi. Bire bir yapacağız yani sizin gibi. (Gülüşmeler).

Tahir Özakkaş: Mesmer'in yolundan gidelim diyorsunuz yani!

Kursiyer: Evet, o pembe miydi lila evet hocam.

Tahir Özakkaş: Kaftan ile hastaların arasına girerek tütsülerle beraber evet.

Kursiyer: Evet hocam, bu şekilde teşekkür ederim.

Tahir Özakkaş: G. sen bir şey yaptın mı?

Kursiyer: Ben yaptım hocam.

Tahir Özakkaş: Anlat bakalım.

Kursiyer: Çok fazla yapma imkânım olmadı. Daha doğrusu ben okulda olduğum ve hipnoza karşı biraz daha bilgim olması gerektiğini düşündüğüm için, bir de bizim orada veliler biraz problemliler. En ufak şeylerde bile çok problem yaratıyorlar. Ama ben de aynı şekilde sınav kaygısı olan, 90 aldığında bile ben kötü aldım diye üzülen, çıtası çok yüksek olan başarılı bir öğrenciyeye uyguladım. Ben de aynı şekilde balon ve ağırlık şeklinde bir çalışma yaptım. Ben mıknatısı da artı eksi değil de birbirini çeken iki mıknatıs şeklinde söyledim. İkisi de gerçekleşti. Hatta çocuk gözlerini açtıktan sonra o pozisyonu görünce şaşkınlık içinde oldu ve aynı şekilde direk telkinle bunun aslında beynimizde olup bittiğini söyleyerek, beynimizi nasıl yönlendirirsek vücudumuzun da bu şekilde cevap vereceğini söyledim ve aslında sonuç güzel oldu ve bir de bizim memura yaptım bir ara...

Tahir Özakkaş: Okulun memuruna.

Kursiyer: Evet, okulun memuruna yaptım. Ben daha çok relaksasyon çalışması yapacağız dedim deneme yoluyla...

Tahir Özakkaş: Gevşeme yapacağız, imajinasyon yapacağız.

Kursiyer: Bu şekilde yatkınlığa çabuk girdi. Baktım kol gitmiş, kendinden geçmiş ondan sonra biraz piknik alanına götürdüm, orada piknik yaptı, daha sonra gölde yüzdürdüm. Sonra sizin söylediğiniz gibi bir eve götürdüm, orada yemeğini yedi, yattı ondan sonra vakit çok kısıtlı olduğu için tekrar uyandırdım ve rahatladığını fark etti. Bu şekilde eşimde birkaç kere denedim. Eşimde çok derinlik sağlayamadık açıkçası. Bu biraz da belki bazı şeyleri paylaşıyoruz eğitimle ilk görüştüğümüzden beri, belki de...

Tahir Özakkaş: Korktu kadın. (Gülüştürmeler).

Kursiyer: Ama hafif düzeye erişebiliyorduk. İlk gün daha derinleşmeye çalıştık olmadı. Bundan sonraki zamanlarda yapabileceğimizi söyledi. Bu şekilde yani genel olarak iyiydi. Daha çok denemek istedim de negatif tepkiler toplarım diye biraz daha ikinci, üçüncü aşamadan sonra bunları yaparım diye düşündüm.

Tahir Özakkaş: Teşekkürler. Evet, başka kim yaptı indüksiyon. Evet, nasıl yaptınız, nerede takıldınız? Yani sınıfın genel durumu nedir? Bir onu değerlendirip ona göre dersi programlayalım.

Kursiyer: Bir de son bir şey söyleyeceğim. Bir öğrencimiz ile velisini çağırarak için konuşurken boynunda aşırı derecede ağrı olduğunu söyledi, velisi de gelemeyecekti. Gel o zaman

biraz gevşeme çalışması yapalım dedim. Çocukların kitaplarda yazdığı gibi gerçekten çok hızlı girdiğini orada gördüm. Ben kasların gevşemesine yönelik telkinler verirken daha sonra işte bitirdim çalışmayı neler hissettin dedim. Disneyland'ta eğleniyordum hocam dedi. (Gülüşmeler). Ben de şaşırardım yani bu kadar beklemiyordum.

Kursiyer: Üç kişide denedim ben de. Balon ve ağırlık testini kullandık. Hepsinde eller kalktı ve indi. Onun üzerine gözler yukarı bakılarak sağ elini kaldırmasını telkin ettim onda da bayağı bir başarılı olduk. En sonuncusunda da çubukla denedik üç tanesi de transa girdi. Fakat dolaşırken çok başarılı olamadık.

Tahir Özakkaş: İmajinasyonda?

Kursiyer: Dirençli davrandı işte eve gidiyoruz eve gir, girmeyeceğim, etrafında dolanmayacağım...

Tahir Özakkaş: Dolanma ne varsa. (Gülüşmeler).

Kursiyer: Bir tanesi de trans çıkışında çok rahat uyandığını, çok hafiflemiş olduğunu söyledi. Bir tanesi yorgun olarak kalktığını söyledi. Bunları ikişer defa yaptım. Bir tanesine ikinci yaptığımda kitabınızda parmak kilitleme testi diye bir şey okumuştum onu denemek istedim. Fakat kahkahalarla uyandı. Oraya kadar güzeldi işte papatya kokuları, çiçekler, dağ bayır derken oraya gelince bir anda gözler açıldı ve gülmeye başladı. Neticede başarılı olduğunu düşünüyorum.

Tahir Özakkaş: Güzel.

Kursiyer: Ben bir hastada denedim. Birkaç kişide el kaldırma ve pozitif negatif yaptıktan sonra bir kişinin daha yatkın oldu-

ğunu düşünerek onunla ilgili bir çalışma yaptım. Başlangıçta bunun kendisi için bir güvenilirlik sınırlarını aşmayacağını, güvenini kazanmak için bir takım sözlerle rahatlattım. Başarılı oldu, trans haline geçti. Orman, kulübe işte ayak izleri falan gerçekten rahattı. Kolay transa girdi. Hatta şöyle bir deneyimim oldu. Sigara içen bir kişiydi. Bu kadar yoruldu, biraz dinlen, sigara da iç falan.. O sırada da sigara içerken etrafta kötü bir koku var, seni rahatsız ediyor mu, bayağı ağır bir koku. Miden de bulanabilir falan gibilerinden bir takım telkinler yaptım. O kokuyu hissettiği yüzünün ifadesinden anlaşıldı.

Tahir Özakkaş: Sigaradan tiksindirmek mi istedin? Öyle bir talebi var mıydı?

Kursiyer: Sigarayı bırakma talebi vardı. Yaklaşık 40 dk se-
anstan sonra çıktığında iki saat falan sürdüğünü düşündüğünü
söyledi. O papatya kokusu, üşüdüğünü seans sırasında söyledi.

Tahir Özakkaş: Duygularında değişiklik oldu.

Kursiyer: Duygularında değişiklik oldu ve hissettiğini söyle-
di. Sonra dışarı çıktı. Yaklaşık 20 dakika sonra bir arkadaşı
dışarı çikalım dedi. Sigara içmek için çıktılar geldiler. Hızlı
gidip geldin dedim, çabuk geldiniz dedim. “İçemedim, midem
bulandı, rahatsız oldum” dedi. Ben de acaba beni mi kandırı-
yorlar, dalga mı geçiyorlar diye böyle bir şey mi oldu yoksa bir
şeyler olduğuna dair tereddütlerim var yani! Böyle bir deneyi-
mim oldu hocam.

MMM

Tahir Özakkaş: Yani başarının sana ait olmadığına dair bir
şey hissetmişsin. Bunu benim incelemem lazım... Birileri hur-
ra (elini havaya kaldırıyor) kazandık falan der. Sen...

Kursiyer: Ben kolay olmayacağını tahmin ettiğim için bu kadar hocam.

Tahir Özakkaş: Evet, çok güzel. Başka kimin deneyimi var arkadaşlar? Verelim arkaya mikrofonu, iyi gitmişiniz bu hafta hadi bakalım.

Kursiyer: Ben muayenehanemde birkaç hastama elevasyon testi yaptım. %90 da başarı sağlayabildim. Ama diğer hipnotik çalışmaları eşimle yaptım. İlk denememizde direk gözlerini kapatıp imajinasyon yapıp o şekilde bir indüksiyon denedi, olmadı. Daha sonra oklavanın ucunu kullanarak...

Tahir Özakkaş: Ne güzel yaratıcılık bak.

Kursiyer: Ve çok hızlı bir şekilde hipnoza girdi yani gözler çok hızlı bir şekilde kapandı. Direk imajinasyona başladık. Ormana girdik, ormandan bu harabeyi aradık. Harabenin kapısı çok küçüktü, zor girdik. Oradan sonra çok derin merdivenlerden aşağıya indik. Oda bulamadık, bir ışık gördük, o da uçuruma açıldı. Ondan sonra oradan çıktık dağa geçtik, dağın tepesine tırmandık.

Tahir Özakkaş: Kayıt aldın mı bunu?

Kursiyer: Aslında kaydetmiştim ama sonra eşim silmiş. Sonra dağın tepesine çıktık. Dağın tepesinde bir şatonun içerisine girdi. Orada pasta börekler vardı ama yemedi. Sonra uyuttum, daha sonra derinleştirmeye çalışıyorum. Çocuğunu kucığına aldığı en mutlu anına götürdüm. Daha sonra en mutsuz anına götürdüm ve oradan çıktık. Vücudunu hareket ettiremediğini fark ettim ve şu anda vücudun çok ağırlaştı, hareket ettiremiyorsun. İstersen dene dedim. Evet hareket ettiremedi. Gerçekten sonra enerjinin girişini verdim ve daha sonra hareket ettirebilirsin dedim. Evet hareket ettirdi.

Tahir Özakkaş: Bu ara rahatlama yani endişelenecek hiçbir şey yok. Benim kontrolüm altında, ben ne zaman izin verirsem sen hareket edebileceksin. Hiç korkacak bir şey yok deyip onun korkusunu da yatıştırıyorsun değil mi?

Kursiyer: Evet. Sonra dedim bu iş oldu. Posthipnotik telkin vereyim dedim.

Tahir Özakkaş: CIA'nin merkezine giriyorsun. (Gülüşmeler).

Kursiyer: Posthipnotik telkin olarak “iki dakika sonra duvara tıklatacağın ve bunları hiç hatırlamayacağını. Sadece 703 rakamını söyledikten sonra hatırlayacağını” dedim ve beşten bire kadar sayıp uyandırdım. Ama uyanır uyanmaz “ben hepsini hatırlıyorum” dedi “istersen tıklatayım”. Ben de buradan kataleptik aşamaya girdiğimizi ama üçüncü aşamaya geçemediğimizi anladım.

Tahir Özakkaş: Somnambül aşamaya geçemediniz.

Kursiyer: Somnambül aşamaya geçemediğimi öğrendim.

Tahir Özakkaş: Canlı imajinasyonu yaşamış zaten.

Kursiyer: İmajinasyonu yaşadı ama şu itirafta da bulundu. “Sen yatağa yat dediğinde yatmadım, sadece karşıdan baktım”. Yatmadığımı söyledi ama ilk seans için başarılıydı.

Tahir Özakkaş: Gayet başarılı. Hanımın güveniyor demek ki sana? Başka kim yapmıştı hanımına?

Kursiyer: Ben yapmıştım.

Tahir Özakkaş: Yok dedi değil mi?

Kursiyer: Ben aslında biraz kendim de zarar verdiğimi düşündüm. Çünkü ilk denemede hani imajinasyon yaparken ne

görüyorsun dediğimde kötü bir şeyler, ürktüğünü düşünmeye başladım. Eşim de karşımda böyle ilginç bir şekilde olmayı ilk başta çok iyi görmemiş. Daha sonra ben telkinlerle orasının çok güzel olduğunu, çok güzel ağaçların, çok güzel çiçeklerin olduğunu falan telkin ettim. Ondan sonra biraz düzeldi. Ben de bir ara paniğe kapılmış olduğumu düşündüm ama genelde letarji durumunda kalıyor diye düşünüyorum. Daha derine gitmeliyim. Hatta kendine de söyledim sen kendini rahatlatmıyorsun diye. Kendisi de itiraf etti, belki dedi bilinçaltımdaki bazı şeyleri...

Tahir Özakkaş: Danışanlarınızdan hiç birini suçlamıyorsunuz.

Kursiyer: Ama galiba sen de rahat bırakmıyorsun?

Tahir Özakkaş: Kendini rahat bırakmıyorsun diye suçu üzerinize alıyorsunuz. Yeteri kadar induksiyon yapamadım yapmaya çalışacağım falan diye üzerinize alın hastanıza b*k atmayın. (Gülüşmeler).

Kursiyer: Ben tedirgin olduğumda hastamın bu tarafa doğru geldiğini ben de fark ettim.

Kursiyer: Ben onu kendisine açıkladım. Evet dedi, sen o şekilde bir şeyler görünce ben de biraz paniğe kapıldım. Onun için seni oradan çıkarmaya çalıştım ve benden kaynaklandı diye de onu da söyledim.

Tahir Özakkaş: Tamam.

Kursiyer: Güveniyor dediniz ama bir şekilde en azından arka planda çok güvenmediği hiçbir odayı dahi göstermediği...

Tahir Özakkaş: Kendine güvenmiyor. Oradaki güven meselesi kendine, sana değil kendi egosuna. Ruhsal sistem bilinç dışına inerken yeraltı şehri için kapıyı bulamamış, dar bir yer

bulmuş. Buraya girmeye ben korkuyorum diyor. Çok derinlere gidiyor. Girdim hadi diyor, şu an kapılarla yüzleşecek vaktim yok diyor. Hazır değilim diyor. Ama seninle beraber o yolculuğa girmiş. Güzel yani o açıdan iyi güvenmiş. Ego seviyesinde çok iyi. Teşekkürler.

Kursiyer: Ben buradan gidince her önüme gelene yapmaya çalıştım ama ortam çok müsait değildi. Sonraki dönemlerde yani son haftalarda uğraşmadım. Ama ben buradan gidince klinikteki hemşire arkadaşlarımda da bir beklenti oluştu yani!

Tahir Özakkaş: Hadi yap bakalım.

Kursiyer: Bir tanesinin dişlerini çekecektim. Onunla bayağı konuştuktan sonra, tabii anesteziyi de yapacağım, bayağı telkin verdikten sonra vücudunun uyuduğunu söyledi ve anesteziyi yaparken hissetmedi. Anesteziyi üst çenesinde bir bölmeye yapmıştım. Sadece o bölge uyuyor, uyuduğunu hissetmez normalde. Şimdi çenen tamamen uyudu, her tarafın uyudu diyerek alt çenesinin iki tarafına da dokundum. Sonrasında işlemden önce gökyüzünde uçan bir yaprak gibi yavaş yavaş iniyoruz aşağıya, çok rahatız hiç bir yerimizi hissetmiyoruz, vücudumuzun her tarafı uyudu şeklinde telkinlerle daha sonra işlemi yaptım ve hiçbir şeyi hissetmedi. Anesteziyi de hissetmedi, rahattı. Diğer hemşire hanımın da başı ağrıyordu migren tarzı ağrısı vardı. Ona seninle konuşalım biraz dedim. Konuşurken 15-20 basamak aşağıya indirdim, sonra arka fonda o görmeyecek şekilde internette doğa sesi, kuş sesi açtım. Biraz doğada gezdirdim sonra yaşadığı çok kötü bir anı tekrardan yaşamasını söyledim. Sonra o arada çok kötü oldu, hıçkırıldı falan. Ben derinliğini anlayamadım ama ne kadar derine indik, ne yaptık başarılı mı olduk, başarısız mı olduk?

Tahir Özakkaş: Katarsis oldu.

Kursiyer: Sonra çok mutlu olduğu ana yavaş yavaş getirdim. Sonra poshipnotik telkinle denemek içindi. İki dakika sonra seni uyandırdığımda diğer hemşire arkadaşına sarılacaksın, içindeki huzur ve güven ona geçecek, çok rahatlayacaksınız ikiniz de dedim. Uyandırdıktan sonra diğer hemşire arkadaşı çağırdım, yanımda duruyor, iki dakika ben de bakıyorum. Diyorum niye inmiyorsun hasta ünitte. İnmiyorum diyor ama iki dakika olduğunda dediğim gibi herhangi bir sarılma olmadı. Ama istersen hemşire hanım sen bir sarıl, rahatlasın dedim. Sarıldıktan sonra hocam inanılmaz bir rahatlama geldi üzerime dedi.

Tahir Özakkaş: Posthipnotik telkin etkili olmuş aslında. Fakat anlamsız ve mantıksız bulduğu için süperegosu bastırmış.

Kursiyer: Korkan hastalarda anestezi yaparken denedim. Anesteziyi hissetmediler, rahatlama oldu, ilk korkuları geçti. Evde 3 yaşında bir oğlum var, akşam uyuturken hikâyeye okuyoruz. Bazen inat ediyor falan. Ona işte seninle şimdi çok derin bir uykuya giriyoruz, uyku çok güzel, çok derin çok güzel bir uykuya böyle yavaş yavaş söyleyince çocuğun göz kapakları direnirken falan düşmeye başladı. İki üç kere uyuttum yani. (Gülüşmeler). Annesi çok mutlu oldu.

Tahir Özakkaş: Güzel, bir taş ile iki kuş.

Kursiyer: Evet, şimdi hastalarda da hipnoz kursuna gittim gibi bir algı yaratmaya çalışıyorum. İşin açığı hastalarda talep olursa daha rahat olacağını bildiğim için. Bilemiyorum öyle yani.

Tahir Özakkaş: Güzel. Evet, başka deneyimi olan arkadaşlar?

Kursiyer: Açıkçası ben de bayağı bir egzersiz yapmaya çalıştım. Zaten özellikle vajinal muayene esnasında olmak üzere muayenehanedeki hastalarım hep bir dil kullanıyordum. Çünkü belli bir defansı oluyor haliyle. Orada çok etkili olduğunu gördüm. Benim tabi burada biraz daha dilim pekiştiği için. Doğumu yakın, 30 haftanın üzerinde bir hastada özellikle otohipnozu yapmaya çalıştım. Daha sonuçları ne olacak bilmiyorum. Aslında bir yanım kızmıştı iğneyi batırayım diye ama sonra şey yapamadım. Şöyle bayağı bir çimdirdim. Sonra baktığımızda bu kadar iz bırakan bir şeyi ben nasıl hissetmedim falan gibi bir geri dönüşü oldu. Ama hani bayağı da olumlu, benden ziyade onun bir yatkınlığı vardı diye düşünüyorum. Bu el testini çok yaptım %70 başarılı oldum.

İnsanların da önceden o testi yaptıktan sonra daha çok telkin vermeye inandıklarını gördüm. Bu senin düşünce gücün falan işte deyince gerçekten sonrasında daha iyi adapte oldular. Bundan önce de egzersizler yaptığımız bir vajinismus hastamda bu sefer biraz derinleşelim, rahatlayalım diye egzersiz yaptık. Zaten onun ön hikayesini alırken daha önce, yaklaşık 12-13 yaşlarında iken cinsel ilişki esnasında ilk gecesinin çok ağır ve sancılı olacağı ile ilgili kız kardeşinin bakıcısından olumsuz bir bilgi aldığını, ondan sonra çok korktuğunu söylemişti. Hatta onunla regresyon yapmaya çalıştık. Yapabildiğim kadarıyla o günlere döndürmeye çalıştım. İşte ona ne söylemek istersin. Dediğim gibi onunla biz belli bir egzersiz aşamasında belli bir aşamaya gelmiştik zaten. Artık belli bir kendine güveni de vardı. Normalde de ön hazırlık olarak ona şu anda ne söylemek istersin, o ne hissediyor falan dedim. Mesela “çok kafası karışık, eskisi kadar korkmuyor ama çok kafası karışık” dedi.