

Otohipnoz ve Beden-Ruh İlişkisi

Hipnoz Eğitimi 9. Dönem

Ders Deşifresi

20-21-22 Şubat 2015

4. Ay / 7. Cilt

Tahir ÖZAKKAŞ MD., PhD.

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 345

Hipnoz Serisi: 044

Otohipnoz ve Beden-Ruh İlişkisi
9. Dönem Hipnoz Eğitimi Ders Notları
7. Cilt

Uz. Dr. Tahir Özakkaş

ISBN 978-625-7309-25-7

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 Şubat ayı ders notlarının sunulduğu bu kitap, eğitim deşifresinin derlemesi olma özelliğiyle dünyada eşi benzeri görülmemiş bir yayın niteliği de taşımaktadır. Bu ders hipnoterapide imajinasyon, otohipnoz, rol playing–imajinasyon çalışması 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 / 20 ŞUBAT 2015

1. BÖLÜM

Genel Değerlendirme 1

2. BÖLÜM

Hipnoterapide İmajinasyon.....52

3. BÖLÜM

Otohipnoz86

4. BÖLÜM

Rol Playing – İmajinasyon Çalışması 141

Dizin217

1. GÜN

– 20 ŞUBAT 2015 –

Genel Değerlendirme

Tahir Özakkaş: Evet arkadaşlar, hoş geldiniz. Bir genel değerlendirme alabilir miyiz? Bu ay son ayınız.

Kursiyer: Cesaretim mi kırıldı, ne oldu? Bu ay alasım yok.

Tahir Özakkaş: Canın sağ olsun.

Kursiyer : Dört tane yaptım ben. Bir tane OKB çıktı. Bizim bir psikolog arkadaş var 4 seans filan yaptık onunla ilk seansta...

Tahir Özakkaş: Mikrofona konuşacaksın çünkü internette şu anda eğitime katılan arkadaş var. Gelemedi orada size bakıyor el sallayın. (Gülüşmeler).

Kursiyer: Duyuyor mu hocam? Ben de E.'i nihayet vaka mı yaptınız diye soracaktım. Hep siz diyordunuz ya “seni bir gün hipnoz yapacağım” diye.

Tahir Özakkaş: E.'i vaka mı yaptım. İş yeri mi orası ev mi E.? Evet, dinliyoruz hocam şimdi sizi.

Kursiyer : Neyse, psikolog arkadaş gönderdi. Bayağı sıkıntılı bir arkadaş. Doğduğunda anne baba ayrılmış. Üvey baba ile büyümüş, ilk eşinden ayrılmış.

Tahir Özakkaş: Erkek, 32 yaşında, iki çocuklu.

Kursiyer : Çocuk yok.

Tahir Özakkaş: Çocuksuz.

Kursiyer: İlkinde çubuk yöntemi ile çubuğun ucuna baktırarak denemeye çalıştım. Çok gerildi, eller, ayaklar, bacaklar oynamaya başladı. “Eyvah” dedim “dayak yiyeceğiz herhalde” yer değiştirdim falan. Sonra mağaraya girdik. Orada birden uyandı “çok sıkıldım” dedi. “Tamam” dedim “senle bir daha görüşelim”. Sonra bu kitaptaki otopnoz daha doğrusu otorelaksasyonu onunla bir denedim. İkincide baktım çok güzel gidiyor, kendi kendine öğrettik. Üçüncüde tekrar otorelaksasyon yaptık bu sefer ormandı, dereydi her şeyi görmeye başladı, kaptırdı gidiyor. Ondan sonra bir 15 gündür yok piyasada, İzmir’e gitmiş görüşemedik. Aslında bu hafta görüşecektik olmadı. Sonra değişik bir vakam oldu. Bir tane önceden olan migrenli ağrısı tuttuğunda geldi bu sefer. Koluna suni ağrı verdik onun. “Şu an çok acıyor” filan “nefes alıp vermekle kolundan, bacağından o ağrı yavaş yavaş uzaklaşıyor” diyerek aynı şeyi baş ağrısına yaptırdım. İyi geldiğini söyledi. Bu hafta da bir iğne yaptıran bir arkadaş. İki kişiye de öylesine yaptık “işte kolunu kaldır” iğne soktuk.

Tahir Özakkaş: Senin kendini geliştirme seansların.

Kursiyer : Yani geliştirme hatta bu migrenliyle önceden de görüşmüştük 5 dakika içinde filan transa girdi arkadaş. 10’a kadar sayacağım dedim beşte adam gitmiş.

Tahir Özakkaş: “Ya dur acele etme kardeşim” diyeydin.

Kursiyer: Gerçi öncesinde söyledim ben ona 5’ e kadar sayarsın diye. Sonradan hatırladım.

Tahir Özakkaş: Posthipnotik telkinde bulundun.

Kursiyer: Evet, evet. Toplam 4 tane vaka oldu. Çok bir şey yapmadık sadece kendimi yaptım, kolunu kaldırdım, egzersiz yaptım biraz, değişik şeyler yaptım bu kadar.

Tahir Özakkaş : Güzel .

Kursiyer: Ben 3 seans yapabildim. Bir uçak korkusu olan bir kişi ile yaptık. Gayet olumluydu herhalde uçağa bindi gitti. Bir sıkıntı yok, beraber çıktık hatta. İki seansta başka bir arkadaşla yaptık. İlk seansta sıkıntılıydı, anksiyetesi bayağı yüksek bir arkadaş. İkinci seansta biraz daha ılımlıydı, bir takım ailevi sorunları falan olduğunu söyledi. Üçüncü, dördüncü seansı yapmadık orada kaldık ama birtakım bayağı yüksek derecede ailevi sorunları var. İçine çok da böyle girmek istemedik işin açıkçası, öyle kaldı.

Tahir Özakkaş: Diğer arkadaşlar.

Kursiyer: Benim geçen uğraştığım vajinismus hastam var demiştim o problemini çözdü. Onun arkasından bir 7 senelik vajinismus daha geldi oda problemini çözdü. Öyle iki vakam oldu. Doğumlarda da yaptım gene mesela dünkü vakamı anlatabilirim. Bunlar çok güzel transa giren bir hastaydı. Yalnız tamamen tıbbi sebeplerle sezaryen olmak zorunda kaldı fakat bu hastanın yani dün doğuma giren hastanın vajinismus öyküsü vardı çok rahat artık muayene olabiliyordu zaten ve ona doğum korkusu atlatma diye bir şey yapabilecek miyim? Doğum yapabilecek miyim? Ya da o anda panik olur muyum? Gerçekten panik atak derecesinde zaten böyle anksiyöz bir hastaydı. Bunu işte derin trans altında aslında doğumun bebeği ona getireceğini, her dalga ile birlikte bebeğin yaklaşacağını, doğumun aslında çok güzel bir karşılaşma buluşma anı olduğunu vesa-

ire telkin ettiğimizde dün mesela sabah suları geldi. Akşama kadar eşi ben hayretler içinde geziniyor falan dedi, normalde çok panik olması lazım. Doğum oldu olacak, geldi gelecek, kasılma geldi gelecek, nasıl olacak, nasıl edecek? Hani bunları çok anksiyetik bir şekilde kafasında çeviriyor olması lazımken çok mutluydu, mesuttu falan dedi. Akşam gece 12’de sezaryen oldu. Ameliyat esnasında da spinal anestezi filan sakindi çünkü onlar da ekstra rahatlatıcı bir şeyler veriyoruz.

Sakindi şimdi gelirken konuştuğumda gayet iyiydi, çok rahat tolere etti çünkü dediğim gibi transa girmiş bir hastaydı. O iğneleri miğneleri çünkü onda şunu da denedim özellikle hani dedim sadece rahatsızlık hissin ortadan kalkacak, dokunmayı hissedeceksiniz, gerilmeyi hissedeceksin, orada çimdik attığımızda “bir şey yaptınız ama, dokundunuz bir şey yaptınız ama ne yaptığınızı anlamadım” dedi. Ondandır sonra elinin yanına iğne yaptı. İğne batırılmadı gerçi onu da yapacaktım ama yapamadım. Onu da aslında kameraya aldım da şöyle sıkıntımız var, profesyonel kamera olmadığı için benim sesim iyi çıkmıyor, nasıl benim ne konuştuğum belli değil nasıl yapıcam onu da anlayamadım aslında. Onun şeyi aldım böyle 45 dakika filan 1 seanstı çok çabuk da uyudu zaten ilk seansımızdı üstelik. Ama benim söylediklerim anlaşılır değil onun konuşmaları biraz daha anlaşılırdı.

Tahir Özakkaş: Sen nereden geliyorsun İ.?

Kursiyer: Kocaeli hocam.

Tahir Özakkaş :Yazıcıoğlu iş hanı diye bir yer var Kadıköy’de. Şu tip mikrofonlar satılır 10 liraya herhangi bir kayıt cihazının dışardan mikrofon takılma yeri olan bir kayıt cihazı alıyorsun video kamera. Dışardan mikrofon olan o da iki

buçuk liraya satılan çatal çıkan cihazı var iki buçuk liraya. Ondan takıyorsun senin mikrofonunu kendi yakana, diğerini hastanın göğsüne koyuyorsun. Nefes almanız bile süper kayıt olur. Bunu yapamadın, telefonun var telefonda mikrofon girişleri var veya kayıt cihazınız var küçük hepimizde var bildiğim kadarıyla ses kaydı mp3 kaydı.

Kursiyer: Telefona genelde kaydediyoruz mp3 pek kalmadı.

Tahir Özakkaş: Onun mikrofon girişine aynı şeyi takıyorsun. Çatalı takıyorsun birisini mikrofonu hastaya takıyorsun birisini de sen alıyorsun ses kaydını çok net alırsınız. Video kaydına ikisini alıyorsun, ikisini birleştiren programlar var. İkinci çözüm bu. Üçüncü çözüm doktorsun 2 tane hasta fazla bak. Kamera koy oraya yaprak hışırtısı bile çeker geniş vizörlü bu da üçüncü çözüm.

Kursiyer: Mesaj alındı mı ?

Kursiyer: Alındı. (Gülüşmeler).

Kursiyer: Ücretsiz izne ayrıldım ben bu arada hocam. (Gülüşmeler).

Tahir Özakkaş: Birinci ve ikinci seçenekler fakirler için üçüncü seçenek doktorlar için.

Kursiyer: Anlatmak istediğim vaka sigara bırakma ile ilgili bir bayan gelmişti. O gün canım ne hipnoz yapmak istiyor ne de kadıncağızı makineye oturtmak istiyor. Dedim “senle bir seans yapabileceğiz” “Antalya’ya gideceksin konuşurken sigaranın bağlı olduğu durumu acaba niye kapatıyorsun?” falan öyle bir meraklandım neyi kapatıyor? “Gelsene yukarıya bi açık konuşalım senle”. Oturttum koltuğa”kapat gözünü şimdi” dedim. “Şöyle bir hayal kurmanı istiyorum sigara içen. Akci-

ğerlerin yayınlanan bir sürü resimlerini görmüşsündür”. “Gördüm” dedi. “O akciğerlerden birini al” dedim, “göğsüne tak” bizimki ağlamaya başladı. “Çıkarayım ne olur” dedi. “Yok” dedim “kalsın orada onunla birlikte oturmanı istiyorum”. Onunla oturmaya devam ettik. Salonda bir sigara yakmasını istedim. Sigara yaktı “devam et” dedim. “Epeyce içeceğiz daha çok içmek zorundasın”. Önce salonu filan anlatırdım, salonda neler var? Oturduğu yer neresi? Salonda otururken gerildiğini fark ettik. Salonda aslında ders çalışıyormuş, bütün okumalarını, güzel, keyif aldığı bir yer olduğunu sanıyor salonun ama salonda gerildiğini fark ettik. Salonda sigara içmesini istediğimde vücudundaki gerginlik gitti. Salon onun için sigara içilmeyen bir yer, hep mutfakta içiyormuş sigarayı. “Şimdi” dedim “salonda sigaranı iç” içirmeye başladık. Bir daha iç, bir daha iç, iki tane, 3 tane yak böyle bir şey yaptım bıktırana kadar sigara içer.

Tahir Özakkaş: Over dozaj.

Kursiyer : Over dozaj yaptım. Sonra “arkadaşların geldi” dedim. “Arkadaşların da içiyor” “dörder beşer tane ağzından, burnundan çekiyorsun. Salon duman altı oldu” dedim. “Çok kötü artık içmeyim ne olur” dedi. “Yok” dedim “biraz daha iç. Bak kartonlar orada daha bitmedi bitecek” over doza devam ettik. “Ne olur pencereyi açayım” diye yalvarıyor. Bir süre daha devam ettirdim. “Tamam” dedim. “Şimdi pencereyi açabilirsin”. “Çıkayım buradan” dedi, “yok” dedim. “Tamam aç pencereyi. Arkadaşlar içmeye devam ediyor, pencereyi açmak yetmedi” dedi. “Ne olur çıkAyım buradan” dedi. “Peki hadi çık” dedim. Çıkmasına izin verdim. “Nereye gitmek istiyorsun?” dedim. “Şöyle ormanlık bir yere gideyim ne olur” dedi. “İyi” dedim. “Hadi git, su içmek de ister misin?” dedim, “evet” dedi. “Şöyle

temiz güzel bi su içeyim”. “Tamam”. Ormanda su da bulduk içtik. “Oh” dedi. “Derin nefes al” dedim. Derin nefes aldı. Derin nefesler aldırдық, güzel serin sular içirdik. “Peki” dedim “şimdi evine dönmek istiyor musun?” “Salon duman altı mı?” dedi. “İstersen temizleriz” dedim. “Lütfen temizle” dedi. “Tamam” dedim. Perdeleri temizledim, badana ettirdim, evini bir güzel temizledim. ‘Şimdi tertemiz bir salonun var’ dedim. Döndü salona “oh” dedi “ya artık böyle istiyorum”. “İçireyim mi sigara?” dedim. “Hayır” dedi “içmek istemiyorum artık”. Bu seferkinde salonda bilgisayarın yanında kitap okuyorken vücudunun gerilmediğini fark ettik. Konuşurken sigaranın aslında onun yalnızlığını kapatan bir obje olduğunu fark etti. “Keşke fark etmeseydim ya, sigara benim yalnızlığımı kapatıyormuş aslında” dedi. Sonra böyle bıraktık.

Tahir Özakkaş: Geçmiş olsun.

Kursiyer : Yalnız şimdi yalnızlığını doldurman lazım. Boşalttın dolduracaksın.

Kursiyer: Yalnızlığı için sigaranın yerine ne koyulur? Kuru-yemiş koydum.

Tahir Özakkaş: Kilo alır sonunda, benim gibi şişko olur .

Kursiyer : Spor yapsın.

Kursiyer: Spor, sporu koymadık galiba su ve kuruyemiş koyduk.

Tahir Özakkaş: İyi, sigaradan iyidir .

Kursiyer : Hipnoz yapmak için oturmamıştık aslında öyle ilk sohbet edeyim diye oturmuştuk. Baktık güzel gidiyor devam ettik.

Tahir Özakkaş: Peki, teşekkürler O. ?

Kursiyer: Şimdi ilk iki aydaki pratik çalışmalarında tembellik yaptığım için daha sonradan da böyle başımı kaçırdım psikolojisindeydim ben.

Tahir Özakkaş: Ne yaptın?

Kursiyer: Aslında söylediğiniz her şey benim aklımda notlar var şöyle bir şey yapmaya başladım. Bir kere başlangıçtaki mıknatısları hissetmesi, kol hareketleri vesaire bunları kısa şovları ile oldu, 3 - 4 kişide oldu. Onların kontrolü çok çok hızlandı mesela. Sesin yavaşlaması vesaire sesin düşüşünde bile aslında eğimlerin ne kadar etkili olduğu, o düşüşün neden düştü acaba? Karşı tarafın oradaki afallamasının ne kadar etkili olduğunu fark ettim. Bu bir bunu çok rahat herkes hissetmiştir.

Tahir Özakkaş: Birinci ikinci ayı geriden deneyerek gidiyorsun, sen.

Kursiyer: Evet, onun dışında bir arkadaşım da birazcık çok yüzeysel fazda kaldı. Yüzeysel fazda da kalsa kendi zamanlama, zaman boyutunu kaybetti ama çok yüzeysel. Sadece sorunu o ana getirmeye çalıştım falan zamanı kaybetti ama bilinci yerinde idi. Genelde çok yüzeydeydi ama çok rahatladığını söyledi. Aslında hiçbir şey yapmamıştık. Onun dışında bu işin dediğim gibi materyali elimde. Bir süre odaklanınca yapacağımı düşünüyorum da şeye başladım mesela; sizin kitapta örnek vakalarda bu kişi imajinasyon yönlendirme hipnoz sırasındaki sözler size ait sözler mesela şimdi onları okurken aslında hep sizin aklıma geldiğinizi fark ettim. Dedim bu iş böyle olmayacak ben kendim metin yazmam lazım. Ben kendi dilimle veya siz diyorsunuz ya “vücudunuzdaki muhteşem enerjiye yoğunlaşacağız”. Şimdi ‘muhteşem enerjiye ulaşmak’ bu cümleyi

hiç kurmuyorum. O zaman bana ait bir cümle değil. Ben nasıl ifade ederim diye düşündüm. Bir metni yazmaya çalıştım. 2-3 sayfalık ezberlenecek bir metnim olsa zannedersem bu iş olacak.

Tahir Özakkaş: Sen de petrol kuyusundan fışkıran petrol gibi. (Gülüşmeler).

Kursiyer: Ben bütün kaslarını gevşetiyorum “nefes aldık, ayağından başladık kasları gevşetmeye.”

Kursiyer: Benim hasta grubu gibi bir hedefim olmadığı için hep arkadaş tanıdık çerçevesinde biraz da kişisel merakla ilgili bir şey. O yüzden denek bulmak benim için çok zor oluyor.

Tahir Özakkaş: Peki, teşekkürler.

Kursiyer: Benim daha çok verimsiz bir ay geçti hocam. Ben sömestr tatili yaptım çocuklarla birlikte. Ondan sonraki 15 gün de poliklinik çok yoğun bir şekilde, bombardıman şeklinde hasta yoğunluğu vardı .

Tahir Özakkaş: Bir şey sorabilir miyim F. hanım sömestr tatili yapmışsın çocuklarınla yaptın herhalde?

Kursiyer : Onlarla, onlar yanaşmıyorlar hocam aile bireylerini razı edemiyorum.

Tahir Özakkaş: Onu demek istemedim kendinle iyi çok güzel bir şey yapmışsın çok yararlı geçmiş. Acaba senin aile dinamiklerinde kendin için bir şey yaptığında hiçbir şey yapmamış gibi bir duyguya, hatta suçluluk duygusu hisseder bir tarafın olabilir mi? Mutlaka görevleri yapman lazım, ödevleri bitirmem lazım gibi.

Kursiyer: Olabilir hocam.

Tahir Özakkaş: Kendin için vakit ayıran değil de hep başkalarına zaman ayıran.

Kursiyer: Olabilir hocam, şimdi öyle sorgulandığı için tabi daha şey oldu. Geri kalan da 15 günün birikmiş hasta yoğunluğu fazla idi dolayısıyla böyle bir.

Tahir Özakkaş: Görevlerimizi yaptık.

Kursiyer: Onları yerine getirdik. 40 dakikalık bir vakit ayıramadım poliklinik ortamında. Bu ay bu anlamda olmadı.

Tahir Özakkaş: Canın sağ olsun. Bir şey okuyabildin mi? Okuma da mı pek olmadı?

Kursiyer: Okuma oldu hocam. Şimdi benim başka bir eğitimim var, KDT. Onunla ilgili yarın vaka sunumu var. Boşlukta da ona hazırlanmam gerekiyor hipnoz biraz bu ay şey oldu.

Tahir Özakkaş: Sen sana ait özel merakın olduğu için kenarda kalmıştır.

Kursiyer: Biraz kenarda kaldı.

Tahir Özakkaş: Yapman gereken daha önemli görevler vardı.

Kursiyer: Rica ederim hocam olur mu, hipnoz da başımızın tacı. (Gülüştürmeler).

Tahir Özakkaş : Mesaj alındı.

Kursiyer: Bu ay sınav beni çok gerdi .

Tahir Özakkaş : Bu ay ne yaptın abla.

Kursiyer: Benim için normal geçtiğimiz ay gibiydi. Birkaç denemem oldu ama danışanlardan çok bir verim alamadığımı gördüm, belli bir noktaya kadar gelebildim, daha o noktayı aşamıyorum. O sınıırım benim deneyimimle ve pratiğimle alakalı bir durum. Çok farklı geçmedi geçtiğimiz ay gibiydi.

Tahir Özakkaş: Hımm, takıldığın bir yer var mı?

Kursiyer : Takıldığım yer evet mesela sürekli olarak her se-
ansta onu bir ormanın içinde yürütüp, nehrin kenarına götürüp
ya da bir evin içindeki odaları gezdirmek benim için her seans
bunu yapmak çok verimli gelmeyecekmiş gibi geliyor. Yani
farklı teknikler kullanmam gerekiyormuş, farklı noktalara gel-
mem gerekiyormuş gibi hissediyorum. Birkaç seans evet bu
götürür ama sonra ?

Tahir Özakkaş: Ee sonra?

Kursiyer: Ben sıkılıyım mı diyorsun ?

Kursiyer: Ben de sıkılıyım.

Tahir Özakkaş: Peki, herhalde oraya niye gidiyoruz? Ne
arıyoruz? Ve onu ne yapacağız? Biraz bu konudaki bilgi ek-
sikliğimiz belki “buraya gitmenin hiçbir anlamı yok. Ormana
gitmenin hiçbir anlamı yok. Orada ne yapacağız? O orman ne
anlama geliyor? Veyahut da oradaki yaşantılar ne anlama ge-
liyor? Bunu nasıl değiştireceğiz ve dönüştüreceğiz?” Herhalde
bununla ilgili biraz konuşmakta yarar var o zaman.

Kursiyer : Yani mesela çok gerçekçi değilmiş gibi. İlk seansta
bunu verdiği cevaplar yanıtlar tamam ama 2 ,3 ,5 yani çok an-
lamlı değilmiş gibi geliyor .

Tahir Özakkaş: Peki, evet daha var mı senin söyleyeceğin bu
ayki önerileriniz var mı?

Kursiyer : Şimdi bu ay öneriden ziyade aslında dördüncü ayı-
mız da benim 3 aydır beklediğim şey dördüncü ayda gerçek-
leşecek şeyle buradayım. Onu ben tekrar edeyim de garantiye
almak adına. Şimdi program ilk açıklandığı zaman orada bir
şey vardı otopnoz konusu. Mesela hatta bir arada ben size

sordum ya telkini verdiğimiz zaman telkini veren kişi de benim, hipnoz olacak kişi de bensem bu nasıl olacak diye. Sona kadar gelir mi? Gene siz demiştiniz ya “birden fazla kişilik var içimizde ve bir tanesi patron olur ve sizi hipnotize eder” dediniz. Mesela bu çok ilgi çekici bir şey hele ki benim için. Sonuçta ben profesyonel hayatta nereye oturtacağım konusunda çok da karar vermedim ama kendimle ilgili kendi kendini hipnoz edebilme fikri, bunu yönetme fikri çok değişik geliyor. Galiba bu ay olacak.

Tahir Özakkaş : Aslında geçtiğimiz aylarda otohipnoz gösterdik.

Kursiyer: Ama otohipnozu başka bir hipnotizör tarafından size verilen telkinle.

Tahir Özakkaş: İkinci kısmı açıkladık ama gene kısaca açıklarım ben onu ‘autogenic training’ dediğimiz bir program şekli. Kişinin kendi kendine beden hislerini kontrol altına alarak bir müddet sonra bedeninden uzaklaşabilmesi, disosiyasyon yaratabilmesi, istediği imajınasyonu kurması ve geri gelmesi. Gözleyen beni sayesinde bunu biraz daha açıklarım.

Kursiyer : Tamam, teşekkür ederim .

Tahir Özakkaş: Peki başka beklentisi önerisi olan var mı?

Kursiyer: Sınav soruları bir üzerinden geçip beklentimiz o. (Gülüşmeler).

Kursiyer : Hocam sınav klasik mi olacak ?

Tahir Özakkaş: Klasik ve test.

Kursiyer: Yarı yarıya mı?

Tahir Özakkaş: Yarı yarıya.

Kursiyer: Kaç saat olacak hocam?

Tahir Özakkaş: Bir saatte biter sorular.

Kursiyer: Bir saatte.

BEDEN KENDİLİĞİ

BEDEN HARİTASI, BEDEN İMGESİ

Tahir Özakkaş: Peki, hipnozu tekrar bir yere oturtalım kafamızda da, hipnoz kişinin iç dünyasına girme diyebiliriz. İç dünyası derken beynin yapılanması var, ruhsal, yapımızın yapılanması var. Bebeklik döneminde biz otomatik mekanizmalar ve reflekslerle var oluyoruz. Bu reflekslerimiz bizi hayatta tutabilmek için, yaşamda kalabilmemiz için belirli otomatik motivasyonlar sağlıyor. Yani bir bebek içinden gelen bir dürtü ile bir duyguyla bir basınçla, buna genellikle ‘örüntü’ ismi veriliyor son yıllarda, bir örüntüsel sistemle bir nesneye doğru yöneliyor. Bu nesne ile ilgili olarak ihtiyacını giderir. Etrafına bakım veren insanlar dediğimiz insanlar tarafından ihtiyaçları gideriliyor. Bu ihtiyaçlar giderilince, giderildikçe belli belirsiz bir ‘kendilik çekirdeği’ dediğimiz bebeklikteki yapı yaşadıkları hisleri bedende mühürlemeye başlıyorlar.

Yani açlığı, sıcaklığı, soğukluğu, baş dönmesi, kusma, morarma, ateş bunların hepsi fizyolojik olarak bedende belirtiler verir. Demek ki, beynimiz bir merkezi organ. Merkezi organ henüz kendini tanımaz iken, bedenini tanımaz iken, bedenin nerede başlayıp bittiğini bilmez iken duyularımız vasıtası ile ki bunlar; 5 duyu, dışsal duyular, bir de içsel duyular proprioreseptif duyular dediğimiz iç organlarımızdaki baroreseptörlerden gelen, kemoreseptörlerden gelen, kaslarımızdan aldığımız titreşimlerimizdir. Bunların hepsi iç ve dış dünya ile ilgili

beyne bilgi taşır. Bu bilgileri taşıdıkça yaşadığımız olaylara bağlı olarak bu sinirsel yapının bedende yaptığı yansımaları var. İşte deri yüzeyinde ağrı yansımaları var sıcaklık, soğukluk yansımaları var, basınç yansımaları var. İç dünyamızda, organlarımızda gerilim ağrıları, batan ağrılar, yansıyan ağrılar, yanan ağrılar gibi ağrılar var. İlave olarak baş dönmesi, göz kararması, bulantı, kusma veya tansiyonla ilgili tansiyonun kulluklara beyne basınç yapması gibi.

Bunlar bir bebeğin daha henüz dünyayı anlamlandırmamışken, kendinin ne olduğunu değerlendirmemişken, dünyaya bir şey vermemişken yaşadığı o atmosfer yani bebeklik dönemindeki ilk atmosfer tüm bu sınırları bedenselleştirir. Şu anda konuşmamız neyse beden konuşması aynı şekilde, ben size kelimeler söylüyorum kelimelerimi anlıyorsunuz. Her insan bu manada ilk dünya ile temasında bedeniyle konuşur bedenselleşir.

Eğer aç kalmış bir çocuk varsa, ilgisiz kalmış bir çocuk varsa, bebekliğinde birtakım kusurlar nedeniyle hastalanmış bir çocuk varsa, bir sıkıntı varsa bu tip durumlarda çocuğun fizyolojik reaksiyonları bedenle temas eder ve beden şekillenir. O insanın dünyayı algılayış şekli o beden üzerinden olur. Biz buna ‘**beden haritası**’, ‘**beden kendiliği**’ diyoruz. Bu daha çok orta beyinde limbik sistem dediğimiz alanda amigdal çekirdeğin etrafında oluşan duygusal yaşantılarımızdır.

Demek ki, ilk bebeklik dönemindeki yaşantılarımız limbik sistemdeki amigdal merkezli olan duygusal yaşantılarımız. Bireyin açlığı da burada, coşkusu da burada, baş dönmesi de burada, uykusuzluğu da burada, ağrısı da burada, sıcaklığı soğukluğu da burada. Bunlar bir ötekiyle yani bakım veren anne veya

baba ile kurulan ilişkilerde bu ilişki ağları duygusal referanslar olarak beyne kodlanır. Hep dayak yemiş çocuk, hep itilmiş çocuk, hep aç bırakılmış çocuk, hep anne ve babası tarafından fark edilmemiş evdeki bir nesne, bir eşya gibi değerlendirilmiş olan çocuğun ilk '**beden imgesi**' bunlara uygundur. Bu beden hep acı duyandır, hep başı dönendir, hep gözü karardır, hep yok olandır, hep fark edilmeyendir, hissedilmeyendir. Bu yapı yavaş yavaş beden hafızası veya beden kendiliği oluştuktan sonra bu ki sağ beyinle daha çok bağlantısal sistemlerin kurulduğu limbik sistemler amigdaladan sağ beyinle kurulan bir yapısal sistemdir. İki iki buçuk yaşları civarında bu beden hafıza kaydı veya beden kendiliği tamamlandığında paralel bir şekilde sol beyinle yaşanan bu bedensel hissiyatlar dile dönüşür .

Dil insanogluna verilmiş olan bir özelliktir insandan başka bir varlıkta yok .Yaşadığı şeyleri somutlaştırma dediğimiz önce bir imgeye, imgeden sonra da söze dönüştürmesi gerekir.

Demek ki bir insan bebekliğinde bir şeyler yaşıyor, bu yaşadığı şey ana bios programın oluşturmasıdır. Bu program sağlıklı bakıcılarla çocuğu merkeze alan, onu önemseyen, onun ihtiyaçlarını optimal bir yapı içerisinde karşılayan, açlığını, susuzluğunu, hastalığını tedavi eden, bakım veren, koruyan, dokunma duygularıyla onun dokunmasını, dokunma duygusu denen bağlantıyı sağlayan bir yapı çocuğun ruhsal gelişiminde ilk bedensel örüntüyü sağlıklı yaparken, bu dönemdeki eksiklikler bedende fizyolojik hatalı tepkiler veriyor. Yıllar sonra bunlar da migren olabiliyor, bunlarda ülser olabiliyor, bunlarda astım krizi olabiliyor, bunlarda baş dönmesi, göz kararması, mide bulantısı, ellerde titreme gibi birtakım fizyolojik belirtilerin yansması oluyor.