

Terapistler İçin Psikohipnoterapi

Tahir ÖZAKKAŞ, M.D., Ph.D.

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 317
Seminer Serisi: 022

Terapistler İçin Psikohipnoterapi

Tahir ÖZAKKAŞ, M.D., Ph.D.

Yayın hakları Psikoterapi Enstitüsü'ne aittir.

ISBN 978-605-7926-67-8

Birinci Baskı: Aralık 2020

Editör: Tahir Özakkaş

Yayıma Hazırlayan: Psikoterapi Enstitüsü Yayın Ekibi

Dizgi ve Kapak Tasarım: Yasemin Gümüş

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

Değerli Dostlar,

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, ulusal konferanslar, uluslararası konferanslar ve dünya literatüründen seçkileri içermektedir.

Bu kitap, çeşitli kurum ve kuruluşlarda halka yönelik olarak gerçekleştirmiş olduğum konferansların deşifrelerinin derlemesi olma özelliğiyle özgün bir yayın niteliği taşımaktadır. Bu kitapta hipnozun tanımı ve tarihçesi, genel tıpta hipnoz, hipnoz ve hipnoterapi, psikiyatride hipnoz, psikoterapide hipnoz, anksiyete bozukluğu kümesinde hipnoterapi, klinik uygulamalarda hipnoz konuları ele alınmaktadır

Konuya ilgi duyan okuyucuların yanı sıra klinisyenler, psikoterapistler ve araştırmacılar için başvuru kitabı niteliği taşıyan bu yayını sizlerle buluşturmaktan kıvanç duyuyoruz.

Uz. Dr. Tahir Özakkaş

06.12.2020

Bayramoğlu /Darıca/Kocaeli

İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM	
Hipnozun Tanımı ve Tarihçesi.....	3
2. BÖLÜM	
Genel Tıpta Hipnoz	35
3. BÖLÜM	
Hipnoz ve Hipnoterapi	73
4. BÖLÜM	
Psikiyatride Hipnoz	99
5. BÖLÜM	
Psikoterapide Hipnoz	167
5.1 BÖLÜM	
Anksiyete Bozukluğu Kümesinde Hipnoterapi	190
6. BÖLÜM	
Klinik Uygulamalarda Hipnoz	211
Dizin	282



04.03.1998



Vakıf Gureba Hastanesi Eğitim Salonu
Fatih / İSTANBUL



DVD Kodu: 2-1-3

Hipnozun Tanımı ve Tarihçesi

Tahir Özakkaş: Evet konumuz hipnoz ve psikiyatri. Genelde medyadan öğrendiğimiz kadarı ile biliyoruz hipnozu ama kendi içinde çok derinliği olan bir konudur hipnoz. Hipnoz ve psikiyatri diğer bilim dallarına göre psikiyatri ile en çok kesişen konu. Tabii hipnozu bir anlatmak lazım. Ayrıca ilave olarak hipnozla psikiyatrinin ilişkisini anlatmak lazım. Burada süre yetmeyecek o kadar detaylı anlatmaya. Ben hipnozu kısaca geçerek psikiyatri ile ilintilerini ve bağlantılarını aktarmaya çalışacağım.

Hipnoz kısaca, insanın değişik bir şuur hali olarak algılanmasıdır. Klasik olarak bildiğimiz iki şuur halinden bahsedilir; uyku ve uyanıklık hali. Bu da EEG ile tespit ediliyor. Hipnoz bu iki halden de hariç bir üçüncü hal gibi. Hem EEG bulguları ile karşımıza farklı özelliklere haiz olan fizyolojik durum olarak çıkıyor. Bu şuur halinde normalde görmediğimiz olağanüstü nitelendirilen hipnotik fenomenlerle karşı karşıya kalıyoruz. Yapılan araştırmalara göre kişilerin hipnoza yatkınlık oranları ve hipnoza girme dereceleri farklılık arz etmektedir. Bu farklılığın arka planını ortaya koyabilmek için kişilik testleri yapıl-

miş ve bağlantıları tespit edilmeye çalışılmış. Bu perspektifte hipnotik transı üç kategoriye ayırmışlar. Hafif, orta ve derin diye nitelendirebileceğimiz bir seviye. İnsanların bu seviyelerden birine girebildiğini belirtmişler.

Hipnozu bir bisiklet kullanma olarak nitelendiriyorlar. Birtakım insanlar bisiklet kullanmaya çok çabuk adapte olabildikleri halde, birtakım insanların da bu konuda epeyi egzersiz yapmaları gerektiği konusunda bilgi var.

Hipnoz yapanda ve yapılanda çok farklı özellikler yok. İnsanlar gayret ederlerse rahatça diğerini hipnotik transa alabilirler. Zaten yapılan araştırmalar göstermiştir ki bütün hipnotik transların temelindeki mekanizma otohipnozdur. Kişinin kendi kendine telkin verme hadisesidir.

Ben şöyle hipnozun sözlük manasını kısaca söyleyeyim. Mitolojik olarak uyku tanrıçası Hipnoz'dan gelme. Yunan mitolojisinde uyku tanrıçası Hipnozdu. Oradan kalma. Bir şahıstan diğer bir şahsa hareketlerini kontrol edebilmek için belirli uyku halidir. Söz ve bakışla telkin yapılarak meydana getirilen bir çeşit uyku halidir. Bu halde uyutulan kişi direk etki ve tepkilere açık fakat dış dünyanın farklı etkilerine kapalıdır. Suni uyku.

Hipnotik trans seviyelerini hafif, orta ve derin olarak ayırıyoruz. Hafif seviye letarji hali, orta seviye katalepsi hali, derin seviyeye de somnambul hali diyoruz. Bu seviyelerin tespiti için standardizasyon geliştirilmiş. Bir standardizasyon olmadığında yapılan çalışmaları kıyaslamak ve karşılıklı yapılan çalışmaları değerlendirmek mümkün olmamaktadır. Şu an günümüzde en çok kullanılan standardize edilmiş skalalar Harvard ve Stanford Üniversiteleri skalalarıdır. Özellikle Stanford Üni-

versitesinin A, B, C skalaları var. Bu skalalar standardizasyon skalası olarak ele alınmakta. Hipnotik derinliği ölçen skalalardır bunlar.

Nasıl ölçülür bu skalalarla hipnotik derinlik?

Hipnotik fenomenler dediğimiz hipnotik transta meydana gelen birtakım hadiseler, mesela amnezinin derecesi, analjezinin derecesi, anestezinin derecesi, post hipnotik etkinliğin eksikliği, uyaranlara cevap gibi birtakım olgular bu derinliğin tespiti oluyor.

Hipnozun aşamaları:

Burada letarji dediğimiz hal hafif bir uyuşukluk halidir. Genel bir çökkünlük halidir. Burada kişinin ağırlık kapasitesi artıyor. İmajinasyon yaptırabilirsiniz. Fakat vücut kataleptik halde değildir. Yani istediğin zaman balmumu katılığı verme özelliği dediğimiz ve şizofrenlerde gördüğümüz o özelliklere haiz değil.

İkinci aşamaya geçtiği zaman kataleptik hale geçiyor. Burada da vücut istediğiniz postürü alıyor ve saatlerce de bu postürü koruyabiliyor. Bir balmumu katılığında muhafaza edebiliyor. Fakat burada şuur açıktır. Her iki tarafta da dikkat ve irade kişinin kendindedir. Fakat kataleptik halde iken şuur çalıştığı halde vücudu kontrol etme yeteneği hipnozu yapan kişiye geçer. Dolayısı ile kendi vücudunu, iradesiyle kontrol edebildiği yeteneklerini edemez.

Derin hipnotik aşama ise, somnanbul aşamadır. Bu aşamada gözleri açık ve gözleri kapalı diye ikiye ayrılıyor. Bu aşamada da şuur veya irade devre dışı kalıyor. Bilinçdışı dediğimiz diğer bir ego state karşımıza çıkıyor. Kişi bu dönemde yaşadığı

hipnotik transla ilgili bilgileri hafızanın derinliklerine indiriyor. Bu dönemdeki yaşantılarla ilgili özel bir telkin verilmez ise hiçbir şey hatırlamıyor ve tam bir amnezik hale geliyor.

Bu dönemde pozitif ve negatif hallisunasyonlar yaptırmak çok mümkün olabiliyor. Artı ‘ekminezi’ dediğimiz geçmişteki üç yaşı, beş yaşı, on yaşı direk olarak bütün duygusal yükü olarak kronolojik bilgisi ile tekrardan yaşatmak mümkün olabiliyor. ‘Hiperminezi’ dediğimiz hafızanın tekrarlanması ve geçmiş olayların hatırlanması ile ilgili bilgi burada karşımıza çıkıyor. Bu üç aşama halinde onu görüyoruz.

Hipnozun tarihçesine kısaca değinecek olursak, hipnoz Franz Anton Mesmer ile başlamıştır. Bir hekimdir kendisi. Ondan önce yüz yıllardır uyku tapınaklarında, eski Mısır’da, Hint’de, Şamanlar’da uygulanan bir yöntem olarak din ile karıştırılmış bir yöntem olarak insanların birtakım ruhsal sıkıntılarını tedavi etmek için uygulanmış. Fakat bilimsel olarak ilk defa literatüre geçmesi Franz Anton Mesmer’in Viyana’da manyetizma ismi ile ortaya koyması ve hipnotik transı elde etmesi ile olmuştur. Birtakım nevrotik vakalarda ve histerik vakalarda tedavi etkisi olması, katharsisi gerçekleştirmesi ve abreaksiyon sonucunda hastalarda iyilik halinin elde ediliyor olması dolayısı ile doktorlar bunu ortaya çıkarmıştır.

Bu Franz Anton Mesmer çok meşhur olmuş Viyana’da. Hatırladığım kadarı ile 1780’li yıllarda meşhur olmuştur ve Paris’e göçmüştür. Paris’te meşhur olan Terasa vakası vardır. Bu Terasa vakası; sarayda gözleri kör olan bir piyanist kız, yıllarca körlüğü devam etmekte. Fakat bu bir histerik körlüktür. Yine Paris’te kralın huzurunda bir konser esnasında Franz Anton Mesmer’in de olduğu, o zamanın meşhur doktorlarının

da olduğu bir anda hasta histerik bir kriz geçiriyor. Franz Anton Mesmer olaya müdahale ederek kızı yatıştırır. Daha sonra tedavisini üstlenir. Tedavi sonucunda kızın gözleri tekrar görme-ye başlar.

Bir ensest ilişki vardır. Bu ilişkiden dolayı bu durum ortaya çıkmıştır. O durumu ortadan kaldırdıktan sonra bir anda tüm sosyete dünyasında “kr bir kızı iyileştirdi” şeklinde yayıldı. Birçok kişi Franz Anton Mesmer’e tedavi olmak için gelir.

Franz Anton Mesmer olayın arka tarafını bilimsel bir perspektifte incelemeye çalışmaktadır. Olayı insanın manyetik etkisi ile veya bütün maddelerde bulunan manyetik etkiye göre uygulamaktadır. Bununla ilgili de bira tane kitap yazmıştır.

O zaman itibari ile konu çok gündeme gelmiş ve medyatik olmuştur. Fransız bilimler akademisine intikal etmiş ve bunun araştırılması ile ilgili bir kurul kurulmuş. Bu kurullardan birisi Franz Anton Mesmer’in şarlatan olduğunu ve hiçbir değerli olmadığını, insanları kandırma yöntemi olduğunu ve manyetik etki olmadığını iddia etmiş ve Franz Anton Mesmer dışlanmıştır.

Daha sonra yeni bir jüri oluşturulmuş. Bu jüride de bir kısım bilim adamları Franz Anton Mesmer’i desteklerken, bir kısım bilim adamı da Franz Anton Mesmer’in şarlatan olduğu konusunda iddia larda bulunmuştur.

Bütün organik hastalıklarla ilgili tedavi presedrne gi-rişmiş bu çerçevede. şizofreni gibi, epilepsi gibi, psikoz gibi hallerde de yine manyetik etki ile iyileştirilebileceği ile ilgili birtakım fikirler ileri sürmüştür. Bunlar da başarısızlığa uğra-yınca Franz Anton Mesmer Paris’ten kovulmuştur.

Daha sonraki dönemlerde hipnozun köşe başları diyebileceğimiz James Braid vardır. James Braid İngiliz bir doktordur. Bir gün bir kasabada bir sahne hipnozu seyrediyor. Orada hipnozla ilgili olguyu görür ve çok ilginç gelir. Bu hal uykuya benzediği ve kendisi de mitoloji ile ilgilendiği için hipnoz olarak isimlendirmiştir. Hipnozun ilk isim babası da James Braid'dir. Daha sonra bunu uygulamaya başlar.

Daha sonraki dönemlere baktığımız zaman özellikle Fransa'da psikiyatri kliniklerinde hipnozun yoğun olarak uygulanma dönemi var. Freud'un doktorluğa başlama dönemine denk düşmektedir. Freud 25-30 yaşlarındayken bu olaydan çok etkilenir ve hipnotik transı öğrenir. Daha önce nörolojik anatomiye ilgi duyan Freud, hipnotik trans olgusu ile karşılaştıktan sonra bu iddiasını değiştirir ve organikten daha çok mental olayları incelemeye yönelir.

Hipnotik trans sayesinde bilinçdışı mekanizmaları, savunma düzenekleri gibi bugün dinamik psikiyatrinin temel kanunları olan kanunları tespit eder. Uzun yıllar hipnotik transla hastalarının hem bilinçdışını, hem savunma düzeneklerini açığa çıkarmaya çalışır. Bu yöntemin hasta için ve hekim için zor olması ve bir efor sarfetmesi gerektiğini görmüştür. Hastaları biraz daha uzun dönem görebilmenin isteğiyle hipnotik trans tan vazgeçti ve serbest çağrışım yöntemine geçti. Bu çerçevede hastalarını üç yıl, beş yıl, on yıl gördüğü iddia edilmektedir. Yani hipnozu bırakmıştır. Zaman zaman yine uygulamıştır ama genel olarak serbest çağrışım metodu ile herkesin uygulayabileceği bir dinamik psikiyatri gelişmiştir karşımıza.

Hipnoz, o dönemlerde Freud'un bırakması ile bir düşme dönemi göstermekte. İkinci dünya savaşı döneminde bir parlama dönemi göstermekte. Bu da savaşların kitleler halinde Avru-

pa'yı istila etmiş olması ve psikiyatri kliniklerinde çözüm bulunamamış olması etkili olmuştur. Kişilerin özellikle semptom bazında gelen paralizilerde nevroitik semptomların ortadan kaldırılması veya semptom değiştirilmesinde hipnotik transın çok etkin olduğu tespit edilmiştir. Hatta grup hipnozları yapılmış özellikle askerlere veya askerden dönen kişilere.

O dönemde epeyce araştırmalar yapılmış. Amerika'da İngiltere'de, Almanya'da yine çok araştırmalar yapılmış. Bu araştırmalarda hipnozun fizyolojisi ve nörofizyolojisi üzerine çalışılmış ve bu gün çok detaylı bilgiler elimize geçmiştir.

Daha sonra 70'li yıllarda bir parlama dönemini görüyoruz. Hipnoz psikiyatri ile farklı alanlarda kesişmeye başlamış. Psikiyatri içinde kendine bir yer edinmeye çalışmış. Fakat genelde psikiyatri kliniklerinin dışında hep değerlendirilmiş. Yine bu hareketlilik temsilcilerini Amerika'da görüyoruz. Amerika'da hipnoz psikiyatri ile yakın bir dirsek temasına girmiş. Psikiyatri klinikleri içerisinde kendine bir yer bulmuş. Fizyoloji klinikleri içerisinde kendine bir yer bulmuş. Diş hekimliği kürsülerinde kendisine yer bulmuş. Ve belirli başlı üniversitelerde bu konuda spesiyalize olmuş ve kürsüler oluşturmuşlar. Çeşitli teknikler çıkarmaya başlamışlar. Amerikan Tıp Birliği'nde ve onun alt birimlerinde hipnoz ve hipnoterapi birimi oluşturulmuş ve bunun standardizasyonu getirilmiş. Özellikle Stanford, Harvard Üniversiteleri başta olmak üzere Texas, New York gibi üniversitelerin tıp ve diş hekimliği fakülteleri ve psikoloji öğrencilerine çok detaylı bir ders konmuş hipnotik transla ilgili ve hipnotik fenomenlerle ilgili ve tedavi ile ilgili olarak.

Ben direk olarak konuya geçmek istiyorum. Fazladan teori ile boğmak istemiyorum.

En son gittiğim Amerika'daki kongrede, tüm Amerika üniversitelerinde hipnoz ve psikiyatri ile ilgili verilen ders programlarını aldım ben. Bu ders programlarında üç aşamalı bir program izleniyor. Hem profesyoneller için, hem tıp fakültesi öğrencileri için böyle bir uygulama var. Tıp fakültesi, diş hekimliği fakültesi ve psikoloji öğrencileri için 20 tane program var. Burada hipnozun nasıl yapılacağı, hipnotik indüksiyon yöntemleri, hipnotik fenomenler ve hipnozun tedavide kullanımı ile ilgili bilgi verilmekte. Önümde her üniversitenin saat saat programları var benim. Burada Utah Üniversitesinin ders programı çok detaylı bir şekilde verilmiş.

Psikiyatri ile kesişmesine gelince, hem tıp fakültesi öğrencisi iken, hem psikiyatri ihtisası döneminde hipnoz ve hipnotik indüksiyon yöntemleri ile ilgili bilgi verilmekte. Ve hangi hastalıklarda ne tür bir terapinin uygulanacağı ile ilgili eğitim yapılmakta. Bu eğitim yapıldıktan sonra kişi psikiyatrist olmakta ama hipnoterapist ünvanı alamamakta Amerika'da. Amerika'da hipnoterapist olabilmek için akredite edilmiş programlar zinciri var. Bu programları uygulamaya yetkili enstitüler kurulmuş. Bunların hepsi özel enstitüler. Zaten oradaki üniversitelerin çoğu özel. Denetim yapılan enstitüler. New York'ta bir enstitü var, California'da bir enstitü var.

Bu enstitülerde üç aşamalı bir program uygulanıyor. Bu programlarda biraz önce bahsettiğim gibi hipnozun tarihçesi, indüksiyon yöntemleri, derinleştirme yöntemleri, zorda kalınca yapılacak çözümler var. Bu aşamada sınava giriliyor. Sınavda başarılı olunursa sertifika alınıyor. Ardından ikinci aşama programına geçiliyor. İkinci aşamada da terapi eğitimi var. Burada hipnozun içinden ve tarihçesinden gelen bir geli-

şim çizgisi var. Bu gelişim çizgisinde ego state terapi denen terapi yöntemleri geliştirilmiş. Henüz ülkemizde tanınmıyor bu terapi yöntemleri. Dinamik psikiyatrinin bir nevi yan kolları diyebilirsiniz. İkinci aşamadaki eğitim grupları bu gruplara has özel terapi yöntemleri öğretiliyor ve veriliyor. Üçüncü aşamada da ciddi hastalarda hipnotik transın yönetilmesi ile ilgili program veriliyor. Burada da özellikle borderline ve narsisist kişilik bozukluğu örgütlenmesinde olan ve daha ilkel savunma düzenekleri ile kişilik kuran bireylerin yönlendirilmesi ve tedavileri ile ilgili detaylı bilgiler var.

Ben programlardan bir ikisine katıldım. Özellikle birinci aşamadaki programlar hipnotik transı öğrenme ile ilgili programdı. Ona ihtiyaç duymadım. İkinci aşamada anksiyete nevrozu, alışkanlıkların terki ile psikiyatride yer alan nevroz hastalıkları ile ilgili terapi yöntemleri ve teknikleri vardı. Üçüncü aşamada da borderline ve narsisist kişilik hastalıklarında uygulanması vardı. Hatta bazı gruplar bunu daha ileriye götürüyorlar. Paranoid bozukluklarda, şizofrenide de yine hipnoanaliz dediğimiz terapi yöntemini uygulayarak tedavi yöntemi geliştiren kürsüler var. Bir nevi bilimsel atraksiyon içinde bilimsel çalışması yürütülüyor. Ben Budapeşte’de üçüncü seviyeden bir kursa katıldım. 40 saat kadar bir program aldım. Yine Amerika’da verilen workshop programı çerçevesinde onun devamı olan bir kurs vardı, ona da katıldım. Onları algılamaya çalıştım. Tecrübelerimle birleştirmeye çalıştım.

Kısa sürede neler anlatılır bilemiyorum ama ben yine psikiyatri ile kesişen noktalarda bilgiler vereyim.

Hipnoanaliz:

Hipnozun psikanalizle kesiştiği nokta var. Bu noktaya hipnoanaliz deniyor. Hipnoanaliz aynı psikanalizde olduğu gibi hastayı yönlendirme ve yönetme durumu söz konusu. Burada da yine temel olgu yine ilkel savunma düzeneklerine kişiyi indirmek ve orada transferans faktörü ile olayı çözümlenektir. Fakat burada hipnozun normal psikanalizden farkı egonun kontrolünde bir regresyonu sağlamaktır. Bu çok önemli bir olgu olarak nitelendiriliyor. Çok ciddi çalışmalar var. Bu çalışmalarını yürüten grupla da çalıştım.

Almanya'da bir grup var, İsrail'de bir grup var yine bu hipnoanalizi yapan. Yine bu borderline ve narsisistik kişilik bozukluklarında ve paranoid bozukluklarında uyguluyorlar. Ve aldıkları başarılar var. Peter Brown var ve çok meşhur bir adam. Kendisi hem gastroentolog, hem psikiyatrist, hem psikanalist, hem de hipnoanalist böyle süper bir adam ve çok da yayınları olan bir adam. Bir de bir bayan var. 30 yıla yakındır sadece hipnoanaliz yapıyor klinik psikolog kendisi onun çalışmaları var. Yayınların birçoğu da üçlü gruba ait literatürde.

Literatür derken de gelişmiş ülkelerin hemen hepsinde sadece hipnoza münhasır kalan periyodik dergiler var. En periyodik de Amerika'da çıkan 'American Hypnosis' ve 'International Hypnosis' dediğimiz iki dergi 1940 lı yıllardan bu yana aralıksız olarak yayınlanmaktadır. İngiltere'de yine aynı şekilde, Fransa'da, Almanya'da var. Benim elime gelen dergileri söylüyorum. Bunların aynı şekilde literatürleri var. Fakat bizim ülkemizde birçok olaydan uzaktayız, çok çok yabancıyız. Daha hipnozun varlığını veya yokluğunu tartışıyoruz. Böyle bir garip durumdayız. Hatta psikiyatrist arkadaşlarla tartışıyoruz. Dissosiyatif bozukluklarda tek tedavi yöntemi olarak önerülmüş olmasına rağmen.

Psikanalizle kesişmesi bu noktada oluyor. Dinamik bir yaklaşımla analiz yapıyorsunuz hastaya regrese yapıyorsunuz fakat egonun kontrolünde regrese yapıyorsunuz. Burada hekim hasta ilişkileri diğer psikanalitik yaklaşımlardan tamamen farklı şekilde cereyan ediyor.

İkinci birleşim noktası ego state terapi dediğimiz ego metaforları ile bir terapi türüdür. Karı koca olan John Watkins ve Helen Watkins tarafından kurulmuş. Şu anda onlar 70 küsur yaşında olan iki kişi. Özel bir enstitüleri ve özel hastaneleri var. Bunlarla tanıştım görüştüm. Bunların da oluşturdukları mekanizma, yine kişinin özellikle nevrotik vakalarda bir inside sağlayarak içteki metaforlara ulaşmak. Ego state'lere ulaşmak ve yeni bir ego state ile kimliği bütünleştirmek konusunda çalışmalar yapıyorlar.

Üçüncü olarak psikiyatri ile birleştiği nokta, kognitif ve davranışçı modellerle birleştirilmiş. Kognitif ve davranışçı modelin hipnotik trans altında uygulanması ve kombine edilmesi söz konusu. Bu konu ile ilgili çok ciddi referanslar ve çalışmalar var. Mesela Pavlov'u ilk davranışçı terapinin kurucusu kabul edersek onun yaptığı çalışmalardan başlayarak bu konuda otorite olan insanlar var.

Hipnozanalizle kesişme noktasında yine bir psikanalist olan Erica Fromm var. Erica Fromm ile ben de tanıştım. 84 yaşında bir kadın, Amerika psikiyatrisinde otorite kabul ediliyor. Onun yetiştirdiği öğrenciler var.

Psikiyatri ile kesiştiği nokta Ericksonian hipnoterapi dediğimiz Milton Erickson var. Bu çok meşhur bir adam. Şu anda dünyada belki yüzlerce adına açılmış enstitü var. Kendisi Arizona Phoenixli, 79 yılında vefat etti. Hakkında elliye yakın ki-

tap yazılmış. Kendisinin 7-8 kitabı var. Yüzlerce makalesi var. Psikiyatrist. Hipnozu direkt bir yöntemden indirek bir yöneme çeviren ve indirek terapi ile çok nefis sonuçlar alan ve yeni bir terapi türü geliştiren bir insan. Bunun da Phoenix'teki enstitüsünde çok ciddi akredite edilmiş bir programı var. Bu program bir yıllık bir süreç içerisinde tamamlanabiliyor. Psikiyatri ihtisasından sonra verilebilen bir programdır. O programda başarıya ulaşanlara da hipnoterapist ünvanını kullanma hakkı veriliyor.

Yine psikiyatri ile kesiştiği diğer nokta Kanadalı bir profesörün geliştirdiği bir yöntem var. İdio-signal yöntem dediğimiz bilinçdışı ile temasa geçmenin alternatif yolları ve ego state'lere ulaşarak terapiyi derinleştirmek şeklinde yapılıyor. Bu hipnotik trans yapmıyor. İndirek bir hipnoz da yapmıyor. Sadece bir rahatlama, letarji hali yarattıktan sonra vücudumuza kas titreşimlerinin bilinçdışının etkisi altında cevap verebildiğini tespit etmiş. Bir nevi dil sürçmeleri gibi bilinçaltının kişi ile iletişim kurabileceğini tespit etmiş. Bunu ispat etmiş. Bunun da workshopuna katıldım. Hem bir sarkaç yardımı ile yapılan bir yöntemi var. Yine bu da psikiyatrist ve psikanalist olan birisi. Kanada'da yaşıyor. Bunun geliştirdiği bir terapi tekniği var.

Grup terapilerinde kullanımı var hipnotik transın. Hem psikiyatri ile gelişim gösterirken diğer taraftan da hipnotik transta diğer psikiyatrik ekollerin kombine edilmesi ile ilgili fonksiyonu da üstlenmiş durumda.

Ben böyle kaba hatları ile bilgi verdikten sonra daha çok soru cevap şeklinde yardımcı olmaya çalışayım.

Ne dersiniz?

Çok az bilinen bir konu olduğu için ben de neyi anlatayım pek bilemiyorum aslında.

Hipnoz yapan var mı hiç aranızda?

(Kamera sadece hocayı gösterdiğinden kursiyerlerden kaç kişi kullandığı belirlenemedi ancak bir kişi kullandığını belirttiği anlaşılıyor)

Kullanıyorsunuz?

Katılımcı: Evet.

Katılımcı: Ben bir şey soracağım. Siz şimdi psikiyatride kullanıldığından bahsettiniz. Paranoid, şizofrenlerde hipnozun kullanımından bahsettiniz.

Tahir Özakkaş: Evet.

Katılımcı: Kendinizin şahsi olarak fikri nedir? Yani psikotik tablolarla kullanımı ile ilgili olarak.

Tahir Özakkaş: Kullanımının doğru olmadığı kanaatindeyim ben. Fakat psikanalizde yine şizofrenlerde kullanılmaz. Fakat kullanan bir grup var. Mesela bunların en meşhuru Vamık Volkan. Yine paranoid bozukluklarda, şizofrenlerde yeri olmadığı ile ilgili ciddi eleştiriler var. Fakat yıllardır bu konu speşyalize olmuş bir kimlik olarak çalışmalar yapıyor. Ve çok ciddi bir takım bulgular var.

Katılımcı: Vamık Volkan hipnoz...

Tahir Özakkaş: Hayır hipnoz değil. Şizofrenlerde analiz yapma olayı. Yani hipnozla psikanaliz arasında hiç fark yok bu anlamda. İkisinde de bir nevi egoyu dağıtıyorsunuz.

Zaten dissosiyeye olmuş bir kimliği dissosiyeye etmenin bir anlamı yok. Zaten tamamen disosiyeye olmuş karşınızda bir varlık var.