

# KLİNİK HİPNOTERAPİ TEKNİKLERİ REHBERİ

## İÇİNDEKİLER

I. Giriş.....	2
II. Hipnoterapi ile Tedavi Edilebilecek Durumlar .....	3
III. Modern Hipnoterapi Teknikleri: En İyi Uygulamalar .....	6
IV. Kalp-Merkezli Hipnoterapi Modeli .....	10
V. Hipnoterapi Eğitimi için Bir Başlangıç.....	12
VI. Ek: Hipnoterapi Terimleri.....	13
VII. Wellness Enstitüsü Hakkında .....	14



Muhtemelen, iyileştirme sanatınızı geliştirmek için hipnoterapi alanı ile ilgileniyorsunuz. Mesleğimizdeki diğer pek çok kişi de bunu yapıyor. Bütünleyici tıp, bağımlılık tedavisi, alışkanlık yönetimi ve kaygı, korku, fobi, depresyon ve travma tedavilerinde hipnoterapi gittikçe artan bir üne sahiptir. Ayrıca, hipnoterapi kanıta dayalı bir uygulama olarak kabul görmektedir.

Bu rehber size modern hipnoterapi ve günümüzde kullanılan teknikleri açısından kapsamlı bir bakış açısı sağlayabilmesi için hazırlanmıştır. Başlangıç olarak, klinik hipnoterapinin uygulama alanlarını ele alabiliriz.

## HİPNOZ YAYGIN VE ETKİLİ BİR ŞEKİLDE AŞAĞIDAKİ DURUMLARI TEDAVİ ETMEDE KULLANILIR

- Travma Sonrası Stres Bozukluğu ve Travma Tedavisi (tecavüz, fiziksel ve duygusal istismar)
- Kaygı ve Stres Yönetimi
- Depresyon (distemik bozukluk)
- Spor ve Atletik Performans
- Sigara Bırakma
- Obezite ve Kilo Verme
- Cinsel Rahatsızlıklar (ereksiyon olamama, orgazm olamama)
- Odaklanma Problemleri, Sınav Kaygısı ve Öğrenme Bozuklukları

Hipnoz neredeyse her alanda kullanılır.



Hipnoterapi oldukça yaygın olan sağlık ve psikolojik sorunların tedavisinde gittikçe daha da fazla kullanılmaya başlamıştır. Piyasa araştırmaları gösteriyor ki hipnoterapi teknikleri bu yaygın hastalıkları tedavi etmede en etkili yöntem haline gelmiştir, oysa hipnoz sadece geçici bir çözüm sağlar ve altta yatan sorunu anlamaya çalışmaz. Aşağıda hipnoterapinin oldukça etkili bir yöntem olduğunun kanıtlandığı tedavi alanları yer almaktadır.

## BAĞIMLILIKLAR

Hipnoz öz yıkımsal, zorlantılı ya da bağımlı davranış örüntülerini değiştirmede kullanılırdır fakat bu değişim eğer alttaki motivasyon ortaya çıkarılmazsa geçici olacaktır. Hipnoterapi başlangıçta bu bağımlı davranışın ortaya çıkmasına neden olan meselelerin çözülmesi için çalışır. Kumar, seks, alkol ya da fazla yeme bağımlılığı derinlerde tatmin olamamış bir ihtiyaçtan kaynaklanır ve bu karşılanmamış ihtiyaç varoluşsal bir korku yaratır: kişi terkedilme korkusu ve yalnızlık duygusuna bir savunma olarak fazla yiyebilir. Örneğin; hipnoterapide yaş geriletme ile bu kişinin ebeveynleri uzun süreli ondan ayrı kaldıkları için üç yaşında yalnız bırakılmış bir çocuk olarak terk edilme korkusunun kaynağına gidebiliriz. Bu travmayı iyileştirmek bu yalnızlık deneyimine ilişmiş büyük yaşam ve ölüm hissini çözer ve böylelikle onunla başa çıkmak için kişinin kullandığı savunmayı azaltır.

## KAYGI VE STRES YÖNETİMİ

Hipnoz kaygı, stres, fobi ve korku tedavisinde tesirlidir çünkü kaygı karşıtı bir güce sahiptir. Sinir sistemi hipnoz altındayken rahatlar. Hipnoz ayrıca kaygıya neden olan kronik ağrı gibi somatik deneyimlerin de azaltılmasına yardımcı olur. Elbette, bağımlılıklar gibi kişinin şimdiki kaygısı erken yaşta oluşmuş bir travmanın sonucu olabilir ve hipnoterapi travmayı çözme ve kaygıyı azaltmada güçlü bir tekniktir.

## TSSB VE TRAVMA TEDAVİSİ

Hipnoz artık travma sonrası stress bozukluğu tedavisi (TSSB) ile bağlantılı bir hale gelmiştir. Hipnoz fenomeni ve TSSB semptomları benzerdir. Fiziksel travma bilişsel ve duygusal deneyimde ani bir kesikliğe neden olabilir ve bu kesiklik travma bittikten sonra da genellikle devam eder. Bu genellikle psikojen amnezi, olay anını ani bir şekilde sanki şu an oluyormuşçasına tekrar yaşama, tepkisel duyarsızlık ya da uyarana karşı aşırı hassasiyet gibi semptomlara neden olur.



## GÜNÜMÜZDE HİPNOTERAPİ İLE TEDAVİ EDİLEN EN YAYGIN DURUMLAR

Hipnoz TSSB tedavisinde güçlü bir araçtır çünkü hipnoz eğer kullanılmazsa bilincin dışında tutulacak olan hatıralara kontrollü erişimi mümkün kılar. Ani bir şekilde gelen hatıraların doğrulayıcı deneyimlerle tekrar yapılanmasını sağlar. Hipnoz somatik farkındalığa ulaşma ve aynı zamanda çevresel uyaranların etkili filtrelenmesine yarar. Hipnoterapi yoluyla kişi travmanın kaynağına gidebilir ve şu anki TSSB semptomlarına neden olan kesintiye uğramış sinir sistemini çözebilir.

### KİLO KAYBI

*Kilo kaybı* terimi yerine *kiloları serbest bırakma* terimini kullanmayı tercih ediyoruz çünkü birçok insan kaybetmekten kaçınır ama artık onlara hizmet etmeyen şeyleri proaktif bir şekilde serbest bırakmaya hazırdır. Kilolar en iyi uygun bir diyet ve yeterli egzersizle serbest bırakılabilir ve hipnoz kişinin böyle sağlıklı bir rejime uyması için motive etmede etkili bir yöntem olarak kullanılabilir. Kilo fazlalıklarını vermesi gereken kişiler genellikle kendilerine kasten zarar verici davranış örüntülerine sahip olabilirler, örneğin; duygusal yeme, yalnızlığı bastırmak için yemek ya da karşı cinsin ilgisini çekmemek için fazladan kiloyu tutma gibi. Hipnoterapide yaş geriletme altta yatan motivasyonlara, kendine zarar verici davranışların sağladığı ikincil kazançlara ulaşmayı sağlayan bir tekniktir.

### GÜNÜMÜZDE HİPNOTERAPİ İLE TEDAVİ EDİLEN YAYGIN TIBBİ DURUMLAR

Hipnoz genellikle aşağıdaki tıbbi durumları tedavi etmede kullanılır:

- Uyku Bozuklukları
- Sindirim Sistemi Bozuklukları (Ülser, Huzursuz Bağırsak Sendromu, Kolit, Crohn Hastalığı)
- Deri Hastalıkları (Egzama, Uçuk, Sedef Hastalığı, Siğil)
- Cerrahi/Anestezi (İlaca ek olarak ya da ameliyat için sadece anestezi)
- Akut ve Kronik Ağrı Kontrolü (sırt ağrısı, kanser ağrısı, diş anestezi, baş ağrıları ve migren, artrit ya da romatizma)
- Yanıklar (Hipnoz sadece ağrıda değil aynı zamanda iltihabı azaltma ve iyileşmeyi hızlandırmada da etkilidir.)
- Kemoterapi veya Hamileliğe bağlı Mide Bulantısı ve Kusma
- Doğum (Kadınların üçte ikisinin doğum anestezi için sadece hipnozu kullanabildiği bulunmuştur.)

Hipnozun terapötik bir teknik olarak amacı sizin davranışlarınız ve duygularınız üzerinde kontrol sahibi olmanızı sağlamaktır.

Mayo Klinik, 12/03



## GÜNÜMÜZDE HİPNOTERAPİ İLE TEDAVİ EDİLEN EN YAYGIN DURUMLAR

- Hemofili (Oto hipnoz vasküler akışı kontrol ederek kan nakli ihtiyacını ortadan kaldırır.)
- Alerji, Astım
- Yüksek Kan Basıncı (hipertansiyon)
- Kemik Kırığı (iyileşme zamanını azaltır)

### BİRÇOK HASTANE HİPNOTERAPİYİ/HİPNOZU BÜTÜNLEŞTİRİCİ TIP ORTAMLARINA KATARLAR

#### *The New York Times*

15 Nisan, 2011

**“Hastalığın üzerinde daha fazla kontrole sahip olabilmek için hipnozu kullanmak”**

“Hipnoz artık ülkedeki en saygın tıbbi enstitülerde hastalara uygulanabiliyor, Stanford Bütüncül Tıp Merkezi, Cleveland Klinik, Mount Sinai Tıp Merkezi ve New York’taki Beth İsrail Tıp Merkezi de dahil olmak üzere.”

[http://www.nytimes.com/2011/04/16/health/16patient.html?\\_r=0](http://www.nytimes.com/2011/04/16/health/16patient.html?_r=0)



9 Nisan, 2012

**“Tıbbi Hipnoz: Daha Sağlıklı Oluyorsun”**

“Bilimsel kanıtlar hipnozun migren ağrılarında kan basıncını azaltmaya, astım krizlerinin kontrolünden kemoterapinin yan etkilerini azaltmaya kadar birçok tıbbi durumda etkili olabileceğini gösteriyor.”

<http://online.wsj.com/article/SB10001424052702303815404577333751488988824.html>



# MODERN HİPNOTERAPİ TEKNİKLERİ: EN İYİ UYGULAMALAR

En etkili hipnoterapi uygulamaları klinik ortamda başarılı bir şekilde ortaya koyulan birtakım psikoterapi uygulamalarından geliştirilmiştir. Aşağıda hipnoterapi seansları sırasında kullanılan en etkili teknikleri içeren bir grup ileri düzey metodolojiler verilmiştir.

## EGO DURUM TERAPİSİ VEYA PARÇALARIN TERAPİSİ

Ego durum terapisi, bazen parçaların terapisi olarak da geçer, kişiliğimizin birçok sayıda parçalardan oluştuğu fikrine dayanır. Kişilik parçalarımızın hepsinin içsel zihinde ve dış dünyada işlev ve görevleri vardır. Parçalardan her biri bir uzmandır; birisi ebeveyn olarak, birisi aşık olarak ve bir diğeri iş ve kariyer alanında uzmandır. Bazı parçalar daha az olgunlaşmıştır ve bu parçalar öfkede ve zorlantılı endişede uzmanlaşmış olabilirler. Hipnoterapi kişiliğimizin bu farklı parçalarına doğrudan ulaşabilmemizi sağlar.

Ego durum terapisi hipnoterapinin ayrılmaz bir kısmıdır. Bir bebeğin anne rahmine düştüğü andan itibaren hayatını kolayca devam ettirebilmesi için bazı araçlara sahip olması gerektiğini biliyoruz. Maalesef, insanlar olarak, her gelişimsel dönemde almamız gereken sağlıklı kararları almada her zaman iyi olamayışımızın birçok sebebi var. Hipnoterapi hayatımızdaki işlevsiz örüntüleri tedavi etmede oldukça etkilidir.

Dr.Eric Berne'den hepimizin içimizde eleştiren bir ebeveyndense seven ve bakım veren bir ebeveyne ihtiyaç duyduğumuzu öğreniriz. Deyim yerindeyse içimizde "direksiyona hakim olan" güçlü ve hayat dolu bir yetişkine ihtiyacımız olduğunu öğreniyoruz. Bir çocuğun direksiyona hakim olmasını istemiyoruz. Durum böyle olunca bu birçok insanı sıkıntıya sokar. Çocuk ego durumu ipleri eline alır. Ayrıca çocuk ego durumunun spontan, yaratıcı ve eğlenmeyi sever olmasının tercih edilir olduğunu biliyoruz. Bir çocuk olarak uygun duygusal ve fiziksel bakım alamadığımız zaman endişelenip, korkup içimizdeki çocuk parçayı reddederiz.

Etkili hipnoterapi ile bu ego durumlarına ulaşabilir, çözülmemiş meseleleri çözebilir ve içsel olarak ihtiyaç duyduğumuz ve belki de alamadığımız hediyelerin hepsini alabiliriz. İçimizdeki seven, bakım veren ebeveyn olabiliriz, bizim için uygun kararlar alan sağlıklı bir yetişkine sahip olabiliriz ve içimizdeki çocuğu koruyup sevebiliriz. Bu klinik hipnoterapinin eğitilmiş profesyoneller aracılığı ile bize sunduğu bir hediye ve güzelliiktir.



## GELİŞİM PSİKOLOJİSİ

Birçok nevrotik belirti yaşa uygun olmayan davranış olarak görülebilir, gelişimsel bir eksikliği ya da çözülmeyen gelişimsel bir dönemi yansıtabilir. Açıklamak gerekirse, danışan erken gelişimsel dönemde kısıtlı olan seçenekler arasından en iyisi olabilecek davranışı seçmiştir fakat bunu şimdiki hayatında zorlantılı tekrarlayan hareketler olarak kullanıyordur. Örneğin; hepimizin ihtiyacı olan bir şey olmasına rağmen ilişkilerinde yakınlıktan kaçan bir yetişkin belki de bir çocuk olarak onu istismar eden ebeveyninden kaçınmak için başlattığı örüntüyü devam ettiriyordur.

Çözülmemiş psikososyal gelişimsel aşamaların tamamlanarak kişisel büyümenin kavramsallaştırılması ve iyileşme Erik Erikson'un çalışmalarının en temel özelliğidir. Erikson şunu vurgular; "Çocuklukta gerçek travmayı yaşarız, erişkinlikte ise bu rahatsızlığın davranışsal sonuçlarını yaşarız." Hipnoterapi orijinal travmanın gelişimsel aşamalarını araştırmada ve eksiklikleri düzeltmede etkili bir araç sağlar.

## YAŞ GERİLETME (REGRESYON)

Hipnotize edilmiş birine daha küçük bir yaşta olduğuna dair telkinler verilir ki danışan geçmişteki travmatik deneyimleri tekrar yaşayarak tamir edebilsin ve/veya daha uyanık bir durumda yeniden deneyimleyebilsin. Danışandan seansta çalışılan çatışmanın kaynağına gitmesini isteriz ve bilinçaltı zihinleri hangi deneyime gideceğine (regrese olacağına) karar verir. Daha sonra regrese olmuş ego durumuna (6 yaşında ya da yeni doğmuş) travmanın yaralarını iyileştirebilecek doğrulayıcı bir deneyim oluşturabilmesi için destek oluruz.

Yaş geriletmenin iyi eğitilmiş bir profesyonel tarafından yönlendirilmesi mecburidir. Yaş geriletmede, danışan içinde iyileşmesine ihtiyaç duyduğu kısma gerilediği için savunmasız hale gelir. Her zaman onları tetikleyen ne ise onunla başlarız. Tetikleyen fiziksel ya da duygusal tepkiyi harekete geçiren bir uyarıcı, bir kişi veya belirli bir durum olabilir. Tetikleyen; bir arkadaşınızın planladığınız bir akşam yemeğini iptal ettiğini söylemesi, eşinizin ya da çocuğunuzun söylediği saatte dönmemesi, birinin sizi otobanda sollaması ya da TV'de veya haberlerde gördüğünüz bir şey kadar basit bir şey olabilir.

Onun bir tetikleyen olup olmadığını anlamak için fiziksel ve/veya duygusal tepkinize bakabilirsiniz. Belki sinir olmuş, kızmış, yaralanmış, korkmuş ya da küçük düşürülmüş hissedebilirsiniz. Fizyolojik tepkilerinizi fark etmeniz çok önemli. Bunlar; hızlı kalp atışı, koştururan düşünceler, terleme, kalp sıkışması, ağır nefes alıp verme, midede ya da göğüste kasılma vs. olabilir. Bu tetikleyenler bize içimizde bitirilmemiş ya da tamamlanmamış olanlar hakkında hayati bilgiler getirir. Yaşamlarımızda ilerlememizi engelleyen, bizi çatışmaya iten, tepki vermemize neden olan bedenimizde ve bilinçaltımızda depolananlar bizi ihtar eder.





Bir hipnoterapist bunları ya da herhangi bir tetikleyeni bilinçaltı zihninizi fark etmeniz için bir dönüm noktası olarak kullanacaktır, tıpkı “Google araması” yapar gibi. Bu tepkinin bize söylediği yöne bizi yönlendirecek bilgiyi istiyoruz. Psişenin bizi kesin iyileşmenin gerçekleşeceği zamana ve yere yönlendirebilmesi için danışanın kullandığı kelimeleri kullanarak Google araması titizlikle yapılmalıdır. Derin bir iyileşmenin gerçekleşebilmesi için iyi eğitilmiş klinik hipnoterapist ihtiyacı vardır.

### TRANSPERSONEL PSİKOLOJİ

Psikolojinin bir ekolü, insanlığın en yüksek potansiyelini, bilincin transandantal durumlarını, insan deneyimlerinin ruhsal boyutlarını ve benmerkezci perspektifin ötesine geçenleri inceler. Transpersonel deneyimler bireyin ve kişinin ötesine geçen kimlik algısı ya da benliğin insanlığın, yaşamın, psişenin ya da kozmosun daha geniş hallerini kuşattığı deneyimler olarak tanımlanabilir.

Transpersonel deneyimin bileşenleri:

Aşkınlık, yaşamda kişisel anlam ve misyon, adanmışlık, maddi değerler, diğergamlık, yüksek idealler ve ruhsallığın meyveleri. Hipnoterapide, bilinçaltı zihne erişimimiz vardır, bu sayede danışanın psişesinin bu yönlerine de ulaşabiliriz. Özellikle Jung’un rüya çalışmaları ve şamanistik ruh çağırımı transpersonel hipnoterapi ile ilgilidir.

“Başkalarında bizi rahatsız eden şeyler kendimizi daha iyi anlayabilmemiz için bize bir fırsat sunar.”  
Carl Jung

### DAVRANIŞ DEĞİŞTİRME

Trans durumunda oldukça etkili olan davranış tekniklerinden biri, sistematik duyarsızlaştırmanın bir biçimi olan, istenmeyen belirtiyi söndürmedir. Bir diğer önemli davranışsal tedavi *modelleme* ya da pekiştirmedir. Bizim hipnoterapi modelimizde kullandığımız en önemli davranış değiştirme tekniklerinden biri çapalamadır, *çifter başlamalı öğrenmeye* dayanır. Bütün davranış değiştirme teknikleri sadece bilinçli zihne uygulanmaktansa doğrudan bilinçaltı zihne uygulandığında oldukça güçlü değişim araçları olurlar.

### GÖRSELLEŞTİRME/ GÜDÜMLENMİŞ GÖRSELLİK

Güdümlenmiş görsellik ve görselleştirme kendinizi belirli bir durumda hayal etmenize yardımcı olacak uygulamalardır. Hipnotik transta kullanıldığında etki, gündelik bilinçlilik halinde olduğundan çok daha güçlü olur.

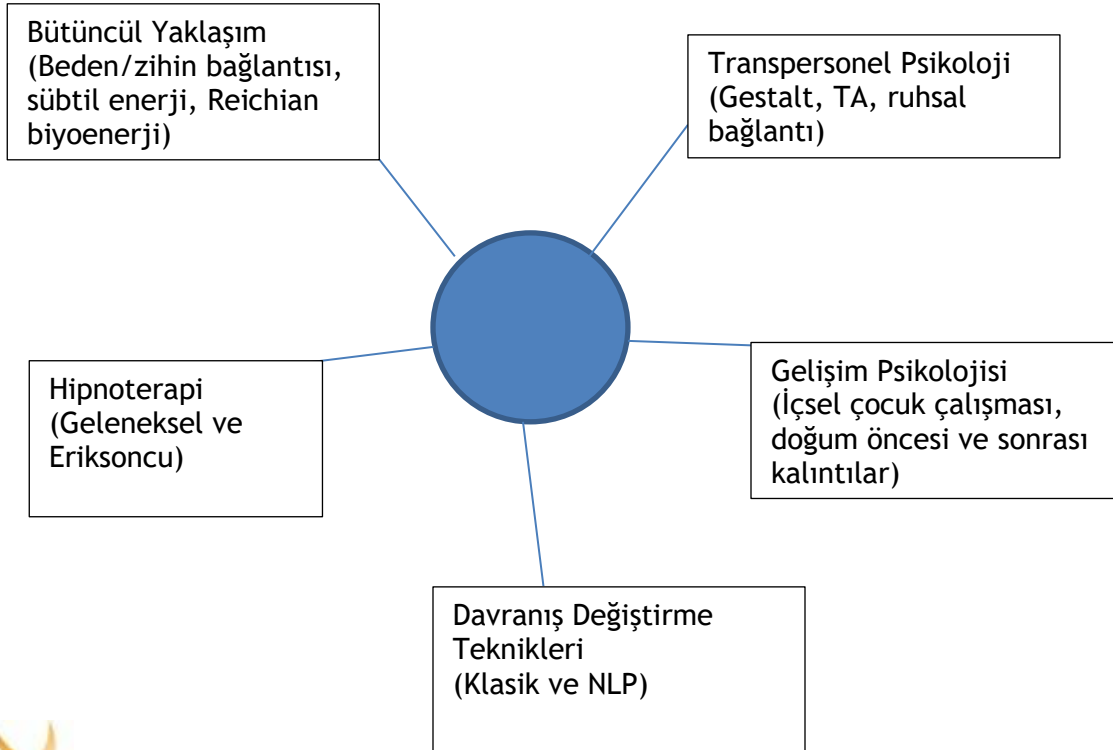


## MODERN HİPNOTERAPİ TEKNİKLERİ: EN İYİ UYGULAMALAR

Görselleştirme ve güdümlenmiş görsellik teknikleri hipnoz ve hipnoterapi arasındaki farklılığın örneklerinden biridir. Görselleştirme teknikleri rahatlatma ve danışanın bir başlangıç noktası olarak rahat bir yeri keşfetmesi için kaynak durumu olarak kullanılabilir. Birçok insan bu teknikleri kullanır ve bunu hipnoterapi olarak isimlendirirler.

Eğer yaş geriletme kullanılmamışsa ve içsel çatışma tanımlanıp çözülmemişse görselleştirme teknikleri yalnızca hipnoz olarak tanımlanabilir. Öte yandan, görselleştirme teknikleri rahatlamada ve danışanın hipnoterapiden önce ve sonra gidebileceği tanıdık, güvenli bir yer oluşturmada çok etkilidir. Göz önünde bulundurulması gereken bir diğer nokta ise insanların yalnızca %60'ı zihinsel işlemeyi görsel olarak yaparlar. Diğerleri genellikle işitsel ve kinestetik deneyimlere yatkındırlar. Başka türlü ifade etmek gerekirse, en sevdikleri yeri sahilde görmeyebilirler ama dalgaların sesini duyarak rahatlayabilirler (işitsel), tenlerinde tatlı esintiyi hissedebilirler (kinestetik) ve/veya taze deniz kokusunu alabilirler (koklamaya dayalı).

### BU BİLEŞENLER PÜRÜZSÜZ BİR ŞEKİLDE BİR ARAYA GELEREK ETKİLİ PSİKOTERAPİYİ OLUŞTURURLAR



# EN ETKİLİ HİPNOTERAPİ MODELİNİ ANLAMAK: KALP-MERKEZLİ HİPNOTERAPİ MODELİ

Psikoterapideki 30 yıllık deneyimlerimize dayanarak, yeni bir hipnoterapi modelini öneriyoruz: *Kalp-Merkezli Hipnoterapi*. Bildiğimiz en kapsamlı metodoloji olan Kalp merkezli hipnoterapi, danışanlarınıza en yüksek faydayı sağlayabileceğiniz en iyi hipnoterapi uygulamaları ile özel teknikleri bir araya getirir. Bu model aşağıdaki bileşenleri pürüzsüz bir şekilde bünyesinde barındırır:

**Ego Durum Terapisi** *Kalp-Merkezli Hipnoterapinin* yapı taşlarından biridir. Bir ego durumunu duygular, beden duyumsamaları ve dil yoluyla iletilen belirli ifadeler sayesinde keşfederiz. Bir danışanın deneyimlediği en son stresli duruma gitmesini istediğimizde, duygularını, duyumsamalarını ve o zaman kullandığı o ana özgü dili tanımlayabilir. Örneğin; kişi eşyle yaptığı harareti tartışmayı hatırlayabilir ve korkunun, öfkenin, yaralanmanın ve midesindeki kelebekler ve göğsündeki ısı gibi bedensel duyumsamaların içini kapladığının şiddetli bir şekilde farkında olabilir: “Bastırılmış ve önemsenmemiş hissettim, elimden gelen tek şey onu boşaltmaktı.”

**Gelişim Psikolojisi** bu andaki ego durumunun alışılmış çocuk ego durumu olduğunu, yaşa uygun olmayan çocukça bir davranış olarak görülebileceğini ve gelişimsel bir eksiklik olarak ortaya konduğunu konusunda bizi bilgilendirir. Yani, danışan daha önceki gelişimsel dönemlerde sınırlı olan seçenekler arasından mümkün olan en iyi seçeneğe göre davranıyordu ama şu anki hayatında tekrarlayan zorlantılı bir davranış halini almıştır. Dolayısıyla, korku, kızgınlık, incinmişlik, göğüsteki ısı ile midedeki kelebekler gibi bedensel duyumsamalar ve bastırılmış, önemsenmemiş hissetme çocuklukta kritik bir dönemde başa çıkma stratejisi olarak geliştirilmiştir. Hipnoterapiyi, orijinal travmatik gelişimsel aşamayı incelemek ve oradaki eksiklikleri doğrulamak için bir araç olarak kullanırız.

**Yaş Geriletme (Regresyon)** teknikleri, farkındalığın tanımlanmış köprülerini (duygusal, somatik, dilsel) takip ederek işlevsiz davranış örüntülerinin başlangıç noktası olan travmanın kaynağına ulaşmak için kullanılır. Danışanın bilinçaltı zihni, kelimeleri ve duyumsamaları Google aramasındaki anahtar kelimeler gibi kullanarak nereye regrese olacağına karar verir.

“Öğrenme bir şeyin mümkün olduğunu keşfidir.”  
Fritz Perls



## EN ETKİLİ HİPNOTERAPİ MODELİNİ ANLAMAK: KALP-MERKEZLİ HİPNOTERAPİ MODELİ

Daha sonra regrese olmuş ego durumunu (12 yaşında, 6 yaşında ya da yeni doğmuş) travmanın sebep olduğu yarayı iyileştirmesine yardımcı olacak doğrulayıcı bir deneyim oluşturması için destekleyebiliriz. “Hayır” demek, istismarcıyı ittirmek ya da çocuğun hayatındaki güvenilir bir yetişkinden yardım istemek gibi doğrulayıcı deneyimlerle danışanlar geçmişlerindeki travmatik deneyimi tamir edebilirler. Ayrıca eskilerinin yerine koymak için yeni güçlendirilmiş sağlıklı kararlar alınır.

Şiddetli istekleri, utancı ya da korkuyu söndürmek ve danışan stresli, tehdit edilmiş ya da eski işlevsiz örüntüye geri dönmek üzere olduğunda kolaylıkla ulaşabilmesi için yeni kaynak durumunu çapalamak için **Nöro Linguistik Programlama** tekniklerini ve Davranış Değiştirme tekniklerini kullanırız.

Ayrıca kişinin kimlik ya da benlik algısı çocuğun orijinal sınırlarını aştığında **Transpersonel Psikoloji** tekniklerini kullanırız. Travma zamanında çocuğun ayrılan ya da disosiye olan parçaları da vardır: kişinin travmatize olmuş orijinal ego durumunda bu parçaları geri kazanması gerekir. Böylelikle danışan masumiyete, cesarete ya da özgüvene dönüşü deneyimler; bunu şamanistik bir teknik olan “ruhu geri çağırma” takip eder.

Son olarak, **Görselleştirme**, onarıcı terapötik müdahaleler tanımlandıktan ve eski işlevsiz düşünce ve davranış örüntüleri çözümlendikten sonra danışanın kendisini yeni sağlıklı düşünce ve davranışlar oluştururken hayal etmesini desteklerken kullanılır.

**Kalp-Merkezli Hipnoterapide esas olan belirli, kanıtlanmış hipnoterapi tekniklerini psikoterapi uygulamalarına dahil etmektir:**

- Ego gelişiminin psikososyal aşamaları (Erikson, Mahler, Vaillant)
- Duruma bağlı "beden anıları" psikobiyolojisi (Rossi, Cheek, Lowen)
- Ego durumlarının gelişimi (Hartmann, Assigioli, Berne, Kohut, Watkins)
- Komplekslerin, gölgenin ve personanın (maske) intrapsişik etkileşimi (Jung)
- Doğum öncesi ya da doğum sırasında yaşanan travmanın etkileri (Grof, Janov, Emerson)
- "Ego güçlendirme" ve "ego teslimiyeti" nin zorunluluğu (Fromm, Welwood)
- Travmanın nöropsikolojisi (Schore, van der Kolk, Porges)
- Deneyimlerin transpersonal âlemleri (Jung, Maslow, Assigioli, Grof, Goleman)
- Bedenin bilgeliği (Levine, van der Kolk, Rothschild)



# HİPNOTERAPİ EĞİTİMİ İÇİN BİR BAŞLANGIÇ

Wellness Enstitüsünde, yüksek lisans ve doktora seviyesinde olan ve hipnozu ve hipnoterapiyi uygulamalarında kullanmak isteyen uzmanları eğitiyoruz. Dinamik eğitim deneyimimiz geleneksel ve aynı zamanda yeni, oldukça yenilikçi teknikleri kullanarak hipnoterapide güçlü bir temel sağlamak üzere geliştirilmiştir.

Hipnoterapide sertifika almak için başvuracağınız en iyi yöntem Wellness Enstitüsünden “Hızlandırılmış 6 Gün Eğitimi” ni almak olacaktır. Bu eğitim kalp-merkezli hipnoterapi tekniklerine ve onun uygulamada kullanımı üzerine odaklanan kapsamlı bir eğitim programıdır.



# HİPNOTERAPİ TERMINOLOJİSİ (TERİMLER SÖZLÜĞÜ)

## AYRIŞMA (DİSASİYASYON)

Ayrışma, zihnin bilinçli kısmının aynı anda oluşan iki bağımsız kanala bölünmesidir, bazı fikirler ve davranışlar eş zamanlı olarak gerçekleşir. Bazılarına göre, ayrışma hipnozun temelidir – hipnoza giren kişi bir seviyede farkındalığını korurken aynı zamanda bilinçaltının derin kısımlarına ulaşabilir.

## BİLİNCİN FARKLI HALLERİ

Hipnoz bilincin rahatlama, meditasyon ya da dua gibi farklı bir halidir. Bu farklı hallerden birinde olduğunuzda psişenin daha derin seviyelerine erişim sağlanabilir (genişletilmiş perspektif, örneğin; “büyük resim”; ruhsal deneyim, bastırılmış anılar; somatik işlevlerin bilinçli regülasyonu). Bu durumlar nöroterapi ekipmanları ile nicel olarak ölçülebilir.

## BİLİNÇALTI

Neredeyse zihnimizin %90'ı farkındalığımızın dışındadır. Zihnimizin refleksif hareketler, ideomotor tepkilerinden sorumlu kısmıdır ve hayatımız boyunca yaptığımız olumlu ve olumsuz çağrışımları içerir.

## BÜTÜNCÜL TIP

Kronik hastalıkları tedavi etme ve önlemede ve sağlığı, iyileşmeyi devam ettirmede beden-zihin yaklaşımlarını kullanan iş birlikçi tıbbi tedavi yaklaşımıdır, akademik tıbbi tamamlayıcı terapilerle bütünleştirir.

## GELECEĞE GİTME

Hipnozda regrese olup geçmişe gitmek yerine geleceğe gitme sürecidir. Bu, alınan kararın gelecekteki sonucunu incelemek ya da danışanın daha genel perspektifine ulaşmak için kullanışlı olabilir.

## GESTALT TERAPİSİ

Fritz Perls tarafından geliştirilmiştir, bu terapi çeşidi psikanalizin bilinçaltı hisleri farkındalığa getiren perspektifi ile hümanistik bakış açısının insanların duygularının daha farkında olmaları ve onları açıklayabilmeleri için “kendileriyle bağlantı kurmaları” fikrini birleştirir. Ayrıca, sadece bu duyguların farkında olmak yeterli değildir, Gestalt terapisi insanlara duygularının, tasarılarının ve davranışlarının sorumluluğunu almalarının önemini fark etmelerine yardım eder.



## HİPNOZ

Hipnoz; algıda artış, telkine açıklık ve yüksek seviyede rahatlama gibi sonuçları olan geçici olarak bilinç durumunun değişmesidir. Kişi çok fazla odaklanıp uzun dönem hafızasında depolanan olayları şu an oluyormuşçasına deneyimleyebilir.

## HİPNOTERAPİST

Danışanlarının hedeflerine ulaşabilmeleri, motivasyonlarını artırabilmeleri ya da davranış örüntülerini değiştirebilmeleri için onlara destek olurken hipnozu temel bir araç olarak kullanan psikoterapist. Bir hipnoterapist genelde diğer terapistlerden bilinçaltı davranışların rolüne ve onların danışanın hayatındaki etkilerine odaklanması yönüyle ayrılır.

## HİPNOTERAPİ

Hipnoz durumunda danışan, klinik olarak eğitilmiş bir hipnoterapist yardımıyla uzun süreli meselelerini çözebilir. Erken travmaları regrese olarak yeniden deneyimleyebilir, naif içsel çocuğa doğru olanı gösterebilir, iyileşmenin devam edebilmesi için kaynak durumları oluşturabilir ve içinde seven, bakım veren ebeveyni inşa ederek çözülmemiş gelişimsel ihtiyaçlarını giderebilir.

## HİPNOTİK SESLER

Kelime akışları, tekrarları da içerir. Hipnoz uygulayan kişi rahatlatma, yaş geriletme ve iyileştirmeyi oluşturabilmek için kullanır.

## HİPNOTİK TELKİNLER

Etkili hipnoz telkinlerini geniş zaman kipini de kullanarak, çoktan başarılı olmuş durumlar gibi gösterir, olumluyu vurgular (“Artık sigara içmiyorsun.” ya da “Sinirlenmiyorsun.” gibi değil), dramatik ve renkli bir dil kullanır, güçlü olumlu duygusallık içerir, tamamen kişiye özgü kullanır ve yaratıcı bilinçaltı zihin için heyecan uyandırır.

## HİPNOZ UYGULAYICISI

Hipnoz başlatma ve hipnotik hali sürdürme gibi tekniklerde eğitilmiş kişi. Hipnoz uygulayan kişinin ruh sağlığı uzmanı olması veya hipnotize olmuş kişiye psikoterapi ya da hipnoterapi uygulayabiliyor olması gerekmiyor.

## HİPNOZA SOKMA

Kişiyi hipnoza sokmak için kullanılan teknik, göz sabitleme ve sözel yönergeler kullanılır. Sözel örüntüler doğrudan ya da doğrudan olmayan biçimlerde kullanılabilir.



### HİPNOZ SONRASI TELKİN

Hipnoz uygulanan kişiye trans halinde, transtan uyandıktan sonra tetiklenmek istenen düşünce ya da davranış için verilen telkindir.

### NÖRO LİNGÜİSTİK PROGRAMLAMA

NLP etkili insan iletişimini maksimize eder. Kişinin bilgiyi dünyadan nasıl aldığı, kendi duyularıyla bunu nasıl tanımladığı, düşünce ve inançları ile nasıl filtrelediği ve bunun sonucuna göre hareket ettiğini inceler.

### OTO-HİPNOZ

Hetero hipnozdan farklı olarak kişinin kendi kendine oluşturduğu hipnotik durumdur.

### TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU

Travma sonrası stres bozukluğu savaş, tecavüz ya da doğal afet gibi belirli bir stres verici olayı içeren bir kaygı bozukluğudur, olay sonrasında travmatik olayın zihinsel resimleri kişiyi rahatsız eder, duygusal hissizleşme ve mesafe, diğerlerine yabancılaşma, kolayca irkilme (aşırı hassaslık), kabuslar, devam eden rüyalar ve uyku bozuklukları oluşur.

### YAŞ GERİLETME

Hipnotize edilmiş kişiye daha küçük bir yaşa gitmesi için telkinler verilir ki kişi daha uygun bir durumda belirli deneyimleri tekrar yaşayabilsin ve/veya olayları tekrar deneyimleyebilsin.





# Wellness Enstitüsü Hakkında

Wellness Enstitüsü, Issaquah, Washington'da bulunan, uluslararası alanda kabul gören bir organizasyondur ve mevcut en kapsamlı hipnoz ve hipnoterapi eğitimini sunmayı taahhüt eder. Asya, Avrupa, Afrika, Orta Doğu ve ABD'de 25 yılı aşkın eğitim deneyimi ve 5.000 mezunu ile Wellness Enstitüsü, hipnoterapi sertifikasında en eski ve en saygın sağlayıcılardan biridir. Yeni danışmanlık becerileri arıyorsanız, işinizdeki maddi doyumunuzu artırmak ve danışanlarınızın etkinliğini önemli ölçüde geliştirmek istiyorsanız, Kalp Merkezli Hipnoterapi eğitimi bunu size sertifikalı olarak yapma imkanı sağlamaktadır.

Bu rehber Wellness Enstitüsü kurucuları Diane Zimberoff (LMFT) ve David Hartman (LCSW) tarafından yazılmıştır.

