

Betul Sezgin

Hipnoz ve Analitik Terapinin Entegrasyonu: Hipnoanaliz

Hipnoz pek çok alanda kullanılabilir bir tekniktir. Bir gevşeme, relaksasyon tekniği olarak, seçilen tedaviye eklenilebileceği gibi destekleyici terapilerden tutun da bilişsel ,davranışsal, analitik ve dinamik terapiye kadar her tür tedavi şekliyle birlikte kullanılabilir. Dinamik terapi çeşitleriyle, yani psikanalitik yöntemlerle birlikte kullanıldığında, dinamik hipnoterapi ya da hipnoanaliz adını alır. Analitik terapiler teknik olarak bilinç dışı süreçleri analiz ederek açığa çıkarmaya önem verir. Geçmişimizi değiştiremeyiz, ama geçmişle ilgili duygularımızı değiştirebiliriz. Ve o travmatik anıların bilişsel işleminden geçirilme şeklini değiştirebiliriz. Belleğin plastik olması nedeniyle analitik terapi geçmiş anıları yeniden düzenlememizi sağlar. Anıları yaşama şeklinizi değiştirir. Bizim için yeni çözüm yolları gösterir ve yardımcı olur. Kişiliğin yeniden yapılanmasını amaçlar ve çok uzun bir süreyi gerektirir. Bu durum danışanın psikoterapiyi sürdürmesi açısından risk taşır. Ancak; hipnozun dinamik terapi yöntemlerine eklenmesi, yani hipnoanaliz, tedavinin süresinin kısaltılması, etkinliğinin artırılması ve sürekliliğinin sağlanmasında yardımcıdır. Ancak tarih boyunca hipnotik telkinlerin yönlendirici olduğu ve analitik yaklaşımla çeliştiği yönünde bir görüşün hakim olması analitik terapilerde hipnotik yöntemlerin ihmal edilmesine yol açmıştır. Hipnozun analitik terapi yöntemlerine eklenmesi, oldukça uzun olan analitik yaklaşımlı tedavi süresinin kısaltılması, etkinliğinin artırılması ve sürekliliğinin sağlanmasında yardımcıdır. Ancak Freud'dan beri; hipnoz da kullanılan telkinlerin yönlendirici olduğu (Karle, 1987, Barabasz & Watkins, 2005, Turner and Alexander, 1960) ve dinamik ve analitik yaklaşımla çeliştiği yönünde bir görüşün hakim olması analitik terapilerde hipnotik yöntemlerin kullanılmasının uzun bir süre ihmal edilmesine yol açmıştır. Ancak günümüzde danışan ile işbirliği temeline oturularak yapılandırılan, danışanı direkt olarak yönlendirmekten sakınılarak uygulanan hipnotik yöntemlerin geliştirilmiş olması, sembolik süreçlere, anılara, duygulara erişmenin çok daha kısa ve etkili bir yolu olarak kullanılabilirliğine dair farklı bir bakış açısı gelişmiştir. (Barabasz & Watkins, 2005; Brown, From, 1986; Turner veWilliams,1960) Bulut tekniği, kristale aynaya bakmak,televizyon tekniği gibi projektif teknikler, tiyatro tekniği, duygu köprüsü tekniği ile yaş geriletme, ego durumları terapisi teknikleri (Egostate therapy) gibi analitik tekniklerle içsel tasarımların olduğu referans anılara erişilir ve travmatik anılar üzerinde çalışılır.

Sembolik süreçlere, anılara, duygulara erişmenin çok daha kısa ve etkili yolu olan analitik yöntemlerin hipnoz altında kullanılması ile ilgili deneyimlerimizi paylaşmayı amaçladık.

Anahtar kelimeler: Psikoterapi, Hipnoz, Hipnoterapi, Dinamik hipnoterapi.

KAYNAKÇALAR:

Barabasz A., Watkins J. G. (2005). Hypnotherapeutic techniques 2E.Newyork, NY :Brunner-Roudledge Brown, From, (1986).Hipnoterapi ve hipnoanaliz.(Mirel Benveniste),İstanbul.Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

Karle,H.,W.A(1987).HYpnosis in psychotherapy in the 1980s.freeAssociations,1(6),58-80.

TurnerD.W,Willams A.S. (1960) .Hypnoanalysis: A Need tool in General Practice.journal of the national medical association.52 (1),29-31

Uzm. Dr. Betül SEZGİN

1988 Yılında İstanbul Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. 1992- 1997 yılları arasında Şişli Etfal Hastanesin'de Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları dalında uzmanlık eğitimi aldı . 1997-2011

yılları arasında Vakıf Gureba Eğitim ve Araştırma Hastanesinde çalıştı. 2012 yılında Kartal Lütfi Kırdar Eğitim ve Araştırma Hastanesinden emekli olarak devlet sektöründen ayrıldı. Esenyurt üniversitesinde Yüksek Lisans yaptı (2016) .Halen Psikoterapi Enstitüsü Bünyesinde eğitim kadrosunda yer almaktadır. Hipnoz Derneği Başkanlığını yürütmektedir.

İlgilendiği alanlar: Bireysel terapi Ergen , Çocuk ve aile Sorunları