

Michael Schekter

İsviçre - İsviçre Tıbbi Hipnoz Derneği (SMSH)

Avrupa Hipnoz Derneği Saymanı

Sunum:

Hipnotik Hâl: Akıl ve Beden Sağlığına Katkıda Bulunan Etkileyici Bir Araç

Biz insanlar, uyandıığımız andan tekrar uykuya dalana kadar sürekli bir akış içindeyiz. Neyse ki, genel olarak oldukça hayranlık uyandırıcı bir şekilde tasarlanmışızdır. Bedenimiz, o eşsiz yapısı ve harika zihniyle, hayatta kalmamız ve başarılı olmamızı sağlayarak çevremize ve kişisel ihtiyaçlarımıza göğüs görmemiz için dizayn edilmiştir.

Zihnin ve bedenin hekimleri olarak, gerek fiziksel gerek zihinsel hastalıklarla karşılaşırız. Mesleki eğitimlerimiz oldukça uzun ve talepkârdır. Hastanın hayatı ve sağlığı bizim ellerimizdedir ve ne yapacağımızı bilmemiz gerekir. Eğer bu yükü omuzlarımızda tek başına taşımak zorunda kalırsak da, bu durum oldukça zorlayıcı ve ağırdır. Peki, bu yükü paylaşmak, bu yükü paylaşarak şifaya destek olmak için yollar bulmak daha iyi olmaz mıydı? Acaba böyle bir yardım manevi bir çabadan mı gelebilirdi? Yoksa bilimden mi? Ya da iyi şanstandı mı? Ya peki, hasta kendi şifa sürecini de dâhil edebilseydi? Hedeflenen aynı amaca iki kişi birden ulaşmaya çalışsa daha faydalı olmaz mıydı? Bu, hem hekimin sırtındaki yükü oldukça azaltırdı hem de hastanın bağımlı pozisyonundan kurtularak çok daha fazla yetkin olmasını sağlardı.

Hipnotik tedavi, sağlık ve şifaya ulaşma yönündeki ortak amaca doğru bir iş birliğinin oluşmasına izin vererek, akılların genel anlamda bir araya gelmesini sağlayabilir.

Bu yönde, terapistlerin uygulayabileceği faydalı farklı modeller bulunmaktadır. Bu modeller içerisinde şifaya ulaşma konusunda takım çalışmasına en çok izin verenlerden biri olduğunu düşündüğüm model Yaş Geriletmedir. Bir hasta mental bir hastalık ya da psikosomatik bir şikayetle geldiğinde, terapist geçmişteki hangi travmatik deneyimin bugünkü sorunlara yol açtığını nasıl bilebilir? Bilse bile, şifa ile sonuçlanacak gerekli değişimi nasıl yaratacağını tam olarak biliyormuş gibi nasıl davranabilir?

Birlikte olacağımız zaman dilimi içerisinde, kısaca yaş geriletme modelinden bahsetmek ve iki bakış açısı üzerinde durmak istiyorum: problem durumu veyahut da hedef ve etkin bir şekilde pozitif değişim ve şifa getirecek olan çözüm.

Power-point sunumu ve hasta tedavi seanslarına ilişkin alıntılanmış video gösterimleri olacaktır.

Çalıştay:

Yaş geriletme terapisi mental ve psikosomatik rahatsızlıklarda olumlu değişim ve iyileşmeyi teşvik etmede yardımcı olabilir mi? Nasıl yapılacağını öğrenebilir miyim?

Hastalarımız tıpkı bizler gibi her bir gün, değişen durumlarla karşılaşır ki hayatta başarılı olmaya devam etmek için bunlara uyum sağlamak zorundadırlar. Genellikle, bunlarla başarılı bir şekilde yüzleşmek için yapısal ve sonradan kazandığımız kaynaklara yeterli derecede sahibizdir. Fakat bazen karşılaşılan durumlar o kadar zor, büyük ve travmatiktir ki bizi koruması ve hayata devam etme becerimizi sürdürebilmemizi sağlaması için otomatik savunma mekanizmamızın devreye girmesine neden olurlar. Öte yandan, bu korumanın asıl mahiyeti bize pahalıya mal olabilir ve fobiler, PTSD, somatoform ağrılar, psikosomatik

hastalıklar vb. gibi varlığı kabul edilmiş mental ya da bedensel hastalıklarla sonuçlanabilirler. Bu hastalıklar ise amaçlarımıza ulaşma becerimizi azaltırlar.

Hipnotik hal, hepimizin bildiği üzere, içsel değişime izin verir. Bu haldeyken, insan deneyiminin temelini oluşturan düşünceler, bedensel hisler ve duygular yeni bir deneyime yol açacak şekilde eş zamanlı olarak değiştirilebilir. Hipnoz vasıtasıyla gerçekleştirilen yaş geriletme yaklaşımı, söz konusu olumsuz deneyimin değişmesi ya da başarılı ve yeni bir olumlu tarz ile yer değiştirilmesine izin verecek sistemize ve güvenli bir yol sunar. Hastanın semptomları geriler ve kalıcı bir şekilde kaybolur; eski olanın yerini yeni olan alır.

Bu çalıştayın amacı ise bu gibi engelleyici hastalıklarla başa çıkan tıp doktoru ve psikolog gibi terapistlere sürekli olarak öğretilen bir yaş geriletme modeline giriş yapmaktır.

İngilizce power-point sunumu ve video gösterimleri olacaktır.

Michael Schekter

Switzerland - Schweizerische Ärztegesellschaft für Hypnose (SMSH)

Treasurer European Society of Hypnosis

Lecture:

The hypnotic state: an impressive tool contributing to wellness of mind and body.

As human beings we are, from waking to sleeping, in a constant flux. Fortunately, we have been conceived quite admirably in general. Our body with its unique constitution and its amazing mind is made to confront our environment and our personal needs permitting us to survive and be successful.

As therapists of the mind and the body, we are confronted with illness whether physical or mental. Our training in our professions is usually long and demanding. The patient's life and well being is in our hands and we must know what to do. This can become very straining and weighty if we have to carry the burden all alone on our shoulders. Wouldn't it be better to share the burden, to find ways to promote healing by sharing the burden? Could this help come from a spiritual endeavour? Could it come from science? Could it come from good luck? And what about if the patient himself could share in his own healing process? Wouldn't that be helpful; two working towards the same designated goal? It would be much less weight on the therapists back and much more empowering to the patient, who could then leave his position of dependency.

Hypnotic treatment in general can provide this meeting of the minds permitting the creation of a partnership towards the common goal of wellness and healing.

There are different helpful models available to therapists. One of the models that I find best illustrates team work towards healing is within the Age Regression model. When a patient comes with a mental illness or a psychosomatic complaint how can the therapist know which of the past traumatic experiences is contributing to today's troubles? Even if he knew, how could he pretend to know exactly how to create the needed change producing healing?

In our time together, I would like to briefly present the age regression model and concentrate on two aspects: the problem situation or target and the solution which effectively brings about positive change and healing.

Presentation with power-point and videos excerpts of patient's treatment sessions.

Workshop:

Can age regression therapy help to promote positive change and healing in mental and psychosomatic illness? Can I learn to do it?

Our patients like ourselves are confronted each and every day by changing situations which push them to adapt in order to continue being successful in life. We usually have sufficient constitutional and acquired resources to deal successfully. But, sometimes the situations are so difficult, overwhelming or traumatic that they cause our automatic defence system to react in order to protect us and maintain our ability to go on in life. However, the very nature of this protection can be costly and result in recognized mental or physical illness such as phobia, PTSD, somatoform pain, psychosomatic illness etc. These illnesses reduce our ability to achieve our goals.

The hypnotic state, as you all know, permits internal change. In this state the thoughts, the body feelings and emotions, fundamental to human experience, can change simultaneously providing a new experience. The age regression approach through hypnosis permits a codified and secure manner to allow the negative traumatic experience to change or to be replaced by a successful and new positive way. The patient's symptoms regress or disappear in a lasting manner; the old way is replaced by the new.

It is the goal of this workshop to introduce an age regression model that is taught regularly to therapists such as medical doctors and psychologists dealing with these handicapping illnesses.

Presentation by power-point and videos in English.

Michael SCHEKTER



Avrupa Hipnoz Derneği Yönetim Kurulu Saymanı

İsviçre Tıbbi Hipnoz Derneği üyesi

1972 yılında Lozan Üniversitesinde Tıp Uzmanlığını tamamladı.

1972-1981 yılları arasında, İsviçre'de Baş Asistan olarak Psikiyatri Uzmanlığı yaptı.

1981' den günümüze bireyler ve çiftlere yönelik olarak psikiyatri ve psikoterapi alanında özel muayenehanesinde hizmet vermektedir.

1983'ten beri tıbbi hipnoz uygulamaları ile meşgul

2006 yılında İsviçre Tıbbi Hipnoz Derneğinden EMDR Sertifikası almıştır.

2006 yılında hipnoz eğitmeni ve süpervizörü lisansı almıştır.

Uzmanlık alanı: Regresyon hipnoterapidir.

Hipnozun gelişimi ve tanıtımı amacı doğrultusunda, psikolog-stajyer-pratisyenlerle çalışmakta ve işbirliği yapmaktadır.

Avrupa Hipnoz Derneği bünyesinde gerçekleştirdiği çalışma ve çabalarındaki temel motivasyon kaynağı, hipnozun pozitif değişiklikler yaratmak ve hastalarda iyileşmeyi teşvik etmek için önemli bir teknik olduğuna dair sahip olduğu inancıdır.

Ayrıca, hipnozun, Avrupa çapında sağlık profesyonelleri arasında uygulamalarının artmaya devam etmesinin gerekliliğine inanıyor.

Fransa, İngiltere, Çin, Türkiye, Almanya ve İtalya'da son yıllarda gerçekleştirdiği eğitim ve sunumlar gibi uluslararası ortamlara ilişkin ilgi ve tecrübelerinin Avrupa Hipnoz Derneği Yönetim Kurulu görevi sırasında faydalı olacağına inanıyor.

Avrupa Hipnoz Derneğinin özellikle yeni ülkelere tanınması ve buralardaki gelişimi konusunda katkıda bulunma gayesini taşıyor.

SCHEKTER, Michael

Schweizerische Ärztegesellschaft für Hypnose (SMSH)

1972 Masters in Medecine, University of Lausanne
1972-1981 Specialisation in Psychiatry in Switzerland – Chief Resident
1981-today Private practice – individuals/ couples for psychiatry and psychotherapy
2003 Member – FMH Psychiatry and Psychotherapy
2006 EMDR Certificate – Swiss Medical Hypnosis
2006 Licensed teacher and supervisor – hypnosis for SMSH and IRHyS

Responsible and psychiatric Consultant – State Prisons, Canton de Vaud

Médecin : Responsable (substitute), Institut Maïeutique, Lausanne – Psychiatric Day Hospital.

Consultant : mentally handicapped adults – Foyer Eben-Hézer Lausanne

Longstanding teacher of psychiatric approaches for Prison Staff – Swiss Federal Programme.

Engaged in the use of medical hypnosis since 1983: founding group « hypnonautes » Lausanne. Trained by Deborah Ross – 1983-1985. Advanced training since. AFC in hypnosis – 2000.

National and international Workshops :

ESH 2011-2014-2017

2012-2015 ISH

2014 ISP International Federation of Psychotherapy – Shanghai

Congresses for SMSH-IRHyS-Ghyps and Swiss Society for Psychiatry & Psychotherapy

Conference Co-organiser: 2014 Bern and 2016 ESH Board

Member – Secretary – President - ‘Groupement des Psychiatres et Psychothérapeutes Vaudois’.

Member of SMSH 1998 – Committee 2011, responsible for international relations, ethics and contact in Romandie, CH-Hypnose – editing staff.

Speciality : age regression hypnotherapy, Four Squares Technique. To promote hypnosis he collaborates and employs psychologists-Internist-and GP.

Motivations and suggestions

I am really interested in participating more actively in the ESH Board. My motivations are primarily that I trust that hypnosis is an important technique to create positive changes and promote healing in patients. I am convinced that hypnosis should continue to be spread to health professionals around Europe.

My long experience in Switzerland in hypnosis and psychotherapy, but also in training and supervising professionals in the field, gives me a good overview of the needs and opportunities coming up in these next years.

My interest and experiences in international settings (I taught and presented in France, England, China, Turkey, Germany and Italy these last years) could be useful to the ESH Board.

My experience as a Board Member of my national Society showed me that I have pleasure in discussing different topics, bringing people together and finding constructive compromises.

I believe that my skills and experiences in organising multi-lingual conferences like the ESH Congress in 2020, including the financial aspects and budget discussions could be useful in the position of Treasurer. I would like to contribute to the ESH's implementation and growth, and particularly in new countries.

I believe in teamwork, respecting the others point of view and have strong values that I believe in: honesty and trust. I am known as a loyal and dependable person. I'll be happy to bring to the Board and to the ESH a "Swiss touch" of mutual respect and goodwill.