

# HİPNOZ VE HİPNOTERAPİ

## Açıklamalı Terimler Sözlüğü

---

*Yalkın Tuncay*

## **Yalkın Tuncay**

Araştırmacı, yazar. 1966 yılında Ankara’da doğdu. Finans sektöründe üst düzey görevler aldı, yurt dışında yerleşik şirketlerde yöneticilik yaptı. Yardımlaşma ve kişisel gelişim dernekleri kurdu. Çeşitli yayın organlarında yazı ve makaleleri yayınlandı. Hat, kaligrafi, resim sergileri bulunuyor. Kuantum, tasavvuf, mistik astroloji, düşünce gücü, metafizik konulu pek çok araştırmasının yanı sıra yayınlanmış 12 kitabı bulunuyor. Evli ve üç çocuk babasıdır.

### **Araştırma ve İnceleme Alanları:**

Kuantum Dokunuş, Şifa ve Bioenerji-Uzaktan Şifalama, Rüyalar, Hipnoterapi, Enerji Alanları, Astroloji ve Sağlık, Psikoterapi, Enerji Tıbbı, Beden Bilgeliği, Meridyenler, Düşünce Gücü ve Beyin, Holistik (Bütüncül) Terapi, Akupresür, Müzikterapi, Esmalar ve Çakralar, Kuantum Tasavvuf, Tevhid Dersleri, Metafizik ve Gizemcilik, Muhyiddin Arabi Araştırmaları, Hayal İlmî, Hermes- İdris Bilgeliği.

### **Yayınlanmış Kitapları:**

Allah’a Dost Olmak, Be Sırrı (Berzah), Hakikat ve Suretler, Muhyiddin Arabî’yi Anlamak, Tevhid Dersleri ve Zikirleri, Kuantum Tasavvuf 1, Kuantum Tasavvuf 2, Kuantsal Birlik Bilinci ve İlahi Aşk, Kuantum Rüya (Bab-ı Nевm), Bütüncül Şifa (Bio Terör ve Holistik Farkındalık), Astroloji Mucizesi ve İslam, Yıldız İlmî (Örneklerle Astroloji Dersleri)

### **Aldığı Eğitim, Sertifika ve Diplomalar:**

Psikolojik Rahatsızlıklar, EFT (Emotional Freedom Techniques), Master Hipnoz Kursu (Genişletilmiş İçerik), Nefes Terapisi ve Quantum Nefes, Reiki 1, Reiki 2, Karuna Reiki, NLP (Neuro Linguistik Programming), Refleksoloji, Klasik Masaj Teknikleri, Yaşam Koçluğu, Klasik ve Mistik Astroloji

### **Aldığı Yurt Dışı Eğitim, Sertifika ve Diplomalar:**

Fully Accredited Advanced Reflexology Diploma Course, Fully Accredited Professional Hypnotherapy for PTSD Diploma, Professional NLP Hypnotherapy Diploma Course, Complete Hypnotherapy & Hypnosis Certification Diploma, Hypnotherapy with Age Regression; Advanced Hypnosis Program, Certification in Hypnotherapy & Hypnosis (Fully Accredited), Master Hypnotherapist Diploma- Advanced Hypnosis Tools.

## İÇİNDEKİLER

SUNUM • 5

A • 7

B • 19

C • 31

Ç • 33

D • 35

E • 47

F • 53

G • 57

H • 65

İ • 95

K • 101

L • 111

M • 113

N • 121

O • 125

Ö • 129

P • 131

R • 141

S • 145

Ş • 153

T • 155

U • 161

V • 165

W • 167

Y • 169

Z • 173

KAYNAKLAR • 177



## SUNUM

Hipnoz ve hipnoterapi alanındaki temel kavram ve uygulamaları ele alan *Hipnoz ve Hipnoterapi - Açıklamalı Terimler Sözlüğü* adlı çalışmamız; hipnoz ve hipnoterapi konularında hem başlangıç düzeyindeki meraklıları, hem de deneyimli profesyonelleri hedefleyerek, kapsamlı bir kaynak olmayı amaçlamaktadır.

Kitabımız, sadece hipnoz ve hipnoterapiye özgü terimleri değil, aynı zamanda bu alanla ilişkilendirilen diğer terapi yöntemlerinden de yararlanmaktadır. EFT (Duygusal Özgürleştirme Teknikleri) ve NLP (Nöro-Linguistik Programlama) gibi alternatif terapilere ait önemli kavram ve uygulamalar hipnoterapiyle birlikte kullanıldığında sinerjik etkiler yaratabilir ve terapi sürecini destekleyebilir. Ayrıca geleneksel psikoterapi yöntemlerinin yanı sıra, nöroloji ve tıp alanlarından alınan bilgiler de hipnoterapi uygulamalarını zenginleştirip daha etkili hâle getirebilmektedir. Böylece okuyucularımızın bu konuda geniş bir bakış açısı elde etmesi amaçlanmıştır.

Kitabımızda sunulan terimler sözlüğü formatıyla, her terimin açıklaması ve uygun bağlamlarda kullanımıyla birlikte, okuyucuların kavramları anlaması ve uygulamalı çalışmalarında daha rahat ilerlemesi hedeflenmiştir. Bu sözlük, hipnoz ve hipnoterapi alanında daha derin bir anlayış kazanmak isteyenler için değerli bir kaynak olacaktır.

Kitabımız, her bir terimin açıklamasıyla birlikte, bu terimlerin farklı terapi yöntemleriyle nasıl ilişkilendirilebileceğini ve nasıl yararlanılabileceğini açıklamaktadır. Bu şekilde, okuyucularımız, hipnoz ve hipnoterapi alanında temel bir anlayışa sahip olmanın yanı sıra, bunları diğer terapi yöntemleriyle entegre etme ve tıp bilgisini kullanma becerilerini geliştirebilirler.

Sözlüğümüzün, hipnoz ve hipnoterapi alanında çalışan profesyoneller için değerli bir kaynak olmasını ve terapi pratiklerini zenginleştirmelerine yardımcı olmasını umuyoruz. Sizleri, bu kapsamlı kaynağı keşfetmeye ve hipnoz dünyasında daha derinlemesine bir anlayış geliştirmeye davet ediyoruz.

Yalkın Tuncay



## A

### **Abulia:**

İrade gücünün kaybı veya zayıflaması.

### **Abreaksiyon- Duygusal Boşalma ve Temizlik (Abreaction):**

Hipnoz hâlindeyken, bir telkine tepki olarak ortaya çıkan fiziksel bir hareket veya duygusal patlama. Bazı hipnotik boşalmalar spontanedir, bazıları ise hipnozcu tarafından yaratılır. Hipnotik abreaksiyon daha fazla derinlik elde etmek, yeniden canlanmaya neden olmak veya bastırılmış duyguları ortadan kaldırmak için kullanılabilir.

Duygusal boşalma, hipnoz sırasında bir denekle çalışırken güçlü bir olumsuz duygunun açığa çıkmasıdır. Eğer abreaksiyon yapılan terapiyle ilgiliyse çok travmatik bazı konuları temizleme şansı verir. Bununla birlikte konuyla ilgili değilse, konuyu daha fazla sıkıntıya sokmadan, bununla hızlı bir şekilde nasıl başa çıkılacağı öğrenilmelidir.

### **Absorbsiyon (Absorption):**

Absorbsiyon daha fazla odaklanmış dikkati, kolaylaştırma adına çevresel farkındalığı azaltabilme yeteneğidir. Bir film izlerken kişinin kendini kaptırıp gitmesi, sanki filmin senaryosunda kendisi de yer alıyormuş gibi hissetmesi gündelik absorpsiyonlara iyi bir örnektir. Yoğunluğu ve süresi, ilgili olma ve motivasyon gibi etkenlerden etkilenebilir. Dikkat sorunları, konsantrasyon güçlükleri absorbsiyon yeteneğini azaltabilir.

### **Açık Hipnoz (Overt Hypnosis):**

Gizli hipnozdan farklı olarak, deneğin hipnotize edilmek üzere olduğunu bildiği durumdur.

### **Adli Hipnoz (Forensic Hypnosis):**

Hipnozun yasal uygulaması.

### **Açık Uçlu Telkinler (Open-Ended Suggestions):**

Bu telkinler, kişinin zihinsel olarak daha esnek ve yaratıcı bir duruma geçmesine izin verir ve hipnozun terapötik potansiyelini artırabilir. Açık uçlu telkinler, kişinin kendi zihinsel süreçlerine daha fazla katılımını teşvik eder ve hipnotik deneyimi kişiselleştirir. Ayrıca, kişinin hayal gücünü kullanmasını ve kendi iç dünyasını keşfetmesini sağlar. Bu telkinler, genellikle belirli bir sonuca doğrudan yönlendirmezler, ancak kişinin kendi deneyimlerini, duygularını ve düşüncelerini keşfetmesine izin verirler. Örnekler:

“Şimdi, zihninizde en rahatlayıcı bir manzarayı hayal edin. Orada ne görüyorsunuz ve ne hissediyorsunuz?”

“Geçmişte en mutlu olduğunuz anı düşünün. Bu anı hatırlarken bedeninizde ne hissediyorsunuz?”

“Hayalinizde, en büyük hedefinize ulaştığınızı düşünün. Bu hedefe ulaştığınızda nasıl hissedeceksiniz? Çevrenizde ne olacak?”

“Geleceğe dönük olarak, kendinizi en iyi hissettiğiniz bir durumu hayal edin. Bu hayalde, kendinizle ilgili hangi olumlu değişiklikleri fark ediyorsunuz?”

### **Adrenalin Patlaması (Adrenalin Rush):**

Adrenalin patlaması, insanların hayatta kalmaları için gerekli olan hayati bir savunma mekanizmasıdır. Stresli veya korkutucu bir deneyim, adrenalin hormonunun kan dolaşımına salınmasını tetikleyecektir. Adrenalin, böbreklerin üzerinde bulunan adrenal bezler tarafından üretilir. *Savaş ya da kaç* modunda bu süreç, bireylerin kaçabilmesi ya da sorunlu bir durumla baş edebilmesi için akciğerlere ekstra oksijen gitmesini sağlar.

Adrenalin’in vücut üzerinde başka geçici etkileri de vardır. Gücü artırır, acıyı azaltır ve aynı zamanda genel zihinsel odaklanmayı yükseltir. Ancak bazı insanlar, örneğin geçmişte uzun süreli korku dönemlerine katlanmış olanlar, herhangi bir tehdit olmadığında da adrenalin patlaması yaşayabilirler.

### **Affetme ve Bırakma/Saliverme (Forgiveness and Release):**

Hipnoterapide affetme ve saliverme, danışanın geçmişteki duygusal yaraları veya travmaları affetme ve serbest bırakma sürecini ifade eder. Bu süreç, bireyin geçmişte yaşadığı olumsuz deneyimlerin etkilerinden kurtulmasına ve duygusal olarak özgürleşmesine yardımcı olmayı amaçlar.



*Affetme*, bireyin kendisine veya başkalarına yönelik duygusal yaraları, kızgınlığı veya kını bırakması ve kabul etmesidir. Bu, geçmişte yaşanan olumsuz deneyimleri şimdiye ve geleceğe taşımadan önce onları serbest bırakmayı içerir. Affetme süreci, kişinin içsel huzuru için önemlidir ve duygusal özgürlüğünü sağlar. Affetmek, kişiyi iyileştirir. Kişi başkasını affettiği gibi kendisini de affedebilmelidir.

*Bırakma (Salıverme)*, bireyin geçmişteki duygusal blokajları, acıları veya negatif inançları bırakması ve serbest bırakmasıdır. Bu, kişinin geçmişte yaşanan travmatik deneyimleri veya olumsuz inançları zihinsel ve duygusal olarak işlemesini ve ardından bunları serbest bırakmasını içerir. Salıverme süreci, bireyin duygusal olarak özgürleşmesini, kendini yeniden yapılandırmasını ve dengeli bir yaşam sürmesini sağlar.

Affetme ve bırakma süreci, hipnoterapinin güçlü bir bileşeni olarak kullanılır ve bireyin duygusal iyileşme ve kişisel gelişimine rehberlik etmek için etkili bir araçtır.

### **Agorafobi (Agoraphobia):**

Açık alan veya pazar yeri korkusudur ve bu durum çeşitli derece ve şiddette ortaya çıkabilir. Hafif vakalarda kişi evden uzaklaşmada zorluk yaşayabilir, ancak yine de işe gitmeyi ve bilindik yolculuklar yapmayı başarabilir. Ciddi vakalarda hasta, bahçeye gitmek için bile ev ortamından çıkamayacağını fark eder. Evde bile panik atak yaşayabilir.

Agorafobisi olan kişi evden çıkmaktan korkar, ancak bu korkularına mantıklı bir açıklama getiremez. Örneğin sokaklardan, trenlerden, metrodan duydukları korku, aslında içsel duygusal çalkantılarının dışa dönük ifadesidir.

### **Ağırlık-Hafiflik Testi (Heavy Light Hands Test):**

Bu, hipnotistin danışanın hayal gücünü ve analitik olmayan yeteneklerini test etmek için uygulayacağı bir telkin edilebilirlik testidir. Bu test sırasında, müşteriden bir elinde ağır bir nesne (ağırlık, alışveriş çantası veya bir yığın ağır kitap gibi), diğer elinde ise yüzen bir nesne (helyum dolu balonlar gibi) hayal etmesi istenecektir. Telkin alma olasılığı yüksek bir danışanın kollarında kayda değer bir hareket ve ayrılma olacaktır. Buna karşılık çok analitik bir danışan hiçbir değişiklik yaşamayacaktır. Her iki hasta da başarılı bir şekilde hipnotize edilebilir ancak farklı hipnoz tekniklerinin uygulanması gerekir.

### **Ağrı (Pain):**

Ağrı, vücudun kişiye bir şeylerin ters gittiğini söyleme şeklidir. Bu nedenle ağrının nedeninin iyice araştırılması ve uygun tedavinin verilmesi önemlidir. Ağrıyı

gidermek için hem reçetesiz hem de reçeteli çok çeşitli analjezikler mevcuttur. Ancak hipnoz, standart tedavilerin etkisiz olduğu hastalarda ağrının hafifletilmesine yardımcı olmak için kullanılabilir. Bu durum, özellikle kansere bağlı şiddetli ağrılarda ve kemik hastalığını içeren durumlarda belirgindir.

Kendi kendine hipnoz kullanmayı öğrenen kadınların, doğum sırasında ağrıyı kontrol etmek için analjeziklere çok daha az ihtiyaç duydukları bilinmektedir. Kendi kendine hipnozu öğrenmek için hastanın hamileliği boyunca tıbbi açıdan kalifiye bir hipnoterapistle bir dizi tedavi seansına girmesi gerekir. Hipnoz, dış hekimliğinde hem kaygının giderilmesi hem de ağrının kontrol altına alınması amacıyla yaygın olarak kullanılmaktadır ve ameliyatta anesteziye alternatif olarak giderek daha yaygın olarak kullanılmaktadır.

### **Ağrı Yönetimi (Pain Management):**

Akut veya kronik ağrıyı hafifletmek, rahatlamayı teşvik etmek ve tıbbi rahatsızlıklardan veya yaralanmalardan muzdarip kişiler için başa çıkma stratejilerini geliştirmek için hipnoterapi tekniklerinin kullanılması. Kişi hipnotik trans hâlindeyken, ağrıya olan duyarlılığı azaltılabilir veya ağrı hafifletilebilir.

### **Aktif İmgeleme (Active Imagination):**

Aktif imgeleme; sesleri, görüntüleri, kokuları, tatları dokunsal mesajları zihinde bir film hâlinde canlandırabilme yeteneğidir.

### **Akut Stres Bozukluğu (Acute Stress Disorder):**

Akut stres bozukluğu, kişinin bir veya daha fazla travmatik olay yaşadığı bir durumdur. Bu durum, bir kişinin bir olaya ilk elden karışmasının bir sonucu olabilir ancak bazı kişiler travmatik bir duruma tanık olduklarında şiddetli bir stres tepkisi geliştirebilirler. Olaylar arasında ölüm veya ciddi yaralanma tehdidi, fiziksel ve/veya cinsel şiddet yer alır. Bir araba kazasına karışan veya buna tanık olan kişilerin büyük bir kısmında bu durum gelişir. Bu bozukluğa yol açabilecek diğer örnekler arasında toplu silahlı saldırılar, şiddetli çete saldırıları, cinsel saldırı ve polis teşkilatında uzun süre görev alma da yer alır.

### **Alfa Beyin Dalgaları (Alpha Brain Waves):**

Hipnozun yavaş beyin dalga aktivitesi durumu. *Hipnoidal* olarak da bilinir. Alfa, uyanıklık durumu olan Beta'dan daha yavaş (daha derin) ve derin bir hipnotik durum olan Theta'dan daha hızlıdır. Alfa beyin dalgaları, frekans spektrumunda 8-12 Hertz arasında olan bir türdür. Bu dalgalar genellikle zihinsel rahatlama, gevşeme ve gözlerin kapalı olduğu dinlenme durumunda ortaya çıkar. Örneğin