



## HİPNOZDA METAFOR KULLANIMI USING METAPHOR IN HYPNOSIS

Onur TATAR<sup>1</sup>

### ÖZET

**Amaç:** Yapılan araştırmalarda metafor kullanımının neredeyse dilin gelişimi kadar eski tarihlere dayandığı görülmüştür. İnsanlar metafor kullanarak anlatmak istediklerini karşısındaki kişilere daha iyi ifade etmektedirler. Hem akılda kalıcı hem de kişiyi etkileyici anlatım biçimi olan metafor hipnoterapide sık sık kullanılmıştır. Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp yöntemlerinden biri olan hipnoz tarihsel gelişimine bakıldığında modern tıp anlayışından çok daha önce kullanılmaya başlandığı ve bireylerin fiziksel ve ruhsal hastalıklarının tedavisinde kullanıldığı bilinmektedir. Uzman kişilerce yapılan hipnoterapinin yan etkisinin neredeyse olmaması, diğer terapi yöntemlerine göre çok hızlı sonuç vermesi sebebiyle tıp camiasında bilinen ve sık başvurulan bir yöntem olmuştur. Hipnozda kullanılan telkinlerin etkili olmasında dil kalıpları çok önemlidir. Bu nedenle yapılan bu çalışmada hipnozda metafor kullanımı derlenmiştir.

**Materyal ve Metot:** Bu çalışmada literatür taraması yapılarak metafor ve hipnoz hakkında bilgiler toplanıp bu bilgiler ışığında hipnozda metafor kullanımı hakkında derleme yapılmıştır.

### ABSTRACT

**Purpose:** Metaphor has been found to be almost as old as language itself, according to research. Metaphors help people better convey what they want to say. In hypnotherapy, metaphor is commonly employed since it is both catchy and impressive. When we look at the history of hypnosis, which is one of the traditional and complementary medicine approaches, we can see that it was used long before modern medicine was understood, and it was used to cure physical and mental illnesses in individuals. Because hypnotherapy conducted by experts has practically no side effects and produces speedy results when compared to other therapeutic methods, it has become a well-known and widely utilized approach in the medical world. The efficacy of hypnosis recommendations is highly dependent on language patterns. As a result, this research has collated the usage of metaphors in hypnosis.

**Materials and Methods:** In this study, information about metaphor and hypnosis was collected by reviewing the literature, and a compilation was made about the use of metaphor in hypnosis in light of this information.

<sup>1</sup> Dr. Onur TATAR, Atatürk Üniversitesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı Klinik Hipnoz Doktora, Erzurum-Türkiye.

ORCID No: 0000-0002-9292-5494 e-mail: [drona@gmail.com](mailto:drona@gmail.com)

Geliş Tarihi/Received: 03/08/2022

DOI No: 10.5505/anadolud.2022.43531

Kabul Tarihi/Accepted: 30/09/2022

**Sonuç:** Hipnozun diğer terapilerden en ayırt edici özelliklerinden biri, öğrenilmesi gereken bilinç hali olmasıdır. Kişi trans halinde iken bilinç ile bilinçaltı arasındaki kritik faktör bypass edildiğinden hipnoz durumunda kullanılan dilin önemi büyüktür. Metafor kullanımı terapinin etkinliğini özellikle de hipnoterapinin etkinliğini arttırmaktadır. Bu anlamda hipnoz ve hipnoterapi uygulamalarında metafor kullanımı ve bu alanda ihtiyaç duyulan araştırmaların sayısı artırılmalıdır.

**Anahtar Kelimeler:** Metafor, Hipnoz, Hipnoterapi.

## GİRİŞ

Hipnoz: klinisyenlerin, danışanları rahatlatmak ve zihinlerini odaklamak için tasarlanmış bir prosedüre dayalı telkinlerde bulunduğu terapötik bir tekniktir. Çoğu klinisyen, ağrı, anksiyete ve duygu durum bozuklukları dahil olmak üzere çok çeşitli durumlar için güçlü ve etkili bir terapötik teknik olabileceği konusunda hemfikirdir. Hipnoz ayrıca insanların sigara gibi alışkanlıklarını terk etmesine yardımcı olabilir (1). Hipnoz günlük hayatta doğal bir şekilde ortaya çıkan trans durumlarında görülebilir. Buna en iyi örnekler; akıcı bir kitabı okurken, bilinen bir yoldan aşağı inerken, dua ederken veya meditasyon yaparken doğal hipnozu yaşayabilmemizdir. Hipnoz sıradan veya sıra dışı bir aktivite esnasında olan günlük deneyimlerin bir parçasıdır (2). Hipnotize edilirken telkinlere yanıt verme ve telkine uyma yeteneğine hipnotik duyarlılık denilmektedir. Hipnotik duyarlılıkları tespit etmek için farklı ölçekler mevcuttur. En çok bilinenleri Stanford Hipnotik Duyarlılık Ölçeği ve Harvard Grubu Hipnotik Duyarlılık Ölçeği'dir (3). Türkiye'de ise "Taştan Duyarlılık Ölçeği" mevcuttur. Klinik olarak pratik uygulama imkânı sağlamıştır (4).

İroni, mizah ve metaforlar gibi üst düzey dilsel çıktılar üretmeye dahil olan yaratıcı süreçler, dilsel esneklik, akıcılık ve özgünlüğü içerir (5). Anlamsal yaratıcılık, anlamlı bir dilsel ifade yaratmak için

**Conclusion:** One of the most distinguishing features of hypnosis from other therapies is that it is a state of consciousness that must be learned. The language used in hypnosis is of great importance as the critical factor between consciousness and subconscious is bypassed while the person is in a trance state. The use of metaphors in treatment, particularly hypnotherapy, improves its efficacy. In this regard, the use of metaphors in hypnosis and hypnotherapy applications should be expanded, as should the number of research studies required on this subject.

**Keywords:** Metaphor, Hypnosis, Hypnotherapy.

görünüşte ilgisiz veya uzaktan ilişkili kavramları birleştirerek elde edilir (6). Metaforlar Türkçe'de son derece yaygındır. Özellikle yazılı olmayan edebiyatımızda metafor kullanımı çok sıktır. Bunun nedeni, kelimenin tam anlamıyla tarif edilmesi zor olacak fikirleri verimli bir şekilde ifade etmede metaforun etkili olmasıdır. Metaforlar, özniteliklerin yüklendiği bir konu, özne ve öznitelikleri ödünç alınan nesne olan araçtan oluşur. Metaforların anlaşılması, zayıf ilişkili kavramların yeni ve uygun metaforik ifadelerle birleştirilmesini sağlamak için daha geniş, daha yaygın bir anlamsal ilişkilendirme aralığının etkinleştirilmesini gerektirir (7). Ancak, kullanılmaya devam edilmesiyle birlikte yeni metaforlar, metaforik anlamları anlamsal bellek yapısıyla bütünleştikçe gelenekselleşir (7-9). Dolayısıyla geleneksel metaforların anlaşılması, metaforun anlamının geri getirilmesine, yeni metaforların anlaşılması ise yeni anlam yaratılmasına dayanmaktadır. Hipnotik telkin esnasında kullanılan metaforların yüksek mertebeden dil ürünlerini işlemekle ilişkisi hipnoz başarısını arttıracaktır. Bu derlemenin amacı da bunu göstermektir.

## Hipnoz

Hipnoz, telkin yoluyla diğer bir kişinin bilinç ve farkındalık, vücut, hisler, duygular, düşünceler, hafıza veya davranışlarda değişiklik elde etmek üzere tasarlanmış veya bu sonucu ortaya çıkaran işlemdir (10).

Bir başka tanımı ise hipnoz, hipnotist yani hipnoz uygulayıcısı tarafından kişiye verilen telkinlere cevabın kişideki algılama, bellek ve istemli hareketlerindeki farklılaşmayı içeren sosyal bir etkileşimdir. Hipnoz soyut bir kavramdır. İfade edilebilir, tanımlanabilir fakat doğrudan gözlemlenemez. Sahip olduğu özelliklerle ifade edilebilir (11).

### Metafor

Metafor, dilimize Fransızca métaphore kelimesinden girmiş, Yunanca metapherein (meta: öte, üst; pherein: taşımak) kelimesinden türetilmiştir. Türk Dil Kurumu sözlüğüne göre metafor “mecaz” anlamına gelir ve benzetme olarak bilinir. Türkçede istiare olarak da geçen kelime, eğretilme ve mecaz anlamlarına da karşılık gelmektedir (12).

Metafor, Yunancada değişme demektir. Bu terim, Ahanov, “Belirtilerinin benzerliğine göre bir nesnenin veya olayın başka bir nesnenin veya olayın adıyla adlandırılması esasında kavramın anlamının değişmesidir” şeklinde metaforu tanımlamıştır. Tarihsel olarak “metafor” kavramından ilk söz eden kişi Aristo’dur. Aristo metaforu akademik olarak tanımlayan ve dildeki anlam bilimsel değişikliklerin mekanizmasını araştırma gereksiniminden söz eden ilk kişidir.

Aristo, Poetika ve Retorika adlı eserlerinde metaforun tahlilini yapmıştır. Metaforu, ilk önce belâgatlilik ve şiirsel dil üslûbunun bir parçası olarak kabul etmiş ve genel kullanımındaki kelimelere karşı koyarak kullanmıştır. Aristo’ya göre en güzel metafor açık olandır. Aristo, metaforik kullanılan kelimenin etkili olması için anlaşılır, kulağa hoş gelen, kişiye uygun ve çoğunluk tarafından anlaşılır olması gerektiğini savunmaktadır. Ayrıca Aristo, metaforun bilmece özelliğinin olduğunu savunur ve bilmecelerin etkili birer metaforlar olduğunu belirtir. Betimlemeleri ve atasözlerini de metaforun türleri olarak ele almaktadır. Aristo metaforu “gizli metafor” şeklinde tanımlar (13).

Aristo’dan sonra metafor konusunda en çok araştırma yapan Mark Tullia Çiçero olmuştur.

Romalı söz ustası Çiçero, metaforik değişmelerin, anlam ve çeşitlerine göre sınırlamalar getirmiştir. Metaforu dilbilimsel ve edebî metafor olarak iki grupta inceler. Çiçero’nun Aristo’nun aksine metaforu inceleyip tanımada katkıda bulunduğu durum metaforun çözülen problem olarak değerlendirmemesi; aksine çözülememiş, her yönüyle araştırılması gereken bir durum olarak ele almak olmuştur. Mark Fabi Kvintilian ‘Belâgatli Nasihatler’ adlı 12 kitaptan oluşan eserinde metaforu, en güzel ve en işlek kullanılan bir benzetme çeşidi olarak değerlendirmiştir. Ünlü Romalı söz ustası, metaforun bize tabiat tarafından bahşedildiğini ifade eder ve okumamış, âlim olmayan sıradan kişilerin bile sık kullandığını belirterek metaforun esas görevlerini;

- 1)Düşünce gücünü tanıtmak,
- 2)Nesnelerin ayrıcalıklı güçlü adlandırılması,
- 3)Söz edilen nesnelere açık hayâl edebilmek olarak üç gruba ayırmıştır (14, 15).

Türkiye’de, metafor ile ilgili çalışma yapan bilim insanı Doğan Aksan metaforları beş grupta incelemiştir (16).

- 1)İnsandan doğaya aktarma,
- 2)Doğadan insana aktarma,
- 3)Doğadaki nesnelere arasındaki aktarma,
- 4)Duyular arasında aktarma ve
- 5)Somutlaştırma.

J.Lakoff ve M. Johnson, Metaphors WeLive By (17) adlı çalışmasında anahtar fikirleri özetlemektedir. Bu çalışmaya göre;

- (a) Metaforlar temelde kavramsaldir, metaforik dil sekonderdir
- (b)Kavramsal metaforlar günlük tecrübelerden köken alır,
- (c)Soyut düşünce büyük ölçüde metaforiktir
- (d)Metaforik düşünce kaçınılmazdır ve çoğunlukla bilinç dışıdır,
- (e)Soyut kavramlar sözel bir yapıya sahiptir,

- (f)Metafor içermeyen soyut kavramlar eksiktir,  
 (g)Kavramlar hakkında akıl yürütmek için kullanılan metaforlar tutarsız olabilir  
 (h)Hayatımızı metafor ile edindiğimiz çıkarımlar düzeyinde yaşarız.

Metaforlar genel olarak bir sorunu başka bir boyutta ifade etmek için kullanılır. Bu amaç ile kullandığımız tüm kıssalar, hikayeler, anekdotlar birer metafordur. Türkiye’de, özellikle Anadolu kültüründe, yazılı kaynaklardan çok sözel kaynaklara dayandığı için kıssaların yani metaforların kullanımının ayrı bir yeri ve önemi mevcuttur. Bu kullanımlar kurgusal olabileceği gibi gerçek hayat hikayelerinden alınmış olabilir. Buna en iyi örnekler Leyla ile Mecnun, Ferhat ile Şirin, Kerem ile Aslı vs. gibi hikayelerimizdir. Metaforlarda önemli olan anlatılan hikâyenin kendisi değil hikâye ile verilmek istenen mesajdır. Daha sonra eskilerin tabiri ile “belagat muktezayı hale mutabakattır” yani uygun kişiye, uygun olan olayın anlatılmasıdır. Metaforlar, herhangi bir tedavi sürecinin herhangi bir aşamasında uygun kişiye uygun koşulda olmak şartıyla kullanılabilirler (18).

### Hipnozda Metafor Kullanımı

Hipnoz, telkin yoluyla diğer bir kişinin bilinç ve farkındalık, vücut, hisler, duygular, düşünceler, hafıza veya davranışlarda değişiklik elde etmek üzere tasarlanmış veya bu sonucu ortaya çıkaran işlemdir (10). Telkin hipnozda son derece önemlidir. Telkinin hipnozdaki önemi gibi metafor da aynı şekilde telkinde önemlidir. Bu nedenle hipnoz seanslarında özellikle telkin verirken bilinçaltına istenilen mesajları vermek için metaforları çok sık kullanmaktayız. Metafora en sık başvuran kişi olan Milton H. Erickson hastalarının sorunları direk ilgisi olmayan metaforlar kullanması ile bilinmektedir.

Metaforların hipnozda kullanım alanları genel olarak dört alan ile sınırlandırılabilir. Bunlar mayalama, teşhis, hasta/danışan uyumu sağlama ve tedavi olarak değerlendirilir. Hipnozu en çok tedavi amaçlı kullandığımız düşünülürse bu dört alan

içinde metaforu en çok tedavide kullanmaktayız. Tedavide metaforlar, tedavinin her aşamasında kullanılabilir. Bunları başlıklar altında verecek olursak:

### 1.Önemli bir noktayı vurgulamak için:

Kişinin yapmaması gereken bir şeyi yaptığında veya yapması gereken bir şeyi yapmadığında bunu direk söylemek yerine bir metafor kullanılarak bu durum anlatılabilir.

*Zamanın birinde bir ormanda bir aslan sürüsü yaşamış. Aslanların sürekli peşinden koştuğu da bir ceylan sürüsü varmış. Aslan sürüsünün gözü bu sürüsünde ama ceylan sürüsü hem kendini savunacak kadar kalabalık ve güçlü hem de kaçacak kadar hızlılarmış. Aslanlar açlıktan bitkin, halsiz, güçsüz kalmışlar. Düşünüp taşınmışlar. Sürü kalabalık, tüm güçleri ile saldırırlarsa mutlaka birini yakalarlar. Ama bu kadar güç sarf etmeden nasıl karınlarını doyurabilirler bunun yollarını düşünmeye başlamışlar. En son ceylan sürüsüne bir sefir göndermeye karar vermişler. Sefir ceylan sürüsüne:*

*Açız ve size saldıracağız. Size saldırırsak da ne olacağını biliyorsunuz. Kesinlikle aranızdan birini alıp yakalayıp yiyeceğiz. Gelin ne siz uğrasın ne de biz. Aranızdan rengi çok beyaz olan bir ceylan var. Bizim gözümüzü alıyor. Onu bize verin. Biz de size saldırmadan onu alıp gidelim ve bir daha sizi rahatsız etmeyelim. Gül gibi geçinip gideriz.*

*Ceylanlar düşünüp, taşınmışlar. Aralarındaki en bilgeye sormuşlar: “Olmaz” demiş bilge, “Sakin kimseyi vermeyin.” Aslanlar ısrarlı olmuş. Sonunda ceylanlar razı olmuş. Saldırırlarsa nasıl olsa birimizi yakalayıp yiyecekler, hem de kaçarak yorulacağız. Hem bir ceylan vermekten ne çıkar? Biz büyük bir sürüyüz, birini vermekle bir şey kaybetmeyiz. Beyaz ceylanı vermişler aslanlara. Aslanlar da beyaz ceylanı yemiş, bir güzel karınlarını doyurmuşlar. Güçleri, kuvvetleri yerine gelmiş. Birkaç gün sonra gene acıkmış aslanlar. Aslanların sefiri ceylanların yanına gelerek:*



Aranızda boynuzu kırık bir ceylan var. Sinirlerimizi bozuyor. Onu bize verin ne kendinizi ne bizi uğraştırmayın. Barış isteyen ceylanlar ikinci tavizi de vermişler. Boyunuzu kırık ceylan da gitmiş aslanlara. Artık işin kolayını bulan aslanlar, kuyruğu kısa ceylan, beneği fazla ceylan, şöyle böyle ceylan diyerek ceylanları bir bir istemiş almışlar. Sürü de günden güne azalmış. Artık aslanlar elçiye gerek kalmadan aldirmaya, istedikleri ceylanı sürüden avlamaya yemeye başlamışlar. Sürünün ileri gelenleri, panik içinde bilgeye gitmişler. “Biz nerede hata yaptık, sürü yok oluyor!” demişler. Bilge cevabı vermiş:

“Siz hatayı beyaz ceylanı verirken yaptınız...”

## 2.Çözüm önerisinde bulunmak için:

Zengin bir adam müthiş bir baş ağrısı çekmektedir. İlaç alır geçmez, bekler iyileşmez, ağrı devam eder ve giderek artarak bir ağrıdır ve dayanılmaz hale gelmektedir. Gitmedik hekim bırakmaz ama derdine kimse çare bulamaz. Derdine çare bulana servet ödeyeceğim diye vaat eder. Ama hiçbir hekim derdine çare bulamaz. Baş ağrısı giderek daha da artar. Baş ağrısı ve devamlı göz yaşları dayanılmaz hale gelir. Denilen her şeyi yapar ama nafiye. Meşhur bir hekime gider ve o hekim baş ağrısının nedeninin dişleri olduğunu söyler. Dişlerini çekerse ağrısının gideceğini söyler. Adam dişlerini tek tek söktürür. Ama baş ağrısı geçmemiştir, bilakis daha da artarak devam etmektedir. Adam artık ümidini keser evine döner ve kaderim böyleymiş diye ağrısı ile yaşamaya devam eder. Hem başı ağrıyordur hem de ağızda diş kalmamıştır. Bir gün adam kendini iyi hissetsin diye eve güzel bir takım elbise diktirmek bir terzi çağırılır. Adam ikna edilir ve terzi adamın ölçülerini almaya başlar. Kolunu ölçer, bacağına, belini göğsünü derken boynuna gelince: Bayım boyun ölçünüze göre bu gömleklerinizin yakası çok sıkı, baş ağrısı yapar bunu gevşetelim der. Terzi tüm gömleklerin yakalarını düğmeleri ileri alarak genişletir. Adamın artık baş ağrısı kalmamıştır. Çözümün bu kadar basit olabileceği kimsenin aklına gelmemiştir. Adam iyileşmiş ama dişleri gitmiştir. Vaadini gerçekleştirir ve terziye bir servet öder. Hayat akarken, bazen büyük

sorunların basit çözümleri olabilir. Bu çözümlere ulaşmak için herkesi dinlemeyi bilmek, herkesin fikirlerine açık olmak ama bazen de çözümü yanı başında basit bir düşüncede aramak gerekebilir.

## 3.Farklı bir bakış açısıyla bakmayı sağlamak için:

Adamın biri gitmiş Hoca'ya “Yahu hocam bizim ev pek dar, sığamıyoruz bir türlü, ama büyük eve de paramız yetmiyor, ne yapayım?” diye sormuş.

Hoca bu abuk soru karşısında ne desin, kafasını karıştırmış biraz, düşünür gibi yapmış sonra da “Senin tavukların vardı değil mi?” diye sormuş.

Adam “Var” deyince “İyi o zaman, şimdi onları da eve al” demiş.

Aradan biraz zaman geçmiş, adam yine gelmiş hocanın karşısına “Hocam ev iyice daraldı, şimdi ne yapayım?” diye sormuş. Hoca da “Senin kazların da vardı, onları da eve al” diye akıl vermiş.

Bir süre sonra adam yine Hoca'nın kapısında. “Olmuyor be hocam, eve hiç sığamıyoruz şimdi” deyince “Merak etme, iki koyunun vardı diye biliyorum, onları da eve sok” demiş.

Adam hoca ne derse yapıyor.

Aradan biraz daha zaman geçmiş. Adam çıkmış Hoca'nın karşısına yine “Sorun bitmiyor Hocam, bana başka akıl” demiş. Hoca da “Sen inekle öküzünü de eve bir sok bakalım” demiş adama.

Üç gün sonra adam yana yakıla Hoca'nın kapısına dayanmış. “Aman Hocam, ne desen olmuyor. Artık evin içinde yürüyemez, yatağımıza yatamaz olduk. Ne oldu senin akıllarına” diye serzenişte bulununca Hoca “Tamam, tamam” diye itelemiş adamı.

“Şimdi bu geceyi de geçir, yarın sabah erkenden tavukları da kazları da koyunları da inekle öküzü de çıkar evden.”

Adam ertesi gün elinde bir tepsi baklava ile gelmiş Hoca'nın karşısına, “Ey Hocam” diye başlamış; “Sen büyük adamsın, sen ne büyük alimsin, sen büyük bilgesin. Meğer benim evim ne kadar ferah

*muş da haberim yok. Allah seni başımızdan eksik etmesin.”*

#### **4. Zor bir olayı daha yumuşak anlatmak için:**

*Pamuk tüccarı iş adamı, uzun bir iş gezisinden sonra memleketine döner. Hava alanında şoförü karşılar. Ancak otomobili yoktur. Bir taksiye binerler. İş adamı otomobile ne olduğunu sorar. Şoför:*

*Mühim bir şey yok efendim. Sadece satmak zorunda kaldık. Neden sattınız? Mühim değil efendim. Sadece mecbur kaldık İş adamı ısrarla sebebini sorar. Şoför açıklamaya başlar; Borcunuzun bir kısmına karşılık sattık. Tarladaki pamuğu toplayıp satmadınız mı? Efendim tarlanız, çiftlikten kaçan hayvanlarınız tarafından talan edildi. Tüm mahsul heba oldu. Neden kaçıyorlardı? Yangından. Çiftlik mi yandı? Pekiyi neden? Köşkünüzdeki yangın, çiftliğe de sıçradı. Ne? Köşküm de mi yandı? Galiba yangın, annenizin cenazesindeki mumlardan çıktı. Annem mi öldü? Ne yapsın kadıncağız? Babanızın ölümüne fazla dayanamadı? Babam da mı öldü yoksa? Fabrikanızdaki patlamada kurtaramadık. Eyvah! Fabrika da gitti ha! Desene hanımla ortada beş parasız kaldık! Galiba tek başınıza ortada kaldınız efendim. Çünkü eşiniz de bu olaylardan sonra sizi terk etti. Bre adam hiç mi olumlu bir haberin yok senin. Var efendim geçen verdiğiniz HIV testiniz pozitif çıkmış.*

#### **5. Şüpheli ve Aceleci Tavırları Nötrale Etmek İçin:**

*Trafik memurları bir gün, trafik kontrolü yapıyorlarmış. Karşıdan gelen Temel ile Fadime'yi gören komiser hemen arabayı durdurmuş. İkisini de emniyet kemeri takılmış görünce, Ya beyefendi bugün yaptığımız kontrolde tek emniyet kemerini takan çift sizsiniz, bu yüzden size 500 milyon ödül veriyoruz der. “Ama merak ettik bu parayla ne yapacaksınız. Temel sevinçle: “Ne yapacağım hemen gidip kendime bir ehliyet alacağım der.*

*Komiser şaşkın şaşkın: “Ne ehliyetiniz yok mu” der. Fadime olayı toparlamak için: “Kusura bakmayın memur bey Temel için ne dediğini*

*bilmez” der. Komiser daha da şaşkınlıkla: “Ne bir de içkili misiniz” diye haykırır. Arkadan yaşlı adam öne atılır ve: “Ben demiş idim çalıntı arabayla yola çıkmayalım başumuza bi iş gelir” diye. Komiser neye uğradığını şaşırırken, bagajdan atlayan İdris de koşa koşa gelerek: “Ne oldi geçtük mi sınırı” der.*

#### **6. Doğru Metodolojiyi Anlatmak için:**

*Hindistan da çok ünlü bir ressam varmış. Herkes bu ressamın yaptıklarını kusursuz kabul edecek kadar beğenirmiş ve onu “Renklerin Ustası” anlamına gelen Ranga Çeleri olarak tanısa da kısaca Ranga Guru derlermiş. Onun yetiştirdiği bir ressam olan Raciçi ise artık eğitimini tamamlamış ve son resmini yaparak Ranga Guru'ya götürmüş ve ondan resmini değerlendirmesini istemiş. Ranga Guru ise; sen artık ressam sayılırsın Raciçi. Artık senin resmini halk değerlendirecek diyerek resmi şehrin en kalabalık meydanına götürmesini ve en görünen yerine koymasını istemiş. Yanına da kırmızı bir kalem koyarak halktan beğenmedikleri yerlere çarpı koymalarını rica eden bir yazı bırakmasını istemiş. Raciçi denileni yapmış. Birkaç gün sonra resme bakmaya gittiğinde görmüş ki, tüm resim çarpılar içinde ve neredeyse görünmüyor. Çok üzülmüş tabii. Emegini ve yüreğini koyarak yaptığı tablo kırmızıdan bir duvar sanki. Alıp resmi götürmüş Ranga Guru'ya ve ne kadar üzgün olduğunu belirtmiş. Ranga Guru üzülmemesini ve yeniden resme devam etmesini önermiş. Raciçi yeniden yapmış resmi ve gene Ranga Guru'ya götürmüş. Tekrar şehrin en kalabalık meydanına bırakmasını istemiş Ranga Guru. Ama bu defa yanına bir palet dolusu çeşitli renklerde yağlı boya, birkaç fırça ile birlikte. Yanına da insanlardan beğenmedikleri yerleri düzeltmesini rica eden bir yazı ile birlikte bırakmasını istemiş.*

*Raciçi denileni yapmış. Birkaç gün sonra gittiği meydana görmüş ki resmine hiç dokunulmamış, fırçalar da boyalar da kullanılmamış. Çok sevinmiş ve koşarak Ranga Guru'ya gitmiş ve resme dokunulmadığını anlatmış. Ranga Guru ise: Sevgili Raciçi, sen birinci konumda insanlara fırsat verildiğinde ne kadar acımasız bir eleştiri*

*sağanağı ile karşılaşılabilceğini gördün. Hayatında resim yapmamış insanlar dahi gelip senin resmini karaladı. Oysa ikinci konumda onlardan hatalarını düzeltmelerini istedin, yapıcı olmalarını istedin. Yapıcı olmak eğitim gerektirir. Hiç kimse bilmediği bir konuyu düzeltmeye kalkmadı, cesaret edemedi. Sevgili Raciçi, Mesleğinde usta olman yetmez, bilge de olmalısın. Emeginin karşılığını, ne yaptığından haberi olmayan insanlardan alamazsın. Onlara göre senin emeginin hiçbir değeri yoktur. Sakın emeğini bilmeyenlere sunma ve asla bilmeyenlerle tartışma...*

### 7. Doğru Soruyu Sormayı Öğrenmek için:

Doğru soruyu sormak, alacağınız cevabı değiştirir. Bir soruya alacağınız cevap nasıl soru sorduğunuz ile ilgilidir. Sorulara kesin cevaplar bulma yeteneğimiz, çoğu zaman sorunun türüne bağlıdır. Fiziksel dünyayla ilgili bilimsel sorular, makul insanların kabul edeceği yanıtlara sahip olma olasılığı en yüksek olanlardır. Çünkü fiziksel dünya, belirli yönlerden sosyal dünyadan daha öngörülebilirdir. Ay'a olan mesafe hakkında fikir birliği yaygındır. Böylece, fizik bilimlerinde sıklıkla doğru cevaba ulaşabiliriz.

İnsan davranışlarıyla ilgili sorular farklıdır. İnsan davranışının nedenleri o kadar karmaşıktır ki, belirli bir davranışın neden veya ne zaman ortaya çıkacağına tahmin yapmaktan fazlasını yapamayız. İnsan davranışı çok tartışmalı ve karmaşık olduğundan davranışımızla ilgili birçok soruya bulabileceğimiz en iyi cevaplar aslında ihtimaller dahilinde olacaktır.

Sorulan soruların türü ne olursa olsun, en yakın incelemenizi gerektiren konular genellikle makul insanların aynı fikirde olmadığı konulardır. Aslında, birçok konu tam olarak ilginç çünkü bunların nasıl çözüleceği konusunda güçlü bir anlaşmazlık var. Herhangi bir tartışma birden fazla sonucu içerir. Toplumsal tartışmalara mutlak doğru cevaba varamayız. Kararlar genellikle belirsizlik karşısında verilmelidir. Çoğu zaman, vermemiz gereken bir kararla ilgili önemli gerçeklerin çoğunu keşfetmek için zamanımız veya yeteneğimiz olma

yacaktır. Örneğin; sevdiğiniz biri şiddetli bir göğüs ağrısı yaşadığında, acil servise götürürsünüz. Acil serviste tüm doğru soruları sormak akıllıca değildir (19).

*Askere çağırılan genç bir psikoloji öğrencisine yemek dağıtma görevi verilir. Önüne bir kasa kayısı konur ve yemeğe gelen askerlere dağıtması istenir. İlk gelen gruba; "Kayısı istemezsiniz değil mi?" diye sorar ve askerlerin %90'ı olumsuz cevap verir. İkinci gruba; "Biraz kayısı istersiniz değil mi?" diye sorar ve bu sefer oran yarı yarıya ulaşır. Askerlerin yarısı kayısı alırlar. Üçüncü gruba; "Bir tabak mı, iki tabak mı kayısı istersiniz?" diye sorar. Kayısı sevmeyen askerler bile kayısı alarak bir tabak alan %50, iki tabak alan %40 olmak üzere oran tersine döner.*

### 8. Püf Noktalarının Altını Çizmek İçin:

*Bir usta ve çırağı kendi hallerinde dükkanlarında kahve fincanı üretmekte ve satmaktadır. Çırak zamanla büyür ve belli bir ustalık seviyesine gelir. Bir zaman sonra artık kendini ispatladığını düşünerek ustasına: Ustam, ben bu işte her şeyi öğrendim, piştim. Bir el ver de bana dükkanımı açiver. Evladım, senin pişmene daha var, biraz sabırlı ol. Bilindiği üzere ahi ocaklarının geleneği, ustalık makamına erişen bir çırak için lonca içinde bir peştemal kuşanma merasimi yapılır, helalleşilir ve ustasının hazırladığı dükkâna usta olarak adım atar. Çırağın bir çeşit sigortasıdır bu yöntem. Çırak bakar ki ustasından hala bir ses çıkmamaktadır. Yine gider: Ustam, bir şey söylemedin, ama ben bu işte her şeyi öğrendim, piştim. İşin hepsini ben yapıyorum zaten. Hadi, bir el ver de bana dükkanımı açiver. Evladım, senin pişmene daha var, biraz sabırlı ol. Sen hazır olduğunda ben her şeyi hazırlarım. Bu süreç birkaç kere daha tekrarlanır. Sonunda usta dayanamaz: Evladım, henüz pişmedin, ama madem bu kadar çok ısrar ediyorsun, hazırlığa başlayalım. Allah razı olsun ustam! Allah ne muradın varsa versin. Bu kulun sana duacıdır.*

*Loncaya haber edilir, dükkân tutulur, dayanır döşenir. Gün gelir lonca azaları toplanır, çırağa peştemal bağlanır ve ustalık makamına yükseldiği*



ilan edilir. Eski çırak yeni usta, ustasıyla helalleşir ve besmeleyle dükkânına adım atar, çalışmaya başlar. Aradan kısa bir süre geçer. Yeni usta, ustasının dükkânına süklüm püklüm girer: Ustam, affet beni. Uyarıydın, ama seni dinlemedim. Bir şeyler ters gidiyor. Bu dükkânda seninle ne yapıyorsam aynısını yapıyorum, ama fırından fincanlarımın çoğu çatlak çıkıyor. Ne yapsam nafile? Evladım, ben sana henüz pişmediğini söylemiştim. Ne yaptığını niçin yaptığını henüz öğrenmemiştin. Hadi en baştan birlikte yapalım da nerede hata yaptığını bulalım. Kilden fincan hamuru yoğrulur, çömlekçi tornasında çekilir, kulpu yerleştirilir, fırın tepsisine ters çevrilerek koyulur. Yeni usta tepsiyi tam fırına sürecek iken ustası telaşlanır: Evladım ne yapıyorsun? Öyle hemen fırına sürülmez ki! Bak şimdi! Fincanları tek tek alarak içlerine “püf” diye üfler. Tekrar yerlerine yerleştirir ve fırına sürer. Gördün mü evladım? Fincanlarının içine püf diyerek nefesinin nemini vermezsen fincanlar pişerken çatlar. Unutma, her işin bir püf noktası vardır. Gerçekten de her işin bir püf noktası vardır. Bu püf noktaları okullarda öğretilmez, ders kitaplarından da öğrenilmez. Püf noktalarını öğrenmek için en iyi yöntem deneme-yanılmadır, yeri de sahadır; çünkü zamana ve ortama göre değişir. Püf noktası tecrübedir. Bazen de öyle olur ki, bizzat yapan bile işin püf notasını bilmeyebilir.

### 9. Olumlu Düşünme ve Bakış Açısını Anlatmak İçin:

Padişah, bir gece rüyasında bütün dişlerinin döküldüğünü, yemek bile yiyemez hale geldiğini görür. Sıkıntı ve elem içinde uyanır. Vezirini çağırıp sarayın rüya tâbircisinin hemen huzuruna getirilmesini emir buyurur. Uyku sersemi tâbircibaşı, gözlerini ovuşturarak padişahın yanına gelince, padişah beklemeden rüyasını anlatıp sorar: “Tâbircibaşı, bu rüya hayır mıdır, şer midir? Neye işaretir, hele bir söyle.” Tâbircibaşı biraz düşünür; sonra utana, sıkıla “Şerdir, Padişahım” der. Padişah yüzüne karşı böyle söylenmesine şaşırılmış, adeta küçük dilini yutmuştur. Tâbirci devam eder: “Uzun yaşayacaksınız; ama ne yazık ki, bütün yakınlarını

zın gözlerinizin önünde birer birer ölüp sizi yapayalnız bıraktıklarını göreceksiniz.” Bir an sessizlik olur; ardından padişah kükrer: “Tez atın şunu zindana, felaket tellallığı yapmak neymiş öğrensin!” Tâbircibaşı, yaka paça götürülüp zindana atılır. Padişah bir başka tâbircinin bulunmasını emreder. Huzura getirilen ikinci tâbirciye de rüyasını anlatıp sorar: “Hayır mıdır, şer midir?” der. İkinci tâbirci de önce biraz düşünür ama sonra yüzü aydınlanır: “Hayırdır, Padişahım!” der. “Bu rüya, bütün akrabalarınızdan, yakınlarınızdan daha uzun yaşayacağınıza dalalet eder. Daha nice seneler boyu güzel memleketimizi yüksek adaletinizle idare edebileceksiniz inşallah.” Padişahın keyfi yerine gelir, ağzı kulaklarında buyurur: “Bu tâbirciyi tâbircibaşı yaptım. İki kese de altın verin!” Başından sonuna kadar durumu takip edenler, tâbirciye sorarlar: “Aslında sen de tâbircibaşı da aynı şeyi söylediniz. Niçin onu cezalandırdı da seni mükâfatlandırdı?” Zeki tâbirci güler: “Elbette aynı şeyi söyledik; ama mühim olan, kimilerine ne söylediğin değil, nasıl söylediğin, karşıdakinin neyi, nasıl anlamasıdır?”

### 10. Dikkati Dağıtmak ve Acıyı Azaltmak İçin:

Bu konuda Milton Erickson’un oğlu ile yaptığı uygulama bize yol gösterici olmaktadır.

Üç yaşındaki Robert, arka merdivenlerden düştü, dudağı kesildi ve yukarıdaki dişlerinden biri damağının içine gömüldü. Çok kanyordu ve korku ve acıyla çığlıklar atıyordu. Annesi ve ben yardımına koştuk. Kan içinde yerde yatarken onu gördüğümüz anda, acilen bir şey yapılması gereken bir durum olduğunu anladık. Onu yerden kaldırmaya kalkışmadık. Bunun yerine, yeniden çığlık atmadan önce nefes almak için durakladığında ona hemen, basit, anlayışlı ve duygusal bir tavırla, “Çok kötü acıyor Robert, felaket acıyor” dedim. O anda oğlum, neden söz ettiğimi bildiğimi anladı. Onun acısını anladığımı anladı. Bu nedenle beni saygıyla dinleyebilirdi, çünkü olayı tamamen anlamış olduğumu ona göstermiştim. Sonra Robert’a “Ve acımaya devam edecek” dedim. Basit bir ifadeyle onun korkusunu adlandırdım, onun durumla ilgili yargısını onayla



dım, bütün meseleyi zekice kavramış olduğumu ve onunla tamamen aynı düşüncede olduğumu gösterdim, ki o anda Robert'ın tek görebildiği acıydı. Onun ve benim atacağımız ikinci adım, nefes almak için durduğunda "ve acının durmasını gerçekten diliyorsun" demektir. Yine hemfikirdik, bu dileğinde onaylanmış ve desteklenmişti. Bu, tamamen içinden gelen ve o andaki acil ihtiyacını gösteren onun dileğiydi. Durum bu şekilde tanımlandığı için, onun kabul edebileceği bir öneride bulundum. Bu öneri, "Belki bir iki dakika içinde acın geçebilir" oldu. Bu, onun ihtiyacı ve dileğine tamamen uygun bir öneriydi ve belki sözcüğüyle sınırlandırıldığı için, onun durumu anlama biçimine ters değildi. Böylece fikri kabul edip, buna kendi karşılıklarını vermeye başlayabilirdi. Robert bunu yaparken, başka bir önemli konuya geçildi. Bu geçiş acı çeken bir insan olarak kendisi için ve tüm olayın psikolojik anlamı için önemliydi. Robert için bir sonraki işlem, yaralanmasının taşıdığı anlam olan acı, kan kaybı, beden hasarı, kendine duyduğu narsist özgüvenin kaybı, insan yaşamı için çok dirimsel olan fiziksel iyilik duygusunun kaybını fark etmesiydi. Robert canının yandığını, zarar gördüğünü biliyordu; kaldırırma yayılan, ellerine bulaşan kanını görebiliyor, tadını ağızda hissediyordu. Ancak, tıpkı diğer insanlar gibi bu talihsizliğinden kendini ayrı tutmak için narsistik bir arzu duyuyor, hatta narsistik rahatı için daha da büyük bir arzu duyuyordu. Kimse, hafif bir baş ağrısını bile çekmek istemez; baş ağrısına katlanılması gerekiyorsa bu ağrının o kadar büyük olması gerekir ki, ona ancak ıstırap çekerek katlanılabilir. İnsanın gururu çok tuhaf bir biçimde iyi ve rahatlatıcıdır. Bu nedenle Robert'ın dikkati, kendisi için kavranabilir önemdeki iki yaşamsal konuya, "Kaldırırmda çok fazla kan var. İyi, kırmızı ve güçlü bir kan değil mi? Dikkatle bak, anne ve ben görüyoruz, ama senin de bundan emin olmanı istiyorum" sözleriyle çekilmiş oldu. Böylece, Robert için önemli olan değerleri bir başka yolla açık ve korkusuz bir şekilde fark etmesi sağlanmış oldu. Bu kazanın, kendisi için olduğu kadar başkalarının da gözünde aynı ölçüde feci bir durum olduğunu bilmeye, önemsendiğinin somut kanıtına

ihtiyacı vardı. Benim durumu "çok fazla kan var" sözleriyle açıklamamla Robert, aslında kesin bir şekilde belirtilmemiş, yine de gerçek olan ihtiyaçlarına uygun, zekice ve yeterli değerlendirmeyi fark etti. Kanın iyiliği, kırmızılığı ve kuvvetiyle ilgili soru, Robert için kazanın kişisel anlamını karşılayan psikolojik bir oyundu. Birinin ciddi bir zarar gördüğünü hissettiği bir durumda, tatmin edici iyilik duygusunu telafi edecek bir duyguya baş edilmez bir ihtiyaç duyulur. Böylece annesiyle birlikte kaldırırmdaki kanı inceledik ve bunun iyi, kırmızı ve güçlü bir kan olduğu düşüncemizi ifade ettik. Bu şekilde ona güvence veriyorduk ama bu sadece duygusal olarak rahatlatma temelinde bir güvence değildi; bunu, gerçeğin incelenmesi ve onun bilgilendirilmesi temelinde yapıyorduk. Ancak, kanı banyodaki lavabonun beyaz zemininde incelemenin daha iyi olacağını söyleyerek, bu hoş giden düşüncüyü desteklemiş oluyorduk. Bu sürede Robert ağlamayı kesmişti ve artık en önemli şey korkusu ve acısı değildi. Bunun yerine, kanının niteliğiyle ilgili önemli bir sorunla ilgileniyordu. Annesi onu kaldırıp, banyoya taşıdı, yüzü yıkandı ve kanın "suyla düzgün bir şekilde karışıp karışmadığına" ve "gereken pembe rengi" alıp almadığına bakıldı. Sonra kırmızılık dikkatle incelendi ve sonra tekrar yüzünü yıkayarak "pembeliğe" bakıldı. Kanın iyi, kırmızı ve güçlü olması, suyu pembeleştirmedi Robert'ı mutlu etti (20).

**11. İndirekt Telkinler Vermek İçin:** Direkt olarak verilen bir ahlak dersi veya telkin akıldan çıkabilir, fakat öğüt verme ve yönlendirme; merak uyandıran, eğlenceli ve ilgi uyandıran bir şekilde anlatıldığında veya hikâyeye edildiğinde kabul edilebilir hale gelir. İndirekt telkini en çok kullanan kişi de şüphesiz Milton Erickson'dur.

Camide vaaz vermekte olan Hoca'ya: Hocam, at nalını evimizin kapısına asarsak uğur getirir mi? demişler. Hoca: Zannetmiyorum, diye cevap vermiş. O nallardan her attı dört tane var, ama bütün gün kamçı yiyip duruyor.

## TARTIŞMA

Metafor teriminin bilimde ve sanatta kullanım alanı çok yaygındır. Bu nedenle net bir sınıflandırma yapılamamıştır. William Shakespeare'in genişletilmiş metaforu "Seni Bir Yaz Günüyle Karşılaştırırım mı" gibi edebiyattaki metaforlara veya Thomas Dylan'ın "O iyi geceye nazikçe gitme" şiiri gibi ölüme ve yaşamın önemine karşı mücadeleyi teşvik eden uzun bir metafor olan felsefi edebiyatta karşımıza çıkabilir. Vincent Van Gogh'un "Vicdan insanın pusulasıdır" ve Albert Einstein'ın "Bütün dinler, sanatlar ve bilimler aynı ağacın dallarıdır" gibi ünlü kişilerin metaforları, metaforların kullanımının ne kadar geniş bir perspektifte olduğunun bir göstergesidir.

Hipnoterapistler veya diğer terapi yöntemi uygulayıcılarının danışanlara yaptıkları seanslar boyunca metaforları kullanmaları muhtemeldir. Değişim sürecinin bir parçası olarak danışanların oluşturduğu metaforlar da kullanılır. Örneğin, kendilerini fırtınalı bir denize atılıyormuş gibi hissederseniz denizi sakinleştirebiliriz veya su üstünde kalmakta zorlanıyorsa, oturması için onu nehrin kenarına götüren bir kütük verebiliriz. Danışan metaforlarını terapi yaklaşımlarınıza dahil etmenin, danışanın zaten sahip olduğu yararsız metaforları değiştirmeye çalışmanın ve onlara yeni, olumlu ve faydalı metaforlar sunmanın pek çok farklı yolu vardır. Hipnoterapi metaforları tanımlayıcı olduklarında danışanın hayal gücünü harekete geçirmeye yardımcı olabilir, yakınlık kurabilir. Metaforlar mecazi oldukları için analitik düşünce veya gerçeklik konusunda danışanınız direnemeyecektir. Genel olarak, terapide yaygın bir çekiciliği ve uygulaması vardır ve hipnoterapi sürecinizde göz önünde bulundurmanız için harika yararlı bir araçtır (21).

Metafor kullanmak, problem çözmenin çok yaratıcı bir yoludur. Günlük hayatta kullanılacak bir araçtır. Metafor etik, profesyonel ve yetenekli bir hipnoterapist tarafından kullanıldığında çok etkilidir (22).

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Hipnozun ayırt edici özelliklerinden biri, öğrenilme

si gereken bilinç hali olmasıdır. Hipnotik trans durumunda, çoğu kişi yeni fikirlere açıktır. Kişi trans halindeyken geçmiş deneyimler ve var olan farkındalıklar ile ilgili olarak normal zamanından çok daha fazla kişisel bilgiye sahiptir. Bu da hipnozda metaforları kullanmak için kişiyi ideal bir konuma getirir. Sonuç olarak ortaya çıkan türevsel aramaların daha kapsamlı olması ve çözümün daha büyük olasılıkla entegre edilmesi olasıdır. Metaforları özellikle masalları kullanırken, hikâye anlatımına bir giriş olarak sıklıkla danışanda hafif veya orta dereceli bir transta neden olur. Kesinlikle gerekli olmasa da hipnoz yapmak için nitelikliyseniz ve danışan istekliyse, hikâye anlatma ve trans, size güçlü bir terapötik süreç sağlayabilir. Danışanın transta olmasının gözden kaçırılmaması gereken bir başka avantajı da metaforu inşa etmek ve ortaya çıkarmak için zaman ayırmanıza izin vermesidir.

Ayrıca bir hikâye (masal veya anekdot) anlatma eyleminin bile biraz büyüleyici olduğunu biliyoruz. Göreceli olarak alışılmadık bir olaylar dizisini içsel olarak temsil etme, başka bir kişinin iletişimlerine yakından katılma ve olayların art arda gelmesini ve çözümlenmesini öngörme süreci derinden hipnotize edici olabilir. Silme kalıpları, belirtilmemiş fiiller ve adlaştırmalar, danışan için türevsel fenomenlere olan güvenlerinin kapsamını en üst düzeye çıkarmak ve metaforun önemini ve eksiksizliğini sağlamak için kullanılır. Bu aynı zamanda, başlangıçta "normal" bir müşteriye bir hikâye veya anekdot anlatırken, o danışanın bir şekilde "trans" olabileceği anlamına gelir; yani, sessiz, rahat ve görünüşe göre ya çok dikkatli ya da çok meşgul. Bu hepimizin dönemsel olarak yaşadığı bir durumdur, daha önce bahsedilen nedenlerden dolayı avantajlıdır ve terapist metaforları farklı şekillerde kullanma fırsatı sunar.

Yapılan literatür incelemeleri sonucunda hipnoz ve hipnoterapide metafor kullanımı ile etkinliği konusunda yapılmış çalışmaların azlığı nedeniyle bu alanda daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

**KAYNAKLAR**

- 1- Alan E. Kazdin P, Editor-in-Chief. Encyclopedia of Psychology: 2000;8 VolumeSet:4128.
- 2- Williamson A. What is hypnosis and how might it work? Palliative Care: Research and Treatment. 2019;12:1178224219826581.
- 3- Wagstaff GF, Cole JC, Brunas-Wagstaff J. Measuring hypnotizability: the case for self-report depth scales and normative data for the long Stanford scale. Int J Clin Exp Hypn.2008;56(2):119-42.
- 4- Tastan K, Demiroz HP, Oztekin C, Sincan S. Development and Validation of a Turkish Hypnotic Suggestibility Scale. J Pak Med Assoc. 2019;69(9):1236-330.
- 5- Mirous HJ, Beeman M. Bilateral Processing and Affect in Creative Language Comprehension. The Handbook of the Neuropsychology of Language 2012. p. 317-41.
- 6- Altarriba J, Leblebici-Başar D, Vitrano D. Revisiting Mednick's (1962) Theory of Creativity with a Composite Measure of Creativity: The Effect of Stimulus Type on Word Association Production. The Journal of creative behavior. 2021;55.
- 7- Bowdle B, Gentner D. The Career of Metaphor. Psychological review. 2005;112:193-216.
- 8- Goldstein A, Arzouan Y, Faust M. Killing a novel metaphor and reviving a dead one: ERP correlates of metaphor conventionalization. Brain and Language. 2012;123(2):137-42.
- 9- Noufi T, Zeev-Wolf M. Activating the Right Hemisphere Through Left-Hand Muscle Contraction Improves Novel Metaphor Comprehension. Frontiers in Psychology. 2021;12.
- 10- Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliği. Resmi Gazete (27/10/2014 Sayı:29158). 2014.
- 11- URAN B. Hipnozun Kitabı: Gelişim Yolculuğu Yayınları; 2011. 33-5 p.
- 12- Yıldırım CD, Özge K. Türkçede Metaforlar ve Metaforik Anlatımlar. 21. 2022.
- 13- Sibanbayeva S. Metaforanın Tildik Bolmısı jane Kontseptualdik Metaforalar. Almatı 2002.
- 14- Amonashvili S. Mark Fabiy Kvintilian: Amrita-Rus; 2017.
- 15- Otyzbayeva Z. Kazak Yazar Dükenbay Dosjanov'un İpek Yolu Romanında Metaforlar (The Metaphors In The Novel Silk Way Of Kazakh Novelist Dukenbay Dosjanov). 2006.
- 16- Mollova M. Doğan AKSAN, Anlambilimi ve Türk Anlambilimi (Ana Çizgileriyle). 22.2022.
- 17- Johnson GLaM. Metaphors We Live By: University of Chicago Press; 1980.
- 18- Bilinmeyen Yönleriyle Hipnoz ve Hipnoterapi. Taştan K, editor. Erzurum: Zafer Yayınevi; 2019. 699- p.
- 19- M. Neil Browne SMK. Asking the Right Questions: Pearson Prentice Hall; 2007.
- 20- Haley J. Sıradışı Terapi-Milton H. Erickson'un Psikiyatrik Teknikleri. Dharma Psikoloji 2016.
- 21- Beaven-Marks DK. Using metaphors for hypnotherapy and changework. hypnotc. 2022.
- 22- John BS. Hypnotherapy – Metaphor and Story-Telling. wwwselfhypnosis.com. 2022.