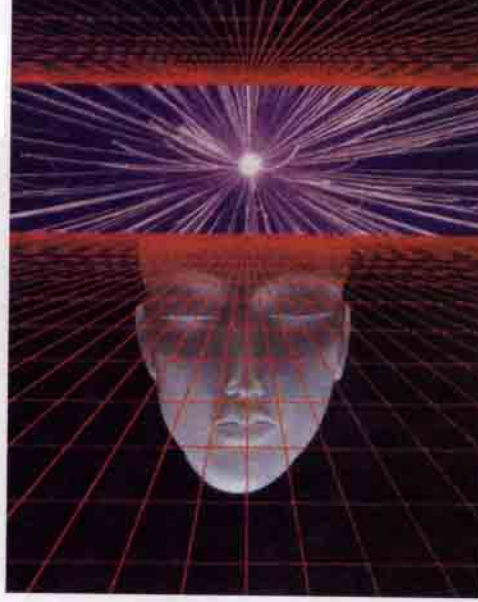


Soğuk bir kış sabahı bembeyaz bir odada, bir kadın bilmediği olağanüstü iki şeye doğru yola çıkmaya hazırlanıyor: Hipnoz ve trans. Kadının karşısında duran ve bu yolculukta ona yol gösterecek olan adam, kendisine hipnoterapist adını veriyor.

Aslında kendisi psikolog; psikoterapik tecrübesi oldukça fazla olan bir bilim adamı. Şimdiye kadar yüzlerce insana bu bilinmeyen yolculukta kılavuz olmuş ve onların kendi iç benliklerine yapmış oldukları küçük yolculuklar sırasında yardım etmiş. "Trans" kavramının arkasında, değişik benlik durumları saklanıyor:



Bireyler, bu olayda sanki dünyayı, bedenlerini ve kendi benliklerini çok değişik bir şekilde yaşadıklarını hissediyorlar. Trans bu yolculukta varılması istenen hedef, hipnoz ise bu hedefe varmayı sağlayan farklı bir uyku hali. İngiliz Doktor James

Braid, 1843 yılında o ana kadar isim konulamayan bu uykuya Greklerin'in uyku tanrısı Hypnos'tan esinlenerek hipnoz adını veriyor...



Saklı Benliğin Gücü Hipnoz

INSANLAR günlük hayatta bazı durumlarda bilinçsiz de olsa bir çeşit trans durumuna geçebiliyorlar. Bunun bir örneği uzun, monoton ve can sıkıcı araba seyahatlerinde yaşanan "yol hipnozu"dur. Diskoda veya konserlerde sanki bilinçsizce kendilerinden geçen gençler veya uzun mesafe koşucularının durumları da trans örneği sayılabilir. Binlerce yıldan beri bilinen ve trans haline geçmek için kullanılan hipnoz, uzun bir süre insanın doğasına uymayan, tehdit edici bir olay olarak algılandı ve sadece panayirlarda görülen doğaüstü veya şarlatan işi bir eğlence olarak dışlandı. Hipnozun bir araştırma konusu olarak ciddiye alınması, ancak bulunduğumuz yüzyılın ikinci yarısında özellikle ABD ve Avrupa'da hipnoz üzerine ciddi çalışmalar yapan araştırmacılar sayesinde olmuştur. Günümüzde bilimsel hipnoz, psikoterapide oldukça önemli sayılan bir araştırma konusu haline gelmiş; klinik hipnoz hakkında ders kitapları yayımlanmaya başlanmıştır. Artık her branştan doktorlar seminerler yardımı ile konu hakkında gerekli bilgileri almaya çalışıyor, psikologlar terapi re-

pertuarlarını bu teknik ile zenginleştirmek için kongreler organize ediyor ve dünyanın birçok yerinde araştırmacılar deneyler yaparak trans halinin sırlarını çözmeye çalışıyorlar.

Bu gelişmelerin başlıca nedeni, son 20 yılda sekenden fazla klinik deneyden, yüzlerce araştırmadan toplanan ve olaya kuşku ile bakanlar tarafından dahi doğruluğu tartışılmayan bilgilerdir. Son yıllarda birçok ülkede sağlık bakanlıklarınca uygulanan tedavi yöntemleri hakkında yapılan araştırmalarda hipnoterapi, belli sağlık sorunlarının çözümünde geçerli olabilecek, bilimsel temellere dayanan bir tedavi şekli olarak kabul edilmiştir. Almanya'da 1994 yılında yapılan bir araştırmada bilirkişi, raporuna "Hipnoz toplumda, özellikle sahne şovları ve benzeri gösterilerdeki kullanımını sonucunda, hakettiğinden çok daha kötü bir üne sahip olmuştur. Toplum, hipnozun ruhsal sorunlarda uygulanabilen en eski tedavi yöntemlerinden biri olması yanında, günümüzde oldukça iyi incelenmiş, ciddi ve tutarlı bir terapi yöntemi olduğunu kabul etmemiştir," diye yazmıştır. "Değişen Psikoterapi" adlı bu raporda, hipnozun korku hastalıklarında, astım veya uyku sorunları gibi psikosomatik rahatsızlıklarda, alerji veya ağrıların giderilmesinde yardımcı olabileceği söylenmektedir.



Kadın koltukta geriye yaslanıp gevşediğinde yine de güvensizlik duyuyor. "Acaba iç benliğimdeki sırlarımdan ne kadar açığa çıkacak? Başka birinin egemenliği altına mı gireceğim?" Hipnoterapist için bu tür güvensizlik durumu olağan bir tepki. "Yolculuğunuzun ne kadar derine ineceğine karar verecek olan sizsiniz" diyerek kadına güvence veriyor. Kadının kendisinden ve problemlerinden söz etmeye başlıyor: işte yaşadığı stres, gerilimler, bitkinlik ve bazen uykusuzluk-günümüzün artık normal sayılan sorunları. Adam sessiz bir şekilde karşıda oturuyor, bazen kafa sallıyor; ama hiç aksamayan bir dikkatle kadını dinleyip gözlemliyor. Adam "ben size sadece aracı vereceğim, tedaviyi kendiniz yapacaksınız" diyor ve kadına koltukta rahat oturmasını; gözlerini, açılmış olan ellerinin arasındaki sanal bir noktaya dikmesini söylüyor. Göz kapakları ağırlaştığında onları kapatmasını, böylelikle vücudunun gitgide gevşeyeceğini belirtip, kadından, hayatta bulunmaktan en fazla hoşlandığı yerde olduğunu tasavvur etmesini istiyor. Adamın sesi gitgide daha yumuşak, derin ve huzur verici oluyor.

Hipnoterapistler hipnoza hazırlık olarak, genelde eskiden beri kullanılan ve hastanın bakışını belli bir noktaya yoğunlaştırdığı "bakışları sabitleştirme" yöntemini uyguluyorlar. Mısır'da bulunan bir parşömen yazısında, 2000 yıl önce firavunlar zamanında insanların, yağ dolu bir kaba bakarak bu yöntemi kullandıkları belirtilir. Bu şekilde dikkati yoğunlaştırmak, trans haline doğru atılan ilk adımdır. İkinci adım ise hipnoterapistin sözlü direktifleridir. Terapistin ses tonu ne kadar monoton ve derin olursa, hastanın trans haline geçmesi de o kadar kolaylaşır.



Kadın, en sevdiği yer olarak, okyanusta bir adayı seçer. Psikolog sudan, denizin kokusundan ve ufka kadar uzanan maviliklerden söz ediyor: Her şey açılıyor... İnsan derin nefes alabiliyor.. Rüzgar teni yalayıp geçiyor... Kelimeler, kadını gitgide odadan uzaklara götürüyor. Artık düşünmüyor, arıyor. Aradığı, deniz kenarındaki imgeler ve duygular- hem de içinde. Duyular zaman geçtikçe içe doğru yöneliyor. Bedenin içinde bir yerde, koltuğun derisi ince ve sıcak kum haline geliyor. Gözler denizin mavisini hissediyor ve burun denizin kokusunu alıyor.

Tüm bunların amacı, hastanın gerçek dünyasından uzaklaşmasını sağlamaktır. Böylelikle ruhsal olarak "gerçeklik" yerini bir "iç gerçeklik"e bırakır. İç gerçeklik terimi, hipnoz altındaki insanların içlerinde oluşturdukları ve objektif olarak algılanması çok zor olan fantezi dünyayı betimler. Her insan günlük yaşam sırasında, güçlü şekilde olmasa da, bu iç gerçekliğe ara sıra sapar: Örneğin film seyrederken veya kitap okurken bazen o kadar etkilenir ki bir süre "reel" dünyadan kopar ve çevresini algılamaz.

Kadın için her zaman gözlerini açıp iç gerçeklikten uzaklaşmak mümkün. Hiç kimse ve hiçbir şey kadını bu konuda engellememektedir. Ancak kadın, gerçek hayattan çok daha güzel olan bu iç huzuru neden bozmak istesin ki? Artık hipnoterapistin sözleri onun için bir önem taşıyor. Adamın sesini, anlam taşımayan monoton bir fısıltı halinde algılıyor.

Gerçekten trans haline geçmek böylesine kolay mı? Sadece terapistin yönlendiren sesi ve kendi hayal gücü ile iç dünyaya giden kapıyı aralamak mümkün mü? ABD, Kanada, Avustralya

ve Almanya'da yüzlerce denek üzerinde yapılan bilimsel araştırmaların sonucu hep aynı: İnsanların yaklaşık yüzde 10'luk bir dilimi çok kolay hipnoz altına alınabiliyor. Diğer bir yüzde 10'luk kısımda ise hipnoz altına alınabilme yetisi çok zayıf. Geriye kalanlar ise hikâyemizin kahramanı kadın gibi hipnoterapi seansı için yeterli olan, orta derecede hipnozlanabilirler kategorisine dahil. Kanada'da Calgary Üniversitesi'ndeki araştırmacılar, çok zor hipnozlanabilen insanlar üzerine yaptıkları araştırmalarda, bu tip insanların genelde hayal gücünü kullanmada zorluk çektiklerini ve hatta bir nevi zevk alamama sorunu yaşadıklarını ortaya çıkardı.

1974 yılında California Üniversitesi'nden Edward Hoffman ve Michael Phelps, Positron Emission Tomography (PET) adını verdikleri, belirli bir işte beynin hangi kısımlarının daha aktif davrandığını belirleyen bir tarayıcı geliştirdiler. PET'in tarama yöntemi, çeşitli nöral bölgelerdeki kan akımını ya da beynin yakıtı olan glukozun ne kadarının metabolize edildiğini ölçmeye dayanıyor. Tarama sırasında beynin aktif bölgeleri daha açık renkli ve parlak görünür. PET taraması yoluyla, beynin farklı bölgelerinin farklı işlevler üstlendiği anlaşılmıştır. Dolayısıyla, trans halindeki bir kişi ile aktif halde bulunan bir kişinin beynin faaliyetlerinin de birbirinden farklı olacağı açıktır.

Trans haline geçebilme yetisi, kolay inanma, etkilenme, güçsüzlük veya histeri durumlarına değil; tersine, hayal gücü, yaratıcılık ve yeterli bir zekâ düzeyine sahip olabilmeye bağlı. Erkekler ve kadınların hipnozlanabilme yetisi aynıdır. Çocuklar neredeyse trans sanatçıları sayılabilir, çünkü oyun oynarken bile dünyadan kopabilirler. Trans haline geçme yetisinin en fazla olduğu yaş ise yaklaşık 10.

"Ancak, hiçbir insan, istemeyen bir kişiyi hipnotize edemez," diyor hipnoterapist ve ekliyor, "hipnoz altında hiç kimse, normal ayık durumda yapmaya ihtiyaç duymadığı birşey yapmaz".





Kadın artık trans haline geçmiştir. Dikkat iç dünyaya yönelmiş, bedeninin algılanması değişmiş, imgeler şeklinde düşünme ise güçlenmiş durumda. Zaman algısı sönükleşmektedir. Yarım saatten beri koltukta oturduğu halde, kendisine sanki on dakika geçmiş gibi gelir.

Araştırmacılar, insana huzur ve rahatlık veren bu tür hafif trans durumlarında bile kişilerin bedensel davranışlarında belirgin değişimler yaşandığını ortaya çıkardılar. Nefes alıp verme hızının düşmesi, kalp atışlarının azalması ve kan basıncının düşmesi, stres hormonlarının sayısının ölçülebilir düzeyde azalması ve buna karşılık bağışıklık sistemi açısından önem taşıyan lenfositlerin artması. Bunlara ek olarak trans halindeyken, beyaz kan hücrelerinin etkinliğinin arttığı da ortaya çıkarılmıştır.

Stres hormonlarının insan vücuduna olan etkilerini araştıran, San Francisco Üniversitesi'nden bir grubun bulgularına göre, stres hormonları ve bağışıklık sistemi arasında birçok hastalığın tedavi ve teşhisinde önem kazanan bir ilişki var. Bu araştırma sırasında hsp70 adı verilen bir stres hormonu tanımlanmış ve özellikleri incelenmiş. Araştırmalar, stres hormonlarının kontrol edilmesinin, özellikle kanser tedavisinde önemli bir adım teşkil edebileceğini ortaya koymaktadır. Öte yandan, kanser tedavisinde kullanılan klasik yöntem-

lerin genelde stres proteinlerini artırdığı ve bu yolla tedavisi amaçlanan tümörün aslında daha dayanıklı hale getirildiği sanılmaktadır. Transla tedavi, bu sorunu çözmesi bakımından yararlı olabilir.

Tüm bu değişimlerin ortak özelliği, sinir sisteminin gevşemesine yol açmalarıdır. Hipnotik gevşeme durumu, beden için, direncin güçlendirdiği bir dinlenme ortamı yaratıyor. Ancak, araştırmacılara göre trans sadece bir dinlenme fazı değil: Örneğin, kondisyon bisikleti üzerinde sürekli hareket eden kimselerde de hipnotik durumlar oluşabiliyor. Trans, bedensel durumlardan çok, değişen bir iç gerçekliğe bağlıdır.

Eskiden beri hipnotik trans bir çeşit uyku hali olarak kabul edilmiştir. 3000 yıllık Hint efsanelerinde, Mezopotamya'daki Gilgamesh Destanı'nda ve eski Mısırlılar'ın yazıtlarında, transın önemli bir yere sahip olduğu kültürlerle ilgili bilgiler verilmektedir. Grekler "tapınak uykusu" adını verdikleri bir tedavi yöntemi kullanıyorlardı. Ortaçağda hıristiyan keşişler, insanların içindeki iblisleri kovmak için çeşitli hipnoz tekniklerini deniyorlardı. İstedikleri kişiyi ölüm uykusuna sokabilen büyücülerin varlığı da ortaçağdan günümüze gelen bilgilerden biri.



Transın tedavi edici etkisi tüm çağlarda biliniyordu. Eski Grek tapınaklarında da hastalar hipnotik yöntemlerle sağlık uykusuna sokulurdu. Eski Çin'de rahip-doktorlar hastaların trans halindeyken yaptıkları ani hareketlere göre hastalık teşhisi koyuyorlardı; her hareket belli bir organ grubuna karşılık geliyordu.

Bilimsel Hipnoz

Hipnozu bilimsel temellere dayandırmaya çalışan ilk kişi, 19. yüzyıl sonlarında Viyana kentinde görev yapan Anton Mesmer adındaki doktordur. Ona göre trans halinde bulunmaktan ileri gelen tedavi gücünün esas kaynağı manyetizma idi. Mesmer, hastalarını demir çubuklar ile dokunarak, gözlerini belli bir noktaya sabit-



leştirerek veya kolları üzerine eli ile vurarak hipnoz altına sokuyordu. Bu şekilde hastalığa sebep olduğuna inandığı "manyetik akışkan"ı doğru yola getirmeyi amaçlıyordu.

Uzun bir süre boyunca birçok doktor cerrahi müdahalelerde "bayıltan uyku"yu kullanmıştır. Geçen yüzyılın ortasından itibaren ise narkoz ilaçları ve kloroformun bulunması ile beraber hipnoz tıpta uygulanan bir yöntem olarak ders kitaplarından kaybolmuştu. Ancak California'daki Stanford Üniversitesi'nden araştırmacıların kanıtladıkları gibi, hipnoz bir uyku değil. Hipnoz altındaki insanların EEG'leri, uyanık ve faal durumda olan insanlarınkine benzer bir beyin durumuna karşılık geliyor.

Sigmund Freud, Paris'te bir sanatoryumda bu ilginç olay ile karşılaştıktan sonra bir süre hipnoz ve trans ile ilgilenmiştir. Uğraşısı sırasında kendi deyimi ile "insanın bilincine yansımayan son derece güçlü ruhsal olayların olabilirliği" üzerine akıl yürütmüş; ancak bir süre sonra kendi deyimi ile "analizin saf altınını, önerinin bakiğine tercih ederek" hipnozdan uzaklaşmıştır. Daha sonra bu uğraşı, sadece panayirlarda yapılan bir gösteri haline gelmiştir.

Binlerce hastayı hipnotize etmiş olan ABD'li doktor Milton Erickson'un çalışmalarını yetmişli yıllarda yayınlamasından sonra bu alanda yeni bir devir başladı.



Erickson, terapist, hastanın hipnozlanmasında mümkün olduğunca az etki yapmayı salık veren ve bu yönü ile klasik otoriter hipnozdan ayrılan yeni hipnoz akımının kurucusu sayılıyor. Erickson'a göre trans hali insanın yaratıcılığını öylesine artırıyor ki kişi, problemleri ile dış yardım olmadan da başa çıkıp bunları çözebiliyor. Erickson bu inancını kendi yaşamında da örnekledi: 1967 yılında geçirdiği çiçek hastalığından sonra tekerlekli sandalyeye mahkum oldu ve çoğu zaman dayanılmaz bir hale gelen ağrılarla 1980 yılındaki ölümüne kadar hipnoz yardımı ile mücadele etti.

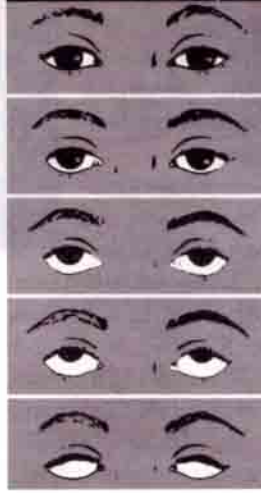
Kadın, hiçbir kası bilerek oynatmadığı halde, elinin istemediği bir şekilde hareket ettiğini fark ediyor. El, küçük ve ani hareketler yapıyor, ancak bu hareketler, sanki gerçekimi olmayan bir ortamda başkası tarafından yaptırılmış gibi geliyor kadına.

Uzmanlar bu tür istemediği hareketlere "kol kaldırma" adını veriyorlar. Bu hareketler hipnotik transin tipik etkilerinden biri. Geçen yüzyılın sonlarında Fransız Emile Coué bu hareketi; "eylemlerimizin itici gücü istek değil, hayal gücüdür" ve "her düşünce kendini gerçekleştirmek amacını güder" diyerek tanımlamıştır.

Telkin sanatı

Araştırmalar telkin ve hayal gücünün bile kaslar, hatta hormonal sistem ve bağışıklık sistemi üzerinde etki gösterebildiğini belgeliyor. "Gitgide durumunuz iyileşiyor..." gibi basit telkinler bile trans haline varmadan etkisini gösterebiliyor. Klinik hipnoterapi de bu gerçeği kullanıyor

"Bana neler oluyor?" Kadın ister istemez kendisine bu soruyu soruyor. "Ben, bedeninin içinde çaresiz bir şekilde kontrol edilen, kapalı gözlerle gözlemleyen ve eli istemediği hareket ettiğinde gülümse-



Almanya'nın Konstanz Üniversitesi'ndeki araştırmacılar, her sömestir yaklaşık 120 öğrenci arasından kolay veya zor hipnotize olabilen insanları ortaya çıkarmaya çalışmaktadırlar. Bunu yapmak için kullandıkları yöntemlerden biri ise "kol kaldırma" testi. Bu testte kişiler trans halinde iken kollarının bir balon tarafından yukarıya kaldırıldığını hayal ediyor ve genelde kollar gerçekten istemediği olarak kendiliğinden yukarıya kalkıyor. Kollar sadece hayal gücü ile hareket ediyor. Başka bir yöntem ise "göz yuvarlama" deneyi. Burada kişi göz bebeklerini yukarı doğru kaldırıyor ve yavaşça göz kapaklarını kapatmaya çalışıyor. Denek ne kadar iyi hipnotize olursa gözbebeği o kadar çabuk kayboluyor.

yen biri miyim? Yoksa içimde ikinci bir benlik, terapistin telkinlerine kulak verip farketmediğim hareketler mi yaptırıyor?"

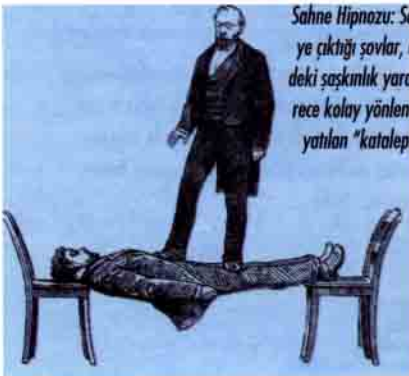
Disasosiyasyon adı verilen, sanki aynı bedende iki farklı gözlemcinin var olduğu duygusu, transin tipik etkilerinden birisidir. Bir tarafta mantıksal bir şekilde analiz eden, gerçek dünyaya ait bir gözlemci, diğer taraftan bundan bağımsız bir şekilde yaşayan, sık sık sanal seyahatlere çıkan bir diğeri. Eğer seyahat eden ön plana geçerse, trans son derece derin ve etkindir. Eğer gözlemci ön plana geçerse sanal seyahatler zorlaşır ve trans sık sık kesilebilir.

ABD'deki Harvard Üniversitesi'nde yapılan deneyler, kişide hipnozlanabilme özelliği ne kadar gelişmişse disasosiyasyon duygusunun da o kadar yoğun farkedilebildiğini göstermiştir. Bazen kişi sanki bir parçası ile bedenini terkeder ve olayları dışarıdan gözler.

Olaylara mantıksal bir şekilde yaklaşan gözlemci, normal durumda benliğin hareketlerini koordine eder. Kişi trans haline geçtiğinde ise bu gözlemci etkisini

kaybeder ve normal yaşantıda farkedilmeyen iç benlik erişilebilir hale gelir. Trans hali normal yaşantıda önemli olduğu sanılan olayları ve durumları ikinci plana itiyor ve iç benliğe hareket olanağı sağlıyor.

İç benlik veya istemedişinin ne olduğu veya olmadığı konusunda öteden beri psikologlar arasında bir tartışma sürüp gidiyor. Milton Erickson için "bilinçli olmayan tüm davranışlar istemedişidir". Ona göre hastaya hipnoz altındayken yol göstermeli; zira hastanın iç benliği kendisine ve bedenine en faydalı olacak tedaviyi bilir. Hipnoterapistin bu işteki görevi ise telkinler vasıtası ile iç benliğin ortaya çıkmasını sağlamaktır. İnsan bedeninde meydana gelen birçok olay istemediği bir şekilde oluşur. Beyindeki milyarlarca nöronun bilgi işlem faaliyeti istemedişidir. Ayrıca birçok organ da faaliyetlerini istemediği olarak devam ettirir. Tüm bunlar aslında her insanın benliğinden sadece küçük bir parçayı bilip istediği şekilde kontrol edebildiğini gösteriyor. Geriye kalan ve istemediği olarak görevini sürdüren büyük kısım ve



Sahne Hipnozu: Seyircilerin inançları ile ikiyüzlü oyun. Hipnozcuların sahneye çıktığı şovlar, eskiden beri klinik hipnozun saygınlığını zedeliyor. Sahnedeki şaşkınlık yaratan hipnotik gösterinin altında, insanların genelde son derece kolay yönlendirilebildiği gerçeği yatıyor. İki sandalye arasında, üzerine yatılan "kateleptik" köprünün de doğüstü güçlerle bir ilgisi yok. Bu şekildedeki bir güç gösterisi hipnoz olmadan da yapılabilir.



Trans halindeki bir insan sadece istediklerini görür ve duyar. Bir denek üzerinde beyin akımları ölçülüyor. Hipnoz altında olan kimseler dış etkileri aynen yansıtırlar.





Uçan bir hali üzerinde diş çek-tirmek... Resimdeki çocuk anesteziye karşı alerjiktir. Diş çekiminden önce hipnotik trans haline sokulur. Trans halinde iken çocuk, kendini bir uçan halının üzerinde hayal eder. Geçen yüzyılın ortalarına kadar hipnoz diş tedavilerinde ağrı kesici olarak görev yapıyordu.

İç benlik ise ancak trans altında iken ortaya çıkıyor. Bazı araştırmacılar yaratıcı zekanın aslında uyanık iken engellendiğini, insanın esas yaratıcılığının trans haline girdikten ve gerçekle ilgili duyarlar önemsizleştikten sonra ortaya çıkabildiğini ileri sürüyor.

İmgeler, mecazlar ve semboller kişi trans halinde iken ruh haline çok güçlü bir şekilde etki ediyor. Kadının deniz kenarı ile ilgili olarak canlandırdığı imgeler aslında kendi iç benliğinin yansımasıydı. İmgeler düşüncenin dışavurumu ve sonucudur. Örneğin rüyalarda da insanlar, birbirleriyle ilişkileri belirsiz olan birçok imge görür. Bu durum kişi hipnoz altında iken güçlenir. Kişi ne kadar fazla imgesel olarak düşünebilirse ağrıların etkilerine katlanma gücü de o ölçüde artar.

Almanya'nın Stuttgart kentindeki bir diş kliniğinde, anestezi ilaçlarının tümüne duyarlı olan genç bir adam hipnoz yardımı ile 20 dakika boyunca derin transa sokulur. Genç adam hayalinde yelkenlisi ile

denizde gezinti yaptığını düşlerken diş hekimi diş etlerini ameliyat eder. Hipnoz altında yapılan diş çekimleri ve tedavileri günümüzde, bazı ülkelerde oldukça yoğun bir şekilde uygulanıyor. Örneğin İskandinav ülkelerinden İsveç'te diş hekimlerinin yarısından fazlası hipnoz uygulama konusunda eğitilmiş geçmiştir.

Anestezi yerine hipnoz kullanılarak yapılan birçok ameliyatın bilimsel kayıtları mevcut. Hipnoz nasıl olup da bu tür mucizeler yaratabildiği hâlâ araştırılmaktadır. Bedenin kendi ürettiği ağrı kesicilerin bu durumda etkin olduğu konusundaki tahminler, ABD'li araştırmacılar tarafından geçersiz kılınmıştır. Yaptıkları deneylerde araştırmacılar hastalara bedeninin salgıladığı ağrı kesicileri etkisiz kılan bir madde verdikleri halde, hastaların hipnoz altında ağrılara dayanıklılığının bundan etkilenmediğini görmüşlerdir. Bu nedenle araştırmacılar ağrılara dayanıklılığın bir şekilde yoğun olarak yaratılan hayaller ile ilgili olduğunu tahmin etmektedirler. Buna göre kişinin dikkati son derece güçlü bir şekilde hayaller üzerinde yoğunlaşır ve acılar gibi etkenler beyin tarafından farkedilmez. Her ne kadar hipnozunun, kişinin hipnoza geçmesi konusunda belirli bir işlevi varsa da, hasta ancak kendisi, hayal gücü ve yaşadığı olumlu olayları yeniden canlandırarak gerekli etkiyi yaratıp ağrılara bağımsızlık kazanabilir.

Stanford Üniversitesi'nde yapılan araştırmalar, tedavileri sırasında hipnoz kullanılan kanser hastalarının yaşama şansının hipnoz kullanılmayanlara göre iki kat fazla olduğunu ortaya çıkarmıştır. Tahminler hipnoz tedavisinin kişinin bağımsız-



lık sistemini güçlendirdiği yönünde. Ayrıca hipnoz tedavisi hastanın kemoterapi ve ilaçların yan etkilerine direncini artırıyor.

Ancak tüm bu araştırmalar ve bulgulara karşın hipnozun, akupunktur ve başka yöntemler gibi, tam olarak nasıl çalıştığı ve hangi doğal olaylara dayandığı konusunda birçok soru işareti var. Bu nedenle hipnoz birçok doktor, bilim adamı ve psikoloğa göre faydası hâlâ tartışılır bir yöntem; araştırma ve deneyler haricindeki kullanıma da uygun değil.

Bazı araştırmacılar hipnoz ve transın, aynen hayvanlardaki yaşama içgüdüleri gibi ilkel bir mental davranış olduğunu öne sürüyor. Bir anlamda insanın köklerine geri dönüşü ve rasyonel davranışlar tarafından biçimlendirilen 'ben' kavramından kurtuluşu. İnsanlar her zaman kendilerine yabancı olan yerlere - ki bunların arasında iç benlik de var - gitme ve keşfetme isteği duymuşlardır ve her zaman trans bir tedavi aracı olmuştur. Afrika kökenli Vodoo kültüründe, hastalık yaratan ruhlar insanın bedeninden kovulur. Eski Çin tıbbına ait kayıtlara göre, trans altında yapılan ani beden hareketleri, hastalıkların teşhisinde yardımcı olur. Kuzey Amerika yerlileri ruhsal problemleri trans dansları ile tedavi ederler. Eskimolar, bedeninin tedaviye yanıt verme gücünü artırmak için saatler boyunca iki taşı birbirine sürter veya ateşe bakarlar. Dünya üzerinde trans ile beden ve ruhları tedavi etmek için kullanılmış olan ve hâlâ kullanılan sayısız yöntem mevcut.

Her kültür kendine özgü semboller, imgeler ve mecazlara sahiptir. Çoğu kez ruhların gücünden dolayı olduğuna inanılan olayların sebebi, aslında kişinin iç benliğinde aranmalıdır...

Mehmet Sağlam

Kaynaklar
Geo Subat 1995
Omni Subat 1992
Omni Temmuz 1994
Scientific American Mayıs 1993



Trans evrimsel köklere mi sahip? Hayvanlarda meydana gelen hipnotik durumlar hâlâ tartışılmakta. Bazı araştırmacılar horozların başka hayvanlar ile karşılaştıklarında hareketsiz şekilde bakmalarını, kedilerin gözlerine ışık tutulduğundaki hareketsizliklerini veya bir maymunun basit el hareketleri ile sakinleşmesini hipnotik olaylar olarak yorumlamaktadır.



"Bir gözüm ben. Mekanik bir göz. Ben, size ancak görebileceğim bir dünyayı açıyorum. Kendimi bugün de, bundan sonra da insana özgü o hareketsizlikten kurtarıyorum. Hiç durmadan hareket ediyorum. Nesnelere yaklaşıp onlardan uzaklaşıyorum. Onların altına süzülüp giriyorum. Koşan bir atın ağzı boyunca koşuyorum. Düşen ve yükselen nesnelere birlikte düşüp kalkıyorum. Karmaka-

yaşayan

Bilişim Fotoğraf TAKT Yarışması

rışık hareketler en

karmaşık bireşimler içinde hareketleri sıraya kaydederek dönen benim, makina. Zaman ve yer sınırlamalarından kurtulmuşum evrenin herbir noktasını, bütün noktalarını, nerede olmalarını istersem ona göre düzenliyorum. Benim yolum, dünyanın yepyeni bir biçiminde algılanmasına giden yoldur. Böylece size bilinmeyen bir dünyayı açıyorum."

Dziga Vertov