

HİPNOZ



Gizemli, loş bir mekan. Siyah silindirik şapkalı, siyah giyimli, ciddi, biraz da ür-kütücü bakışlı bir adam, elindeki zincirli cep saatinin yaptığı sarkaç hareketini boş bakışlarla izleyen kıpırtısız kişiye sakın ama kesin bir tonla komutlar veriyor: "Gözkapakların ağırlaşıyor, ağırlaşıyor, daha da ağırlaşıyor ... kendini çok yorgun hissetmeye başlıyorsun..." Gerisi, mutlak teslimiyet durumundaki kişinin kaderine kalmış. Aldığı komuta göre ya kuzu gibi meleyecek, ya köpek gibi havlayacak, ya da çevresinde dönüp duran hayali sineği avlamaya çalışacak. Çocukluğumuzdan beri kafalarımıza kazınan, filmlerin ünlü hipnoz sahnesi... Ancak, her ne kadar po-

püler olsa da, bu betimlemenin içerdiği unsurların hipnozu temsil ettiğini söylemek zor. Yunan mitolojisindeki uyku tanrısı "Hypnos"un adıyla tanınan bu ilginç ve gizemli süreç, aslında günümüzün bakış açısıyla uykudan çok, gündelik kaygılardan uzak, ileri derecedeki bir rahatlama-gevşeme durumunu ve beraberinde gelen bir tür zihinsel yoğunlaşmayı içeriyor. Hipnotik 'trans' durumundaki kişiye, hipnoz uygulayanın kölesi konumunda değil; aksine özgür iradeli bir katılımcı. Bilincin değişik bir fazının devrede olduğu hipnozda tam bilinçli halde birşeyin olmasına çalışmak yerine, olmasına 'izin vermek' sözkonusu. Kendi veya başkası tarafından yargılanma kaygısını, tümüyle olmasa da bir kena-

ra atarak kurmaca yapma yeteneği, hipnozun önemli bir unsuru. Bazı insanlar için bu kurmaca öylesine gerçek ve canlı yaşanıyor ki, onu gerçekten ayırmakta zorlanıyor, bazı durumlardaysa bunu başaramıyorlar bile. Tarihsel imajını biraz daha zedelemek anlamına gelse de, bir adım daha atıp hipnoz sürecinin beyaz bir duvara yapıştırılmış sarı bir post-it kağıdına yoğunlaşmayla bile başlatılabildiğini söylemek mümkün. Ve aslında hemen herkesin zaman zaman yaşamış olduğu, son derece doğal bir süreç olduğunu. Arabayla bir yere giderken geçilen yerlerin -iyi biliniyor ve tanınıyor da olsa- belli bir bölümünün tümüyle unutulduğu, bir kitaba ya da başka birşeye, çevrede olup biten hiçbir şe-

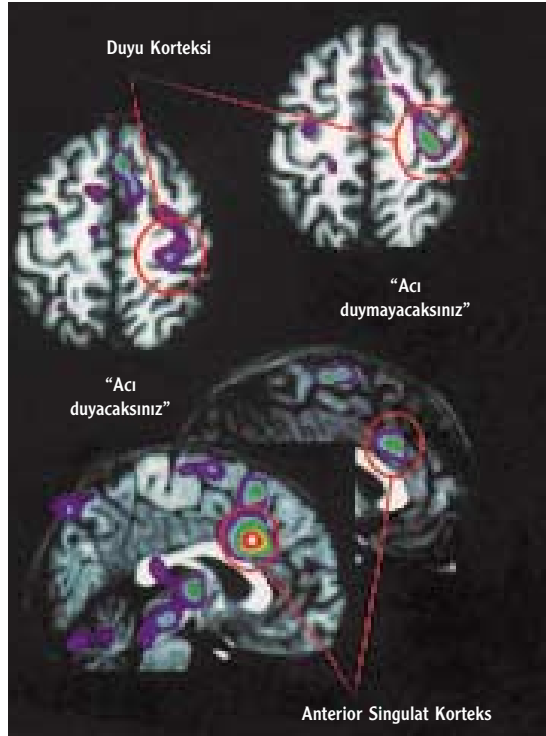
ysin farkına varamayacak kadar yoğunlaştığı, bedeninin sanki bir otomatik pilot tarafından yönetildiği kimi durumlar, çoğu kişiye fazla yabancı olmasa gerek. Dünya Sağlık Örgütü'nün raporları da insanların % 90 kadarının hipnotize edilebilir olduğunu söylüyor.

Hipnoz başlıbaşına bir bilim alanı değil. Ancak içerdikleri, uzun zamandır bilimsel sorgulamanın ve bilimsel yöntemlerin kullanımı gerektiren deneysel ve kuramsal araştırmalara hedef durumunda. 200 yıldan uzun süredir de insanların kafasını kurcalıyor. Bir insanın hipnoz altında ne yaptığı anlaşılmasa da, neden yaptığını anlamak konusunda katedilecek yol uzun. Ne olup bittiğini anlamak, başta hipnoz denen olguyu, yakasına yapışmış cinli-büyücü söylemlerden sıyrıp insan zihninin olağan bir ürünü olarak ele almaya bağlı. Zihin, bir yönüyle bakıldığında zaten öyle çok mucizeyle dolu ki, yaratılarına süslü kıyafetler giydirmeye gerek yok. Bunlardan biri hakkında şans eseri bir ipucu ortaya çıkıverdiğinde onu yakalayıp kavramaya ve ondan olabildiğince yararlanmaya çalışmak, bir ölçüde hakkını vermeye yetse gerek.

Sahne ve Perde Arkası

Hipnoz konusunda günümüzdeki baskın görüş, bu olgunun, kişinin bilinçaltına ulaşmanın dolaysız bir yolu olduğu şeklinde. Normalde, zihinsel işlevlerin yalnızca bilinçli olanlarıyla birşeylerin "farkına varıyor", düşünce süreçleri üretiyoruz. Birçok soru üzerine bilinçle düşünüyor, sözcüklerimizi bilinçle seçiyor, anahtarlarımızı nereye bıraktığımızı hatırlamaya çalışırken yine bilincimizi devreye sokuyoruz. Ancak bilinç, bunca şeyin altından kalkmaya çalışırken yalnız değil. Zihnin, bilinçaltı denilen, perde arkasının sessiz işçisinden aldığı destek hiç de az sayılmaz. Bilinçaltı, problem çözmenizi, cümle kurmanızı ya da kaybettiğiniz anahtarları bulmanızı olanaklı hale getiren bilgi biri-

kimine siz farketmeden sessizce ulaşıyor, plan ve fikirlerinizi biraraya getiriyor ve onları bilinçli süreçlerin yanbaşınde devreye sokuyor. Herhangi bir konuda beyninizde çakan bir şimşek, yalnızca bilincin değil, aslında bilinçaltınızda daha önceden işlemiş, süzmüş olduğunuz bilgilerin de bir sonucu. Dişçiyile randevunuzu, ya da gönülsüzce yapacak olduğunuz bir işi unutmanızı da bilinçaltına borçlusunuz. Çünkü dişçiyile gidecek olduğunuz bilgisinin, randevunuzu unuttu-



Hipnoz altındaki kişilerin, ellerini acı verecek derecede ısıtılmış suya soktukları zamanki beyin etkinliklerinin PET (pozitron emisyon tomografi) görüntüleri. Beynin duyu korteksindeki (üstteki görüntüler) etkinlik düzeyi, acı duyacakları telkini yapılan kişilerle (soldaki görüntüler), acı duymayacakları telkininde bulunulan kişiler arasında pek farklı değil. Ancak "anterior singulat korteks" olarak adlandırılan ve acının ızdırıp şeklinde yaşanmasını sağlayan bölümde, iki grup arasında etkinlik farkı olduğu açık.

ğunuzun farkına varıp da rahatlayacağınız ana kadar zihninizde kaçıp saklanacağı yer burası. Ne zaman ki randevuyu kaçıyorsunuz, bilinciniz rahatlıyor, bilinçaltınız da bilgiyi bir üst seviyeye göndermekte sakınca görmüyor. Nefes alırken hangi kaslarımızı çalıştırmamız, araba kullanırken hangi pedale basmamız, dikiz aynasına bakıp bakmamamız gerektiğini bilincimizle ince ince düşünmüyorsak, nedeni tüm bu 'küçük' işlerin yükünü de bilinçaltının kaldırması. Sonuç olarak

sahnedeki gösteriyi olanaklı kılan, tüm malzemeyi taşıyan ve sunan, perde arkasının bu çalışkan işçisi. Uyanırken bilince düşen, kendisine sunulan bu malzemeyi değerlendirerek onu fikir üretme, düşünme ve karar vermede kullanmak. Tabii bilgi akışı tek yönlü değil. Bilinç, aldıklarına karşılık olarak bilinçaltına yeni işlediği bilgileri gönderiyor. Bilincin rolünü tamamlamış olduğu uyku durumundaysa sahnenin tadını çıkarma sırası bilinçaltına geliyor. Beynin sol yarımküresinin bilinç, sağ yarımküresinin de bilinçaltı işlevleriyle daha yakından ilişkili olduğu görüşüyle giderek daha fazla destekçi bulmakta. Hipnoz sırasında beynin sağ yarısının, sola göre daha etkin olduğu da gösterilmiş bulunuyor. Tüm bunların hipnozla ilişkisine gelince: Psikiyatristler, hipnozun önemli bir unsuru olan derin rahatlatma ve yoğunlaşma egzersizlerinin bilinci yatıştırarak, düşünme sürecinde daha az etkin bir rol almasını sağladığını düşünüyorlar. Bu durumdaki kişi, çevresinde olup bitenlerden yine haberdar. Bilinç, bilinçaltıyla kıyaslandığında biraz gölgede kalıyor, o kadar. Amaçsa, bilinçaltına dolaysız erişim, bilincin frenleyici etkisinin mümkün olduğunca dışlanması.

Hipnoz Gerçekte Nedir?

Bir fantezi olarak yorumlanma talihsizliğinin, bilinmeyenlerle dolu birçok olgunun başına geldiği gibi, hipnozun da başına gelmesi çok şaşılacak birşey değil. Yanlış ve etik dışı uygulamaların etkisiyle, kimi zaman da "sahne hipnozu" olarak betimlenen eğlenceye yönelik biçiminin yanlış uygulama örnekleriyle adı kötüye çıkan hipnoz, sahte bir uygulama olmakla bile suçlandı. Ancak günümüzde artık gerçek bir fenomen olduğu, başta ağrının denetiminde olmak üzere, psikoterapide, aşırı yeme, uyuyamama gibi davranış bozukluklarında, astım ve bazı cilt hastalıkları gibi allerjik durumlarda, dişçilikte, tedaviye yardımcı kullanım-



Charcot, bir hipnoz seansı sırasında öğrencileriyle

ları bulunduğu kabul edilmiş durumda. Hipnoz, üzerinde yayımlanmakta olan çok sayıda makaleyle, artık dünya çapındaki tanınmış bilimsel dergiler ve tıp dergilerindeki yerini de sağlama almış bulunuyor.

Yinelemek gerekirse hipnoz, temelde telkine ileri derecede açık olma, zihinsel rahatlama ve artmış hayalgücünü

nün belirlediği, uykudan çok, uyanıkken "dalıp gitmek" ya da birşey yaparken "kendini kaybetmek" betimlemesinin yakıştığı bir bilinç durumu. Amacıysa bilinçaltını, bilincin frenlerinden kurtarmak. Hipnozu abartılı iddiaların getirdiği yanlış anlaşılardan temizleyecek donanım, bilimadamlarının elinde ancak 40-50 yıldır var. Herhangi

bir olguyu incelemek için de, araştırmacıların onu öncelikle "ölçebilmele-ri" gerekli. Hipnozun ölçüm cihazı da 1950'lerin sonlarında geliştirilen ve kişilerin hipnoza ne derecede tepki verdiğini ölçen Stanford Hipnotik Duyarlılık Testi. Testin en çok kullanılan versiyonu, girilen hipnotik transın derecesini ölçmeye yarayan 12 ayrı etkinlikte bulunmayı gerektiriyor. Örneğin, ağır bir topu tuttuğunu hayal etmesi telkininde bulunulan kişinin kolu aşağı inmeye başlarsa, kişi o etkinlikten 'geçmiş' sayılarak, bir diğer aşamada kendisine koku alamadığı telkininde bulunuluyor ve burnunun ucunda bir amonyak şişesi gezdiriliyor. Buna tepki göstermeyen kişiler bu aşamayı da geçmiş sayılıyorlar. Stanford ölçümleri temel alınarak yapılan çalışmalar, bilimadamlarını hipnozun temel prensipleri üzerinde büyük ölçüde fikir birliğine getirmiş bulunuyor. Bunlardan biri, hipnoza duyarlılığın, hipnoz uygulayan kişinin özelliklerine -yaş, cinsiyet, deneyim-bağlı olmadığı. Kişinin kendiliğinden istekli ya da güdülenmiş olması da hipnozun başarısını etkilemiyor. Hip-

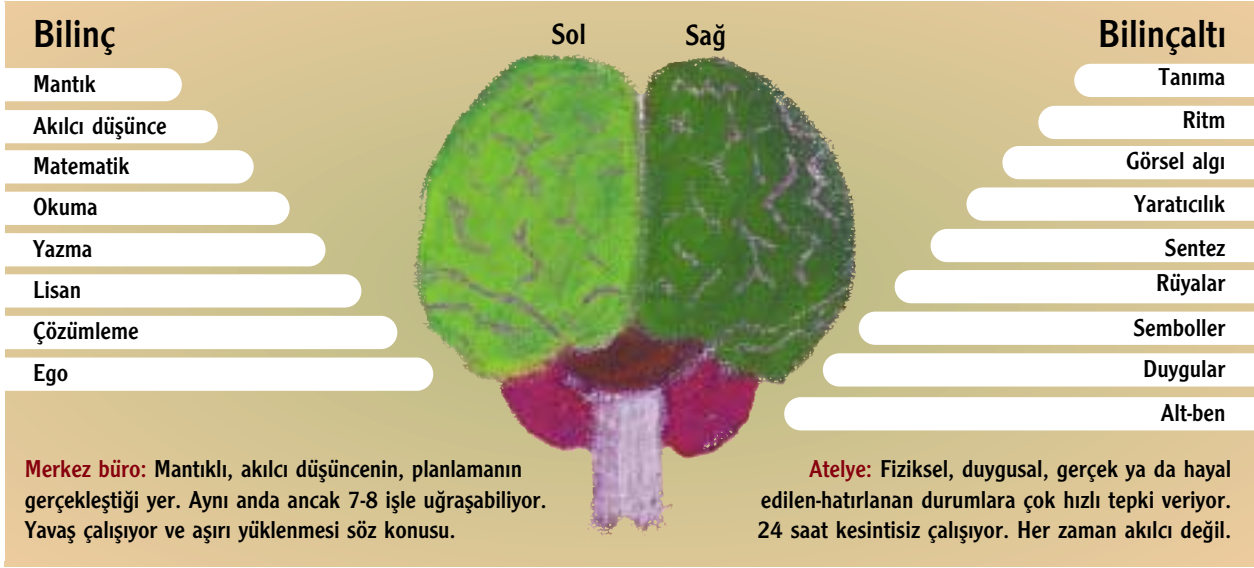
Hipnozu Anlamaya Doğru

Onsekizinci yüzyılda, sonradan hipnozun babası olarak tanınacak olan Avusturyalı bir hekim, Franz Anton Mesmer, "hayvansal manyetizma" adını verdiği bir durumu tanımlamış ve büyük üne kavuşmuştu. Mesmer, atmosferde görünmez bir hayvansal manyetik kuvvet ya da sıvı olduğunu, bunun "tutulabilirliğini", vücutta depolanabilirliğini ve hastalara, onları iyileştirmeye üzere aktarılabilirliğini ileri sürmüştü. Mesmer'in uygulamalarıyla ilgili olarak tarihsel kayıtlardan edinilen bilgi çok açık değilse de ortada bir gerçek vardı: Hastalarında belirgin iyileşmeler görülüyor, hatta kimi zaman diğer hekimlerce gerçekleştirilemeyen tam tedavi bile söz konusu olabiliyordu. Bu sonuçlar onu, hayvansal manyetizma olgusunun gerçekten de varolduğu sonucuna götürmüştü. 1784'te Benjamin Franklin'in başkanlığında kurulan ve aralarında kimyacı Lavoisier, mucit Guillotine gibi günün birçok ünlü bilimcisinin bulunduğu bir komisyon, konuya ilişkin oldukça kapsamlı deneylere girerek hayvansal manyetizma diye birşeyin olmadığını, gözlenen etkilerin hayalgücünün katkısıyla ortaya çıktığı sonucuna vardı. Olmayan birşeyin iyileştirici etkide bulunması da söz konusu olamayacağına göre... Ama ya hayalgücünün iyileştirici etkisi?

Mesmer'in öğrencisi Puysegur da, genç bir köylüye, o sıralar hâlâ hayvansal manyetizma olarak adlandırılan tekniği uyguladığında köylünün

uyku durumuna geçtiğini, ancak kendisiyle iletişimi sürdürerek önerilerine ve telkinlerine tepki verdiğini gözlemişti. Köylü 'uyandıığında' olan biten üzerine hiç birşey hatırlamıyordu. Puysegur, bunun üzerine manyetizma tekniğinin başarılı olmasının, uygulayıcının ustalığı kadar kişinin isteğine de, özellikle psikolojik etkilere de bağlı olduğu sonucuna varmıştı. 19. yüzyıl başlarındaysa Fransa'da ağrısız ameliyatlara ve dişçilik uygulamalarının ilk örnekleri verilmeye başlanmıştı bile. Daha sonraları yarı-bilinçli uyku olarak tanımlanan bu duruma 19. yüzyıl ortalarında "hipnoz" adını veren İskoçyalı cerrah James Braid'se, kişilerin gümüş bir saat gibi parlak bir nesneye gözlerini dikip baktıklarında, trans durumuna geçebildiklerini farkettiler. Braid'in inancı, işin içine bir tür nöropsikolojik sürecin karıştığı ve hipnozun, sorunlara organik herhangi bir çözümün bulunmadığı durumlarda (baş ağrısı, cilt sorunları vs.) çok işe yarayabildiği yolundaydı. 1845-53 yılları arasında bir İngiliz cerrah, Hindistan'da "hipno-anestezisi" yöntemiyle, birkaç ampütasyon (kol, bacak, parmak kesme) ameliyatını da içeren 2000 kadar ameliyat gerçekleştirdi. Hipnoz nasıl 'işlediğini' kimse bilmeseydi de ortalıkta bazı kuramlar dolaşıp durmaya başlamıştı bile. 19. yüzyılın sonlarındaysa Fransa'da ortaya çıkan ve birbirine zıt iki ekolden biri, hipnoz sürecinin, kişinin "telkine açıklık" derecesine bağlı olduğunu, zamanın önde

gelen nörologlarından Jean-Martin Charcot'nun temsilcisi olduğu ikinci ekol hipnozun isteri durumuna çok yakın, fizyopatolojik bir durum olduğunu savunuyordu. Bu sıralarda Fransız mahkemelerinde, hipnoza dayandırılmış kanıtlarla desteklenen ve sayıları hızla artan davaların görülme-ye başlanması, iki ekol arasındaki uçurumu iyice açmaya başlamıştı. Konunun bilimsel yönü yavaş yavaş cazibesini yitirerek 1930'lara kadar da kendini toparlamadı. Psikolog Clark L. Hull'ın 1933'te hipnoz üzerine yayımlanan kitabı, hipnozu insan doğasının olağan bir çıktısı olarak gösteriyor, en temel unsurlarının da kişinin hayalgücünü ve telkine açıklığı olduğunu savunuyordu. 2. Dünya Savaşı'ysa bu konuda da beklenmedik bir dönüm noktası oldu. Yaralı askerler için ilaç temininin güçlüğü, bir grup klinisyeni hasta ve yaralıların ağrılarının giderilmesi amacıyla hipnoz uygulamaya itti. Savaş sonrasında bu kişilerin bir kısmı, etkinliklerini bugün de yoğun biçimde sürdüren Klinik ve Deneysel Hipnoz Derneği'ni (Society for Clinical and Experimental Hypnosis - SCEH) kurdular. Günümüze kadar gelebilmiş önemli bir merkez konumundaki Amerika Klinik Hipnoz Derneği (American Society of Clinical Hypnosis - ASCH) ise 1959'da, klinik hipnozun en önemli isimlerinden Milton Erickson başkanlığında SCEH'ten ayrılan bir grubun girişimiyle oluşturuldu.



noza çok duyarlı bir kişi, birçok farklı koşulda hipnotize olabilirken dirençli bir kişide, kişinin bütün içten çabalarına karşın başarı sağlamak pek mümkün olmuyor. Hipnoza duyarlılık, yetişkinlik süresince pek değişen birşey değil. Yapılan bazı çalışmalara göre, hırçınlık, kişilik bozuklukları, hayalgücü, bireysellik veya toplumsallık gibi kişisel özellikler de hipnoz yeteneğini pek etkilemiyor. Ancak kişinin, sözgelimi kitap okuma, müzik dinleme gibi etkinlikler sırasındaki yoğunlaşma becerisinin önemli bir etken olduğu gösterilmiş. Hipnoz altındaki çoğu kişi, pasif robotlar gibi davranmak şöyle dursun, aslında etkin problem-çözücüler konumunda. Tek fark, hipnotik deneyimlerini, etkin katılımlarının birer ürünü olarak değil, kendiliğinden gerçekleşen şeyler biçiminde algılamaları. "Birdenbire acının yok olduğunu fark ettim" ya da "elim birden ağırlaştı ve kendiliğinden inmeye başladı" gibi cümleler, süreci betimleyen kişilerce sık yineleniyor. Hipnozun püf noktası da burada: hipnotik trans sürecindeki kişilerce telkinlere yanıt olarak yapılan hareketlerin, 'isteklerine' bağlı olsa da bilinçli olmaması.

Hipnoz ve Bellek

Hipnozun belki de en spekülatif yönü, bellekle ilgili olanı. Hipnozla çocukluğa, hatta bebeklik dönemine yapılan geri-dönüş sahnelerine

de, cep saatini sallandıran silindirik şapkalı adam görüntüsü kadar aşınayız aslında. Hipnozun, uyanıklık durumunda hatırlanamayan olay ve durumların yeniden canlandırılışında etkin bir araç olabileceği düşünülse bile bu etki için kanıtlar yeterince sağlam değil. Önemli bir nokta, kişilerin hipnoz altında daha fazla bilgi üretmelerine rağmen, bunun ille de doğru olmasının gerekmemesi. Hele hipnozda fantezi ve hayalgücünün oynadığı rol gözönüne alınırsa... Dolayısıyla, ortaya çıkan bilginin bu açıdan da değerlendirilmesi gerekiyor. "Hiperamnezi" sözcüğü, belleğin olağanüstü derecede açık olduğu durumlar için kullanılıyor. Hipnotik hiperamnezi ise kişinin, bütünüyle unuttuğu olay ve durumları hipnoz sırasında büyük keskinlikle hatırlayabildiği inancına dayalı, ancak çok tartışmalı ve bilimadamları tarafından da kuşkuyla karşılanan

bir kavram. Hipnozun bazı ülkelerde adli uygulamaları olduğu da düşünülürse, konunun hassasiyeti kendiliğinden ortaya çıkıyor. Bir de hipnoz sonrası bellek konusu var. "Post-hipnotik amnezi", kişinin hipnoz uygulayıcısından gerekli sinyali alana kadar, hipnoz süresince yaşadıklarının tümünü ya da çoğunu unuttuğu durumu için kullanılan bir terim. Bu deneyimse kişilerin genelde %10-15'i için sözkonusu. İşin ilginç, genellikle bu kişilerin hipnoz öncesi süreç hakkında hatırlayabildikleri de bölük pörçük 'sahne'lerden ibaret. Örneğin kayıt sırasında adlarını, yaşlarını ya da tarihi bir kağıda yazdıklarını hatırlayabiliyor, ancak hipnoz başlangıcında kendilerine yapılan telkini tümüyle unutuyorlar.

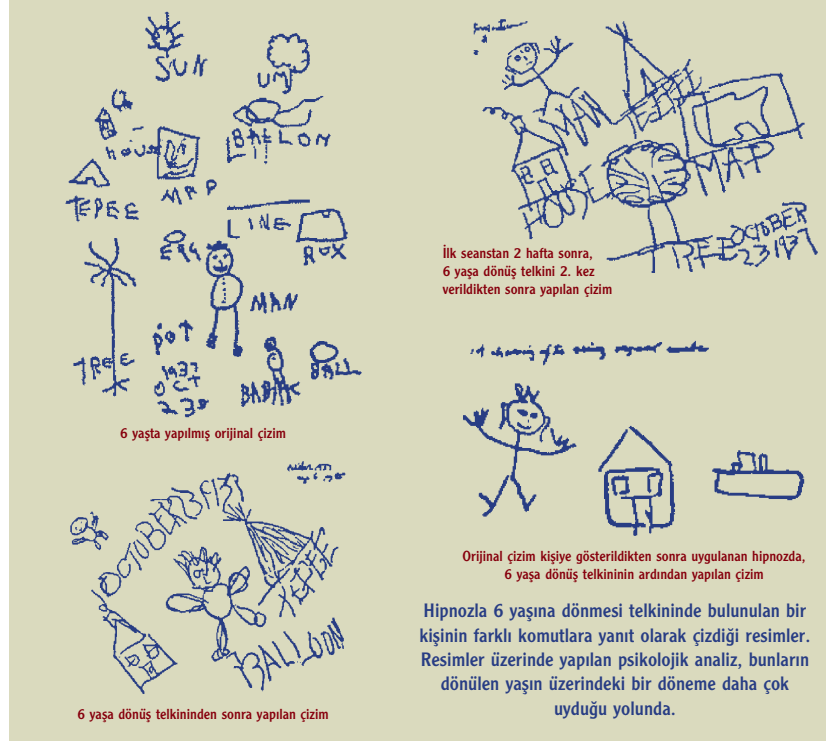
Yaşamın çizgisini arada bir ters yöne çevirip bazı dönemleri ya da anları yeniden ziyaret etme, kapıyı aralayıp da "ta o zaman" olup bitenlere şöyle bir göz atma fantezisi herkes için var olsa gerek. Bu fantezi, hatırlamaktan çok birşeyleri yeniden yaşamakla ilgili. İçinde bulunulan anın üşüşen her türlü dış uyarısını dikkate almayıp geçmiş bir an veya zaman aralığına bütünüyle yoğunlaşmak, onu olabildiğince yeniden yaşamak. Sesleri, görüntüleri, ayrıntılarıyla... Bu geriye dönüş anlarında çarpılıp bükülen çok şey olacağı, yeniden yaşanan şeyin geçmiş gerçek-



liğinden birçok şey kaybetmiş olacağı kesin. Ama tutup kavramak istenilen şey, yine de gerçekmiş kadar 'gerçek'. Hipnotik "geriye dönüş" süreci de buna benzer birşey ve hipnotize olan kişinin geçmişi yeniden yaşama yeteneğine bağlı. Geçmiş düşünmekten ya da hatırlamaktan farklı. Birçok dönemi kapsayabilecek bu süreç, daha çok çocukluğa dönüş formunda, kimi zaman ses, hareket, davranış, hatta el yazısında değişimlerle birlikte yaşanıyor. Bu dönüş, doğal olarak son derece öznel ve bunu yaşayan kişi için de oldukça inandırıcı; ancak bu, kişinin hipnoz sırasında yaşadıklarının, geçmişte yaşananla kıyaslandığında doğru olduğunun bir garantisi değil. Araştırmalar ışığında şurası kesin ki geçmişe ve çocukluğa dönüş egzersizi, kişiyle ilgili yeni veriler ve sonuçta bir kazanım getirirse de hipnoz hiç bir şekilde insan belleğinin özellik ve sınırlarını aşacak güçte değil.

Bedensel Göstergelerle Kuşkulara Yanıtlar

Hipnoz altındaki kişileri laboratuvar ortamında inceleyen bilimadamları,



rı, hipnozun yardımıyla bu kişilerde sanrılar, belli türlerde bellek kaybı ya da sahte anılar vb. durumlar yaratarak hipnozu kontrollü bir şekilde inceliyor ve verileri normal koşullarda ortaya çıkarılabiliyorlar. Konu

hakkındaki verilerin artmasıyla, hipnozun maruz kaldığı kuşkulara da kademeli olarak açıklık getiriyor. Sözcüleri McMaster Üniversitesi'nden (Kanada) Henry Szechtman, 1998'de yaptığı bir çalışmayla, hipnozu hayal kur-

Türkiye'de Hipnoz

İstanbul'da bulunan Psikolojik Danışmanlık ve Tıbbi Hipnoz Merkezi Başkanı Dr. Tahir Özakkaş, Bilim ve Teknik Dergisi'nin sorularını yanıtlıyor.

BTD - Türkiye'de hipnoza bakış açısı ne ve hipnoz nasıl algılanıyor? Hipnoza Türkiye'de ne ölçüde ve hangi düzeyde talep var?

Özakkaş - Bilim adamlarının, özellikle de tıp bilim adamlarının bakış açısını kastediyorsak, çok geniş bir yelpazeye karşılaşıyoruz. Konuya ilgi duyan dünyadaki gelişmeleri ve incelemeleri takip eden bilim adamları, hipnoza bilimsel bir perspektiften bakıyorlar. Dünyadaki ve literatürdeki çalışmalar ne noktadaysa olaya onlara göre yaklaşıyorlar. Bu bakış açısına sahip bilim adamlarını sayısı ülkemizde oldukça az. Onun dışındaki tıp adamlarının hipnoz hakkındaki bilgisi de magazin kültüründen öteye geçmiyor. Genel çoğunluk bu grubun içinde. Hipnoz hakkında ciddi hiç bir bilgileri, araştırması ve incelemeleri yok ve onu insan beyninin fizyolojik bir ürünü olarak görmek yerine, büyü, sihir, göz boyama ve gizemle ilişkilendirip dışlıyorlar. Sayıları 15-20 arasındaki, yani çok az sayıdaki yeni nesil bilim adamı, özellikle psikiyatristler bu konuyu ciddi olarak ele alıyor ve değerlendiriyorlar. Konuya halk açısından baktığımızda; hipnoz ilginç ve esrarengiz bir dünyayı

temsil ediyor. Çekici, ilginç, bir o kadar da ürkütücü... Birtakım sorunlarının psikiyatrik tedavisinde alternatif yöntem arayan, dünyadan haberdar olan, yabancı dil bilen ve internet'ten yararlanılabildiği bir şekilde bu konuda hizmet veren hekimleri buluyor ve yardım talep ediyor. Bunlar için hipnoz bilimsel bir tedavi aracı ve insan fizyolojisinin bir uzantısı. Kültürel olarak geçiş grubunda olan ve eğitim seviyesi düşük olan bir halk kesimi de hipnozu, sihirin, büyüün bir devamı olarak görüyor ve modern doktoru büyüünün yerine koyarak şifa bekliyor.



BTD - Yasal olarak Türkiye'de hipnoz uygulamaya kimlerin yetkisi var? "Ben yapabilirim" diyen herkes, şu veya bu şekilde hipnoz uygulaymaya yetkili mi?

Özakkaş - Dünyada hipnoz ve hipnoterapiyle ilgili yasal zemin 1950'li yıllarda oluşturuldu. ABD ve İngiltere'de o yıllarda kimlerin hipnoz yapabileceği ve hipnozu tedavi amaçlı uygulayabileceği yasalarla tespit edildi. Ülkemizde bu konuyla ilgili bir düzenleme yok. Ancak Hülya Aşvar Şov'da yapılan hipnoz uygulamalarına psikiyatristler tarafından yapılan itirazlardan sonra, Sağlık Bakanlığı bir genelge yayınlayarak şov amaçlı hipnoz yapmayı yasaklamış bulunuyor. Türkiye'deki yasal zemin genel yasal ilkelerden yola çıkarak belirleyebiliriz. Mevcut yasalarımıza göre, Türkiye'de tedavi amaçlı tüm uygulamaları ancak doktorlar yapabilir. Doktor olmayan hiç kimse tedavi amaçlı hiç bir uygulama yapamaz, yapanlar suç işlemiş olur. Ancak tedavi amaçlı olmamak şartıyla herkes hipnoz yapabilir kanaatindeyim. Bu şekilde performans artımında, ototelkinde, yabancı dil öğreniminde, sporda vs.de hipnozu herkes uygulayabilir. ABD'de hipnoterapi yapmaya doktorlar, diş hekimleri, psikologlar ve sosyal çalışma uzmanları yetkilidir. Bizdeyse mevcut yasalarımıza göre

ma becerisine indirgeyen kuşkuculara bir ölçüde yanıt vermiş oldu. Hipnoz üst düzeyde yatkınlık gösterdikleri belirtilen sekiz kişiyle yapılan ve PET (pozitron emisyon tomografi) görüntüleme tekniğinin hipnoz sırasında uygulandığı çalışmada kişilerin beyin etkinlikleri, bir konuşmanın dinletildiği sırada, kişilerin konuşmayla ilgili işitsel halusinasyon yaşadıkları sırada ve kendilerine dinletilen bu konuşmayı hayal etmeleri telkininde bulunulduktan sonra ölçüldü. İlk iki durumun yaşandığı sırada beyin etkinlik gösteren bölümleri aynı olmuş, üçüncü durumda bu bölgelerde etkinliğe rastlanmamıştı. Bu sonucun bir başka göstergesi de hipnoz işleminin beyne, işitsel halusinasyonu gerçek gibi algılamasını sağlayan bir oyun oynamış olması!

Hipnozun maruz kaldığı eleştirilerden biri de ağrı giderilmesi veya azaltımındaki rolü üzerine. 1997'de hip-



*Ne içindeyim zamanın,
Ne de büsbütün dışında;
Yekpare geniş bir anın
Parçalanmış akışında.*

*Bir garip rüya rengiyle
Uyumuş gibi her şekil,
Rüzgarda uçan tüy bile
Benim kadar hafif değil...*

....
(Ahmet Hamdi Tanpınar)

noz sırasındaki ağrı giderim sürecinde hangi beyin bölgelerinin devreye girdiğini PET yöntemiyle bulmaya yönelik bir çalışma yapılmış. Beyinde ağrıyla ilgisi olduğu ve ağrının kişide ızdırap olarak algılanmasında rol oynadı-

ğı bilinen bir bölgede düşük etkinlik saptanırken, normalde ağrı duyusunun 'işlendiği' bölgedeki etkinliğin normal düzeyinde olduğu bulunmuş. Yine de hipnozun ağrı gideriminde üstlendiği rolün mekanizması açık değil. Çoğu araştırmacının bu konudaki kuramsal eğilimleri, hipnozun ağrı giderici etkisinin, beyinde ağrı duyusunun işlendiği merkezlerin dışında, daha üst düzeylerde gerçekleştiği yönünde.

Ama ya kişiler hipnoz sırasında numara yapıyorlarsa? Ya da kendi kendilerini kandırıp yalnızca söylenene 'uyuma' eğilimi içindelerse? Bir bölümü hipnoza yüksek eğilimli, diğeri de hipnoz numarası yapması söylenmiş kişilerle yapılan basit, ama önemli bir deneyde hipnoz

sırasında kasıtlı olarak gerçekleştirilen bir elektrik kesintisinin ardından, hipnozcu sözümona ne olduğunu anlamak için odanın dışına çıkıyor. Bunun üzerine numara yapan gruptaki kişiler gözlerini hemen açıp çevrelerine bakmıyor ve oyuna hızla son veriyorlar. Diğer grubun üyelerininse hipnozu kendiliklerinden sonlandırmada oldukça yavaş oldukları ve bu konuda güçlük çektikleri gözleniyor. Bu konudaki bir başka bulgu da, numara yapanların, oynadıkları rolü fazlaca abartmaları, sergiledikleri davranışların gerçekte olanlardan epeyce farklılık gösterdiği. Tabii, numaracıların çok başarılıları da yok değil. Ancak bu kişiler bile en çok birkaç seanstan sonra deneyimli hipnozcular tarafından ortaya çıkarılabiliyor.

Hipnoz günümüzde sallanan cep saati söyleminin çok ötesine geçmiş durumda olsa da araştırmaya hâlâ çok açık. Çünkü insan zihninin de insana kendisiyle ilgili söyleyecek daha çok şeyi var.

Zeynep Tozar

sadece hekimler ve dış hekimleri yetkilidir.

BTD - Türkiye'de hipnoz/hipnoterapi eğitimi var mı? Psikiyatri ya da psikoloji eğitim programında hipnoz yer alıyor mu?

Özakkaş - Türkiye'de hipnoz ve hipnoterapi eğitimi yoktur. Ancak psikiyatri uzmanlık eğitimi kapsamında bazı kliniklerde bu konuda bilgi ve beceri verilmekte (özellikle Bakırköy ve Çapa'da). Bunun dışında, psikiyatri kongrelerinde son yıllarda isteğe bağlı çalışma grupları oluşturulmaktadır. Bu çalışmaları yürütenler, konu üzerinde bilgi ve becerisi olan çekirdek grup. Türkiye'deki psikoloji eğitimi gelişmiş ülkelerden farklı. Yurtdışındaki psikoloji fakültelerinde psikoterapist yetiştiriliyor. Çünkü yasal zeminleri buna uygun. Türkiye'deyse bu söz konusu değil. Dolayısıyla hipnoterapi konusunda eğitimin verilmesi de söz konusu değil.

BTD - Türkiye'de "sahne hipnozu" veya eğlence amaçlı hipnozun uygulanma sıklığı nedir?

Özakkaş - Son aylara kadar şov amaçlı hipnoz uygulamaları oldukça sıkı. Ancak bu yasaklandı. Çünkü böyle bir uygulamaya asla girmemesi gereken bir hasta popülasyonu vardır. Bu hasta grubunu da ancak psikiyatristler ayırabilir. Ayrıca rastgele yapılan bu uygulamalar ve telkinler birçok soruna neden olabilir.

BTD - Hipnozun acı-ağrı dindirimi veya sigara bırakma gibi konulardaki etkileri, tetiklediği mekanizmalardan yola çıkılırsa çok şaşırtıcı değil.



Ancak astım ya da allerjik kökenli cilt hastalıklarının tedavisinde oynadığı rolü algılamak daha güç. Bu anlamda nasıl etkili olduğunu kısaca anlatmak mümkün mü?

Özakkaş - Psikosomatik hastalıklar grubu altında birtakım fiziksel hastalıklar vardır. Bu rahatsızlıkların oluşmasında stres tetikleyici bir mekanizmadır. Allerji ve cilt rahatsızlıklarının bir grubu da bu niteliktedir. Bu nedenle stresle tetiklenen tüm hastalıklarda, stresi kontrol altına alma ve rahatlatma amaçlı hipnoz uygulanabilir. Hastalıkların oluşmasında etken genellikle tek değildir. İnsan da biyopsikososyal bir yaratıktır. Dolayısıyla biyolojik, psikolojik ve sosyal yapısındaki değişimler birbiriyle etkileşim içindedir.

Kaynaklar

Nash, M.R. "The Truth and the Hype of Hypnosis" Scientific American, Temmuz 2001

Özakkaş, T. "Hipnoz Nedir?" <http://www.hipnoz.com>

Perry, C. "Key Concepts in Hypnosis" <http://www.fmsonline.org/hypnosis.html>

Yarnell, T. "How and Why Hypnosis Works" <http://www.hypnosisanduhomestead.com>

<http://www.hypnosis.org.uk>