

Hipnoz

Bir tiyatro oyunu izliyorsunuz. Oyun da epik değil, oyuncular yabancılaştırma aracılığıyla izlediğinizin bir oyun olduğundan sizi haberdar edip durmuyorlar. Oyun o kadar ilginizi çekiyor, anlatılan hikayede kendinizi o kadar buluyorsunuz ki, kopup gittiniz çevrenizden hiç farkına varmadan. Artık, izleyici sırasındaki yerinizde değil, oyunun içinde hatta kahramanlardan birinin yerindesiniz. Sonra birden ışıklar sönüyor, ne kadar zaman geçtiğinin farkında bile değilsiniz, sonra uzaktan derinlerden bir gürültü duymaya başlıyorsunuz. Ne olduğuna anlam veremediğiniz sesler giderek netleşirken, ortalık aydınlanıyor, yanı başınızda önünüzde ardınızda bir sürü insan ellerini birbirlerine vuruyorlar. Ne oluyor, neredeyim ben soru işaretleri bir an zihninizde pırıldıyor aynı anda seslerin alkış, izlediğinizin bir oyun ve sizin de tiyatrodaki olduğunuzu yeniden fark ediyorsunuz.

Yüzünüze bakanlar tuhaf bir şaşkınlık bulutunun dağılmakta olduğunu görebilirler. ‘*Amma dalmışım ya!*’ derken siz de alkışlamaya başlıyorsunuz. Daldım sandığınız haliniz bir tür hipnoz haliydi. Oyunu hipnotize olmuş halde izlediniz. Kesinlikle bir uyku hali değildi, uyumuyordunuz. Bilinciniz aslında açıldı ve herhangi bir tuhaf davranışınız da olmadı. Ama dikkatiniz sadece sahnede olup bitenlere odaklanmıştı. Sahnede akan oyun dışında çevrenizde olup biten hiçbir şeyin, hiçbir uyarının farkında bile değildiniz. Sonra farklı bir uyarı (ışıkların sönmesi, alkış sesleri) kendinize yani olağan bilinç halinize döndünüz.

Hipnoz 5000 yıldır bilinen özgül bir bilinç hali. Büyücülerden Şamanlara, şifacılar şarlatanlara, cemaat liderlerinden illüzyonistlere kadar karşısındakinde telkin yoluyla bir değişim yaratmak isteyen hemen herkesin kullandığı bir yöntem. Aynı zamanda psikiyatrların çeşitli psikiyatrik hastalıkların tedavisinde temel ya da yardımcı yöntem olarak kullandıkları bir tedavi uygulaması.

Öte yandan içerdiği gizem, insanların mistik olana karşı takındıkları korkulu merak ve özellikle şarlatanların ürettiği çok sayıda yanlış mit nedeniyle de sürekli istismar edilen bir yöntem.

Hipnozun üzerindeki, özellikle onu istismar edenlerin örttüğü, gizemli mucize örtüsünü çekmeden önce iyi haber; ***hiç kimse eğer kendisi istemezse bir başkası tarafından hipnotize edilemez.*** Yani kötü niyetli biri siz farkına varmadan sizi hipnotize ederek maddi manevi ‘*kirli emellerine alet edemez*’ ya da sizin bile ayırtında olmadığınız gizli sırlarınızı öğrenemez. Ama kötü haber, maalesef dünyada olduğu gibi Türkiye’de de hipnoz yöntemini en çok, ıstırabınızı dindiriyormuş, merakınızı gideriyormuş, sizi geçmişinize götürüyormuş gibi yaparak paranızı çarpmak isteyenler, yani istismarcılar kullanıyor.

Hipnoz nedir?

Hipnoz, dikkat ve algıda odaksal bir yoğunlaşmayla aynı anda çevresel farkındalığın azaldığı özgül bir bilinç halidir. Hipnozla ilgili bilinmesi gereken ilk doğru hipnozun bir tür uyku hali olmadığı. Hipnozda bilinç açık, beyin uyanık, yalnızca özel bir algı süreci işler. Uykuda dikkat işlevi ortadan kalkar, hipnozda ise tersine odaklanmış bir dikkat yoğunlaşması var. Hipnoza giren kişi uyumaz, sadece odaklandığı ve imgelediğinden başka her tür uyarana farkındalığı azalır.

Hipnoz terimi ilk kez 1841 yılında İskoç bir cerrah olan James Braid “neuro hypnotism” olarak kullanmış. Braid hipnotik durumu bir tür uyku sandığından uyku tanrısı ‘hypnosis’ in isminden türetmiş. Daha sonra hipnozun uykudan farklı bir durum olduğu anlaşılmışsa da isim kalmış.

Hipnoz nasıl oluyor?

Bir insanın hipnoz olabilmesi için önce hipnoz olmayı istemesi ve bunun için hipnozu uygulayacak olan uzmanın talimatlarını isteyerek yerine getirmesi gerekiyor. Hipnoz kişinin bir uyarana bütün dikkatiyle yoğunlaşması ve hayalgücünü (imgelemine) kullanmasıyla başlıyor.

Hipnozör, (hipnoz yapan kişi) hipnoza girecek kişinin çeşitli ‘indüksiyon’ teknikleriyle dikkatini yoğunlaştırmasına katkıda bulunuyor. Hipnozun gerçekleşmesi için, uygulamanın yapıldığı yer, ortamın ışık ve ısı, gürültü olup olmaması önemlidir. Hipnoza girecek kişinin oturduğu koltuk rahat olmalıdır, çok aç ya da çok tok olmamalıdır. Kişi kendisini rahat ve huzurlu hissetmeli, terapistine güvenmelidir. Örneğin üşüyen ya da aşırı terleyen, tuvalet ihtiyacı olan biri hipnoza giremez.

En sık kullanılan yöntemde hipnotist kişiye rahat bir şekilde otururken başını kaldırmadan gözlerini kaldırabildiği kadar yukarı kaldırarak üst göz kapaklarının ardına, yukarıya doğru bakmaya çalışmasını ister. Kişi başını yukarı kaldırmadan gözlerini yukarıya doğru çevirmeye çalışır. Sonra gözlerini yavaşça kapatıp, derin derin soluk alırken üçe kadar sayar. Ardından göz kapaklarını gevşeterek sanki bedeni yüzüyormuş gibi gevşemesi istenir. Sonra kişiden yüzdüğünü hayal etmesi istenirken bir elini balon gibi hissetmesi ve serbest bırakırsa o kolunun balon gibi havalanacağı telkin edilir. Yüzdüğünü hayal eden ve tüm dikkatini bu hayale yoğunlaştıran kişi, kolunun kendi istemi dışında hafifleyip havalanmaya başladığını hissetmeye başlar. Hipnoz başlamıştır.

Sanılanın aksine hipnoza giren kişi hipnozu yapandan daha etkindir. Hatta bazı uzmanlar kimse kimseyi hipnotize edemez, biz sadece hipnoza giren kişiye destek oluruz derler. Bu süreçte terapistle hipnoza girecek kişi arasında sağlam bir güven ilişkisi kurulmuş olmalı. Bu güven duygusu olmazsa kişi çok istese de hipnoza giremez.

Kolun balon gibi havalanmasıyla birlikte hipnotik dönem başlamış demektir. Ardından terapist çeşitli telkin yollarıyla hipnozun derinleşmesine ve kişinin tümüyle gevşemesine yardımcı olur. Derin hipnoz oluştuğunda önceden kararlaştırılan terapi uygulaması yapılır. Örneğin ‘sigara zararlıdır, sigara benim hayatımı tehdit ediyor, hayatıma değer vermeliyim’ gibi ifadeler hipnoz altında kişiye söylenir. Terapi tamamlandıktan sonra yeniden gevşeme dönemine geçilir, ardından terapist önceden telkinle verdiği bir uyarıyı uygulayarak (sol koluna dokunduğumda uyanacaksın gibi) hipnoz seansını tamamlar.

Hipnozda beyinde neler oluyor

Hipnozda beyinde meydana gelen değişiklikler çok uzun yıllardır incelenmekte.

Elektroensefalografi EEG (beyin dalgalarının kaydedilmesi) çalışmaları hipnoza özgü bir bulgu olmadığını ancak beynin uyanık olduğunu göstermiştir.

Özellikle beyin görüntüleme tekniklerinin gelişmesiyle canlı beynin işleyişi görüntülenebilmeye başladıktan sonra hipnoza giren kişilerle PET (pozitron emisyon tomografisi) araştırmaları yapılmış. Bu araştırmalarda en çok beynin dikkatle ilgili bölümü olan anterior singulat adlı bölgenin etkinliğinin arttığı bulunmuş.

Bu araştırmalar, hipnozda beyinde olağandışı ya da olağanüstü bir değişim olmadığını gösteriyor. Bilincin açık dikkatin ise artmış olduğu görülüyor.

Hipnozla çocukluğa dönem mümkün mü?

Yaş gerileme çalışmaları hipnozun en çok ilgi gören alanlarından biri. Bu çalışmalarda hipnoza giren kişilerin el yazılarının bozulduğu, çizdikleri resimlerin çocuk çizimleri olduğunu gösterenler var. Ancak bazı araştırmacılar yaş gerileme çalışmalarında hipnoza giren kişinin gerçekten çocukluk yaşlarına gitmediğini, o dönemleri yeniden yaşamadıklarını, sanki çocuklaşmış gibi davrandıklarını söylüyorlar. Hipnoz kişinin isteyerek yaşantıladığı ve

isteyerek telkin altına girdiği bir yaşantı. Hipnozda neye niyetlendiğiniz çok önemli ve belirleyici. Kişi hipnozla çocukluğuna gitme isteğiyle dolu olursa sanki çocukluğuna gitmiş gibi hissedip, bilinçdışı fantezilerindeki çocukluk dönemini yaşıyormuş gibi hissedip, davranıyor olabilir diyenler var.

Mesmer ve manyetizma

Anton Mesmer, (1734- 1815) insanların çevresinde elektromanyetik bir alan olduğunu bu 'manyetizma' daki düzensizliklerin hastalıklara neden olduğunu iddia ediyordu. Hayatı Viyana ve Paris arasında önce çok ünlü olup sonra şarlatanlıkla suçlanıp sürgüne gönderilmekle geçti. Kendi geliştirdiği bir hipnoz yöntemiyle bu manyetik düzensizlikleri iyileştirdiğini iddia ediyordu. Mesmer, Avrupa'da o kadar popüler olmuştur ki, Paris'te düzenlediği hipnoz seanslarına katılmak için insanlar sıraya girmişti. Halka açık tedavi uygulamalarını yüzlerce katılımcı hayretler içinde izliyordu. 1784 yılında Kral XVI. Louis'in emriyle aralarında o sırada ABD Büyükelçisi olarak Paris'te bulunan Benjamin Franklin ve büyük kimyacı Anton laurent Lavoisier'inde bulunduğu bilimcilerden bir komisyon kurulmuş ve Mesmer'in teorisi ve uygulamasının bilimsel olmadığına karar vermiştir. Bu karardan sonra Fransa'dan sürgün edilmiştir.

HİPNOZA YATKINLIK: Hipnozabilite

İnsanların % 10- 15'inde hipnoza yatkınlık çok yüksek, %10- 15'i ise tersine çok isteseler de hipnoza giremiyorlar. %70'inde ise orta düzeyde hipnoza yatkınlık var. İnsanlar hipnoza en çok 6- 10 yaş arasında yatkın oluyorlar, yaşlandıkça yatkınlık azalıyor.

Hipnoza yatkınlık çok çeşitli şekillerde değerlendirilebiliyor. Bazılarını uygulayabilmek için tıp bilgisine gereksinim var. Aşağıda bu değerlendirmelerden biri oldukça basitleştirilmiş ve eğlenceli hale getirilmiştir. Hipnoza yatkınlık düzeyleri Apollon, Dionysos ve Odysseus kişilik tipleri olarak adlandırılır. Dionysian eğilimler ne denli çoksa hipnoza yatkınlık o denli yüksektir. Siz de aşağıdaki sorulara bakarak kabaca hipnoza yatkın olup olmadığınız hakkında bir fikir sahibi olabilirsiniz. Tabi doğrusunun yatkınlığı bir doktorun ölçmesi gerektiğini unutmadan.

Apollon mu, Odysseus mu yoksa Dionysos musunuz?

Apollon'lar akılcıdırlar, duygularıyla yönetilmezler, esnek değillerdir, organizedirler ve ilişkilerde kontrol edicidirler.sorumluluk hisleri yüksektir, başkalarına çok güvenmezler. Geçmişle daha çok uğraşırlar, muhalif ve rekabetçidirler, konuşmaktansa yazmaya değer verirler.

Dionysos'lar akıllarından çok kalpleriyle hareket ederler. Kişilerarası ilişkilerde aşırı güvenme, eleştirmekten çok hayran olma ile öğrenirler bellekleri iyidir. Oyun oynarken, ödev yaparken ya da film izlerken olaya o kadar dalarlar ki, film bittiğinde kimi zaman nerede olduklarını karıştırdıkları bile olabilir.

Bu iki kişilik tipinin arasında yer alanlar **Odysseus' turlar**. Onun için geçmişi şimdi ve gelecek arasında bir denge vardır. Ne şimdیه takılan **Dionysos** ne de ana yoğunlaşamayan Apollon gibidirler. Onlar için her şey denge ile tanımlanır. Dengeli bir şekilde kontrolcüdürler ve dengeli bir şekilde güvenirlir

Hipnoza yatkınlığınızı ölçün

Mekan farkındalığı: Bir film yada oyunu izlerken çok fazla dalıp nerede olduğunuzu unuttuğunuz olur mu?

Evet **Dy**

Hayır **Ap**

hem evet hem hayır **Od**

Zaman algısı: zaman üzerine düşündüğünüzde geçmiş, şimdi ya da gelecekte herhangi birine daha çok odaklanırsınız mı? Yoksa üçüne aynı düzeyde mi yoğunlaşırsınız?

Şimdi **Dy**,

Geçmiş, gelecek ya da her ikisiyse **Ap**

üçüne de ise **Od**

akıl/ kalp ikilisi: Pascal, "kalbin aklını beyin anlamaz" demiş, yani kalbin akıllı ve beynin akıllı diye iki tür akıl olduğunu öne sürüyor. Siz bu iki akıldan hangisine öncelik veriyorsunuz?

Kalp **Dy**

Beyin ya da akıl **Ap**,

her ikisi de ya da değişir **Od**,

kişilerarası kontrol: insan ilişkisinde etkileşim sizin kontrolünüzde mi olsun istersiniz, başka insanların kontrolü ele almalarına olanak verir misiniz?

başkalarının kontrolüne girerim **Dy**,

etkileşimi ben kontrol ederim **Ap**,

her ikisi de, duruma göre değişir **Od**

başkalarına güven duyma: başka insanlara güven duyma düzeyinizi ölçün derseniz siz hangi düzeyde olursunuz?

Çok ya da ortalama ise **Dy**,

Düşük ya da ortalamanın altında **Ap**,

Ortalama **Od**

Eleştirel öğrenme: bir şey öğrenirken eleştirel değerlendirmeye mi öğrenirsiniz, yoksa olduğu gibi kabul eder misiniz?

Önce kabul eder sonra belki üzerine düşünürüm **Dy**,

Eleştirel değerlendirme yaparım **Ap**,

Her ikisi de, duruma göre değişir **Od**

Sorumluluk: sorumluluk duygunuzu ölçerseniz ne düzeyde bulursunuz?

Düşük **Dy**,

Yüksek **Ap**,

Ortalama **Od**

Temas davranışı: bir şeyi görerek mi daha iyi öğrenirsiniz, dokunarak mı?

Dokunma, **Dy**

Görme, **Ap**

Her ikisi de **Od**

İşleme: üzerine hayal kurmak ya da plan yapmak şeklinde iki bölümlü yeni bir problemle karşılaştığınızda,

Hayal kurmak, düşünmek **Dy**

Plan yapıp yürürlüğe koymak **Ap**

Her ikisi de ve değişir **Od**

Yazmanın değeri: bir şey hakkında düşünürken not alırsınız mı? Ya da işleri yazmadan aklınızda tutarak mı yapmaya çalışırsınız?

Not yazmam **Dy**

Not tutarım **Ap**

Çok az not tutarım **Od**

Tıbbi hipnoz

Çeşitli fiziksel sorunlar ya da hastalıklarla birlikte bazı psikiyatrik hastalıklarda hipnoz kimi zaman temel kimi zaman da yardımcı bir tedavi yöntemi olarak kullanılıyor.

Günümüzde hipnoz, en çok ağrı hissinin kaldırılması ya da ağrı eşiğinin yükseltilmesi amacıyla kullanılıyor.

Başta kanser ve migren ağrıları olmak üzere, çeşitli ağrılı hastalıklarda, doğum eyleminde hipnoz kullanılabilir.

Çeşitli nedenlerle anestezi ilaç kullanılmayan bademcik, apendisit ameliyatlarında, diş çekimi ve diş cerrahisinde.

Ruhsal bileşeni belirgin olan yüksek tansiyon, kronik barsak hastalıkları, deri hastalıklarında Hipnoz, asıl olarak çeşitli psikiyatrik hastalıkların tedavisinde yardımcı, destekleyici bir yöntem olarak kullanılabilir.

Başta kaygı bozuklukları, stresle baş etme, yeme bozuklukları ve tütün, alkol bağımlılığı gibi bağımlılıkların tedavisinde tek başına yeterli olmasa da hipnoz yardımcı bir tedavi yöntemi olarak kullanılabilir.

Tıptaki geniş kullanım alanına karşın hipnoz hiçbir zaman bir mucizevi yöntem değildir.

Tütün bağımlılarında yapılan bilimsel araştırmalarda hipnozla tütün bağımlılarında 1 yıllık başarı %20- 30 düzeyinde bulunmuştur.

Son zamanlarda Türkiye’de hastaların en yoğun istismara uğradıkları rahatsızlıklardan biri olan vajinismus tedavisinde hipnozun etkinliğini kanıtlayan nitelikli, kontrollü bilimsel çalışma yoktur. Ama maalesef bu yazı yazılırken google’a “hipnoz vajinismus” yazıldığında 78 300 kayıt çıkmıştır.

Hipnoz neden ilgi çekici

Yaygınlaşmaya başladığından bu yana hipnoz sürekli gizemli, mucizevi bir yöntem olarak görülmüş. Freud ilk çalışmalarında hipnozu bir tedavi yöntemi olarak kullanmış ancak elde edilen iyileşmenin geçici olduğunu anlayınca hipnozu kullanmaktan vazgeçmiştir. Doktorların hipnozla yapılabileceklerin sınırlarını fark etmelerinden sonra tıbbın hipnoz yöntemine ilgisi azalmış. Ama önce şov dünyası ardından şarlatanlar hipnoz yönteminin üzerine balıklama atlamışlar. Avrupa’ da ve ABD’de bir dönem hipnozörler sahnede seyirci karşısında bir dizi illüzyonist tekniği de ekleyerek çeşitli hipnoz şovları yapmışlar.

1970’li yıllarda ABD’li psikiyatrist Milton H. Erickson, hipnoz yöntemini yeniden popülerleştirmiş. Bu gün dünya da en yaygın hipnoterapi uygulamaları Erickson ekolünü sürdürüyor.

Hipnoz aynı zamanda hem dünyada hem de Türkiye’de en çok istismar edilen yöntemlerden biri. Kendisi öyle olmamasına karşın, çoğunlukla şarlatanların ona ekledikleri esrarengiz, mistik, gizemli yan nedeniyle çok sayıda insan suistimal ediliyor, sahte umutlar yaratılıyor, maddi kayıpların yanı sıra kimi zaman daha ağır ruhsal örselenmeler ortaya çıkabiliyor. Maalesef hipnoz çoğunlukla gereksiz yere, ihtiyacı olmayan insanlara mucizevi bir yöntemmiş gibi gösteriliyor. Çoğunlukla ehil olmayan ya da doktor olmayanlarca uygulanıyor. Örneğin, bir diş hekimi hipnozu sadece kendi mesleğinde ağrısız diş girişimleri için kullanabileceken hipnozla ruhsal hastalıkları iyileştirdiğini iddia edebiliyor. Kimse de sen diş hekimisin tıbbi bir hastalığı nasıl tedavi edebilirsin diye sormuyor! Doktorlar ve özellikle psikiyatristler hipnozun gerçek değerini ve kullanım alanını bildiklerinden sınırlı hastada ve ancak gerekirse kullanıyorlar.