

Zihnimizin Derinliklerine Yolculuk

Cem Aykanat, Z. Ecem Ertepe, Tuğçe Mert, Merve Oltulu, Gökçenur Şimşek, Berkay Ulus

Danışman: Prof. Dr. Attila Dağdeviren

ÖZET

Yunanca "uyku" anlamına gelen hipnoz yaklaşık 6000 yıl önce, antik çağlarda Çin, Hint ve Mısır Uygarlıkları gibi pek çok kültür tarafından hem fiziksel hem de zihinsel hastalıkların tedavisi için kullanılmıştır. Hipnoz alanında Avusturyalı doktor Franz Mesmer'in (1734-1815) çalışmaları öncü olarak kabul edilmektedir. Aynı yüzyılda James Braid, Pierre Janet ve Sigmund Freud gibi birçok uzman hipnozla ilgili çalışmalar yapmıştır. John Elliotson (1791-1868) ve James Esdaille (1808-1859) 19. yüzyılda Mesmer'in teorilerinden faydalanarak hipnozu ameliyatlarda kullanmışlardır. Pierre Janet (1859-1947), Clark L. Hull (1884-1952), Dave Elman (1900-1967) ve Milton H. Erickson (1901-1980) gibi araştırmacılar 20.yüzyılda hipnoz konusunda çalışmışlardır. Bu çalışmalar sonucunda hipnoz; 1955 yılında İngiliz, 1958'de ise Amerikan Tıp Birliği tarafından kabul edilmiştir. Ancak hipnozun ehil eller dışında kullanılmasıyla nörotik semptomlar, depresyon ve intihar eğilimlerinde artma gibi yan etkileri bildirildiğinden Amerika'da yasalar çıkarılmış, hipnoterapi denetim altına alınmıştır. Çok geçmeden İtalyan tıp çevreleri de hipnoz kullanımını onaylamış ve 1990'lardan itibaren hipnozun popülaritesi oldukça artmıştır. Hipnozun uygulama yöntemleri konusunda halen tartışmalar bulunmaktadır. Bazı araştırmacılar hipnozun trans evresine geçiş olduğunu ve "odaklanmış dikkatlilik hali" olan trans evresinde dikkatin dışarı ya da içeri yönlendirilebileceğini savunmaktadırlar. Hipnozun bütün uygulamalarındaki ortak amaç; zihnin derinlerine inerek hastaya yardımcı olmaktır. Psikoterapide birçok alanda kullanılan hipnoz, bazı hastaların trans halinde geçmişteki yaşantılarında baskılanmış bilgi ve duyguları açığa çıkararak, sorunun temeline inip çözüm üretmeyi hedeflemektedir (narkosentez). Isham (1962), anksiyete tedavisinde hipnorelaksasyon ve psikoterapinin etkisini karşılaştırmış, eşit değere sahip olduklarını ve her iki tekniğin de ilaç tedavisinden başarılı olduğunu göstermiştir. Nevrotik rahatsızlıkların yanı sıra hipnozun deri bozukluklarını iyileştirme, ağrıyı ve felci yok etmede de etkili olduğu gösterilmiştir. Günümüzde hipnoz; doğum sancısını azaltma, anestezisiz diş çekimi (hipnodota), kanser ağrılarının azaltılması, sigara bırakma ve psikolojik sorunların çözümü gibi bir çok alanda kullanılmaktadır. Sonuç olarak; hipnoz ile tedavi çalışmalarının geliştirilmesi, bilinç gücümüzle sorunların çözülmesinin ne kadar olanaklı olduğunu göstererek bize umut vermektedir.

Anahtar kelimeler: hipnoz, posthipnotik telkin, etik, bilinçaltı, trans hali



GİRİŞ

Antik çağlarda pek çok kültür tarafından hem fiziksel hem de zihinsel hastalıkların tedavisi için kullanılan hipnoz bazı uzmanlar tarafından 6000 yıl öncesine kadar dayandırılır.Çin, Hint ve Mısır Uygarlıkları'na ait metinler hipnozun iyileştirme etkisiyle kullanıldığına dair kanıtlar bulunmaktadır.

Hipnozun nasıl yapıldığı hakkında bu zamana kadar sürekli tartışmalar olmuştur. Bu tartışmalardan en büyüklerinden biri hipnozun psikobiyolojik özellikleri hakkındadır. Örneğin; hipnoz evresinde beyinde nasıl gelişmeler olduğu tartışma konularından biridir. Bazı taraflar hipnozun değiştirilmiş bir bilinçlilik hali yarattığını savunmakla birlikte bazıları beyinde hiçbir olayın gerçekleşmediğini öne sürmektedir. Bazı tartışmacılar ise hipnotik evrede hastanın sadece hipnozu gerçekleştiren uzmanı memnun etmek adına hareket ettiğini savunur. (18,19)

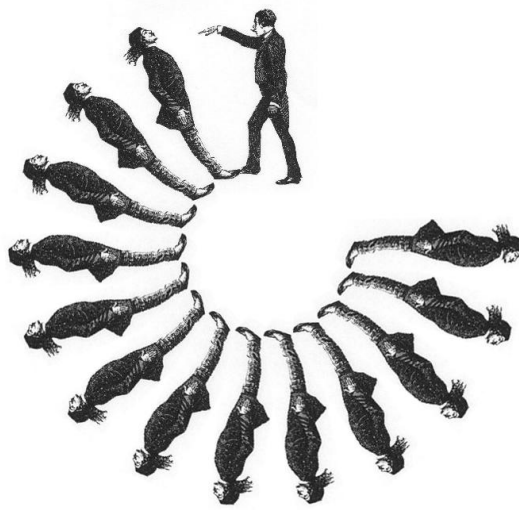


HİPNOZUN TANIMI VE TARİHÇESİ

Hipnoz genellikle trans evresine geçiş olarak görülebilir. Basitçe ele alındığında aslında odaklanmış bir dikkatlilik hali olduğu görülür. Bu trans

evresinde, dikkat hali dışarı ya da içeri yönlendirilebilir. Eğer güzel bir filmin içine çekildiğinizi, muhteşem bir kitabın satırlarında kaybolduğunuzu ya da bir senfonide kendinizden geçtiğinizi hissettiyseniz trans halini yaşamışsınız demektir. Eğer pencereden dışarı izliyorsanız ya da geçmişteki bir olayın gün içinde hayallerini kuruyorsanız yine trans haline girmişsiniz demektir.

Gün içinde hiçbir şey dikkatimizi yüksek derece çekecek kadar ilginç bir olay yaşamamak bile beyin doğal olarak her 90 dakikada bir trans evresine girmek üzere tasarlanmıştır. Bunun farkında olmayabiliriz ancak gün içinde ani enerjik ve konsantre olmuş halleri takiben dalgın ve hayal gücü aktif dönemlerin yaşanması bu 90 dakikalık trans evrelerine bağlanmaktadır. Trans evresi, aktivitelerin her 90 dakikada bir beyin bir yarısından diğer yarısına geçmesini sağlar. Bunun sonucunda beyin odağı gün içinde değişimler gösterir. Bu işlem bir çeşit temizlik mekanizması olarak işlem görür. Beynin bir yarısının bilgileri depolayıp işleme sokmasını sağlar.(2,3,6,13)



Alanda modern çağ Avusturyalı Doktor Franz Mesmer (1734-1815) ile başlar. Hipnozun uzun bir süre "mezmerizm" olarak bilinmesi de bunun kanıtlarından biridir. Mesmer hipnoz yöntemlerini kullanarak pek çok psikiyatrik hastaya bakmış ve yüksek başarılar elde etmiştir. Belki de en ünlü vakalarından biri psikosomatik görme bozukluğu (18. yy'da biline şekliyle "histerik körlük") yaşayan hastası Bayan Paradis'tir. Mesmer, karmaşık ve uzun setler halinde uygulanan el hareketleri kullanarak ve hastaya aynadan yansıtılan bir çubuğun hareketlerini takip ettirerek Bayan Paradis'i trans haline sokmayı başarmış, kararlı ve uzun çalışmalar sonucunda hastanın hareketleri tanımlamasını, renkleri ayırmasını ve gün ışığına katlanabilmesini sağlayarak sıra dışı bir başarıya imza atmıştır. Ancak başarıları hastanın ebeveynlerinin Paradis'in dönüşünü talep etmesiyle yarıda kesilmiştir. Ailenin tedavinin aniden kesilmesine dair kararı da nitekim iyileşmenin görülmesiyle hastaya verilen devlet yardımlarının kesilmesi ihtimali olarak açıklanmıştır. İyileşmenin yarıda kesilmesi hastanın tedavisindeki tüm gelişmeleri sıfırlamış, tekrar körlüğe dönüşüne sebep olmuştur. Bu sebeplerden dolayı başarısızlık nedeni

olarak Mesmer'in yöntemleri gösterilmiş, kendisi tıbbi çevrelerde uzunca bir süre şarlatan olarak anılmıştır.(15)

Mesmer'in teorileri incelendiğinde kendi "hayvansal manyetikliğini" kullanarak hastasının manyetik alanını şarj ettiğine inandığı görülmektedir. Şimdiki zamanın perspektifinden bakıldığında Mesmer gerçekten de bir şarlatan olarak anılabilir. Ancak teorileri tıbbi ve bilimsel olmaktan çok uzak olsa da yöntemleri psikolojik olarak oldukça doğrudur. Yöntemlerinin gerekçelerini çözemeyse de kullanımları konusunda ciddi başarılar kazanmıştır. Bu yönlerden hipnozun gerçek öncülerinden olarak anılmayı hak etmektedir.

Mesmer'in teorileri 19. yüzyılda John Elliotson (1791-1868), James Esdaille (1808-1859) gibileri tarafından ameliyatlarda kullanılmıştır. James Braid (1795-1860) başka bir önemli figürdür. Hipnozu bir kiltten daha çok bilimsel bir alan haline getirmesiyle hipnozun babası unvanını kazanmıştır. Ayrıca hipnozun isim babası olmakla da anılır. Yunanca uyku anlamına gelen "hypnos" u tıbbi literatüre katmıştır.

Braid'in hipnoza olan ilgisi bir gün bir randevusuna geç kalmasıyla alevlenmiştir. Hastasını gaz lambasının ateşine kilitlenmiş olarak bulan Braid, hastasının pek çok öneriye ve soruya açık olduğunu fark etmiş, birçok deney ve gözlem eşliğinde hipnozun dikkatin tek bir noktaya odaklanmasından başka bir şey olmadığını kanıtlamıştır. Neurypnology kitabında hipnozun sunduğu imkânlardan bahseden Braid, 33 yaşındaki bacakları felç bir kadının hipnozla hareket yeteneğini geri kazanışını ve yine hipnoz yöntemiyle şiddetli baş ağrıları ve deri bozukluklarını geride bırakan 54 yaşındaki bir hastayı anlatır.

20. yüzyıla geçildiğinde Pierre Janet(1859-1947) ve Clark L. Hull(1884-1952) gibi pratisyenlerin bu alanda gelişmiş akademik çalışmalara imza attığı görünür. Sigmund Freud da en başta hipnoz yöntemlerine başvurduysa da sonradan bu kullanımı terk etmiştir. Bu alanda önemli başka bir isim Emile Coué'dur. Coué self-hipnoz kavramını ilk ortaya atanlardan olup, hipnozun uzmanın hastaya uyguladığı bir işlem olmadığını hastanın katkısıyla gerçekleştiğini öne sürmüştür.

Modern hipnoterapide anılması gereken en büyük iki isim Milton H. Erickson (1901-1980) ve Dave Elman'dır (1900-1967). Erickson "endirek hipnoz" yönteminin kurucusu olmuştur. Bu yöntem dolaylı yollardan hastanın kendisine ve problemlerine dair bakış açısını değiştirmeye dayanır. En önemlisi, hipnoterapinin gerçek anlamda faydalı olabilmesi için kişiye mantıklı gelmesi gerektiğini ortaya koyan Erickson, tüm yaklaşımını hastanın dünyaya bakış açısını anlayıp onunla hareket etme üzerine kurmuştur.

Elman, Milton'dan daha az tanınsa da Hipnoterapi adlı kitabı alanda klasik bir yapıt olarak anılır. Evre hipnozunu yöntemlerini terapi amacıyla kullanım yöntemleri geliştiren Elman, evre hipnozu ile hipnoterapi arasında boşlukları doldurmuştur.

DÜNYADA HİPNOZ

Hipnodota (hipnozun dışçilikte kullanımı) kullanımı 1948'te başlamış ve genişçe kabul görmüştür. Amerikan Psikosomatik Dışçilik Sosyetesı (dışçilikte hipnotik teknikler kullanıp öğreten dışçiler kuruluğu) kuruldu.(5,12,16)

Cerrahlar 15 yaşındaki balık derisi hastalığına sahip bir hastayla yıllarca uğraşmasına rağmen, hipnoterapi ile tedaviyle 10 günde hastanın kolunda tamamen iyileşme, bir aydan uzun sürede ise tamamen iyileşme görölmüştür.

Hipnoz 1955 yılında İngiliz tıp birliği ve 1958'de de Amerikan tıp birliği tarafından kabul edilmiştir. Bu bağlamda 1955 yılında İngiltere'de, 1958 yılında Amerika Birleşik Devletleri'nde yasalar gündeme gelmiş, hipnoz konusu denetim altına alınmıştır. Hipnozun ehil eller dışında kullanılmasının sakıncaları dikkate alınmıştır. Hipnoz Amerikan yasalarında kullanım içindedir. FBI görgü taniğı hafızalarını güçlendirmek ya da suçluları rehabilite etmek için hipnoz yöntemlerine başvurur. Çok geçmeden İngiliz ve İtalyan tıbbi çevreleri de hipnoz kullanımını onaylamıştır.

1980'de ölümine kadar Milton H. Erickson hipnozu bambaşka bir evreye taşımış ve metodları tıbbi bir pratik haline getirmiştir. Erickson birçok psikiyatr ve hipnotistle çalışarak hipnozu mükemmelleştirmiştir.

1990'larda hipnoz oldukça popölerleşmeye başlamış, televizyonda, radyolarda, gazete ve dergilerde konu almıştır. Doktorlar davranış kontrolü - sigarayı bırakmak, kilo kontrolü, stres yönetimi için hastalarını hipnotistlere göndermektedir. 20 yıl önce böyle bir konu çok sıra dışıydı. Hipnozun genel bir kullanım olup olmayacağını ise sadece zaman söyleyebilir.(1,9,10,11)

Her konuda olduğu gibi sağlık konusundaki yasal boşluklar, her önüne gelenin "hipnoz yapıyorum, sorunları çözüyorum", gösterisine dönüşüyor. Oysa dünyanın gelişmiş ölkelerinde hipnoz denetim altına alınmış ve düzenlenen yasalarla doktor, diş hekimi ve klinik psikologların mesleki konularından tedavi amaçlı kullanmalarına izin verilmiş, sahne gösterileri ve bu üç meslek dışındaki kişilerin uygulamaları yasaklanmıştır. Hipnoz konusunda standartlara gerek vardır ve bunlar da açık yasal tanımlamalara dayandırılmalıdır. Hipnotik telkiniyetin limitleri, kontrendikasyonları yeniden gözden geçirilmelidir. Prof. J. R. Hilgard "Journal of Nervous and Mental Disease" dergisine yazdığı makalede; baş ağrısı, titreme, nörotik semptomlar, depresyon ve intihar eğilimlerinde artma gibi belirtilerin amatörler ile sahne hipnozitorlerinin yaptıkları uygulamalarda ortaya çıkabileceğini ve bunun süje için tehlike oluşturabileceğinden söz etmektedir. (20)

Ayrıca posthipnotik telkiniyeti takiben olan cinayet, tecavüz ve soygun olayları da bildirilmiştir. Bundan dolayı bir çok ölkede hipnoz yasal sınırlar içinde tutulmuştur.Hipnozun tedavi amacıyla kullanımını sağlayan yasalar doğrudan doğruya tedavi uygulamalarının tıptaki yeri ile ilgilidir; deneysel

çalışmalardaki kullanımının sağlanması da eğlence aracı olarak kullanımının önlenmesiyle mümkündür.

Bugün gelişmiş ülkelerde kurslar düzenlenmekte ve dersler verilmektedir. Amerikan Tıbbi Hipnoz Komitesi, hipnozun tıp fakültelerinde yaygın bir şekilde okutulması için programlar hazırlamıştır. Los Angeles Üniversitesi Tıp Fakültesi ve Kolombiya Üniversitesi Tıp Fakülteleri, bu konuda sürekli kurslar düzenlemektedir. Ayrıca İngiltere, Avustralya, Almanya, Fransa ve birçok ülkede, yerel hipnoz dernekleri, doktor dış hekimi ve psikologlar için kurslar düzenlerken, ülkemizde de kurulan Tıbbi Hipnoz Derneği, uluslararası etik kurallara beş yıldan bu yana kurslar düzenleyerek, mensuplarının konuya hakim olmalarına fırsat hazırlamaktadır.(14)

Hipnozun psikoterapideki kullanımına gelirse psikoterapi bazen geçmişteki yaşantıların lif lif incelenerek açığa çıkartılmasından sonra başarıya ulaşabilir. Mesela klostrofobi geliştirilen bir bayanın, niçin kapalı mekânlarda yalnız başına kalamadığına literatürden bir örnek verilebilir. Hipnotik transa alınan bu bayan derin transta iken ekminezi vasıtası ile hipnotik yaş gerilemesine tabi tutulmuş. Klostrofobi bulgusu, çocukluk döneminde büyük annesi tarafından tuvalete kitlendiği ve yalnız bırakıldığı bir güne kadar uzanmakta idi. Çocuk bunun üzerine histerik bir kişilik geliştirmiş ve çeşitli semptomlar vermişti. İşte bu tip temel nedenlere bağlı olarak nevrotik davranış kalıpları oluşmakta ve nevrotik cevaplar ortaya çıkmaktadır.



HİPNOZUN GÜNÜMÜZDE KULLANIM ALANLARI

Nevrotik problemlerin psikoterapisinde amaçlanan en yararlı nokta, birey için optimal gerilim sınırının tesbiti ve bunun devamının sağlanabilmesidir. Nevrotik hastaların çoğunda, en sık karşılaştığımız semptom, dayanılamayacak boyutta hissedilen ve yaşanan gerilimdir. Bu durumlarda gerilimin kaynağı genellikle bilinç altındaki çatışmalardır. Bu çatışmaları tıpkı rüyalarımızda olduğu gibi bir sembolizasyon mekanizması ile anlamsız obje ve nesnelere karşı gerilimi doğurmaktadır. Dıştan anlamsız olarak görülen obje ve nesne, aslında bilinçaltındaki çatışmaların temel noktası ve sembolizasyon ile bilinçte ifadesidir. Bu tip hastalara relaksasyon yöntemlerinden biri olarak hipnozu uyguladığımızda direk olarak gerilim

hafifletici bir fayda sağlarız. İçerdeki gerilim enerjisi belirli bir süre için boşaltılmış olur.(4,7,17)

Isham'ın 1962'de yayınladığı çalışmada anksiyetenin tedavisinde hipnorelaksasyonu ve psikoterapinin eşit bir değere sahip olduğunu göstermiştir. Her iki teknik de, ilaç tedavisinden daha kıymetli bulunmuştur

Stres içerisinde bulunan bir hasta, bilinçli bir şekilde hekime başvurarak tedavi olmayı ve yarar görmeyi ister. Tüm bu taleplere rağmen, bilinçaltı tedavisinin ilerlemesini engelleyici dirençler sergiler. Anksiyetenin fiziksel belirtileri sabit kalır. Buda psikoterapinin başarısını kısıtlar. Anksiyete içinde olan bireyde sadece gerilim duygusu yoktur. Anksiyetenin bedensel yansımaları olan bir çok fiziksel bulgu da bu hastalarda gözlenebilir. Bunlar arasında solunum sayısının artması, kalp sıkışması, çarpıntı, mide ülseri, karında çeşitli kramplar, psikastenik tutum sayılabilir. Ciddi anksiyete vakalarında, yukarıda saydığımız fiziksel semptomlar, yararlı bir psikoterapinin sonuca gitmesini engeller. Bir nevi bilinçaltının direnç mekanizmaları olarak ortaya çıkar. İşte böyle durumlarda hipnoz, psikoterapinin bir ön şartı olarak karşımıza çıkar. Hipnotik trans vasıtası ile bu fiziksel semptomlar ya tamamen ortadan kaldırılır veya etkinlikleri azaltır. Bu da, daha sonra uygulanacak psikoterapinin başarı şansını artırır. Konu ile ilgili olarak Haley (1967) ve Schneck (1958) dalgalanan bir eğilim gösteren dirençli bazı semptomların hipnoz vasıtası ile değiştirilmesinden sonra uygulanan psikoterapinin daha başarılı sonuçlar verdiğini göstermiştir.(8)

Nevrotik problemlerin hipnoz ile tedavisinde en çok üzerinde durulan konuların başında baskılanmış bilgi ve duyguların, kısa sürede açığa çıkarılması gelmektedir. Bir kaç özel teknik sayesinde, bu amaca ulaşmak için gerekli boşalimler sağlanabilmektedir. Bu tekniklerin hepsi de aynı amaca ulaşmaya çalışmaktadırlar. Tek amaç bilinçaltındaki gerçek bilgilere ulaşmak. Bu tekniklerden biri narkosentezdir. Çeşitli ilaçlar vasıtası ile hastanın ego defans mekanizmaları yıkılarak, bilinçaltındaki bilgilere erişilir. Ancak bu tekniğin bir çok sakıncaları vardır. Laringospazm gelişebilir. Kişi ilaçlara karşı hassas ise allerji ve şok ortaya çıkabilir. Fakat hipnozda bu sakıncaların hiçbirisi yoktur. İlaçlarla bilinç seviyesini ayarlamak çok zor olduğu halde, hipnozla bunu kısa sürede ve kolayca yapmak mümkündür.

SONUÇ

Sonuç olarak hipnoz çok uzun zamandır dünya tarihinde kullanılmaktadır. Hipnozla ilgilenen çok fazla insan olmuştur. Çoğu bilimsel temel taşımadığı için dikkate değer bulunmamıştır. Hipnoz her bireyde farklı etki yarattığı için sonuçları tam kestirilemez. Bu yüzden yaygın olarak kullanılmamaktadır. Hipnoz günümüzde daha çok psikoterapide

kullanılmaktadır. Hipnoz bazı ülkelerde kullanılmasına rağmen tüm etkileri tam olarak kestirilemediğinden ve bazı yasal sorunlardan dolayı kullanımı kısıtlanmıştır. Hipnoz ile tedavi çalışmalarının geliştirilmesi, bilinç gücümüzle sorunların çözülmesinin ne kadar olanaklı olduğunu göstererek bize umut vermektedir.

KAYNAKLAR

1.BMC Public Health [BMC Public Health] 2013 Dec 23; Vol. 13, pp. 1227. Date of Electronic Publication: 2013 Dec 23.

2.Chertok, L. and de Saussure, R. 1979. The therapeutic revolution: From Mesmer to Freud, New York, NY: Brunner/Mazel.

3.Ellenberger, H. F. 1970. The discovery of the unconscious, New York, NY: Basic Books.

4. Ferenczi, S. 1932. "Confusion of tongues between adults and the child". In The Assault on Truth, Edited by: Masson, J. 283–295. New York, NY: Farar, Straus & Giroux. 1985

5. Fredericks, L. E. 2001. The use of hypnosis in surgery and anesthesiology, Springfield, IL: Charles C. Thomas.

6. Gauld, A. 1992. A history of hypnotism, New York, NY: Cambridge University Press.

7.Goodwin, J. 1985. "Credibility problems in multiple personality disorder patients and abused children". In Childhood antecedents of multiple personality, Edited by: Kluft, R. P. 2–19. Washington, DC: American Psychiatric Press.

8.Gravitz, M. A. 1984. "Hypnosis in the historical development of psychoanalytic psychotherapy". In Clinical hypnosis: A multidisciplinary approach, Edited by: Wester, W. C. and Smith, A. H. 1–17. Philadelphia, PA: J. B. Lippincott. Chapter

9.Healthy Weight Journal. Mar/Apr95, Vol. 9 Issue 2, p33. 1/6p. 1 Black and White Photograph.

10.INTERNATIONAL JOURNAL OF CLINICAL AND EXPERIMENTAL HYPNOSIS; JAN 2, 2014, 62 1, p1-p28, 28p.

11.JOURNAL OF CRANIO-MAXILLOFACIAL SURGERY; JUN, 2013, 41 4, p310-p315, 6p.

12.Journal Of The History Of The Behavioral Sciences [J Hist Behav Sci] 2013 Summer; Vol. 49 (3), pp. 235-58. Date of Electronic Publication: 2013 May 29.

13. MacHovec, F. J. 1975. Hypnosis before Mesmer. American Journal of Clinical Hypnosis, 17: 215 [Taylor & Francis Online], [PubMed]

14.Moll, A. 1889. Hypnotism, London, UK: Scott

15.Pattie, E. C. 1967. "A brief history of hypnosis". In Handbook of clinical and experimental hypnosis, Edited by: Gordon, J. E. 10–43. New York, NY: Macmillan

16.Pediatric Dentistry. Jan/Feb2013, Vol. 35 Issue 1, p33-36. 4p.

17.www.psikoterapi.com

18.www.loteryhypnothrapy.co.uk

19.www.hardy-holley.com

20.www.athd.org.tr