HİPNOZ

Gözkapakların

ağırlaşıyor...

ağırlaşıyor...

ağırlaşıyor...

Hipnoz altındaki kişilerin kendi ismini unuttuğu, her şeyi siyah beyaz gördüğü, çocukluğuna geri döndüğü iddiaları bilimsel çevrelerde kuşkuyla karşılanıyor. Şimdi bilim adamları hipnoz durumunun ne kadarının gerçek, ne kadarının öykünme olduğunu araştırıyor.

Yıl 1970. Yer İngiltere'nin kuzeyinde bir televizyon stüdyosu. Amerikalı ünlü sihirbaz ''Muhteşem Kreskin'', namı diğer George Kresge , 22 yaşındaki bir öğrenciyi sahnede uyutmaya çalışıyor.

Kresge önce herkesin bildiği nakarata başlıyor.''Şimdi dikkatle beni dinle. Gözkapakların ağırlaşıyor...ağırlaşıyor...'' Gönüllü istenilen kıvama gelince sıra telkinlere geliyor. Hipnoz altındaki gönüllü bir süre sonra sanki elleri arkasından bağlıymış gibi sandalyesinden yuvarlanıyor. Salondakiler gencin dünyadan tuhaf bir şekilde koptuğunu ve trans haline geçtiğini söylüyor.

Aradan 28 yıl geçiyor. Graham Wagstaff adındaki bu öğrenci Liverpool Üniversitesi'nde psikoloji eğitimini tamamladıktan sonra uzmanlık dalı olarak hipnozu seçiyor. Wagstaff bugün hipnoz konusunda dünyanın en yetkin isimlerinden biri.

Wagstaff, yaklaşık 20 yıldır hipnozun günlük yaşamda sıkça görülen etkilenme ve telkin altında kalabilme yeteneği olduğunu

savunuyor. Etkilenmenin dozu yetkili bir kişinin ikna yeteneğine ve etkilenen kişinin hayal gücüne bağlı olarak değişiyor. Sahnede olduğu gibi hipnoz kliniklerinde de benzer olaylar yaşanıyor. Hipnotizmacının bir iki sözü üzerine hipnoz altındaki kişi renk körü olduğunu, kollarını kıpırdatamadığını veya 5 yaşına döndüğünü ifade ediyor. Katı nesneler görünmez oabiliyor veya koyu renk mürekkep ile yazılmış okunaklı yazılar okunamaz hale geliyor. Ve hipnoz altındaki kişi adı dahil pek çok şeyi unuttuğunu iddia ediyor. Wagstaff'a göre ''Bütün bunlar deneğin rol yapma yeteneğine bağlı düzmece davranışlar. Ayrıca bu tuhaflıkları trans haline geçme gibi egzotik göndermelerle açıklamaya çalışmak gereksiz.''

Resmi Teori

Ne var ki hipnoz konusunda herkes Wagstaff gibi düşünmüyor. '' Resmi teorisyenler olarak tanınan bir grup hipnoza yürekten inanıyor. Bunlara göre hipnoz, trans olarak adlandırılabilecek yoğun konsantrasyon durumuna yol açabiliyor. Trans durumunda insanlar beyinlerini alışılmışın dışında kullanabiliyor; kontrollu bir şekilde halüsinasyon görüyor ve acı gibi duygulardan kendini arındırabiliyor. Bu görüşü destekleyen akademisyen ve araştırmacılar hipnoza inanmayan grubu ikna edebilmek için yıllardır çaba harcıyor.

Hipnozun bir öykünme ve sıradan bir telkin altında kalabilme yeteneği olduğu savına şiddetle karşı çıkanların başında Stanford Üniversitesi nöropsikoloji bilimdalı öğretim üyesi David Spiegel

geliyor. Resmi teorisyenlerin en büyük amacı, hipnozun ''karanlık bir odada sarkaç gibi sallandırılan bir cep saati yardımıyla adam uyutma yöntemi'' olarak algılanmasına son vermek. Son yıllarda hipnoz konusunda yapılan deneylerde, ileri teknoloji ürünü tıbbi cihazlardan yararlanılıyor. Hipnoz altındaki deneklerin beyin faaliyetleri beyin tarayıcıları veya kafatasına bağlı elektrotlar ile izleniyor ve ölçülüyor.

Spiegel ve çalışma arkadaşlarının Harvard Üniversitesi'nden görüntü uzmanları ile birlikte sürdürdüğü çalışmalarda, pozitron emisyon tomografisi (PET tarama) yardımıyla hipnoza bağlı olarak ortaya çıkan kan dolaşımı değişiklikleri saptandı. ''Bu değişiklikler bizi heyecanlandırıyor'' diye konuşan Harvard'lı görüntü uzmanı William Thomson, ''Ancak bu sonuçların ne anlama geldiğini anlamak için önce tüm verilerin incelenmesi gerekiyor'' diyor.

Kral çıplak mı değil mi?

Hipnoz uzmanlarının, görüşleri ne olursa olsun, üzerinde anlaştıkları tek bir nokta var: Herkes hipnotize edilemez ve hipnotize edilebilenlerin de ancak beşte biri hipnoza duyarlıdır. İşte bilim adamları bu özel kişilerde gözledikleri hipnoz durumunun gerçek mi yoksa düzmece mi olduğunu araştırıyor.

Harvard ekibinin yürüttüğü bir araştırmada, hipnotize edilen denekler PET'e bağlandı ve bilgisayar ekranındaki görüntüleri renk açısından değerlendirmeleri istendi. Bilim adamlarının amacı, iddia edildiği gibi hipnoz altındaki kişilerin renk körü olup olmadıklarını araştırmaktı.

Araştırma sonuçlarından çıkartılan ön bilgilere göre, renk körü olduklarını iddia eden gruptakilerin beyinlerinde, korteks tabakasının üzerindeki renk merkezinde, kan dolaşımında gözle görülür değişiklikler meydana geldi. Spiegel bu sonuçtan hareketle, renkleri olduğu gibi algıladığı halde, her şeyi siyah beyaz gördüğünü iddia eden bir kişinin beyninde bu değişikliklerin meydana gelmesinin olanaksız olduğuna dikkat çekiyor.

Teknik, Algıyı Değiştiriyor

Benzer bir çalışma Kanada'da Montreal Üniversitesi'nde yapıldı. Pierre Rainville , Catherine Busnell ve çalışma arkadaşlarının gerçekleştirdiği çalışmada, PET yardımıyla hipnoz ile ağrı kontrolu arasındaki ilişki araştırıldı. Sonuçları geçen yıl Science dergisinde yayınlanan araştırma hipnoza duyarlı 8 kişi üzerinde yürütüldü. Hipnoz altındaki gönüllülerden, can yakacak kadar sıcak bir suya ellerini daldırmaları istendi. Daha sonra deneklere, suyun olduğundan daha sıcak ya da daha soğuk olduğu yolunda telkinlerde bulunuldu.

Tüm denekler hipnotizmacının telkinleri ile aynı doğrultuda algılarının gerçekten değiştiğini ifade ettiler. PET taramalarını değerlerdiren araştırmacılar, deneklerin rol yapmalarının mümkün olmadığını, çünkü beynin anterior cingulate adı verilen kısmında önemli değişikliklerin meydana geldiğini kaydettiler. Hipnotizmacının su sıcaklığının acı verecek dereceye çıktığını söylemesi, söz konusu bölgedeki kan dolaşımını hızlandırıyordu.

Anterior cingulate'ın başlıca görevlerinden biri beynin algılama ve düşünmeye bağlı olarak ürettiği duygusal kayıtların dozunu ayarlamaktır. Bilim adamları hipnoz altındaki kişilerin anterior cingulate bölgelerindeki kan dolaşımındaki değişikliklerin PET taramalarında açıkça görüldüğünü belirttiler.

Gerçeği Algılama

Beyin görüntüleme teknikleri, hipnoz altındaki kişilerin gerçeği yansıtıp yansıtmadıklarını ortaya çıkartan tek yöntem değil. Hipnotize edilmeleri mümkün olmayan kişilerin hipnoz altındaymış gib i düzmece davranışlar sergilediklerini ortaya çıkartan Connecticut Üniversitesi'nden Irving Kirsch ve arkadaşları, ''gerçek'' ile ''simülatör'' arasındaki farkı ortaya çıkartan bir yöntem geliştirdiler. Deneyde, bir hipnotizmacının teybe alınan sesi deneklere iki kez dinletildi. İlkinde denek, teypteki sesi araştırmacıyla beraber dinlerken, ikincisinde yalnız bırakıldı. Bu iki süreç de gizlice filme alındı.

Simülatörler, araştırmacı ile birlikte iken hipnotizmacının buyruklarına normalin üzerinde bir uyum gösterirken, yalnız olduklarını sandıkları durumda buyrukları ''geçiştirdiler.'' Oysa gerçek hipnoz altındakilerin tepkisi iki durumda da birbirinin aynısı idi. Deneyin sonucunda film çekimlerini inceleyen Kirsch, hipnoz altındaki kişilerin, hipnoz altındaymış görüntüsü verenlerden kolayca ayrıldığını ileri sürüyor.

Ne var ki bazı kişilerin gerçekten hipnotize edilebileceğini kabul etmek, trans durumunu kabul etmekle aynı şey değil.

Gerçek hipnotik durum ile trans durumu arasında fark olup olmadığı da ayrı bir tartışma konusu. Kirsch ve ekibi arada bir fark olmadığını söylerken, resmi teorisyenler fark olduğunu ileri sürüyor. Bu iki grubun uyuşamadığı en önemli konu trans durumunun tanımı.

Bilim adamları transın tanımında zorlanıyor. Pek çoğu hipnoz sırasında beynin ''içine döndüğü''nü ve dış dünya ile tüm bağlantıların koptuğunu ileri sürüyor. Beyin bu durumda hayal ürünü olan nesneleri gerçek olarak algılıyabiliyor. Rainville trans hakkında şunları söylüyor:''Bilinç, hipnoz sırasında dış dünyaya ilişkin duyguların denetiminden çıkarak tümüyle telkinlerin güdümü altına girer.''

Londra Imperial College Scholl'un Tıp Fakültesi'nden nöropsikolog John Gruzelier ve çalışma arkadaşları elektrotlar ve psikolojik testler yardımıyla trans durumuna açıklık getirmeye çalışıyor. Gruzelier'in elde ettiği sonuçlar zihinsel odaklamanın önemini doğruluyor. Hipnoz seansının başında nakarat bölümünde, insanların kendilerini dış dünyadan soyutlayıp, tümüyle hipnotizmacının sesine kilitlenmeleri gerekiyor. Kolay ipnotize olan insanlar, kendilerini şartlayarak rahatsız edici sesleri duymayabiliyorlar.

Hepsi yanılgı mı?

Anc ak Gruzelier için bu yeterli değil. Aynı zamanda insanların kendilerini rahat bırakabilme yeteneğine da sahip olmaları gerekiyor. Gruzelier'e göre hipnotizmacı yorgunluk ve

ağır gözkapaklarından söz etmeye başlar başlamaz denek frontal loptaki devreleri gevşetebilmeli. Gruzelier'in çalışmaları bir başka gerçeği daha su yüzüne çıkartıyor. Hipnoz, frontal loptaki sözel yetenek merkezini de bozuyor.

Başta Wagstaff olmak üzere hipnoza inanmayanlar bütün bu değerlendirmeleri yanılgı olarak görüp, tüm iddiaları çürütebileceklerini söylüyor. Wagstaff'a göre beyin taramalarında gözlenen farklılıklar, trans durumundan değil, yoğun konsantrasyon ve gevşemeye bağlı sıradan zihinsel ve fiziksel değişikliklerden kaynaklanıyor.

Bu durumda kralın gerçekten çıplak olup olmadığı konusunda kimse kesin bir yargıya varamıyor. 1840'da hipnoz sözcüğünün icadından bu yana tartışmaların ardı arkasının kesilmemesi bunun an açık kanıtı. Görüntüleme teknikleri ve kafatası kayıtları da bu düğümü çözmeye yetmiyor, çünkü görüntüler de doğruyu yansıtmayabiliyor. Bu cihazlardan alınan görüntüler yalnızca kan dolaşımını ve elektriksel faaliyetleri gösterirken, insanların ne düşündüğü konusunda en ufak bir ipucu vermiyor.

Kısaca, beynin günlük bilinci bile nasıl ürettiği bilinemezken, hipnoz konusunda bilim adamlarının bugünlerde görüş birliğine varacaklarını ummak aşırı iyimserlik olur.

Reyhan Oksay

New Scientist 4 Temmuz 1998

http://www.cumhuriyet.com.tr/