HİPNOZ NEDİR ? NE DEGİLDİR ?

Her seyden önce Hipnozun uyku olmadığını bilmekte fayda mülahaza ediyorum. Her ne kadar hipnosis Yunanca da uyku anlamına gelse de (hatta Yunan mitolojisinde uyku tanrısının adı olsa da) yapılan elektrofizyolojik incelemeler hipnoz anı ile uyku halinin tamamen farklı durumlar olduğunu göstermiştir. Uykuda görülen yavas beyin dalgalarının yerine hipnoz sırasında kişinin beyin aktivitelerinin uyanıklığa denk olduğu görülmüştür. Hipnoz kelimesi ilk kez İngiliz hekim Braid tarafından kullanılmıştır.

Hipnozun mazisi çok eskilere dayanmakla birlikte bilimsel mahfillere girmesi F A Mesmer tarafından sağlanmıştır. 18. Yüzyılın son çeyreğinde bazı nörotik hastaların tedavisinde hipnozu kullanan Mesmer hem çok popüler olmuş hem de bir çok hasım kazanmış, kendisi şarlatanlıkla suçlanmıştır. Zira her devirde olduğu gibi o devirde de insanlar doğa üstü güçlere ve bu güçlere sahip olan insanlara çok inanmışlar ve onlardan medet ummuşlardır. Bunu çok iyi kullanan Mesmer hipnoz seanslarına adeta mistik bir hava katarak etkinligini artırmıştır.

Günümüz Türkiye’sinde hipnoz hak ettigi yeri yavas yavas tedavilerde almakla birlikte su-i istimale açık bir saha olarak halen bakirligini korumaktadır. Bunun nedenini ilerleyen satırlarda daha iyi anlayacaksınız.

Hipnozu şu an en çok uygulayanlar sahne illüzyonistleri ve medyumlardır. Bunun yanında Psikiyatristler ve Diş hekimleri de hipnozu pratiklerine almaya başlamışlardır. Ancak yinede bazı

kötü niyetli kişiler hipnozu sanki başlı başına bir tedavi edici metodmuş gibi lanse etmekte ve bu yolla hastaları kullanmakta ve onlara zarar vermektedirler. Aslında hipnoz psikiyatrik hastalıkların psikoterapisine yardımcı bir metod olarak kullanılabilir. Hipnoz altında verilmesi gereken telkinler ve diğer psikoterapötik yollar izlenmezse sadece hipnoz yapılmış olması hastalığı tedavi etmez. Bunu şu örnekle daha iyi açıklayabiliriz: Bir cerrahın ve bir kasabın eline neşter verdiğinizi varsayın. Cerrah yaptığı müdahalede nasıl anatomik katları tekrar birleştirmeye uygun keser. Oysa kasap sonrasını düşünmeden neşteri çeker ve tamiri güç yaralar bırakır. İnsanın ruhsal yapısını bilmeyen hastalığın sebepleri konusu üzerinde ihtisası olmayan birinin ruhsal hastalıkları tedavi etmeye kalkması kasabın ameliyat yapmasına benzer ki kişinin ruh sağlığı üzerinde onulmaz yaralar bırakabilir.

Hipnoz günlük stres ve sıkıntılar,sigara alışkanlığından kurtulmak,şişmanlık ve yeme bozuklukları, uyku bozuklukları, konsantrasyon problemleri, fobiler(korkular), cinsel problemler,psikosomatik rahatsızlıklar, dissosiyatif bozukluklar ve diğer psikiyatrik rahatsızlıkların tedavisinde yardımcı araç olarak kullanilabilir.

Ancak hipnozun tek kullanım yeri psikiyatrik hastalıklar değildir. Diş hekimleri anestezide kullanabilirler. Hatta genel cerrahide bile anestezik ajan kullanmadan yalnızca hipnozla yapılan büyük operasyonlar bildirilmiştir.

Ülkemizde hipnozun uzun yıllar ihmale uğramış olmasını materyalist yaklaşımın psikiyatristler arasında çok yaygın olmasına bağlıyorum. Hipnoz altında geçekleşen bazı fenomenleri yalnız madde ile açıklamak mümkün görünmemektedir. Ayrıca psikiyatri pratiğinde biyolojik yaklaşımın ön planda tutulmuş olması da bunda bir etken olabilir. Herkesin kolayca hipnotize olmaması da bunda bir diğer etkendir.

Hipnozun kullanımı bir kenara bırakıldığında en çok merak edilen birkaç soruyu da şöylece özetlemek isterim.

Hipnoz olan kişi, bir daha uyanamazsa ne olur ?:

Hipnoz tamamen telkinle oluşturulan bir durumdur ve yine telkinle normale döndürülebilir. Şimdiye kadar yapılmış milyonlarca hipnoz denemesinde ve konu ile alakalı yazılarda uyanamama diye bir şeyle karşılaşmadım. Bu tamamen fantastik bir durum olup bazı filmlerdeki sahnelerden kaynaklandığını düşünmekteyim. Kişiye verilen telkinin bitmesinden sonra kişiyi hipnotize eden uyandırmasa bile trans yüzeyelleşir ve kişi bir süre sonra kendiliğinden uyanır. En kötü ihtimalle hipnoz edenin kişiyi uyandıramadan öldüğünü varsaysak bile hipnoz olan kişi bir süre sonra normal uykuya geçerek uyanır. Kaldı ki aşırı gürültüler, ani ısı değişiklikleri gibi fizik şartlardaki değişimler kişinin transtan çıkmasına neden olur.

Sırlarımı hipnoz altında söyler miyim ?:

Hipnoz olmak üzere olan kişilerin en çok korktukları kirli çamaşirlarinin ortaya dökülmesidir. Ancak şunu bilmekte fayda vardır. Narko analiz (İlaçla hipnoz oluşturup yapılır) dışında kişi sonradan pişman olacağı yada kişiliğine uygun olmayan bir şeyi ne söyler ne de yapar. Bu konuda hipnozitör ısrarcı davranırsa trans yüzeyelleşir ve bir süre sonrada kişi kendiliğinden transtan çıkar. Bu tür durumlar ancak filmlerde olur. “Gözlerime bak ve uyu” da filmlerden çıkıp gelmiş bir sözdür ve gerçeklerle bağdaşmaz.

Herkes hipnoz olabilir mi ?:

Demans hastaları, geri zekalılar, çok yaşlanmış dikkatini bir noktada toplayamayanlar, ciddi akıl hastaları ve küçük çocuklar dışında hemen herkes hipnotize olabilir.

Herkes hipnoz yapabilir mi?

Evet . Şartları yerine getirdikten sonra herkes hipnoz yapabilir. Ama bazı insanlar bunu daha kolay gerçekleştirirler. Hipnoz olmaya istekli bir kişi , hakikaten hipnoz yapmak isteyen birisi tarafından kolaylıkla transa sokulabilir ama sonrası ne olur bilemem. Dolayısıyla hekimlerin dışındaki insanların bu işle uğraşması tamiri güç durumlara sebep olabilir. Hele ruhsal sorunların tedavisinde Psikiyatristlerin dışında insanların hipnozu kullanmasının kasabın ameliyat yapmasından hiçbir farkı olmadığını hatırlatmak isterim. İşi ehline yani cerraha vermek gerektiği gibi hipnozu ve ruhsal sorunların tedavisini

psikiyatristlere bırakmakta fayda vardır diye düşünüyorum. Ne dersiniz ?