

HİPNOZ

Kuram, Araştırma ve Uygulama

Editörler:

Michael R. NASH

Tennessee Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Knoxville, TN, ABD

Amanda J. BARNIER

Macquarie Bilişsel Bilim Merkezi

Macquarie Üniversitesi, Sydney, NSW, Avustralya

Çeviri:

Meltem Oktay Özkan

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 175

Hipnoz

Kuram, Araştırma ve Uygulama

Michael R. Nash, Amanda J. Barnier

Özgün adı:

*The Oxford Handbook of Hypnosis
Theory, Research and Practice*

© Oxford University Press, 2008

THE OXFORD HANDBOOK OF HYPNOSIS: THEORY, RESEARCH,
AND PRACTICE, FIRST EDITION was originally published in English in
2008. This translation is published by arrangement with Oxford University
Press.

Türkçe yayın hakları Özak Yayınevi/Psikoterapi Enstitüsü'ne aittir.

ISBN 978-605-9137-00-3

Birinci baskı: Şubat 2015

Editör: Tahir Özakkaş

Çeviri: Meltem Oktay Özkan

Katkıda bulunanlar: Dr. Murat Ulusoy, Uzm. Psk. Tuncay Özer, Dr. Mesut Çetin
Yayıma hazırlayan: Menekşe Arık, Sevgi Akkoyun

Baskı: Acar Matbaacılık Prom. ve Yayın. San. ve Tic. Ltd. Şti.
Litros Yolu Fatih Sanayi Sitesi No:12/243 Zeytinburnu - İstanbul
Tel: 0212 613 40 41

PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM ARAŞTIRMA SAĞLIK ORG.
VE DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ.

Eğitim ve Kongre Merkezi: Fatih Sultan Mehmet Caddesi No:285
Darıca-KOCAELİ

Tel : 0262 653 6699 Fax : 0262 653 5345

Merkez: Bağdat Caddesi No: 540/8 Bostancı-İSTANBUL

Tel : 0216 464 3119 Fax : 0216 464 3102

www.psikoterapi.com - www.psikoterapi.org - www.hipnoz.com

HİPNOZ I Kuram



Editörler:

Michael R. NASH

Tennessee Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Knoxville, TN, ABD

Amanda J. BARNIER

Macquarie Bilişsel Bilim Merkezi

Macquarie Üniversitesi, Sydney, NSW, Avustralya

Çeviri:

Meltem Oktay Özkan

SUNUŞ

Sevgili Hipnoz Dostu,

1990'lı yılların başında Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesinde okurken, aynı fakültede öğrenci olan Alpay ve Yıldırım Taner Bayram kardeşlerin hipnoz uygulamaları ile başladığım hipnoz yolculuğumda, kısıtlı kaynaklarla öğrenme sürecindeydik. 2000'li yılların başlarında ise konu ile ilgili derneklerin kurulması, eğitimlerin artması, yurt dışından eğitimcilerin getirilmesi, kongrelerin düzenlenmesi sürecinde günümüze değin geldik.

Bu noktada Ali Eşref Müezzinoğlu, Ali Özden Öztürk, Tahir Özakaş'a ve isimlerini burada saymakta zorlanacağım diğer hipnoz dostlarıma da birlikte yol aldığımız için teşekkür etmek isterim.

Uzun ve yorucu bir yol olmasına rağmen maraton koşumuz bitmedi ve halen devam ediyor. Klinik hipnozu öğrenmem ve uygulamam ile birlikte yaşamıma yeni yönler verebildim. Hastalıkların, klinik hipnoz ile daha kolay tedavi edilebilir olduğunu çalışmalarımda görüyordum.

2004 yılından bu yana ise klinik hipnozu sadece Vajinismus Tedavilerinde kullanıyorum. Tedavi süresi ortalama “ Üç Aşama ve Bir Buçuk Güne” kadar; Klinik Hipnozu, Bilişsel – Davranışçı yöntemle birleştirmemle indi. Bu süreci de, “12. ESH İstanbul Kongresinde 450 vakalık çalışma kaydı” üzerinden meslektaşlarımla paylaştım. Yine hipnoz kongresinde paylaştığım “Dr. Ulusoy Hipnoz Endüksiyon Tekniği” olarak adlandırdığım “ işitsel – dokunsal – görsel ” yapıları test ederek 1 – 3 dakika içinde süjeyle uyumlu ve onu rahatsız etmeden hipnoza alan endüksiyon tekniğini geliştirip meslektaşlarıma aktardım. Depresyon ve Obezitede de Klinik hipnozun kullanımına dair kongre paylaşımlarım mevcut.

Ekmeğini yediğim, suyunu içtiğim, yaşamıma ayrı bir yön veren klinik hipnoza bir parça katkım olması amacıyla, Psikiyatrist şeref zer Bey'in de bir grup yazışmasında dile getirip; "Asistanlarımıza hipnoz için ilk önerdiğimiz kitaptır" sözü üzerine dikkatimi çektiği "Teori, Araştırma ve Uygulamaları içeren Hipnoz El Kitabı'nı" kendi imkanlarımla çevirisini profesyonel bir evirtmene yaptırıttım. Çeviriyi aslına sadık kalarak gayretli, zamanında ve titiz çalışması ile eviren "Meltem Oktay zkan" Hanıma ve Hipnoza dair çeviriyi kontrol eden Uzman Psikolog Tuncay zer'e, kitabı basım aşamasına getiren Psikoterapi Enstitüsüne, çalışanlarına ve Enstitü sahibi Psikiyatrist Tahir zakkaş'a gönülden teşekkür ederim.

Yaşama biimimle özdeşleşen hipnoz yolculuğumda, bana destek olan eşim Funda ve oğlum Kutay'a da sonsuz teşekkürlerimi sunmak istiyorum. Hipnoz, benim ikincim eşim, ikinci evladım rolünde oldu her zaman. Eşim ve oğlum, kendilerinden çaldığım zamanın; hipnozun Türkiye'de sağlam temellere oturtma girişim ve abalarımla geçtiğinin farkındaydılar.

Buğnlere gelmeme sebep olan, okumayı sevdiren, merak ve deneyimler içinde, araştırmaya, denemeye, başarısızlıklar karşısında bile yılmadan çalışmaya özendiren anne ve babama da sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Klinik Hipnozun geleceğine dair çorbada bir nebze de olsa katkım olduysa ne mutlu bana...

Her şey gönlünüzce olsun. Yaşamda Her şeyin En İyisini Yapararak İnsanlara Mutluluk Veriniz...

Dr. Murat Ulusoy

Kuşadası - 24.05.2014

Hipnoz ve Hipnoterapi alanının en önemli bilimsel kaynaklarından biri olan bu kitabın hazırlanmasında çorbada benim de tuzum olduğu için mutluyum. Ancak asıl teşekkürü hak eden sevgili dostum Dr. Murat Ulusoy'dur. Çünkü kitabın yayın aşamasına gelebilmesi için büyük mücadeleler vermiştir. Bu kitabın Türkiye'de Türkçe yayınlanmasının alanında çok büyük bir boşluğu dolduracağından eminim. Kitap hipnoterapi alanının nerelerden nasıl koşullarda geldiğine, günümüzdeki ve gelecekteki durumuna ışık tutmaktadır. Hipnozu bilimsel bir tedavi yöntemi olarak kabul edip uygulayarak teoriğini ve pratiğini kavramak için olmazsa olmaz kitaplardan biridir ve ilk okumanız gereken kitaptır. Türkiye'de hipnoterapist alanına yaptığı büyük katkılardan dolayı ve bu kitabın yayınlanmasına verdiği destekten dolayı Uzm. Dr. Tahir Özakkaş Bey'e de teşekkürlerimi sunarım.

Uzman Psikolog Tuncay Özer

Çevirmen Hakkında;

Meltem Oktay Özkan

1978 yılında Malatya da doğdu. Hacettepe Üniversitesi İngiliz Dili ve Edebiyatı mezunudur. Kısa hikaye ve denemeler, tıbbi makaleler ve edebiyat ve tıp alanlarında çeşitli araştırma yazısı ve eserlerin çevirisini yapmıştır. Halen İngilizce öğretmeni ve çevirmen olarak görev yapmaktadır.

İÇİNDEKİLER

SUNUŞ	v
KATKIDA BULUNANLAR	11

1 GİRİŞ: AÇIKLAMA İÇİN YOL HARİTASI, ÇALIŞMANIN TANIMI <i>Amanda J. Barnier ve Michael R. Nash</i>	1
---	---

I HİPNOZUN KAPSAMI

2 HİPNOZUN KAPSAMI, YENİDEN ELE ALIŞ <i>John F. Kihlstrom</i>	41
3 NESİLLER BOYU HİPNOZUN GELİŞİMİ VE GÖRÜNÜMÜ: SORDUĞUMUZ VE SORMAK ZORUNDA OLDUĞUMUZ SORULAR <i>Kevin M. McConkey</i>	109

II KURAMSAL BAKIŞ AÇILARI

4 HİPNOZDAKİ DİSSOSİYASYON TEORİLERİ <i>Erik Z. Woody ve Pamela Sadler</i>	163
5 HİPNOZUN SOSYAL BİLİŞSEL TEORİLERİ <i>Steven Jay Lynn, Irving Kirsch ve Michael N. Hallquist</i>	228
6 HİPNOZ NASIL GERÇEKLEŞİR: HİPNOTİK TEPKİ VERMEDE YENİ BİLİŞSEL TEORİLER <i>Amanda J. Barnier, Zoltan Dienes ve Chris J. Mitchell</i>	291
7 ZEKA TASARIMI MI, TASARLANMIŞ ZEKA MI? NÖROBİYOLOJİK UYUM SAĞLAMA OLARAK HİPNOZA YATKINLIK <i>David Spiegel</i>	375
8 PSİKANALİTİK HİPNOZ TEORİSİ: KLİNİK UYGULAMADAN BİLGİ ALAN YAKLAŞIM <i>Michael R. Nash</i>	420

KATKIDA BULUNANLAR

Elgan L. Baker, PhD

Indiana University Indianapolis, IN,
USA elbxa@aol.com

Arreed F. Barabasz, PhD

Washington State University Pullman,
WA, USA arreed_barabasz@wsu.edu

Marianne Barabasz, PhD

Washington State University Pullman,
WA, USA mbarabasz@wsu.edu

Joseph Barber, PhD

University of Washington Seattle,
WA, USA jbarber@u.washington.edu

Amanda J. Barnier, PhD

Macquarie University Sydney, NSW,
Australia abarnier@maccs.mq.edu.au

Dominic Beaulieu-Prévost, PhD

Concordia University Montreal, Que-
bec, Canada dbprevost@gmail.com

Grant Benham, PhD

University of Texas-Pan American
Edinburg, TX, USA gbenham@utpa.edu

Jeffrey J. Borckardt, PhD

Medical University of South Carolina
Charleston, SC, USA borckardt@musc.edu

Richard A. Bryant, PhD

University of New South Wales Syd-
ney, NSW, Australia
r.bryant@unsw.edu.au

Nicholas A. Covino, PsyD

Massachusetts School of Professional
Psychology Boston, MA, USA ncovino@mspp.edu

Rochelle E. Cox, PhD

Macquarie University Sydney, NSW,
Australia rcox@maccs.mq.edu.au

Zoltan Dienes, PhD

University of Sussex Brighton, UK
z.dienes@sussex.ac.uk

Thibault du Chéné, BA

Concordia University Montreal, Que-
bec, Canada perdura-bo23@hotmail.com

Gary Elkins, PhD

Baylor University Waco, TX, USA
gary_elkins@baylor.edu

Michael N. Hallquist, MS

State University of New York-
Binghamton Binghamton, NY, USA
mhallqul@binghamton.edu

Michael Heap, PhD

Wathwood Hospital Rotherham, UK
m.heap@sheffield.ac.uk

Mark P. Jensen, PhD

University of Washington Seattle,
WA, USA mjensen@u.washington.edu

John F. Kihlstrom, PhD

University of California, Berkeley
Berkeley, CA, USA jfkihlstrom@berkeley.edu

Irving Kirsch, PhD

University of Hull Hull, UK
i.kirsch@hull.ac.uk

Linn LaClave, PhD

Indiana University Indianapolis, IN,
USA llaclav@iupui.edu

Ann Lagges, PhD

Indiana University Indianapolis, IN,
USA alagges@iupui.edu

Stephen Lankton, MSW

Arizona State University Phoenix, AZ,
USA steve@lankton.com

Jean-Roch Laurence, PhD
Concordia University Montreal, Quebec, Canada jrlaure@alcor.concordia.ca

Steven Jay Lynn, PhD
State University of New York-Binghamton Binghamton, NY, USA
slynn@binghamton.edu

Kevin M. McConkey, PhD
The University of Newcastle Newcastle, NSW, Australia kevin.mccconkey@newcastle.edu.au

Chris J. Mitchell, PhD
University of New South Wales Sydney, NSW, Australia cmitchell@psy.unsw.edu.au

Franny C. Moene, PhD
De Grote Rivieren, Organization for Mental Health Dordrecht, The Netherlands f.moene@degroterivieren.nl

Mark Moore, PhD
Joan Karnell Cancer Centre at Pennsylvania Hospital Philadelphia, PA, USA mark.moore@pahosp.com

William P. Morgan, EdD
University of Wisconsin-Madison Madison, WI, USA wpmorgan@education.wisc.edu

Michael R. Nash, PhD
University of Tennessee Knoxville, TN, USA mnash@utk.edu

David A. Oakley, PhD
University College London / Cardiff University
London / Cardiff, UK
d.oakley@ucl.ac.uk

David R. Patterson, PhD
University of Washington Seattle, WA, USA davepatt@u.washington.edu

Mary Jo Peebles, PhD
Bethesda, MD, USA
mjpeeb@yaho.com

Nicole A. Pérez, MA
University of Tennessee Knoxville, TN, USA nperezl@utk.edu

Michelle Perfect, PhD
University of Arizona Tucson, AZ, USA mperfect@email.arizona.edu

Karin Roelofs, PhD
University of Leiden Leiden, The Netherlands roelofs@fsw.leidenuniv.nl

Pamela Sadler, PhD
Wilfrid Laurier University Waterloo, Ontario, Canada psadler@wlu.ca

Eric L. Scott, PhD
Indiana University Indianapolis, IN, USA erlscott@iupui.edu

David Spiegel, MD
Stanford University Palo Alto, CA, USA dspiegel@stanford.edu

Aaron J. Stegner, PhD
University of Wisconsin-Madison Madison, WI, USA stegner@education.wisc.edu

Anthony F. Tasso, PhD
Fairleigh Dickinson University Madison, NJ, USA atasso@fd.edu

Erik Z. Woody, PhD
University of Waterloo Waterloo, Ontario, Canada ewoody@watarts.uwaterloo.ca

Michael D. Yapko, PhD
Fallbrook, CA, USA michaelyapko@adelphia.com

Jarred Younger, PhD
Stanford University Palo Alto, CA, USA jarred.younger@stanford.edu

1

GİRİŞ: AÇIKLAMA İÇİN YOL HARİTASI, ÇALIŞMANIN TANIMI

Amanda J. Barnier ve Michael R. Nash

1.1. Giriş

Bilimsel araştırma ve klinik çalışma alanı olarak hipnozun tarihçesi 220 yılı aşkın bir süreye dayanır. Hipnoza olan ilgi, 2. yüzyıl boyunca bazen artış bazen azalma göstermesine rağmen, bugün 21.yüzyılın ilk 10 yıllık kısmında hala güçlüdür. İnsanlar, hipnozdan olduğu kadar hipnozu deneyimlemiş kişinin anlattıklarından da etkilenmektedir. Hipnozla ilgili kültürel görüş ve yaklaşımları içeren yakın tarihli bir araştırmada, Avustralyalı, Alman, İranlı ve A.B.D.'li 280 üniversite öğrencisinin hipnoza karşı yoğun ilgi ve olumlu yaklaşımları yanı sıra, yanlış algılamaları olduğu da ortaya çıkmıştır. (Green, 2006, ayrıca bkz. McConkey 1986; Wilson, 1986; Spanos 1987; Johnson ve Hauck, 1999) Hipnotize edilmiş insanın robot gibi davrandığı, hipnozun uyku hali gibi olduğu, telkine yatkın insanların zayıf veya kolay aldanır olduğu, hipnozun, kişiye normalde yap-a-mayacağı şeyleri yaptırdığı ve bir

aldatmaca olduğu gibi temel varsayımlar, yanlış olmalarına rağmen, hipnozun denetleme mekanizmasına karşı davranış kontrolü üzerindeki etkisi, bir değişmişlik hali olarak hipnoz, hipnoza yatkınlık etkenleri arasındaki bağlantılar, hipnotik telkinlerin etkileri ve hipnoz etkilerinin makul açıklamaları hakkında önemli ve ilginç temel sanıları yansıtır. Bu sorular, kitabın ilerleyen bölümlerinde göreceğimiz gibi, alanda çalışan araştırmacıların ilgisini çekip yaratıcılıklarını zorlamaktadır. Bilimsel hipnozun amacı; hipnozun popüler algılanışı ve yanlış yorumlanışının ötesine geçerek, gerçek doğasını ve uygulama şekillerini ortaya koymaktır. Kihlstrom' un belirttiği gibi (ayrıca bkz. Bl.2, bu cilt) hipnoz, hem bilimsel araştırmalar için ilgi çekici bir konu olarak gelişmiş, hem de klinik uygulamalar için etkili bir yöntem olmuştur. (syf. vii)

Bu kitap, bilimsel ve klinik çalışma alanı olarak zaferlerimiz ve denemelerimizin bir gözden geçirilmesidir. Ne biliyoruz, ne yapabiliriz? Halen neleri bilmiyoruz ve neleri öğrenip deniyoruz? Bu kitap, dünyanın dört bir yanından belli başlı hipnoz kuramcıları, araştırmacıları ve uygulayıcılarına ait 31 bölümden ve her bölüm kendi içinde tanım, teori, araştırma ve uygulamalardan oluşur. Hem deneyimli, hem de bu alana yeni giriş yapmış çalışma arkadaşlarımıza, hipnoz alanındaki çalışmalarında bir başvuru kaynağı olarak bu kitabı öneririz. (Fromm ve Nash, 1992, syf. ix). Bu “Giriş” kısmında bizler;

- (1) hipnozu anlamayı etkileyen etkenleri yansıttık.
- (2) kitabımızı envanter yapıp bilgi toplama geleneğiyle yönlendirdik.
- (3) hipnoz alanında bir çalışma tanımı yapıp, bölümlerimizin temelinde ve satır aralarında önemli konulara değindik.
- (4) ilerleyen 30 bölümün taslağını çıkardık.

1.2. Sapla Samanı Birbirinden Ayırmak

Hipnozdaki aldatmacalarla gerçekleri birbirinden ayırma çabalarının neredeyse hipnozun kendisi kadar eski bir geçmişi vardır. 1784'te Fransa Kralı XVI. Louis, hipnozun habercisi olan Dirimsel Manyetizma Araştırma komisyonunu kurmuştur. O dönem Amerika'nın Fransa temsilcisi olan Benjamin Franklin'in başkanlığında olduğu için "Benjamin Franklin Komisyonu" diye anılan komisyonun amacı, dirimsel çerçevedeki iyileştirici sıvının anında gösterdiği etkiler ile bu etkiyle karışabilecek yanılısamaları birbirinden ayırmaktı (Tintertrow, 1970 syf.93, ayrıca bkz. McConkey ve Barrier, 1991). Açık gözlem, bireysel çalışma, vaka incelemesi ve hipotez analizi gibi sistematik metotları kullanan komisyon üyeleri, dirimsel manyetizmanın etkilerinin gerçek nedenlerini tanımlamaya çalıştılar. (McConkey, 2002; Franklin Komisyonuna ait daha fazla referans için bkz: Kihlstrom, 2; McConkey, Bl. 3; Lynn ve diğerleri, Bl.%, Spiagel, Bl.7; Laurence ve diğerleri, Bl.9; Tasso ve Perez, Bl.11; Benhan ve Younger, Bl.15) Yaklaşık iki yüzyıl sonra, tanınmış teorisyen, araştırmacı ve uygulamacı Martin Orne benzer şekilde, dahiyane metodoloji ve deneylerle, hipnozdaki gerçeklerle, sonradan ortaya atılan bilgileri ayırmayı hedeflemiştir (Metotları arasında gerçek simülasyon paradigması da yer alır; Orne 19859, ayrıca bkz: (Ox ve Bryant, Bl.12) Bu kitapta, hipnozun ne olup ne olmadığına, hipnozla neler yapılabileceğine ve nelerin imkansız olduğuna yönelik tartışmalar, McConkey'in kendi bölümünde belirttiği gibi yeni türeyen soru ve cevaplarla devam etmektedir. (McConkey, Bl.3, bu cilt)

Yukarıda belirtildiği gibi, hipnoz daima insanları etkilemiştir. Laurence, hipnoza yatkın (hipnotizabl) insanların yanıltıcı olabileceğini yazar. Hipnotistin en basit telkinlerinde bile, denekte (süje) göze çarpıcı ve açıklanamaz davranışlar meydana gelir ve bu dav-

ranışlar ilgi çekici olduğu kadar dikkat de gerektirir. Hipnoz, sadece çalışılması zor bir dal olarak değil, bilimsel olmayan bir alan olarak görülmüştür. Yaklaşık 50 yıl önce, Avustralyalı önemli bir hipnoz araştırmacısı olan Gordon Hammer (1961), psikologların, belirli bir fenomeni incelerken kendilerini haklı çıkarmak zorunda olmadıklarını ve her konunun bir diğeri kadar ilgiye değer olduğunu belirtse de, hipnoz araştırmaları, aynı meraklı ruhla devam etmemiştir. Clark Hull, “hipnozu araştıranların halkın yarı doğaüstü korkularını ve şüphelerini yok edecek cesarete sahip olmaları gerektiği”ni söyleyen Hammer’in yolundan gitmiştir. (Hammer, 1961, syf.9)

Cesaret ihtiyacına rağmen, bu alanda çalışanlar, yıllar öncesine uzanan tutarlı kavramsal bilgiler, zekice araştırmalar ve güvenilir uygulamalara katkıda bulunmuştur. Aslında, hipnoz alanı, hem araştırma, hem uygulama açısından pek çok öğretilerden hatırı sayılır isimlerin ilgisini çekmiştir. Popüler bir deyişle, bu alanın “etkisi, gücünden fazla” olmuştur. Örneğin, 2002’de Haggbloom ve arkadaşları, makale alıntılarında, ders yayınlarına ve Amerikan Psikoloji Derneği (APA) üyelerinin araştırma sonuçlarına dayanarak, 20.yy’ın en önemli 100 psikoloğunun sıralı bir listesini yayınlamışlardır. Haggbloom’un belirttiğine göre 99 kişiden 14’ü hipnoz hakkında araştırma yapmış, yazmış veya hipnoz araştırmalarını doğrudan etkilemiştir. Bunlar arasında Sigmund Freud (3), William James (14), Clark Hull (21) ve Ernest Hilgard (29) gibi tanınmış hipnoz araştırmacılarının yanı sıra, Hans Eysenck (13), Kurt Lewin (18), Ivan Pavlov (24), 1967’de, Martin Orne’un laboratuvarını ziyaret ederken yazdığı “Bilişsel Psikoloji” kitabı klasik haline gelen Ullric Neisser (36), Gordon Bower (42), işbirliği üzerine yaptığı klasik deneyler Orne’un gerçek-simülasyon paradigmasına ilham veren Stanley Milgram (46), Elizabeth Loftus (58), Robert Rosent-

hal (84) ve Wilhelm Wundt (93.5) gibi isimler de yer alır. Başka bir deyişle, 20.yy'ın en önemli psikologları arasında sayılan isimlerin %14'lünden fazlası, hipnozla bir şekilde ilgilenmiştir.

McConkey'in, bu cildin 3.Bölümünde belirttiği gibi, nesiller boyunca alana katkı sağlayan bu ve diğer isimler, düşünmeye iten sorulara maruz kalmışlardır. Aslında, hipnozun kendisi düşündürücüdür, çünkü özünde, kişisel ve özel bir deneyimdir. White (1941), Sutcliffe (1960, 1961) ve Shor (1979) gibi önemli teorisyenlerin hepsi, hipnoz altındaki kişinin, hipnotistin telkinlerine bağlı olarak yaşadıkları deneyimlerin gerçek olduğunu düşündüğüne işaret eder. (Daha güncel görüşler için bkz: Sheehan ve McConkey, 1982; McConkey, 1991; Sheehan, 1991, 1992) Sutcliffe (1961), hipnotize edilen kişiden "yönlendirilmiş" olarak bahseder. Belki de doğal olarak, hipnotik telkinlerle oluşan derin değişimler, kişinin deneyimlerinin kalitesiyle oluşturulduğu kişisel tepkilerdir: bu değişimler gönülsüzce yapılmış gibi mi görünüş, yoksa gerçekçi midir? (Weitzenhoffer, 1974; ayrıca bkz: Barnier ve diğerleri, bu cilt, Bl.6)

Belirgin davranış değişimleri, hipnotik ölçümlerin önemli bir parçası olmasına ve alanın standardize edilmiş ölçümlerine göre değerlendirilmesine rağmen, yanıltıcı olabilir. (Hipnoza yakınlık (hipnotizabilite) hakkında daha fazlası için bkz: Woody ve Barnier, Bl.10) Örneğin, Stanford Hipnotik Hipnotik Yakınlık Ölçeği, Form C'deki bir madde (SHSS: C; Weitzenhoffer ve Hilgard, 1962; hipnoza yakınlık ölçümünün temel standardı, Kihlstrom, Bl.2, bu cilt) hipnotize edilen kişileri, sağ ellerinin etrafında vızıldayan bir sivrisinek duyacakları, sineğin, ellerine konup gıdıklayıcı yönünde telkin eder. Denek, sineği kovmaya çalışabilir ve o maddedeki kaydetme başarı ölçütünü geçebilir. Ama gerçekten sineği duymuş veya hissetmiş midir? Sadece, hipnotist kendisinden bunu beklediği için mi sineği ezmiştir? Bunu, sadece deneğe sorarak öğrenebili-

riz. Hipnoza yatkınlığın standart ölçütlerini geliştirenler hipnotik telkinlere verilen olumlu davranışsal tepkilerin, yol gösterici olmasında rağmen, kişisel deneyimi eksik etmediğini veya bu deneyimi uyan bir durumun yansıması olmayabileceğini çabuk keşfetmişlerdir. (McConkey ve diğerleri, 1999) Hipnozun en önemli ve ilgi çekici yanı-açıklanması gereken asıl olgu-bireyin, hipnotik telkinler karşısındaki kişisel deneyimidir.

Denekler, deneyimlerini tamamladıklarında, onların sözüne inanmak zorundayız. Hipnoza yatkınlığı fazla olan bireylerin, hipnotik tepkilerini açıklarken yalan söylemeyecekleri varsayımına dayanarak (Kinnunen ve diğerleri, 1994), onların sözlü ifadelerini geçerli kanıt olarak kabul etmemiz mantıklıdır. Ancak, hipnotize edilen bireylerin beyanlarının, yanlış yönlendirme, yanlış yorumlama ve saptırılma olasılığı vardır. (Spanos, 1986; McConkey, 1991; Sheehon, 1992) ancak Sutcliffe, araştırmacılara, sözlü ifadeleri, hipnoz deneyiminin oluşumu için önemli bir rehber kabul ederek, güvenilirliği başka yollarla kontrol etmelerini önermiştir. (Örn: davranışsal veya psikolojik; benzer fakat daha güncel bir görüş için bkz: Oakley, Bl.14) Hilgard (1965) psikolojik ölçütlerden ziyade sözlü ifadeleri, örneklendirmek gerekirse “acı”nın doğru bir göstergesi olarak kabul etmiştir (Sheehon ve Perry, 1976). Bu kitabın yazarlarının, hipnozu anlamaya yönelik akılcı yaklaşımlarıyla belirttikleri gibi, kişisel tepkilerden sonuçlar çıkarma, hipnozda düşündürücü, ancak gerekli bir yöntemdir (Örn: Con ve Bryant, Bl.12, bu cilt) hipnozun doğasına bir süre sonra geri döneceğiz.

Bu alanda, teori ve sonuçlardaki kafa karıştırıcı durumlara rağmen-veya belki bu durumlardan ilham alarak- geçmişte ve günümüzdeki çalışma arkadaşlarımız, hipnozu, yararlı bir alana çekmiştir. Nesiller boyu araştırmalar, (içsel araştırmada) hipnoz olgusuna odaklanarak veya hipnozun etki alanı dışındaki olguları keşfetmek

için kullandıklarından geniş yelpazedeki bozukluklar ve vakalar için hipnotik tedavi yöntemleri geliştirmişlerdir. (Enstrümental araştırma için bkz: Reyher, 1962, ayrıca bkz: Bornier ve diğerleri, Bl.6; Cox ve Bryant, Bl.12 Oakly, Bl.14, bu cilt) klinik hipnozun uygulanışını ele alırken, Moore ve Tasso (Bl.29, bu cilt) “klinik hipnozun empirik durumunu değerlendirmede pek çok etkileyici çalışma yapıldığı ve halen yapılacak pek çok iş olduğu sonucuna varır (syf. 721) bu kitapta, 16-31.Bölümlerde, belli başlı başarılı bilim adamları; acı, endişe, depresyon, sağlığı olumsuz etkileyen davranışlar, medikal sorunlar, çocuklukta ki problemler, sapma ve somatizasyon bozuklukları ve dissosiyatif bozuklukların yanı sıra adli durumlar ve spor alanında da hipnozun kullanımı ve hipnotik yaklaşımları tanımlarlar. Doğruyu yanlıştan, sapı samandan ayırarak, hipnozda neyin yararlı, neyin zararlı olduğunuz açıkça ortaya koyar.

1.3. Bir Kılavuz, Bir Yol Haritası

Bu kitabın bir amacı da, hipnozun belli bir zamandaki temel öğretisini ele almaktır. Zaman ilerledikçe bu alandaki çalışmalar değerini bulmuş ve kayda geçmiştir. Bu cilt, Erika Fromm ve Ronald E. Shor ile 1972 de başlayan çalışma ve transkriptleri ele alır. 1972 baskılı “Hipnoz: Araştırmaların Gelişimi ve Perspektifi” adlı eserinde Fromm ve Shor, hipnoz çalışmalarının önüne çıkan engelleri bloke ederek, hipnozla ilgili güncel bilgileri sunup, gelecek çalışmalar için gereken yolu işaret ederek, 1950’lerin ortalarında canlanan hipnoz araştırmalarının en önemli teorik ve ampirik gelişmelerini özetlemeye çalışmışlardır. (Fromm ve Shor, 1972 syf. vii)

Bilgiler derlenirken katkıda bulunan yazarlar:

- (1) Önceden var olan teorik bilgilere dayanarak (Fromm ve Shor), hipnozu tarihi perspektiften ele alırlar. (Shor)

- (2) Yedi kapsamlı alanda araştırma yaptılar: (hipnoz ve uyku- Evans, bir araştırma metodu olarak hipnoz-Lewitt ve Chopman, telkin edilmiş davranış-T.X. Barber, hipnoz ve psikofizyolojik sonuçları- Sarloin ve Siagle, hipnotik amnezi- Cooper, hipnoz ve yaratıcılık-P.Bowers ve K.S. Bowers, hipnoz ve imgeleme-Sheehan)
- (3) Bireysel araştırmanın 5 ögesini tanımladılar. (nötral hipnozun etkileri- Edmonton, hipnotik programlama teknikleri- Blum, hipnotik yatkınlığın gelişimsel- katılımcı (interaktif) teorisi için bulgular- J.R. Hilgard, gerçek-simülasyon paradigması-Orne, hipnotik derinliğin ölçümü -Tart)
- (4) Belirli konular arasından, bireysel araştırmalarla 5 alan belirlediler: (hipnotik iletişimin hümanistik yanları- Field, hipnoz ve adoptif regresyon-Gruen Ewald, Fromm ve Oberlander, hipnoz rüyaları ve gece rüyaları -E.R. Hilgard ve Nowlis, deneklerin işbirliği ve işbirliği - Shevrin, bilişsel ve davranışsal kontrolü ele alış yolu olarak hipnoz - Zimbarda, Maslach ve Marshall.
- (5) Gelecek araştırmalar üzerinde çalıştılar (Fromm)

Alana en son ve en temel katkı olarak, Fromm ve Shor, 52 sayfalık bir bibliyografya ekledi. Yayınlanmasından 20 yıl sonra Kihlstrom, bu baskı hakkında “hipnozla ilgilenen herkesin kitap rafında hemen yer bulduğu” yorumunu yaptı (1992).

1976’daki 2.yayınları olan “Hipnoz: Araştırmadaki Yenilikler ve Yeni Bakış Açılıarı” kitabında, Fromm ve Shor, alanda 6 kısa yılda yaşanan heyecan verici değişimleri sunmaya çalıştılar. 1972’de ilk kitapları yayınlandığından veri, hipnoz alanında 1000’den fazla bilimsel yayın ortaya çıktığını söylediler. (Fromm ve Shor, 1979, syf. xiii) Bu güncellenmiş versiyon, hipnoz teorileri hakkında 3 kısımdan oluşan tamamen yeni bir bölüm içeriyordu. Ayrıca, 20 bölümden 13’ü yazarlar tarafından güncellenmişti, bunlardan yarısı o ka-

dar genişletilmişti ki, Fromm ve Shor'a göre "neredeyse yeni bölümler kadar yer tutuyorlardı". (syf.xii) Sadece, yazarların 1972'den beri gerçek bir ilerleme olmadığını düşündüğü 4 bölüm değiştirilmemişti. Bu 2.baskı, hızla ve üretken biçimde ilerleyen bir alanı gözler önüne seriyordu.

Bu baskıda bilgiler derlenirken, katkıda bulunan yazarlar:

- (1-) önceden var olan teorik bilgileri yansıtarak (Fromm ve Shor), hipnozu tarihi perspektiften ele aldılar. (Shor)
- (2-) 3 önemli teoriyi buldular ya da geliştirdiler (E.R. Hilgard'ın neodissosiyasyon teorisi, Fromm'un ego-psikolojik teorisi ve Shor'un olgusal modeli).
- (3-) Yedi kapsamlı alanda araştırma yaptılar (hipnoz ve uyku- Evans, bir araştırma metodu olarak hipnoz-Levitt ve Chapman, telkin edilen davranış- T.X. Barber, hipnoz ve psikofizyolojik sonuçları - Sarloin ve Siagle, hipnotik amnezi- Cooper, hipnoz ve yaratıcılık, P. Bowers ve K-S-Bowers, hipnoz ve imgeleme- Sheehan)
- (4-) Bireysel araştırmanın 5 ögesini tanımladılar: (nötral hipnozun etkileri- Edwonston, hipnotik programlama teknikleri- Blum, günlük hayat ve hipnozdaki imgesel katılımlar -J.R. Hilgard, gerçek-simülasyon paradigması- Orne, hipnotik derinliğin ölçümü -Tart).
- (5-) Belirli konular arasından, bireysel araştırmalar sonucu 4 durumu özetlediler: (hipnotik iletişimin hümanistik yanları - Field, hipnoz ve adaptif regresyon - Gruenewald, Fromm ve Olerlander; deneklerin işbirliği ve itaafı - Shevrin, bilişsel ve davranışsal kontrolü ele alış yolu olarak hipnoz - Maslach, Zimbardo ve Marshall)

Ayrıca gelecek araştırmalar üzerinde çalıştılar (Fromm)

Bu baskı, 68 sayfalık bir bibliyografya ve 342 yeni referans içeriyordu. Fromm ve Shor'un 2 baskısı hakkında, Kihlstrom, "Sadece tamamlayıcı kısımları yüzünden değil, kitabın arka kısmında bulunan kapsamlı ve titizlikle hazırlanmış referans listeleri yüzünden de, hipnozla ilgilenen bilim adamları veya uygulamacılar için daha gerekli kaynaklar hayal etmek zordur," der (1992, syf.vii).

1992 basımı "Çağdaş Hipnoz Araştırmaları" adlı eserlerinde, Fromm ve bizden biri, Michael R. Nash; Fromm ve Shor geleneğini sürdürmeyi amaçlamıştır. Fakat bu baskı tamamen yeniydi, çünkü Fromm ve Nash'ın da belirttiği gibi; (1992)

"..... 1979'dan beri deneysel hipnoz alanında o kadar çok değişme ve ilerleme oldu ki, Fromm ve Shor'un baskısının güncellenmesi kaçınılmaz hale geldi. Yeni laboratuvarlar, - yeni fikir ve metodolojiler, araştırma boyutunu değiştirdi, çünkü bilinen teoriler daha da ilerledi, yenikleri ortaya çıktı ve bazı eskiyenler kaybolup gitti..." (syf.ix)

3.baskının amacı da yine, çağdaş hipnoz teorilerini, araştırma ve metodolojileri inceleyerek yararlı ve kapsamlı bir referans kaynak sağlamakta. 2.baskının üzerinden 10 yıldan fazla bir zaman geçtikten sonra katkıda bulunan yazarlar;

- (1) Hipnotik tepkiye (Woody, Bowers ve Oakman) ve hipnoz araştırmalarındaki sorulara (Dixon ve Laurence) teorik ve tarihi bakış açıları önerdiler.
- (2) Dört yeni ampirik teori sundular. (E.R. Hilgard, disosyasyon teorisi, Spanos ve Coe, sosyopsikolojik yaklaşım, Fromm ego psikolojik teori ve Nash, hipnoz psikopatolojisi ve psikolojik gerileme (regresyon).
- (3) On bir kapsamlı alanda araştırma yaptılar: (araştırma modelleri-Barabasz ve Barabasz, bir araştırma metodu olarak

hipnoz- Holroyd, hipnozun nöropsikofizyolojisi-Crawford ve Gruzelier, hipnotik tepkiler arasındaki bağlantılar- Kirsch ve Council, yaratıcı ve problem çözücü bir unsur olarak denek-Lynn ve Sivec, hipnoz ve yaratıcılık- Shames ve Bowers, hipnozun fenomenolojisi-Sheenan, self-hipnoz-Kahn ve Fromm, adli hipnoz-McConkey, klinik hipnoz araştırması-Brown, hipnotik yeteneğin ölçümü- Perry, Nadon ve Button)

Fromm ve Shor basımlarında olduğu gibi, Fromm ve Nash ta, profesyoneller ve yeni öğrenenler için güvenilir bir referans kaynağı olarak, 80 sayfayı aşkın, derlenmiş bir bibliyografya sundular. Kihlstrom, “önceki örnekleri gibi bu baskı da, hipnozun nerden geldiğini, şimdi nerede olduğunu ve gelecekteki yönünü, köklü bir şekilde özetler,” diye yazmıştır. (1992 syf.vii)

Bu 3 cilt, alanda süregelen karışıklık ve gelişmelerle ilgili, özellikle teori ve araştırma anlamında önemli yol göstericiler olmuştur. Bu geleneği takip ederek, bizler de hipnoz alanındaki bilgileri derliyoruz. Ama bu kitap, sadece önceki basımların bir güncellemesi değildir. Amacımız, bu metinlerden çok daha kapsamlıdır. Bu kitapta tanım, teori, araştırma ve uygulamayla ilgili bölümler sunuyoruz. Bu geniş kapsamlılık, kitabımızı sadece Fromm ve Shor ve Fromm ve Nash’ın kitaplarından değil, isim verecek olursak, son yıllarda yayınlanan Lynn ve Rhve’nin “Hipnoz Teorileri” (1991), Rhve ve diğerlerinin “Klinik Hipnoz El Kitabı” (1993), McConkey ve Sheehan’ın “Kriminal Araştırmalarda Hipnoz, Bellek ve Davranış” (1995), Heap ve arkadaşlarının “Hipnoza Yatkın Kişi” (2004) ve Jamieson’un “Hipnoz ve Bilinçlilik Hali” (2007) gibi belli başlı kitaplarından da ayırır. Ayrıca, teori, araştırma ve uygulamaları kapsamlı olarak ele alalım, yine örneklendirmek gerekirse kitabı Hildar’ın “Hipnotik Yatkınlık” (1965), T.X. Barber’ın “Hipnoz: Bilimsel

bir Yaklaşım” (1969), Sheehan ve Perry’nin “Hipnoz Metodolojileri” (1976), Hilgard’ın “Bölünmüş, Bilinçlilik: İnsan Düşünce ve Davranışlarındaki Çoklu Kontrol” (1977) ve Sheehan ve McConkey’in “Hipnoz ve Deneyim: Olgu ve Deneyim Analizi” (1982) gibi klasik yayınlarından da ayırmaktadır.

Tüm bu metinler önemli ve yararlı olmalarına rağmen; ya sadece metotlar veya klinik uygulamalar; ya da hipnoza yatkınlık, hipnoz ve bellek, hipnozun bilişsel ve nörolojik doğası gibi.... alanın sadece belirli kısımlarına odaklanmışlardır.

Kitabımızın amacı, hipnozun tüm etki alanlarını, bütünleştirilmiş bir metinde toplayıp, 21.yy’nın başında tam bir yol haritası oluşturmaktır. Bu yol haritasının kapsamı hakkında bir fikir vermek için, ilk olarak bu alanda ve bu bölümlerde yer alan temel konuların altını çiziyor, daha sonra, kitabımızın sonraki 30 bölümünü kısaca özetliyoruz.

1.4. Çalışma Tanımı ve Temel Konular

Hipnoz alanının bütününe olduğu kadar bu kitabın bölümlerine de baktığımızda, süregelen diyalog ve tartışmaların olduğu konularla karşılaşabiliriz. Bunlardan ilki ve belki de en önemlisi, tanımla ilgili olanıdır. Diğer bazıları, hipnotik yeteneğin doğası ifade edilmiş biçimi ve bağıntıları, değişebilir veya tanımlanabilir bir durum olarak hipnoz, teori ve çıkarımda metodun rolü ve tanımla uygulama arasındaki bağlantıdır. Bize göre her şey tanımdan kaynaklandığı için, bunu, görüşlerimizi sunmada bir fırsat olarak değerlendiriyoruz. (ayrıca bkz: Barnier ve diğerleri, Bl.6, Nash, Bl.8)

1.4.1. Tanımlar:

İfadelerin Dikkatlice ve Ustaca Sunumu

İlk önce, hemen, “tanım”ın ne olup ne olmadığını ele alalım. Tanım, kısa bir tariftir; bir ana şemadır. Tarif ise, onun dallarını oluşturur. Tarifler ve geniş anlamda tanımlar, birlikte ilgi konusunu ve onun özelliklerini ortaya koyarlar. Teoriler (veya açıklamalar) olgunun nedenlerinin bir sonucudur. Hipnotik olgunun, pragmatik, tarafsız bir tanımını ararız, bilimsel süreç bir tarif doğrultusunda ilerler ve teorik bir analizle son bulur, böylelikle tam bir kavrama gerçekleşir. (Killeen ve Nash, 2003) Ancak, tüm bunların hepsi, bir tanımla başlar.

Bir tanım, eksik bırakılmış veya fazla açıklamalı olabilir. Eksik bırakıldığında, tanımsal çerçeve, maksimal özgürlüğe ve yoruma izin verir, ancak araştırmacılar konuşacak çok ortak nokta bulamazlar. Metodolojik cevaplar tesadüfen ortaya çıkar. Fazla açıklama yapıldığında ise, tanımsal çerçeve, nokta ve sınırları belirlenmiş bir ortak yol bulur, ancak araştırmacılar, o kadar dar bir odak noktasına yönlendirilmiştir ki, karşı cevap ve tartışmalar, kaçınılmaz ve çoğu kez sıradandır.

O halde nereden başlanmalı? Kılavuz olarak, Auke Tellegen’in (1978, 1979) hipnoz hakkında çoğumuzu ilgilendiren, kusursuz ve zahmetli şemasına göz atalım: Bireyin, kendisine telkin edilen olay ve durumları, gerçekten deneyimlenmiş gibi imgesel ve aktif olarak yansıtma gücü... (syf. 220) O halde, zihnimizdeki bu merakla, ilk olarak hipnotik bir durumu neyin oluşturduğunu tanımlamalıyız. Buradaki tuzak, bu işlemi, terimin ekolojik canlılığı ve bunun kişinin durumuyla ilintisini tamamen göz ardı etmeden yapabilmektir. Hipnoz durumunun 2 ögesi vardır: “süreç olarak hipnoz” ve “ürün” (sonuç) olarak hipnoz. İronik olarak, çalışma alanımız ancak son

yıllarda hipnozun bu 2 yönünü ele almaya başlamıştır. “Hipnotize edilmiş grup” dediğimizde neyi kastederiz? Hipnotik bir süreç dahilinde yönetilen bir grup insanı mı, yoksa hipnoz altındaki bir grup insanı mı? Bu ikisinin aynı olmadığı açıktır. Odak noktasından sapmadan, hipnotik sürecin ne olduğunu tanımlamalıyız.

“Süreç” olarak hipnozu gerçekleştirdiğimizde, bunun “ürün” (sonuç) olarak hipnozu sağlamaya yetmeyeceğini biliyoruz. Hep-sinden öte, laboratuvar ve danışma odalarımızı, hipnoza tam yakınlığı olmayanlar ve gönülsüz denekler (süje)doldurmaktadır. Hipnozu süreç olarak ele aldığımızda hipnotik durumu kısmen açıklamış oluyoruz. Daha sonra, sonucun “ürün” olarak hipnoza dönüştüğünden emin olmak için, elimizdeki kriterleri uyguluyoruz.

Bu kriterler, genellikle, davranışsal, deneysel ve psikolojik tepki verme endeksleridir. Hemen hemen aynısını, medikal anestezi için söyleyebiliriz. Bir karın ameliyatından önce, normal, ortalama bir hastanın, doğal anestezi prosedürüne göre, ihtiyaçlarına uyarlanmış doz ver türlerde anestezi ilaçlar alacağını bilmek yeterli değildir. Hastalar olarak bizler, daha fazlasını bilmek isteriz. Ameliyat boyunca, bilinç duygumuzu yok edecek dozda anestezi uygulanacağından emin olmak isteriz. Anestezi uzmanımızın, anestezi kadar, sonucuyla da, en az bizim kadar ilgilendiğine güvenmek isteriz.

1.4.2. “Süreç” Olarak Hipnoz

1.4.2.1. Gereken Nedir?

Amerikan Psikoloji Derneği (APA) – Bölüm 30 – (Psikolojik Hipnoz) tanımı, hipnotik sürecin 2 gerekli bileşenini açıkça, ortaya koymuştur.

Hipnoz, süjeye bağı hayali deneyimler için telkinler verileceğinin anlatıldığı bir “giriş” kısmı içerir. Hipnotik “indüksiyon”, kişinin hayal gücünü kullanması için gereken ilk telkindir ve girişin daha sonraki aşamalarını da kapsayabilir. Hipnotik süreç, telkinlere verilecek tepkileri teşvik edip değerlendirme için kullanılır. Hipnoz uygulanırken, bir kişi (denek-süje=; bir diğeri (hipnotist) tarafından yönlendirilir. Burada amaç, kişisel deneyimde değişiklikler, sezgi, his, duyu, düşünce veya davranışta değişimler oluşturmak için verilen telkinlere tepkide bulunması sağlamaktır (Green ve diğeri, 2005, syf. 263).

Bundan ötürü, bir sürecin hipnotik süreç sayılabilmesi için şu 2 gerekli (ve birlikte etkili) bileşenin olması gerekir.

- 1- Giriş: Süreç yöneten kişi, süjeye takip eden aşamalarda, hayali deneyimler için telkinler verileceğini söyler. Bu giriş, “Senden, düşünce ve duygularında bir takım değişiklikler hayal etmeni isteyeceğim. Tamam mı?... Haydi, neler olacağını görelim” şeklinde basit cümlelerden oluşabilir. Bu giriş, hipnotik durumu, süje tarafından direkt katılımı gerektirmeyen diğere telkin şekillerinden ayırır. (Örn: Plasebo, illüzyon, sosyal etkileşim... Göz atmak için bkz: Tasso ve Perez, Bl.11)
- 2- İlk Telkin: Tanıma göre ilk imgesel telkin, “indüksiyon” olarak adlandırılır. Bu oldukça önemli bir noktadır. Komite, sadece “... ve hipnotik indüksiyon gerçekleşir...” diye belirtseydi, hipnotik indüksiyonun ne olduğu sorulacaktı. Ancak, indüksiyonun, girişten sonraki ilk telkin olduğu açıkça belirtilmiştir.