

HİPNOZLA TEDAVİ YÖNTEMLERİ

Arreed BARABASZ

John G. WATKINS

Çeviri:

Ertan Esnaf

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 225

Hipnozla Tedavi Yöntemleri
Arreed Barabasz - John G. Watkins

Özgün adı:
Hypnotherapeutic Techniques 2E

Published in 2005 by Brunner-Routledge
Copyright © 2005 by Taylor & Francis Books, Inc.
Tüm Hakları Saklıdır. Taylor & Francis Group iştiraki olan Routledge tarafından yayımlanan
İngilizce basımdan çevrilmiştir.

ISBN 978-605-9137-47-8

Türkçe yayın hakları Psikoterapi Enstitüsü'ne aittir.

Birinci baskı: Nisan 2017

Çeviri Editörü: Betül Sezgin
Çeviri: Ertan Esnaf
Yayıma hazırlayan: Sevgi Akkoyun

Baskı: Acar Matbaacılık Prom. ve Yayın. San. ve Tic. Ltd. Şti.
Osmangazi Mahallesi Mehmet Deniz Kopuz Caddesi No: 20/1
Esenyurt - İstanbul

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

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

HİPNOZLA TEDAVİ YÖNTEMLERİ



Arreed BARABASZ

John G. WATKINS

Editör:

Uz. Dr. Betül Sezgin

Çeviri:

Ertan Esnaf

SUNUŞ

Hipnoz derneği olarak Türkiye’de hipnoz ve hipnoterapi gibi değerli uygulamaların yaygınlaşması için çaba harcamaktayız. Hipnoz insanlık tarihi kadar eski bir uygulama olmasına rağmen günümüz tıp uygulamalarında yerini alabilmesi için etin dönemlerden geçmiştir. Mesmer ile başlayan modern tıp uygulamalarında kimi zaman sihirli ve büyüleyici bir tedavi yöntemi olmuş, kimi zaman da şarlatanlık olarak kabul edilip dışlanmış. Ancak zelikle İkinci Dünya Savaşı ve sonrasında yapılan çalışmalar, günümüz dünyasında nörobiyoloji biliminin gelişmesi ve nöro-görüntüleme alanındaki yöntemlerin gelişmesi ile birlikte yapılan literatür çalışmaları ile tıp ve psikoloji alanında hak ettiği değerini elde etmeye başlamıştır.

Hipnoz Derneği olarak amaçlarımızdan biri de hipnoz ve hipnoterapi alanındaki gelişmeleri ve yayınları takip etmek, elimizden geldiğince, imknlarımız doğrultusunda yayınlanmış eserleri dilimize tercüme ederek ülkemize kazandırmaktır. Böylece yelerimiz ve ülkemizde bu alana gönül vermiş olan hipnoz dostlarının ihtiyaç duydukları bilgiye erişimlerini kolaylaştırarak desteğimizi sağlamaktır.

Yaptıkları çalışmalarla hipnoz literatürüne değerli katkıları olan değerli bilim adamları Arreed Barabrasz ve John Watkins’in bu kitabını seçtik. Çünkü yazarların yıllara dayanan birikimlerini aktardıkları bu kitabın, zengin içeriği, bilimsel yaklaşımı ve derli toplu anlatımı ile gerek yeni başlayanlar için, gerek bu alanda yıllardır çalışan hipnoz dostları için bir kaynak olacağını düşündük. Bilişsel davranışcı ekolun yanı sıra ego-state terapi , dinamik ve hipnoanalitik yaklaşımlı teknikleri de içeren bilgilerle bütüncül yaklaşımının olması da bu kitabı sememizde etken olan önemli bir diğer unsurdu. Bu alana ilgi duyan ve bu alanda çalışanların yanı sıra akademisyenler ve araştırmacılar için de başvuru kılavuzu olacağını düşünüyoruz. Kitabın hazırlanmasında emeği geçen herkese teşekkürlerimizi sunuyoruz.

Uz. Dr. Betül SEZGİN
Hipnoz Derneği Başkanı

Helen Hunt Watkins'e ithafen

*Bir konser sanatçısı gibi klinik uygulama bilimini, insanoğlunu
iyileştirmek için ustalıkla kullanmayı bilen kadına,
Ayrıca yazdığı mesajı eksiksiz anlayacak meslektaşlarına,
öğrencilerine ve hastalarına:*

*“Hayatta olduğumuz her şey, önemseyerek dokunduğumuz diğer
hayatların kalitesiyle birlikte yaşamaya devam edecektir ve
böylece biz, tekrar ve tekrar ve tekrar doğacağız.”*

Önsöz

Diğer tedavi yöntemlerinin ve diğeri tamamlayıcı terapilerin aksine hipnoz uzun zamandan beri vardır. Yarım yüzyılı aşkın süredir bilim, hipnozun fiziksel ve ruhsal sağlık için en uygun ve en yararlı sağlık araçlarından biri olduğunu göstermiştir. Klinik hipnoz, bir çok durumda etkinliğini ispatlayan, dikkatli ampirik çalışmalardan oluşan geniş bir temele oturtulmuştur (Yakın zamanda yapılan çalışmalar için bkz. Lynn, Kirsch, Barabasz, Cardena ve Patterson, 2000; Patterson ve Jensen, 2003). Franklin ve Lavoisier, Fransa Kralı'na hipnozla tedavi hakkında sundukları kraliyet komisyon raporunda bilimi "disiplinli bir merak" olarak tarif etmişlerdir (Franklin ve diğerleri, 1784). Bu kavram, 200 yıl önce ne kadar yerinde bir kavram ise bugün de hâlâ öyledir. Hipnozun yararı, Ulusal Sağlık Enstitüsü (National Institutes of Health) tarafından (Journal of the American Medical Association, 1996) kabul edilmiştir. Amerikan Tıp Birliği (American Medical Association), hipnozun klinik olarak kullanımını resmi olarak 1958 yılında, Amerikan Psikoloji Birliği 1960 yılında onaylamıştır. İki büyük hipnoz topluluğu, Klinik ve Deneysel Hipnoz Topluluğu (Society for Clinical and Experimental Hypnosis) ve Amerikan Klinik Hipnoz Topluluğu (American Society of Clinical Hypnosis) hem Amerikan Bilimi Geliştirme Birliği'ne hem de Dünya Ruhsal Sağlık Federasyonu'na üyedir.

Artan sayıda titizlikle gerçekleştirilen kontrollü araştırmalar, hipnozun sadece etkili değil, bir dizi standart tedavi prosedüründen de üstün olduğunu göstermektedir. Örneğin Lang ve arkadaşları (Lang ve diğerleri, 2000; ayrıca bkz. A. Barabasz ve M. Barabasz, 2000) hipnozun yapılandırılmış odaklamaya, hatta intravenöz analjeziye kıyasla invazif tıbbi prosedürlerde ağrı ve kaygının azaltılmasında daha belirgin etkilere sahip olduğunu ortaya koymuşlardır. Etkileri yetişkinlerle sınırlı değildir. Ağrılı tıbbi prosedürlere tâbi tutulan çeşitli hasta çocuklarda hipnozun ve distraksiyonun karşılaştırılmasında, J. Smith, Barabasz ve Barabasz (1996),

kanser veya kan bozukluklarından mustarip olan çocukların etnik açıdan çeşitlilik gösteren numunelerini incelemişlerdir. Çocuklardan, ebeveynlerinden ve bağımsız değerlendirenlerden ağrı ve kaygı ölçümleri elde edilmiştir. Hipnoz altına alınabilen çocuklar (Çoğunluğu), hipnoz altına daha az alınabilen çocuklara kıyasla ağrı, kaygı ve sıkıntı açısından daha düşük puanlar almışlardır ve hipnoz, standart ağrı azaltıcı müdahalelerde üstünlük sağlamıştır. Belki de gün geçtikçe, hipnozun psikoterapiye daha etkin bir şekilde yardımcı olduğu gerçeği psikologların çoğunluğunun daha da dikkatini çekecektir. J. Watkins ve Watkins (1997, s. 162-194), ego durumu terapisinin ve hipnoanalizin etkinliğini özetlemişlerdir. Her iki uygulamanın genel olarak psikodinamik terapilerden daha üstün olduğu görülmüştür. Bilişsel davranışsal terapileri kullanan terapistler, hiç şüphesiz hipnozun yardımcı bir tedavi olarak kullanıldığı geniş kapsamlı meta analizinin yapıldığı bir çalışmadan etkileneceklerdir (Kirsch, Montgomery ve Sapirstein, 1995). Bu Analiz, bilişsel davranışsal terapinin, hipnoz ile desteklenen aynı tür terapi ile karşılaştırıldığı 18 denek üzerinde yapılmıştır. Sonuçlar, hipnozun eklenmesinin genel olarak tedavi sonucunu etkilediğini göstermiştir. Bilişsel davranışsal hipnoterapi uygulanan denekler, hipnotik olmayan tedaviye tâbi tutulan deneklerden en az %70 daha iyi bir iyileşme göstermiştir. Özellikle hipnotik ve hipnotik olmayan tedaviler arasındaki farklar birkaç prosedür açısından dikkat çekicidir.

Hipnoz maliyeti uygun olan bir uygulamadır. İlaç masrafları hızla artmaya devam ederken, hipnoz eğitimi almış olanlar için ufukta yeni fırsatlar görünmektedir. Yakın zamana kadar sayısız makalenin yazarları hipnozlu müdahalelerin maliyetlerinin uygunluğundan üstü kapalı bir şekilde bahsetmişlerdir. Yakın zamanda Harvard Tıp Okulu'nda yapılan önemli bir araştırma (Lang ve Rosen, 2002) hipnoz konusunda eğitim almamış olanları hayrette bırakan bulguları ortaya koşturmuştur. Ayaktan yapılan uygulamalarda; standart yatıştırma müdahalelerinin ortalama masrafları 638 dolar iken, hipnozun yardımcı yöntem olarak kullanıldığı yatıştırma müdahale maliyeti 300 dolardır. Hipnozun eklenmesi, vaka başına 338 dolar tasarruf yapılmasını sağlamıştır. Hipnozun ayaktan tedavi için oda kullanımı süresini azalttığını göstermiştir, ancak oda kullanım süresine fazladan 58 dakika bile eklemiş olsa, hipnoz uygulaması maliyet açısından yine de uygundu. Kirsch ve diğerlerinin (1995) bilişsel davranışsal terapilere dayanan meta analizinde hipnoz eklenmesi ile bir-

likte görülen ortalama %70 oranında iyileşmenin yarattığı uygun maliyet hakkında ancak spekülasyonlarda bulunabiliriz, ancak Lang ve Rosen'in (2002) bulgularına benzer bir şekilde A. Barabasz ve Barabasz (2000), spesifik biyolojik geri bildirim tedavisi müdahalelerine hipnoz eklendiğinde klinik etkinliğin önemli ölçüde arttığını ve tedavi süresinin neredeyse %50 düştüğünü göstermişlerdir. Aylar boyunca, hatta yıllarca haftada birkaç seans gerektiren (Psikanaliz gibi) yaklaşımlarla çalışan terapistler, ağır bir ekonomik kriz ile karşı karşıyadır (Goldberg, 1996). Sigorta şirketleri ve tedavinin ödemesini yapan diğer üçüncü taraflar, bu kadar uzun tedavileri karşılamayacaktır. Psikodinamik kuramlara dayanan hipnoanalizin (Brown ve Fromm, 1987; Lavoie, 1990; J. Watkins, 1992), tedavi süresini 60 ilâ 150 saat arasında bir süreye indirmektedir. Ağır ruhsal bozukluklar yaşayan hastalarda, hipnoz ile birlikte uygulanan yapısal ve geliştirici hipnoanalitik tedavilerin etkinliğinde de benzer artışlar görülmüştür (Baker, 1990; Brown ve Fromm, 1987; Copeland, 1986). Daha yakın zamanda J. Watkins ve Watkins (1997, s 162–194), yoğun ego durum terapilerinin (Hipnoanalizin uzantısı) etkin, hatta daha kısa bir tedavi yaklaşımı sunabileceğini göstermişlerdir. 15 yılda toplanan vaka verilerine dayanarak, 12 saat gibi kısa bir terapinin, ömür boyu süren bozuklukların sona ermesi de dahil, çoğunlukla kalıcı, yapısal kişilik değişikliklerine sebep olduğu sonucuna varmışlardır.

Tedavinin etkinliği ve maliyetin uygunluğu ön planda olmasına rağmen, hipnozun incelenmesini günümüzde her zamankinden daha kritik bir hale getiren başka bir önemli örtüşme daha vardır. Amerika Birleşik Devletleri, şu anda tarihinde daha önce hiç görülmemiş demografik değişikliklerden geçmektedir. 1960 yılında sadece 16 milyon Amerikalının atalarının izi Avrupa'ya dayanmıyordu. Bugün, bu sayı 80 milyonun üzerindedir. Hiçbir millet, bu kadar hızlı ve radikal bir değişimden geçmemiştir. Amerikan Birleşik Devletleri'ne göç, tarihte en büyük nüfus göçüdür. İnsanlar Asya'dan, Afrika'dan ve Latin Amerika'dan geliyorlar. Amerika Birleşik Devletleri'nde kültürel çeşitliliğin kabulü, 1908 yılında sahnelediği aynı isimli ünlü oyunuyla Rus Yahudi'si Israel Zangwill'in ünlü hale getirdiği, çeşitli ırk ve uluslardan insanların buluşma noktası konseptini, nam-ı diğer "eritme kazanı" konseptini sona erdirmiştir. Amerika Birleşik Devletleri'nde çeşitlilik artık kültürel anlamda asimile eden bir eritme kazanından ziyade karışık bir salata. Bugün Amerika Birleşik Devletle-

ri, Kanada, Avrupa, Avustralya ve Yeni Zelanda'da uygulanan psikoterapi yöntemlerinin neredeyse tamamı Batı kültürüne yöneliktir. Buna karşın Dünya çapında bir düzineden fazla bilimsel dergilerde yayınlanan deneysel ve klinik araştırmalarıyla hipnoz, doğası gereği çok kültürlüdür. Hipnoz, Batı bilimi tarafından bilimsel olarak desteklenen ve örneğin, hipnoz konusunda eğitilmiş bir psikoloğun yerli Amerikan ve Doğu kültürlerindeki bir şifacı ile eşit derecede kabul edilmesini mümkün kılan, tek terapi yöntemidir. Hem klinik, hem de danışman hizmeti veren psikologlar için istihdam fırsatları hastanelere veya ayakta tedavi veren tıp merkezlerine yönelmeye devam ederken, çok kültürlü uyumluluk gitgide daha önemli hale gelmektedir. Hipnoz artık doktora eğitime ciddi bir şekilde entegre edilmesinin zamanı gelmiştir. Bu ihtiyacı fark eden APA Relations APA Bölüm Komitesi, özellikle "hipnoz doktora eğitimine eklenmesi" için APA Bölümleri 30 (Psikolojik Hipnoz Topluluğu), 45 (Çok Kültürlülük) ve 17 (Danışman Psikolojisi, 2002-2003) tarafından yönetilen bir burs vermektedir.

J. Watkins'in (1987) klasik metinlerinden yola çıkarak geliştirilen bu kitap, daha önceki çalışmaları günceller ve genişletir. Özellikle psikologları ve pratisyenleri hipnoz kullanımı konusunda eğitmek için bir üniversite lisans programının mevcut ve acil ihtiyaçlarını karşılamaya yöneliktir. Diğer bir çok terapi yönteminin aksine, hipnoterapi konusunda eğitim almak hâlâ zor olabilir. Büyük tıp okullarının çoğu hipnoz eğitimi sunmaktadır, ancak düzenli hipnoz derslerinin verildiği psikoloji ve psikolojik danışmanlık okulları azınlıktadır ve geride kalmaktadır. Alandaki önemli bilimsel topluluklar olan Klinik ve Deneysel Hipnoz Topluluğu, Amerikan Klinik Hipnoz Topluluğu ve Psikolojik Hipnoz Topluluğu (APA Bölüm 30), yıllık toplantılarında ve yıl içinde ülkenin her yerindeki çeşitli merkezlerinde en fazla üç gün süren çalıştaylar sunmaktadır. Bunlar genelde başlangıç seviyesinde olan kursiyerlerin çok kısa bir süre içinde kendisine veya daha önceki tecrübelerine tamamen yabancı olan farklı ve kafa karıştırıcı bir alanın içine daldığı "hızlandırılmış kurslardır". Hiç şüphesiz büyüleyici bir etkisi olan, ancak kişinin kendi kişiliği ve savunma mekanizmaları üzerine yönelimi olan bu dalış, kaygı yaratabilir. Gözlenebilir fiziksel yaralar karşısında sakin ve kendine hakim olan becerikli bir cerrah, büyük bir konsantrasyon ve soğukkanlılıkla müdahalesini yapacaktır. Oysa yukarıda sözünü ettiğimiz kişi, hipnotik alanda elle tu-

tulur objektif bir mantığı olmayan büyümlü olaylarla karşılaştığında, korkuya kapılarak, sanki perili bir evde kalması isteniyormuş gibi kaçır. Bir başka taraftan yaklaşıldığında ise, gözlemlenebilir davranışları inceleyen, değişkenleri somut olarak izleyen ve davranış bozukluklarını, karmaşık tasarımlar ve matematiksel analizler yardımıyla izleyebilen objektif bilimsel araştırmacılar, büyük bir zorluk ve karışıklık içeren objektif formüllere dayanan bir yöntemden genelde kaçınmak istemektedirler.

Bugün mevcut bilişsel, sosyo-bilişsel veya davranışsal kuramlardan hiç biri hipnoz altında transın yarattığı gizlemlı olguları yeterince hesaba katamaz. Bu alanda çok az vasıflı eğitimci vardır. Birçok üniversite ve tıp okulları hâlâ bu disiplinde düzenli ders vermeye hazır olan tek bir öğretim elemanına sahip değildir. Hatta hipnoz olgusu açısından birçok pratisyen ve psikoloğun bu alanda çalışanlara karşı duydukları şüphe ve güvensizlikle kendini gösteren büyük bir cehalet baş göstermektedir. Aksine esaslı bilimsel kanıtlar olmasına rağmen, bazı psikologlar hipnozun etkilerini telkin ile elde edilebilen etkilerle karıştırmaktadır ve ağrının azaltılması üzerine etkilerini rahatlatıcı telkinin etkileri olarak yanlış yorumlamaktadır. Bazı psikanalistler, Freud ve meslektaşları tarafından neredeyse bir yüzyıl önce dile getirilen ve doğrulanmamış kuramsal düşüncelere dayanarak hipnoza karşı çıkmaya devam etmektedir. Dolayısıyla tedavi yöntemi olarak hipnozun kullanımında çok az profesyonelin eğitilmiş olmasına şaşırılmamak gerekir. Buradaki engel, ruhsal ve fiziksel bozukluklar için başka yaklaşımları benimseyen çok sayıda klinisyene kıyasla, hipnoterapi konusunda becerinin birkaç psikoterapist ile sınırlı olmasıdır.

Daha önce belirtilen bilgiler ve hipnozun Amerikan Bilimi Geliştirme Birliği, Dünya Ruh Sağlığı Federasyonu ve Amerikan Tıp Birliği ve APA tarafından meşru bir bilimsel ve tedavi yöntemi olarak kabul edilmiş olması ışığında, hipnozun tıp okullarında ve psikoloji lisans eğitiminde kabul edilen diğer yöntemlerle birlikte öğretilmesi gerektiği açıktır. Sadece bilişsel davranışsal tedavilere ağırlık veren psikoloji lisans programlarında bile, hipnoz eklenerek elde edilen olumlu sonuçların dramatik bir şekilde artmış olması, (Kirsch ve diğerleri, 1995) açıkça hipnoz eğitiminin bu alanın bir parçası olarak rutin halinde alana dahil edilmesi gerektiğini göstermektedir.

Bugün hipnoz hakkında mevcut çok sayıda makale ve referans çalışması olmasına rağmen, bunlardan hiç biri özellikle ders kitabı olarak tasarlanmış gibi görünmemektedir. Çoğunlukla üzerinde tartışmalar yapılmış olmasına rağmen, konuları fizyoloji veya zooloji bölümlerinde bir ders kitabından beklenebilecek sistematik şekilde düzenlenmemişlerdir. Birimler, bir akademik sömestr veya dönem için tipik üç veya beş kredilik derslere göre düzenlenmelidir. Dersler ve tartışmalar, yeni başlayan öğrencileri çeşitli hipnoz olguları ile aşamalı olarak tanıştıran uygulamalı dersler ve bunları özümsemek için kullanılan tekniklerle desteklenmelidir. Sunumlar, hiyerarşik olarak, basitten daha kompleks konulara doğru ilerlemelidir. Okuyucuya genelde yoğun halde sunulan hipnoz kuramları basitleştirilmeli ve doğrudan hipnoz tecrübeleri ile ilişkilendirilmelidir. Hipnoz tarihi, yeni başlayanlar için, terapistlerin, bu fenomeni incelerken, tedavi tekniklerini geliştirirken ve meslektaşlarının düşmanca tavırlarıyla başa çıkarken verdikleri mücadeleleri ve çektikleri zorlukları anlamalarını sağlayacak şekilde anlatılmalıdır. Hipnoz tarihi gerçekten de tekrarlarla doludur. Her biri sırasıyla aynı şüphecilik, gözetim, mahkûmiyet, aşırı bağnazlık, bilimsel saygınlığını koruma çabaları ve yaklaşımlarını meslektaşlarına ve kamuya açıklama problemleri ile karşı karşıya kalmıştır. Her alanın, özellikle de hipnoz alanının tarihi, yeni başlayanlara gelişim sürecini, kahramanlarını ve yenilikçilerini tanımalarını sağlayacak şekilde sunulmalıdır. Böyle bir eğitimde, yeni başlayanlar seleflerimizin profesyonel kariyerlerini belirleyen algı değişimlerini ve anlayışını tecrübe edebilirler. Öğrenciler de öğretmenlerinin yaşadığı o ilk şaşkınlığı yaşayacaklardır.

Bu tecrübenin alanı sahiplenmelerini mi, yoksa alana sırt çevirmelerini mi sağlayacağı giriş derslerinin; bilişsel olarak yeni tecrübelerin üstesinden gelmelerine, bunları önceki mesleki arka planlarına entegre etmelerine ve hipnoz uygulama ve hipnoz terapisinde beceriler geliştirmelerine izin verecek şekilde sistematik ve adım adım yapıp yapılmadığına bağlı olacaktır. Bu beceriler çok önemlidir, ancak bu beceriler üniversitelerde hipnoz ile ilgili olarak yapılan bazı araştırmalar temel alınarak çok yüzeysel olarak öğrenilmektedir.

Onlarca yıl boyunca yüzlerce psikoloğa, pratisyene, diş doktoruna ve psikiyatlara ve diğer psikoterapistlere hipnozu öğrettik. Aralarından bazıları bu yöntemde oldukça yetkin hale geldiler. Onlarcası şu anda alanda fark yaratan klinik ve deneysel katılımcılardır. Oysa ne yazık ki birçoğu derslerden, çalıştaylardan veya eğitimin verildiği kurumlardan ilgiyle ve hayranlıkla kendilerine bu teknikleri kullanmayı gerçekten öğreneceklerine söz vererek ayrıldılar, ancak birkaç yıl sonra sadece hipnoza dayalı olmayan prosedürleri uyguladıklarını gördüler. Bir şekilde önceki kaygılarının, kişisel engellerin ve alanda denetim ve danışmanlık yapacak birilerini bulma sorunlarını hiçbir zaman aşamadılar.

Hipnoz öğretmeni olarak hizmet veren birçoğumuz, dersten zevk aldıklarını, hastalarının kişiliklerini anlamak için önemli bilgiler edindiklerini, doktor hasta ilişkilerini geliştirdiklerini ve ruhsal ve fiziksel bozukluklara neden olan psikojenik etkenlerin rolü hakkında daha iyi bir anlayış geliştirdiklerini söyleyen eski öğrencilerimizle karşılaştı. Ardından gelen sözler ise: “Her zaman hipnozu uygulamak istedim, ama hiçbir zaman bunu yapacak kadar rahat hissetmedim,” şeklindedir. Bir öğrenci dersi tamamladıktan sonra bir veya iki ay sonra hipnoz uygulamaya başlamamışsa genelde hiçbir zaman uygulamamaktadır. Çalıştaylara katılanların sadece küçük bir azınlığı terapilerde aktif bir hipnoz kullanıcısı veya fenomenin araştırmacısı haline geldiği için, bu yöntemin öğretilmesinde çok kayıplar yaşanmaktadır.

Burada, Pullman’daki Washington Devlet Üniversitesi’nde klinik ve deneysel hipnoz konusunda dört kredilik bir ders, son 20 yıldır psikolojik danışmanlığı lisans eğitiminin düzenli bir parçası haline gelmiştir. 2000 yılında ileri hipnoz ve psikoterapi dersi eklenmiş olup, yılda iki kez sunulmaktadır. Washington Devlet Üniversitesi’nde APA tarafından akredite olmuş psikolojik danışmanlık Doktora programına kayıtlı öğrenciler, stajlarının ikinci yılında neredeyse tüm denetleyici öğretim elemanlarının hipnoz konusunda tecrübeli ve eğitilmiş olduğu üniversite danışmanlık merkezinde uygulamalı olarak hipnoz kullanımına başlayabilirler. Missoula’da bulunan Montana Üniversitesi’nde hipnoterapi dersi, 30 yıldan beri APA tarafından akredite olmuş klinik psikoloji doktora programının düzenli bir parçasıdır. Her iki programda öğretim, okumalar ve tartışmalarla sürekli olarak entegre edilen sunumlardan oluşur. İşitsel görsel araç-

lar da kullanılmaktadır. Tüm bunlara rağmen, iki veya üç yıl sonra öğrencilerimizin sadece üçte birinin muayenehanelerinde hipnozu kullandıklarını görüyoruz. Öğrenciler, gerçek hastalarla denetim altında ek eğitimlerin verilmesini talep etmişlerdir ve buna uygun olarak, Montana Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji Merkezi'nde dersi tamamlayanlar için ileri hipnoterapi ekibi oluşturulmuştur. Washington Devlet Üniversitesi'nin danışmanlık merkezinde, lisanslı psikologlar için birkaç yılda bir çalıştaylar sunulmaktadır. Bulgular, çok iyi organize başlangıç kurslarının pratisyenlerin mesleki açıklıklarını uyandırabileceğini ve birçok öğrencide araştırma hevesini yaratabileceğini göstermektedir. Ancak, bu öğrenciler ileri düzeydeki seminerlerden fayda sağlayacaklarsa, hipnozun kullanımı konusunda daha fazla gerçek tecrübeye ihtiyaç duymaktadırlar. Eğitimimizde öğrenciler denek ve terapist olarak görev alırlar. Hipnotize edilebildikleri bilinen seçilmiş gönüllü deneklerle çalışırlar ve literatürü inceleyerek, edindikleri bilgileri önce denekleri hipnotize etme tecrübeleri ve daha sonra klinik vakalara dair anlayışlarıyla ilişkilendirirler. Anlaşıldığı kadarıyla sadece bu yolla tedavi araçları arasında hipnozu devamlı bir teknik olarak düzenli bir şekilde kullanmalarına izin veren güveni edinmektedirler.

Özellikle öğretme ve öğrenme sorunlarını ve yeni bir yöntemle boğuşan öğrencilerin kişisel ihtiyaçlarını ele alan bir hipnoterapi ders kitabının gerekli olduğuna bu arka planı göz önüne alarak karar verdik. Bu kitap, öğretim elemanlarına ve öğrencilerine odaklanarak tasarlanmıştır. Sadece ve sadece öğrenilebilecekleri tipik bir akademik sömestre dahil etmeyi amaçlamaktadır. Bu metin içselleştirildikten sonra, daha geniş bir arka plan, daha çeşitli tekniklere aşinalık, teorik aykırılıkların birçok nüansı ile tanışma ve hipnoz becerilerinin uygulanmasında cıllanmış bir incelik çok daha kolay ortaya çıkacaktır.

Uygulamaları dahilinde hipnoz yaklaşımına uygun olan en az bir kaç klinik sorunun farkında olarak ve hipnoz yeteneklerine güven duymaya başladıkları başlangıçtaki eşiği atlayarak, kendilerini hipnozun tedavide gösterebileceği potansiyel etkinliğine inandırdıktan sonra, bazı temel prosedürlerin edinilmesinin ardından klinik tedavi uzmanları, literatürü bireysel olarak okuyarak ve bilimsel toplantılara ve meşru çalıştaylara katılarak kendilerini daha da geliştirebilirler. Dolayısıyla bu kitap, öğren-

cilerin başlangıçtaki engelleri aşmaları ve hipnoz alanında işlevsel uygulayıcılar haline gelmeleri için gerekli ilk itici dürtüyü kazandırmak için hazırlanmıştır. Uygulayıcı olarak, kalfalık düzeyinden fazlası, bir sanatçı, disiplinin ustası olabilmek için, becerilerimizi sürekli olarak geliştirmek zorundayız.

Bu alanda yazılan kitapların birçoğu, eğitimin “büyük sürahi ve küçük bardaklar” kuramına uygun olarak, yazarın kendi tecrübelerini ve bilgeliğini öğrenciye aktarmaya çalışması düşüncesiyle yazılmıştır. Daha önce de bu alanda bu bakış açısı, yani eğitmenin bakış açısıyla yazılmış kitaplar, kitap bölümleri ve makaleler yazdık.

Bu kitapta üstlendiğimiz görevi biraz farklı bir şekilde ele almaya çalışacağız. Daha önceki bir çalışmada (J. Watkins, 1978) sunulan tedavi ilişkisi kuramı, başka bir kişiyi iki farklı bakış açısından görebileceğimizden yola çıkmaktadır: Nesne ve uyum. Nesne biz olduğumuzda, bir hastanın hareketlerini sanki mikroskobun altında bir numuneyi inceler gibi, dışarıdan bir noktadan gözlemliyoruz. Bu noktada biz yoktur, diğeri bir “şeydir” ve o “şeyin” hareketlerine karşı sorumluluğunuz asgari düzeydedir. Oysa geçici olarak kendimizi diğerrinin yerine koyduğumuzda ve dünyayı sanki onun gözleriyle algıladığımızda, hatta kendimizi bile karşımızdakinin görebileceği gibi gördüğümüzde, yansıtma yapmış oluyoruz.

Bu, empatiye doğru büyük bir adım gibi görünebilir ve kesinlikle empati ile aynı yönde bir adımdır. Yankı, bireyin kendi içinde başkasının (Terapistin) deneysel dünyasını yakından taklit etmeye çalıştığı süreçtir. Soruna kendi perspektifimizden ziyade karşımızdakinin iç perspektifinden yaklaşırız. Yankının uygulanması, eğitim alanında olduğu kadar, terapidde de değerli olabilir. Sunumlarını materyali kavramaya çalışan bir öğrencinin bakış açısıyla geliştiren bir öğretmen, materyali sadece “ortaya koyan” ve kavrama yükünü öğrenciye bırakan bir öğretim elemanından çok daha etkili olacaktır. Dolayısıyla bu kitabı yazarken, yansıtıcı bakış açısını mümkün olduğunca dahil etmeliyiz, yani her ünite tasarlanırken: “Öğrencilere ne anlatmak istiyoruz? Ne öğrensinler?” olarak düşünmeye çalışmaktan ziyade kendimize daima: “Yeni bir öğrenci olsam, ne bilmek isterdim, bu yöntem ve bu yöntemi yararlı bir şekilde kullanmak için gerekli teknikler karşısında güvensizliğimin üstesinden gelmek için neye ihtiyacım olurdu?” sorusunu sormalıyız. Mümkün olduğunda, öğrencinin

referans çerçevesine sahip olduğunu varsayarak, materyali buna uygun olarak yazacağız. Öğrencinin perspektifini sağlamaya yardımcı olması için, bu cildi hazırlamaya başladığımızda hipnoza saygı gösteren bir öğrenciyi, Ciara Clear Christensen, metin yazıldıkça ilk yazarla birlikte her bir bölümü okumuştur ve tartışmıştır. “Kulağa hoş geliyor, ama anlamı ne?” veya “Niye bu şekilde söylüyorsunuz?” gibi sorular ele alınmıştır. Ayrıca adanmışlığına ve saatlerce dikteler yazarken, okuma yaparken ve bu ciltteki fotoğraflara modellik yaparken harcadığı hafta sonları için de kendisine büyük bir minnettarlık borçluyuz.

Hipnoz ve Spor Performansı bölümü, Duke Üniversitesi futbol takımının eski ofansif oyuncusu olarak tecrübelerini de ekleyen, Arreed Barabasz’ın Doktora öğrencisi Erik Dunlap’ın katkıları ile hazırlanmıştır.

İkinci yazarın psikoterapi kuramları (J. Watkins, 1963, 1967, 1978; J. Watkins ve Watkins, 1982, 1997), nesnellik ve uyum arasındaki dengeyi vurgulamaktadır. Terapi sadece bir tür eğitim veya yeniden eğitim olup, genelde bilinçsiz seviyelerde gerçekleşmektedir. Oysa iyi bir terapist, iyi bir öğretmendir. Burada bir öğrencinin sorunlarını tedavi etmeye değil, tedavi durumunda etkin olan teknikleri, yolları ve yaklaşımları aşlamaya çalışıyoruz.

Bu yaklaşım, hipnoterapi öğretiminde etkin bir şekilde kullanılabilirse, belki yararlı bir yan etkisi de meydana gelebilir. Modelleme yaparak öğreniriz. Aramızda psikoterapist olanlar genelde eğitim aldıkları ustaların, profesörlerin veya analistlerin usullerini ve becerilerini taklit etmişlerdir. Aynı şekilde klinik eğitmen de kendi öğrencilerini etkilemektedir ve öğrenciler de yine kendi öğrencilerini, yani hastaları etkileyeceklerdir. Usuller bulaşıcıdır, dolayısıyla üslubumuzu göstermek belki de yararlı olacaktır. Bu yararlar, ilk olarak öğrencilerin gerekli becerileri öğrendiği, uyguladığı ve bu becerilerde ustalaştığı ve ikinci olarak ta özdeşim yoluyla telkinleri kullanarak ve yorumlayarak, geleneksel indüksiyonlu, ya da induksiyonsuz her iki hipnoz olgusunda ustalaşması, kooperasyon sağlaması, hatta deneyimlerini yazıya ya da söze dökebilmesi şeklinde ortaya çıkar.

Her ne kadar hipnozu terapi için kullanmak bir bilim olarak öğrenilebilirse de, biz hipnozun bir sanat olarak icra edildiğine inanmaktayız.

Bilime dayalı her disiplin kendi eşsiz diline sahiptir. Psikanalistler “Psikanalizce” konuşurlar. Davranış değişiklikleri yaratanlar “Davranışçı” terimlerini kullanarak yazarlar ve bilişsel terapistler sürekli olarak farklı bir açıdan bakarlar. Psikologları, psikiyatrları veya diğer meslek sahiplerini gücendirmek istemeyiz, ancak bu kitapta kullanılan terminolojik terimleri mümkün olduğunca açık ve basit tutmaya çalıştık. Teknik veya mesleki terimler kullandığımızda, öğrencilerin bunları anladıklarını varsaymıyoruz. Doktorlar, psikiyatrlar, psikologlar, psikanalistler ve dış doktorları kendi eşsiz sözcük dağarcığına sahip olduklarından, buradaki dili en geniş yelpazede lisans öğrencilerinin kolayca anlayabilecekleri terimlerle kolaylaştırmaya çalıştık. Uzmanlık terimlerini açıklayıp, resimlerle gösteriyoruz. Tekrarlar, sofistike okuyucuya zarar vermez, ancak açıklama yapmamak, başka bir disiplinden gelen meslek erbaplarının kafasını karıştırabilir.

Açıklamalar somut olmalıdır, illüstrasyonlar ve vaka örnekleri sıkça verilmelidir ve spesifik ifadeler açıklanmalıdır. Örneğin: “Bu noktada olumsuz aktarımı yorumladım” açıklamasının yapıldığı kaç iyi psikanaliz vaka sunumu okudunuz? Kaç kez kendinize şöyle dediniz: “Evet, okudum, ama Ne dedin? Kullandığın kelimeler tam olarak neydi? Neden özellikle bu kelimeleri seçtin? Neden şimdi olumsuz aktarımı yorumlamaya karar verdin? Hastan, sonraki açıklamasında, seansın kalanı boyunca davranışlarında, ardından gelen saatlerde ve günlerde yorumuna nasıl bir tepki gösterdi?” “Bu noktada olumsuz aktarımı yorumladım” ifadesi yazarı tatmin etmiş olabilir. Objektiftir, ancak öğrencinin anlama ihtiyacını karşılamadığı için uyumlu değildir. Okuyucunun aklındaki sorulara cevap vermemiştir ve okuyucu, gerektiğinde bir hastanın olumsuz aktarımını nasıl yorumlayacağını öğrenmediği için, öğrenmeyi geliştirmemiştir. Bu yüzden bu kitabı mümkün olduğunca somut ve özel tutmaya özen gösterdik. Resimler ve diyagramlar kullanıyoruz ve öğrenme sürecinde yardımcı olabilecekleri için görsel işitsel örnekler veriyoruz. İnceleme soruları ve uygulamalar, öğrenme aşamalarını geliştirmek ve olgusal bilginin kalıcı olmasını ve teknik becerilerin edinilmesini en üst düzeye çıkartmak üzere tasarlanmıştır. Mümkün olduğunca açıklayıcı notlarla birlikte ayrıntılı başlangıç teknikleri ve vaka materyalleri sunuyoruz.

Hipnoterapi, bilimsel olgular koleksiyonu veya çeşitli klinik sorunları ele alabilmek için bir tarif kitabı olarak değil, anlamlı bir disiplin olarak öğrenilmeli ve uygulanmalıdır. Öğeler birbirlerinden izole edilmiş olarak öğrenilmemeli, aksine öğrencinin kazanacağı anlayışın bir bütünü olarak entegre edilmelidir. Diğer profesyonel tedavi disiplinlerinde olduğu gibi, hipnoterapist bir klinik uzman olmalıdır, bir teknisyen değil.

Hipnoz hakkında bilgi sahibi olmak, genelde bir klinik uzmanı insan doğası hakkında daha fazla anlayış sahibi bir öğrenci ve daha iyi bir psikolog veya doktor (veya diğerleri) haline getirir. Davranış bilimlerinde belki hiçbir yerde psikolojik neden ve etkinin birbirleriyle etkileşimi, hipnoz ile ortaya çıkartılan psikodinamik hareketlerde olduğu kadar açık bir şekilde görülmemektedir. Bilinçsiz sürecin gerçekliğe ne kadar şüpheli yaklaşırsak yaklaşalım, yoğun psikanaliz dışında başka hiçbir tecrübe insan ruhu dahilinde gizli etkileşimlerin gerçekliği açısından bu kadar ikna edici değildir.

Bilimsel verilerle yazılmış bu eserin yönelimi psikodinamik ve eklektiktir. Bunun anlamı şudur; bilinçsiz davranışın varlığını kabul eder, bu davranışların psikodinamik mekanizmalardan (Projeksiyon, özdeşleştirme, yerine geçme, mantık yürütme, vs. gibi) kaynaklandığını göz önünde bulundurur ve bu etkileşimlerin patolojik semptomların etiyolojisinde ve uyumsuz davranışların ortaya çıkışında önemli bir rol oynadığı bakış açısını benimser. Bu nedenle kapsamı psikodinamiktir. Ancak, klinik problemlerin tedavisine yapılan katkıların bir çoğu bilişsel davranışçıların araştırmalarından kaynaklandığı ve bilişsel davranışsal terapi teknolojisine dahil edildiği için, bu eser aynı zamanda eklektiktir. Bazı klinik problemlerin psikanaliz bakış açısıyla yeterince ve etkin bir şekilde ele alınabileceği, bazılarının ise davranışsal veya bilişsel davranışsal açıdan ele alınması gerektiği görüşündeyiz. Hatta hastalarımızın birçoğuna geçici rahatlama olmadan fazlası sunulacak ise anlamlandırmanın, özgünlüğün ve özün içinde kendiliğindenliğin geliştirilmesi gibi, hümanist varoluşçu terapistlerin hedef aldıkları önemli, geniş ve uzun vadeli hedefler gerekli olabilir.

Açıkçası bu kitap “kesin” olmayı hedeflememektedir. Bunun yerine, hipnoz yöntemi uygulandığı takdirde, tedavinin azami düzeyde etkin olmasını sağlayan çeşitli alternatif kuramsal kavramlardan ve beceriler-

den yararlanmaktadır. Önemli bilimsel topluluklar ve bunlara nasıl ulaşılabileceği hakkında bilgiler verdik. Bu topluluklar, muayenehanesinde veya araştırmalarında hipnozu kullanan bireylerin kendilerini bir klinik uzman olarak sürekli bir şekilde geliştirebilmeleri için birer anahtardır. Bu alanda daha başlangıç düzeyinde olanlara ve aynı zamanda uzmanlaşmış olanlara sürekli eğitim vermektedirler. Bunlar, hipnoz alanında yapılan araştırma ve uygulamalarla ilgilenen ve hipnozun kullanımı hakkında etik kuralları olan meşru ulusal ve uluslararası topluluklardır. Ne yazık ki, insanoğlunun hastalıklarını iyileştirmek için güce ve teşhirci davranışlara ihtiyaç duyan, profesyonel sorumluluk hissini taşımayan bazı kişilere, düşük mesleki ve etik standartlara sahip bazı organizasyonlar, çok daha cazip gelmektedir.

Bu cildin içeriği, lisans eğitiminde veya tıp okulunda bir sömestrlik ders veya yoğun bir tanıtım çalışmayı için yeterlidir. Hipnoz hakkında tarihsel bir arka plan, hipnoz olgusunu, hipnoz kuramlarını, hipnoz edilebilirlik testini ve en önemlisi, hipnoza başlama uygulamaları ve derinleştirme teknikleri hakkında ayrıntılar içermektedir. Kitabın tamamında, öğrenciler için üzerinde çalıştıkları deneklerde, rol yaparak, beklenti, bağlam veya gerçek hipnotik durumu yaratarak, telkin yoluyla elde edilebilen, göreceli olarak zayıf etkilerin çok ötesine geçen muhtemel cevaplar almak için, gerçek hipnozu nasıl başlatabileceklerini öğrenmeleri mümkün kılınmaktadır. Öğrenciler, toplumsal nüfuzun yaratabileceği etkilerin ötesine geçmek için hipnozu kullanmayı mümkün kılan güçlü teknikler öğreneceklerdir. Yakın zamanda titizlikle kontrollü olarak yapılan deneysel incelemeler, hipnozun sosyal bir etkiden veya telkine verilen basit bir karşılıktan fazlası olduğunu göstermiştir. Bu kitap yine de hastalarımızın tedavisinde hipnoz kullanımının muhtemelen her zaman gerçek transtan kaynaklanan durumların ve sosyo-bilişsel etkenlerin kompleks bir etkileşimini de içereceğini kabul etmektedir. Katılımcıların, sinirsel maddelerle desteklenen gerçek bir hipnotik durumu elde etme kabiliyetini azami düzeye çıkartmak için her iki alanı da ele aldık.

Dünya çapında hipnoz hakkında şu anda yayınlanan çok sayıda klinik ve deneysel inceleme mevcuttur. Buna uygun olarak, burada kullanılan kaynakça hiçbir şekilde çok geniş kapsamlı olamamaktadır ve öyle olmasını da istemedik. Tabii ki birçok mükemmel kitap ve makale ayrı bir yere

sahiptir. Ancak, en önemli eserlere atıfta bulunmaya çalıştık ve ciddi bir öğrenci bu engin literatürü daha ayrıntılı okumak isteyecektir.

Klinik hipnoz ile yeni tanışan okuyuculara hoş geldiniz diyor ve iyi yolculuklar diliyoruz. Heyecan verici ve zorlayıcı bir tecrübe yaşayacağınızı garanti ediyoruz. Aranızda bu alanda zaten çalışanlar için, insan psikolojisinin ve fiziksel tecrübenin heyecanlı gizemlerinin daha da derinine inmekten bahsettiğimizi biliyorsunuz.

Bu eserin yazarı olan bizler arasında bir nesil fark var. Ancak her ikimizin de çocukken keşifler yaptıran hikayelerden hoşlanmış olmamız, bizi şaşırtmadı. Gençliğimizin ilk yıllarında her ikimiz de bilime katkıda bulunuyorduk. Birinci yazarın Aurora Borealis (Kuzey Işıkları) üzerine gözlemleri, Uluslararası Jeofizik Yıllık İncelemelerin bir parçası olarak kabul görürken, ikinci yazarın değişken yıldızlara dair gözlemleri, Değişken Yıldızların İncelenmesi Topluluğu tarafından kabul edilmiştir. Dolayısıyla her ikimiz de muhtemelen ayın yüzeyinde yürümek veya küçük bir pencereden bilinmeyen bir gezegenin altımızda arazisini bize gösterirken bakacak kadar ayrıcalıklı olmadığımıza üzüldük. Oysa bu kitap size hipnozu nasıl kullanacağını öğrettiği için, belki siz de incelemelere çok erken başlayan bir çoğumuz gibi, her kişinin “özünü” oluşturan davranış ve tecrübe evreni olan “iç evrende” sürekli olarak ortaya çıkarttığı heyecan verici bu fenomeni gördükçe, aynı mucize hissini yaşayacaksınız. Gerçek hipnozun, başka hiçbir yöntemin hastalarınıza ve araştırma katılımcılarınıza veremeyeceği macerayı yaşayın ve kaynakların tadını çıkarın.

—A.F.B. ve J.G.W.s

İÇİNDEKİLER

Önsöz.....	ix
1. Hipnoz Tarihi ve Günümüz Psikoterapisiyle İlgisi	1
2. Hipnoz Fenomeni.....	31
3. Hipnozun Kuramlaştırılması: Yeni Işık Tutan Son Gelişmeler	60
4. Hipnotize Edilebilirlik	103
5. Başlangıç Niteliğindeki Hipnotik İndüksiyon Yöntemleri	139
6. İleri Hipnotik İndüksiyon Yöntemleri	169
7. Hipnotik Transın Derinleştirilmesi	209
8. Plasebo, Hipnotik Telkin ve Hipnoterapist.....	228
9. Hipnozla Ağrının Giderilmesi	247
10. Anestezi ve Cerrahide Hipnoz.....	273
11. Doğum Sancısı ve Travması için Hipnoz.....	292
12. Zihin-Vücut Etkileşimi I: Dahiliyede Hipnoz	330
13. Zihin-Vücut Etkileşimi II: Dermatolojik Hastalıkların Tedavisinde Hipnoz	354
14. Sağlık için Meditasyon ve Hipnoz	369
15. Dental Hipnoz (Hipnodonti).....	382
16. Belirli Sorunlara Yönelik Hipnoz.....	408
17. Çocuklarda Hipnoz.....	444
18. Hipnoz ve Sportif Performans.....	473
Ek: Topluluklar ve Yayınlar.....	509
Kaynakça.....	517

Hipnoz Tarihi ve Günümüz Psikoterapisiyle İlgisi

Kayıtlara geçmiş belki de en eski hipnoanestezi tanımı, Yaratılış 2:21-22'de görülmektedir: “Ve Tanrı Âdem’in üzerine derin uyku getirdi ve o uyurken onun kaburga kemiklerinden birini aldı ve yerini etle kapladı. Ve Tanrı, Âdem’den aldığı kaburga kemiğinden bir kadın yarattı ve O’nu Âdem’e verdi.”

Tüm hayatınızı beşeri hastalıklarla ilgili çalışmalara adanmış bir doktor olarak, bütün yönleriyle yeni ve muhteşem bir tedavi yöntemi keşfettiğinizi hayal edin. Şans eseri, acıyı dindirme ve ülkemizdeki en seçkin doktorların sarf ettiği çabaların yetersiz kaldığı birçok vakanın tedavi edilmesi konusunda mucizevî sonuçlar elde ettiği görülen yeni bir yaklaşım bulmuşsunuz. Acı çeken yüzlerce hastanın acılarından kurtulduğuna, koltuk değneklerini bir kenara attığına ve yıllarca sakat kaldıktan sonra normal yaşantılarına yeniden başladığına tanık olmuşsunuz. Bulmuş olduğunuz yeni yöntemin etkileriyle ilgili hiçbir şüphe yok.

Ayriyeten, bu tedavi edici güce açıklık getirmek için, doğa kanununun nasıl işlediğine dair bilimsel açıdan bilinenlerle ilişkili bir teori de geliştirmişsiniz. Bekleme odanız dört bir yandan gelen hastalarla dolup taşıyor. Büyük bir şifacı olarak şöhretiniz ülkenin her yerine yayılıyor. Memnuniyetinizi gölgeleyebilecek tek bir şey var: Meslektaşlarınız sizi dinlemiyor, yöntemlerinizi öğrenmek istemiyor ve kendi hastaları üzerinde bunları doğrulamayı reddediyor. Ne hissederdiniz? Ne yapardınız?

Belki de, bu büyük buluşu dünyanın geri kalanı ile paylaşma ve katkılarınızın bilim dünyasında tanınması isteğiyle, resmi bir inceleme yapılmasını memnuniyetle karşıladınız. Tıp ve bilim kurumlarının yüksek

düzyeyde saygın bazı üyelerine, terapötik başarılarınızı ilk elden görme ve yönteminizi araştırma fırsatı tanırdınız. Şüpheleri ortadan kalkar ve büyük keşfiniz hakkındaki gerçeği meslektaşlarınıza ve dünyanın geri kalanına duyurabilirlerdi. En sonunda, hükümetin bilim dünyasının en saygın isimlerinden oluşan bir komisyon atadığını ve bu ekibin tedavi merkezini ziyaret ettiğini düşünün. Gözlem formlarınızı inceliyor, tedavi yöntemlerinizi gözlemliyor ve hastalarınızla görüşüyorlar. Sonunda kendinizi kanıtlayacaksınız. Uzun bir süredir beklenen raporları sonunda yayınlanıyor ve büyük bir hayal kırıklığına uğruyorsunuz. İyileştirme yöntemlerinize dair somut örnekleri göz ardı etmişler ve iyileştini beyan eden birçok hastanın raporlarına çok az dikkat etmişler. Sadece terapötik başarılarınızı anlatmaya çalıştığınız teoriyi eleştirmiş ve sonrasında hastaların bildirdiği sonuçların “hayal gücünün” ürünü olabileceğini söylemişler. Ne hissederdiniz? Meslektaşlarınız ve hastalarınız tarafından aynı şekilde küçümsenir halde işinizi yapmaya devam edebilir miydiniz? Ya da, Franz Anton Mesmer gibi, utanç ve öfke içinde ülkeyi terk mi ederdiniz?

Mesmer’in Keşifleri

1734 yılında doğan Mesmer, 1766 yılında tıp diploması almaya hak kazanmıştır. Mesmer, doktora tezinde (*De Planetarum Influxu*), o zamanın modasına uygun olarak, insan işlevselliğinde meydana gelen değişiklikleri, evrende var olan ve etrafımızı çevreleyen yer çekimi ve benzeri kuvvetlerle ilişkilendirmeye çalışmıştır. Sonuç olarak, Ayın konumu, Dünya üzerindeki okyanusları bir şekilde hareket ettirebildiğine göre, bu güçlü kuvvetlerin, yaşayan organizmaları, özellikle de insanları anlamlı bir şekilde etkilemesi gerekmiyordu?

Mesmer, hayal gücü geniş, zeki bir adamdı. İlgi alanları gerçekten de çok geniş kapsamlıydı. Kendisi de bir müzisyen olan Mesmer, Mozart, Gluck ve Haydn’in arkadaşıydı. O zamanın Viyana’sı, fen bilimleri kadar edebi ve beşeri bilimlerin de filizlendiği bir şehirdi. Mesmer, Bavyera Bilimler Akademisi’nin bir üyesi olsa da, aynı zamanda bir bilim adamı ve hekimdi.

On sekizinci yüzyılın ortaları, muazzam bir mayalanma dönemi idi. Bundan iki asır önce Rönesans döneminde, donuk ortaçağ karanlığını

kıran ve sanatların tamamında (özellikle İtalya'da) yeni bir filizlenme dönemini başlatan yeni gelişmelerin itici gücü, günümüzdeki doğal bilim alanlarına ivme kazandırmıştır. Newton, Galileo, Copernicus, Kepler ve diğerleri, evreni ve evrenin kanunlarını anlama konusunda çığır açmıştır. Yerçekimi, kimyasal reaksiyonlar, elektrik ve manyetizm, yakın bir zamanda kullanılacak ve insanın yaşam standardını büyük ölçüde değiştirecek enerjiler, doğal kuvvetler olarak açığa çıkmaktaydı.

Batı dünyası, endüstriyel devrimin eşiğindeydi. Ve devrimler demişken, kısa bir süre sonra Amerika Birleşik Devletleri ve Avrupa'da hızla yayılacak olan toplumsal güçler patlamaya hazırды. Krallıklar yıkıldıktan sonra, özgürlük, eşitlik ve birlik için haklarını arayan sıradan birçok insanın haykırıları duyulmaya başlanmıştır.

Mesmer, işte böyle bir dünyada, Viyana'da Kraliyet Astronomu olan Maxmilian Hell isimli bir rahipten mıknatıs yöntemini öğrendi. Bir kişi, manyetize olmuş bir metal parçasını başkasının gözleri önüne doğru tuttuğunda, o kişi şaşkınlıktan donakalıyordu. Başka bir âlemdeymiş gibi hareket eden ve davranan bu kişi, bu süre içerisinde uygulanabilen tedavi önerilerine karşı kolay bir hedef haline geliyordu. Ağrılarından kurtulmaya hazır bir hale gelebiliyordu. Bununla birlikte mıknatıs büyüsünün etkisi altında diğer birçok şikâyet de ortadan kaldırılabiliyordu.

Ancak, Mesmer kısa bir süre sonra en kafa karıştırıcı keşfini yaptı. Gassner adında bir rahip, manyetizme çok benzeyen bir iyileştirme yöntemi uyguluyordu. Bu yöntemde, metal mıknatısları kullanmadan el geçişleri yapılıyordu. Mesmer, Peder Gassner'in çalışmasını inceledi ve elinde manyetize bir metal parçasını tutmadan, ellerini sadece hastanın yanına koyarak aynı sonuçları elde edebildiğini keşfetti. Bu nasıl olabilirdi? Bu durum, bir mıknatısın, diğer metal parçaları etkileyen bir alana sahip olduğu ve hastalara yaklaştırıldığında, hastaları da belirgin bir şekilde etkileyebildiği düşüncesine dayandırıldı. Çünkü ağrı ve diğer belirtiler elimine edilmişti. Doktorun elinde, bu enerjiye sahip bir şey olmaydı. Bu sebeple, bu muhteşem iyileştirici güç, belirgin bir şekilde metallerle sınırlandırılmazdı; vücut dokularında da bulunulabiliyordu. Böylece, Mesmer, "elle dokunarak" yapılan tedaviye açıklık getirecek evrensel bir kuvveti tasvir etmek üzere "canlısal manyetizma" terimini icat etti.

Mesmer gibi araştırıcı bir zekâya sahip dahi bir düşünürün, böyle bir karara varabilmesi kadar normal, bu kadar doğal ne olabilirdi ki? Ancak, burada, bilimde oldukça sık yaşanan bir örnekle karşı karşıyayız. Açık bir şekilde sağlam gözlem verilerine dayanmasına karşın, yanlış bir mantıkla yürütölen geçersiz bir teörinin formöle edildiğini görmekteyiz. Dolayısıyla, Mesmer'in klinik uygulama üzerine tesis ettiği bu kavram, yıllar sonra deneysel kontrollerde daha dikkatli ve özenli olan bilim adamları tarafından çürütöldü.

Mesmer, iyileştirici etkilerine açıklama getirmek üzere akışkan, manyetik enerji teörisini savunan son kişi değildi. Bir buçuk asır sonra, dahi ve yaratıcı bir psikanalist olan Wilhelm Reich (1945), bir kutu içinde yoğunlaştırılabilen ve insan vücuduna tekrar yönlendirilebilen, böylelikle iyileştirici sonuçlar elde edilebilen bir yaşam enerjisi (Orgon enerjisi) hakkında teöriler formöle etti. Wilhelm Reich, hastalarını bu teoriye uygun olarak tedavi etti, ancak Amerikan Gıda ve İlaç Kurumu (Federal Food and Drug Administration) kararına uymadığı gerekçesiyle hapse atıldı. Reich, hapishanede ölmesine karşın, fikirleri günümüzde dahi geçerliliğini korumaktadır. Yakın bir zaman önce çekilen “Kirlian” fotoğrafları (Krippner ve Rubin, 1973), bitki ve hayvan dokusu etrafında bir radyasyon “aurasının” var olduğunu ve içindeki değişimlerin iyileştirici etkilerle ilişkilendirildiğini gösterdi. Mesmer ve Reich, belki de tümöyle yanlışlıyordu.

Mesmer'in Tartışmalı “Yenilenmiş” Görme Yeteneği Vakası

Genç bir şarkıcı ve piyanist olan Maria Theresa Paradis'in 3 yaşından beri gözleri görmüyordu. Maria, vakaya büyük bir ilgi duyan Mesmer'e götüröldü. Mesmer, Maria'yı, ebeveynlerinin rızasıyla, kendi evine aldı ve orada tedavi etti. Birçok önlü hekim, kızın durumunu optik sinir hasarı olarak teşhis etse de, körlüğün histerik olabileceğine dair kayda değer kanıtlar mevcuttu.

Maria, kendisinden oldukça etkilenen İmparatoriçe Maria Theresa karşısında performans sergilemişti. Sonrasında, İmparatoriçe tarafından eğitim ihtiyaçları karşılanıyordu ve ailesine bir aylık bağlanmıştı. Başlarda, tedavi başarılı gibi görünüyordu ve küçük kız, net bir şekilde yeniden görebiliyordu. Ancak bu durum, Viyana'nın muhafazakâr tıp dünyası içe-

risinde bir şaşkınlık yarattı. Mesmer gerçekten de bu güçlere sahipse, diğer doktorlar hastalarını ona kaptırabilirdi.

İtibar sahibi birkaç hekim, Maria'nın ailesini tedavinin gerçek olmadığına ikna etti ve kızın artık kör olmadığına karar verilmesi durumunda, ailenin kendilerine verilen aylığı kaybedebileceğini belirttiler. Sonuç olarak, Maria, ailesi tarafından Mesmer'in tedavisinden çıkarıldı ve evine geri götürüldü. Sonrasında ise, körlüğü nüksetti.

Burada; günümüzde de oldukça sık görülen ve tarih boyunca sık sık tekrarlanan, toplumun görmezden gelmeyi tercih ettiği bir olguyu görüyoruz. Hasta kalarak daha fazla kazanç elde etmeyi tercih eden ve sanatını icra ederek kendisini tedavi etmeye çalışan hekimin çabasını büyük ölçüde güçleştiren ve görevini yerine getirmesini engelleyen, tarihten bir hasta örneği ile karşı karşıyayız. Önemli mesleki hatalar ile ilgili olarak açılmış olan ve kazanılmış olan davalarda; işçi tazminatı, maluliyet maaşları ve nörotik olarak hastalanan kişilere bağlanan emekli aylıkları, psikolojik ya da fizyolojik hastalık belirtilerini, uygulanan tedavilere rağmen başarılı bir şekilde oluşturan ve sürdüren kişilere verilir. Büyük bir hayal kırıklığına rağmen, Mesmer hastalığının devam ettirilmesine ilişkin ikincil kazançları ve pekiştirmeleri fark ettiğinde, bu faktörler bilim adamları, hekimler ve psikologlar tarafından daha araştırılmamıştı bile. Bu vaka örneği bizi bir konuda uyarmaktadır; tedaviyle ilgili birincil soru hastayı nasıl tedavi etmemiz gerektiği değil, hastanın tedavi edilip edilemeyeceğidir.

Mesmer'in Etkileyici Hastalık Teorisi

Mesmer insan vücudunun, evreni oluşturan elementlerle aynı elementlerden oluşması nedeniyle, gezegenler dahil diğer madde parçaları için geçerli yasalara tabi olması gerektiğini ileri sürmüştür. Vücudun da ışık, ısı, elektrik ve yerçekimindeki değişimlerden ve hatta gök kubbeden kaynaklanan etkilerden etkilenmesi gerekmektedir. Mesmer, insan vücudunun yarısının, bir mıknatısın iki kutbu gibi, diğer yarısıyla bağlantılı olarak hareket ettiğine ve manyetizmanın uygunsuz bir şekilde yayılmasından dolayı bir uyuşmazlık meydana geldiğinde fizyolojik süreçlerin sekteye uğradığına inanmıştır.

Canlısal manyetizma, her şeye nüfuz edebilen, yoğunlaştırılıp ve yansıtılabilen ve insan iradesiyle vücudun çeşitli bölgelerine yönlendirilebilen bir çeşit akışkan olarak görüldü. Mesmer, bu manyetik akışkanı kendi varlığıyla, el geçişleriyle, bir metal çubuğu sallayarak veya baquet ile temas ederek yönlendirebildiğine kanaat getirmiştir.

Baquet, Mesmer'in kendi muayenehanesinde yaptığı, yaklaşık otuz santim yüksekliğinde büyük bir ahşap fiçiydi. Bu fiçi eş merkezli halkalar, kırılmış cam parçaları ve su içerisine sistematik bir şekilde dizilmiş şişe ve metal parçalarıyla dolduruluyordu. Etrafına birkaç hastanın oturmasına olanak sağlayacak kadar da genişliğe sahipti ve üst kapağından birkaç demir çubuk sarkıyordu. Bu fiçi, demir buçuklara sürtünerek, ruhsal sıkıntı yaşayan diğer üyelere hastalar tarafından aktarılabilen manyetizmayı yoğunlaştırması (bir tür on sekizinci yüzyıl kikutronu gibi) için tasarlanmıştı. Bir müzisyen olan (ve hiç şüphesiz ki, bir nebze insanları etkilemeyi seven birisiydi) Mesmer, karanlık bir odada, müzik eşliğinde, uzun dalgalı mor bir elbise içinde, zaman zaman vücutlarına metal çubuk sürterek hastalarının arasından geçtiğinde bu deneyimin daha da etkili olduğunu hissetmiştir.

Manyetizma konsantrasyonu yeterince iyi bir seviyeye ulaştığında, hastaların krize (histerik nöbetler) girmesi beklendiğinden, bir hastanın arada sırada ağrıdan kıvrınması veya bir hastalık nöbeti geçirmesi, tedavinin etkisi açısından diğer hastaları etkiliyordu. Mesmer'in yardımını isteyen hastaların sayısı muayenehanesinin kapasitesini aştığında, yakın bir parka gider ve oradaki bir ağacı dokunarak manyetize ederdi. İnsanlar, ağacın etrafında toplanır, manyetizmasının tadını çıkarır ve ara sıra kriz geçirirlerdi.

Tümü besbelli bir aptallık olmasına karşın, saygıdeğer bir hipnoz tarihçisi olan Gravitz (2004), Mesmer'in canlısal manyetizmaya olan inancının önemli bir unsur olduğunu ve "evvela hislerle aktarılması gerektiğini" de kavradığını bize göstermiştir (Mesmer, 1781, s. 25). Mesmer, hipnotik durumun iyileştirici bir değişim aracı olarak meydana gelmesinde, temel bir unsur olarak uyumlanmanın önemini vurgularken bahsettiğimiz hususların önemini de kavramıştır. Gerçekten de, Mesmer'in, aktarım ile ilgili temel unsurların farkında olduğu söylenebilir. Mesmer, libidinal regresyon konuları hakkında herhangi bir bilgisi olmamasına kar-

şın, hipnotik durumun bir aktarım olgusundan(Hipnotik telkinin anlaşılmasında temel bir unsur) kaynaklandığını ifade eden Freud' tan yüzyıl ilerideydi (S. Freud, 1910, s. 51). Konuya dair tam bir tartışma Gravitz (2004) tarafından sunulmuştur.

Meslektaşlarının Mesmer'e Bakışı

Viyana'da kendisini bezdiren meslektaşları tarafından dile getirilen şüpheler ve eleştiriler, Paris'te de devam etti ve başarıları arttıkça diğer doktorlar kendisine daha fazla düşman oldu. Çelişkili iddialar nedeniyle Kral Louis XVI, Mesmer'in uygulamalarını araştırmak üzere 1784'te üyeleri Fransa Bilimler Akademisi tarafından seçilen seçkin bir komisyon atadı. Çalışmaya katılan üyeler ise çok ilgi çekiciydi. Üyeler arasında uçurtmasıyla yıldırımın elektrikle ilişkisini keşfeden Benjamin Franklin (o tarihlerde, kendisi Fransa'da Amerika büyükelçisiydi), oksijen elementini ilk izole eden Lavoisier, bitki bilimci Jussieu ve son olarak (Mesmer'in uygulamalarının geleceği için sembolik bir önemi olan) kafa kesme aletinin mucidi Dr. Antoine Guillotine vardı (on yıl öncesine kadar devam eden tüm ruh-beden ayırma kavramını başlattığı için de kendisini suçlayabiliriz).

Mesmer'in abartma eğilimi, teorik genellemede dikkat eksikliği ve kibri tedavi hevesinden öteye gitti. Bu özellik aynı zamanda günümüzde de birçok iyi terapistte yaygın şekilde görülen bir özelliktir. Kısa bir süre sonra komisyon, basit ancak kontrollü deneylerle Mesmer'in hastalarının semptomlarında görülen değişimlerin, hipnotize manyetik alan etkisiyle ilişkili olmadığı sonucuna vardı. Raporlarında, canlısal manyetizma diye bir şeyin olmadığını ve Mesmer tarafından bildirilen tedavilerin sadece aldatma ve hayal ürünü olduğunu kesin bir şekilde belirttiler. Meslektaşları ve hastaları tarafından reddedilen Mesmer Paris'ten ayrıldı ve birkaç şehirde dolandıktan sonra, 50 yıl önce kıyılarında doğduğu İsviçre'ye Constance Gölü yakınlarına yerleşti. Geri kalan günlerini, gözden uzak ve sakin bir şekilde orada geçirdi.

Hayatın kendisinden darbe yiyen kaç kişi çocukluğunu yaşadığı yere geri döner? Ne sıklıkla varlıklarını basitleştirip, rakiplerine karşı verdiği mücadeleden vazgeçip gelişme kaydetmek için gösterdiği çabalarına son verir? Her gün hastalarımızın birçoğunda bunu görürüz. Ve buna regres-

yon (geçmişe dönme) adını veririz. Mesmer'in yıldızı psikolojik tedavinin gelişiminde bir nova gibi bir anda parladı, fakat birkaç yıl içinde neredeyse tamamen unutulup gitti. Kişilik olarak saygınlığını yitirmiş, yıkılmış ve gücendirilmiş olmasına karşın, arkasında bir keşif ve sorulardan oluşan bir miras bıraktı ve bu miras o tarihten bu yana insanların kendileri hakkında daha fazla şey öğrenme isteğini olumlu bir biçimde teşvik etti.

Mesmer, Tanrı katına ulaştı ama sonu birçok insan gibi oldu. Bu tür iktidar mücadeleleri, hipnotik modaliteyle elde ettikleri inanılmaz güçlerle gözlerinin kamaşması ve çocuksu bir istekle her şeye kadir olma özelliklerinin canlanması, hipnoz uygulayıcılarının baş düşmanıdır. Bazen bu tür hekimler, iyileştirme görevini yapan bir doktor olduklarını, insanların hizmetkârı olarak var oldukları gerçeğini kaybeder ve yeni keşfettikleri becerilerini, beşeriyetin efendisi olmak için kullanmaya çalışırlar. Hipnoz tarihinde, hipnoz uygulayıcısı olmak isteyen kişilere öğretilmesi gereken bir çok ders vardır ve tarih çoğu zaman tekerrür eder.

Modern hipnoz gelişiminin Mesmer ile başladığı düşünülmektedir. Ancak, beşeri hastalıkların tedavisinde hipnoz kullanımı muhtemelen tıp tarihi kadar eskidir. Hipnotik fenomenlerin antik çağ insanları tarafından bilindiğine dair kanıtlar mevcuttur. Milattan önce on sekizinci yüzyılda, hipnozun Çin'de uygulandığı görülmektedir. Eski Ahit Yahudileri, kehanetlerde bulunmak için trans durumunu kullanmıştır. Druid'ler gerçeği söylemeleri için şüphelileri uyutmuştur. Milattan önce dördüncü yüzyılda, tapınak inançları Yunanistan'da gelişmiştir (Bu dönemde telkin edilmiş (uyarılmış) uyku yöntemi, hastalık tedavisi için başka telkin biçimleriyle birleştirilmiştir). Antik Mısırlılar, semazen danslarıyla, esrime ve trans durumunu indüklemiş ve böylece hipnotik analjezi elde edebilmiştir. İlk çağlarda kullanılan telkinlerin, gerçek hipnotik trans etkilerini oluşturmada başarılı olduğu görülmektedir. Bazı araştırmacılar için bunlar günümüzde "hipnoz" olarak ifade edilen unsurun çok ötesindedir. Bu metinde belirtilen teoriler ve yöntemlerde açıkladığımız gibi, bazı uygulayıcılar ve hatta araştırmacılar günümüzde rahatlamaktan, öneriden ve sosyal nüfuz sağlamaktan öteye gitmeyen etkileri olan bazı yetersiz hipnotik telkinleri kabullenmekten gayet memnundur. Bu etkiler hastaların yararına kullanılsa bilse bile, günümüzde hipnoza ilişkin güvenilir ve sağ-

lam fizyolojik belirleyicilerle ifade edilebilen, gerçek hipnotik trans ile çok daha fazlası yapılabilir (bkz. bölüm 3 "Hipnozun Kuramlaştırılması").

Geç Ortaçağ döneminde Avrupa'da hızla yayılan tarantella dansı, toplu hipnoza büyük ölçüde açıklama getirebilir. Bu dansta, yüzlerce insan, hiddetle dolup bir tükenmişlik halinde yere yığılana kadar kendi çevresinde dönerdi. Hindistan ve Tibet'te, günümüzde yoga egzersizleri ve çeşitli Budizm biçimlerinde kullanılmaya devam eden daha pasif hipnoz meditasyonu şekilleri geliştirilmiştir. Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşayan birçok Kızılderili kabilesi transı tıbbi tedavi amacıyla kullanmıştır. Bu durum, günümüzde, hipnoz konusunda becerikli psikologların ve hekimlerin, kabile şifacıları tarafından kabul görmesine olanak sağlamaktadır.

G. Williams (1968), eski çağlardaki insanlar tarafından gerçekleştirilen çeşitli hipnoz uygulamalarına ilişkin oldukça kapsamlı ve belgelere dayalı bir makale yayınlamıştır. Burada, hipnozun (birçok farklı isimle adlandırılmasına karşın) ilkel ve uygar insanlar tarafından yüzyıllardır bilindiği ve ciddi bir bilimsel araştırma konusu olmadan çok önce, Dünya'nın her bir tarafında hastalıkların tedavisinde kullanıldığı belirtilmiştir.

Mesmer'den Sonra Hipnozun Gelişimi

Şimdi, bu ilginç olgunun daha yakın zamanlardaki tarihini keşfetmeye çalışalım. Mesmer'in öğrencisi olan Count Maxime de Puysegur, hipnotize olmuş bir kişinin, trans durumunda kalabilmesine karşın, yürüyebildiği, konuşabildiği ve birçok faaliyette bulunabildiği uyurgezerlik olgusunu ilk keşfeden kişi olarak bilinmektedir. Mesmer'den sonra, kendilerini manyetizmacı veya hipnozcu diye adlandıran birçok kişi, bu alanda deneyim kazanmaya devam etmiştir. Bu kişilerin bazıları (Puysegur gibi) Mesmer'in tedavi yöntemlerini kullandığı halde, bu olgunun görünmez bir manyetik alan nedeniyle meydana geldiğini düşünmemiştir. Günümüzde kabul edilen psikolojik etiyojilere yakınlık göstermişlerdir. (1821 yılında, Fransa'da, Recamier, "manyetize olmuş" bir hasta ile ağrısız bir ameliyatın yapıldığını bildirmiştir).

Canlısal manyetizma uygulaması, Mesmer'in itibarı sarsıldıktan sonra, Fransa'da neredeyse tamamen tedavülden kalkmış olmasına karşın, Almanya'da uygulayıcılar bu yöntemi kullanmaya devam etmiş ve saygın

bir tıbbi ve bilimsel onay almayı hedeflemiştir. 1818 yılında Berlin Bilimler Akademisi, bu olgu ile ilgili bir ödül vermiştir. Ancak, bu alanda yeni keşifler yapmak üzere çok az çalışma yapılmış ve bunlardan hiçbiri hipnoz olgusunun geliştirilmesi konusunda kalıcı bir iz bırakmamıştır. Fransa'da Mesmer'in müritleri, bu konuya olan ilgiyi canlandırmak için yer yer girişimlerde bulunmuş ve 1800'lü yıllarda Fransız Tıp Akademisi'ni terapötik manyetizm iddialarını araştırmak üzere bir komisyon atanması için ikna edebilmiştir. Ancak, sonuçlar genelde ikna edici olmamış ve bu olgu ile ilgili yeniden gerçekleştirilen çalışmalar 1815 yılında Mesmer'in ölümünden yıllar sonra dikkat çekip, ilgi uyandırabilmiştir.

Bu durum, hipnoz tarihinin günümüze kadar kendi kendini tekrarlayıp duran özelliği olarak görülmüştür. Her dönem, saygıdeğer bir uygulayıcı ya da bilim adamının, başka bir kişinin sunduğu hipnotik kanıtları gözlemlemesiyle başlar. Uygulayıcının kuşkuculuğu, inanca ve hevese dönüşür. Bu yöntemler uygulamalara adapte edilir ve meslektaşları bu konuda ikna etmek için büyük çabalar sarf edilir. Öğrenciler ve müritler etrafa doluşur. Tıp merkezi uygulama ve araştırma için bir arı kovanı haline gelir. Ve ilgili uygulayıcı terapötik iddialar konusunda çoğu kez aşırı kibirli ve kendini beğenmiş biri haline gelir ve bulguları geçersiz kılmaya çalışan, daha tutucu bilim adamlarını kışkırtır. Aşırı hevesli takipçileri, hipnoz yöntemleriyle, yapısal ve işlevsel tüm vakaları tedavi etmeye çalışır. Sınırlarda bir hasta gibi, liderlerini bir tanrıya dönüştürür ve sonunda büyük bir hayal kırıklığına uğrarlar. Sonuç olarak, bu alana karşı duyulan ilgi, yeni bir Mesih gelip tekrar canlandırılana dek kaybolur.

Hipnoz konusuna eleştirel bir gözle bakan bir psikiyatrist bir seferinde şöyle demiştir: "Hipnoz, insanoğlu tarafından birçok kez denenmiş ve terk edilmiştir. Neden şimdi hipnozu irdelememiz gerekiyor?" Buna verilebilecek en uygun cevap şudur: "Hipnoz ne kadar terk edilirse edilsin, yine de insanlar hipnoza dönmeye devam ediyor". Hipnozun etkinliği, günümüz araştırmalarından önce gün yüzüne çıkmaya devam etmiş ve Ulusal Sağlık Enstitüleri (National Institutes of Health) hipnozun yararlı olduğunu resmi olarak tespit etmiştir.

Şüphencilik, keşif, uygulama ve aşırı heveslenme döngüsü, sadece farklı zamanlarda ve farklı ülkelerdeki hekimleri karakterize etmemektedir. Aynı zamanda bu alandaki ilk dersine girmiş ya da ilk kez atölye çalışma-

sı yapmış yeni öğrencilerin de günümüzde karşılaştığı tipik bir durumdur. Aslına bakılacak olursa, şuanda bu kitabı okuyan siz de buna benzer aşamalardan geçiyor olabilirsiniz. Meraktan veya bir meslektaşınızın önerisiyle hipnoz konusunda bir ders alırsınız. Başlangıçta, gerçekliği ve etkisi hakkında şüpheleriniz ve çekinceleriniz olur. Birçok kişinin, trans durumuna geçişini gözlemler ve kendi başınıza nasıl yapıldığını öğrenirsiniz. Ağrı kontrolü, regresyon, algısal bozukluklar ve halüsinasyonlar gibi derin trans olaylarının meydana geldiği gösterileri izler ve hayretler içinde kalırsınız. Bu olağanüstü güçleri, daha önce neden öğrenmedim diye kendinize sorarsınız. İşte burada, tıbbın daima beşeri hastalıkları tedavi etmek için aradığı “sihirli kurşunu” elinizde bulursunuz. Başarı düzeyleri değişse de, büyük bir hevesle bu prosedürleri kendi uygulamalarınıza dahil etmeye çalışırsınız. Şu aşamada mükemmelliği ve her şeye kadir olma gücünü arıyorsanız, er ya da geç hayal kırıklığına uğrayacağınızı unutmayın. Mesmer’in takipçileri gibi, birçoğunuz bu alanı terk edeceksiniz. İlk aşama şüpheciliktir. İkinci aşama aşırı heveslenmedir. Üçüncü aşamaya kadar tahammül edebilmeniz durumunda ise, hipnozun sihirli bir değnek olmadığını, tüm vakaları tedavi edemediğini, sınırları olduğunu ve her zaman işe yaramadığını anlarsınız. Sonrasında, hipnozun birçok hastanın başarılı bir şekilde tedavi edilmesi konusunda yardımcı olabilecek, tedavi araçlarınız arasında bulunan faydalı bir yöntem olduğunu anlarsınız. Bu araçla, zaman zaman başka bir şekilde başaracağınız şeyleri yapabildiğinizi ya da en azından büyük bir zaman ve efor kaybı olmaksızın başarı elde edebildiğinizi keşfedersiniz. Artık sadece bir hipnoz uygulayıcısı değilsinizdir. Aynı zamanda, hastalarınızın yararı için eğitiminizin diğer özelliklerine ilave olarak bu yöntemin nasıl kullanılacağını bilen, iyileştirme sanatı mesleğinin olgun bir üyesisinizdir. Bunlar bilimsel hipnoz çalışmasının bize öğrettiği derslerin bazılarıdır.

1837’de İngiltere’de, tarih tekerrür etmek üzereydi. Oldukça cazibeli ve dahi bir hekim olan John Elliotson (1843), gezgin bir Fransız hipnozcu Monsieur Depotet’in gösterilerini izledi. Elliotson, muazzam enerjisi, yeni kavramları tecrübe etme isteği ve açık görüşlülüğü ile tanınan biriydi. İngiltere’de stetoskobu (ilginç bir şekilde, stetoskobun icadına neden olan motivasyon, doktorların bir hastanın gereğinden fazla pis göğsüne kulaklarını dayamak istememesinden kaynaklanmıştır) kullanan ilk he-

kim olmuştur. Günümüzde kaynak metin olarak kullanılan, Blumenbach'ın *Fizyoloji* kitabını tercüme etmiş olmakla birlikte kendine ait birçok spesifik makalesi de vardır. Çeşitli vakaların tedavisinde potasyum iyodür ve prüsik asit gibi ilaçların önemini keşfetmiştir. Bununla birlikte, Londra Üniversitesinde Yüksek Tıp Profesörü ve Kraliyet Tıp ve Cerrahi Topluluğu başkanıydı.

Açıkça görülüyor ki, böylesine yaratıcı ve yenilikçi bir adam hipnoz olgusundan büyüledi ve hipnoz hakkında yazılar yazmaya ve deneyim kazanmaya başladı. Öğrencileriyle birlikte, hipnotizmayla tedavi edilen vakaları bildirmek üzere *Zoist* adında bir dergi çıkardı. Hemen sonrasında, meslektaşlarının öfkesine ve küçümsemesine ve bir tıp dergisi olan *Lancet*'in editörünün saldırısına maruz kaldı. Elliotson, Mesmer'in manyetik teorilerine inanmış ve gümüş bir paranın (manyetizma içerdiği için) trans durumunu indüklerken, kurşundan bir paranın bunu yapamadığını ispatlamak için bir deney gerçekleştirmiştir. Ne yazık ki, rakiplerinden biri madeni paraları değiştirmiştir. Denek, kurşun para ile hipnotize edilmiş ve bu nedenle Elliotson'un sözlerine yanıt verirken “manyetize” olmuş paraya yanıt vermemiştir.

Elliotson, şiddetli biçimde saldırıya uğramıştır. Yapılan tüm eleştirilere rağmen çalışmalarına devam etmiş, ancak tıp dergileri tarafından reddedilmiş ve Üniversite Hastanesindeki görevinden istifa etmeye mecbur bırakılmıştır. Elliotson özellikle, rahatsızlıklarını çok iyi tanımlayabildiği çocukların tedavisinde iyi tanınan birisiydi. Alay edilen, küçümsenen ve horlanan Elliotson, hipnotizma uygulaması konusunda meslektaşlarını boş yere ikna etmeye ve bilim alanında saygınlığını tekrar kazanmaya çalışmıştır. Ve 1868 yılında vefat etti. Günümüzde hipnozla ilgilenen klinisyenler ve araştırmacılar daha iyi bir durumdadır. Tıp okullarında ve üniversitelerin psikoloji ve danışmanlık psikolojisi bölümlerinde bu modalite ile ilgili dersler verilmektedir. Bu alanda uzmanlaşılabilir ve mesleki olarak kabul görülebilir. Yine de, hâlâ cahillik devam etmektedir. Hastanenize ya da muayenehanenize gidip bu kitapta öğretilenleri uyguladığınızda, tutucu meslektaşlarınızın size kucak açmasını beklemeyin. Akademik bir psikoloji profesörü iseniz, bağlı olduğunuz bölüm, öğrenme teorisi, motivasyon veya algı gibi önemli alanlarda çalışılmasının daha iyi olacağını belirtebilir. Gerçi, benim (A.F.B.) Harvard Tıp Okuluna atan-

mamın ve doçent doktor ünvanına normalden daha önce terfi edilmemin nedeni, sadece hipnoz konusu üzerine yaptığım çalışmalar olmuştur. Kısa süre içinde psikolojik hizmet birimlerinin başkanı olmuş veya Ulusal Sağlık Enstitülerinin burslarını defalarca kazanmış birçok eski doktora öğrencisi benzer şekilde kabul görmüş ve kariyer ödülleri almış oldum. Ömür boyu süren mükemmel kariyerinde, ulusal televizyonlara (60 Minutes vs.) konuk olarak katılmış kitabın ikinci yazarının (J.G.W), uluslararası düzeyde “Ego-Durum Terapisinin Babası” olarak bilinmesi, hiç şüphesiz hipnozla ilgili gerçekleştirdiği çalışmalar sayesinde olmuştur.

Şimdi tarih 1845; yer Hindistan, Kalküta’dır. James Esdaile (1957) adında becerikli bir cerrah, anestezi olarak hipnotizma kullanarak düzinelerce ameliyat gerçekleştirmiştir. Hastalarında derin trans durumlarını telkin ederek, 7 yıl boyunca 2.000’i aşkın ağrısız ameliyat yapmıştır. Bunların yaklaşık 300 kadarı, büyük cerrahi girişimler olarak sınıflandırılmıştır. Bu ameliyatlarda arasında ampütasyon, skrotal tümörün alınması, katarakt ve benzeri işlemler yer almıştır.

Esdaile, ilk zamanlar özellikle Bengal Eyaleti vali yardımcısından olumlu yönde bir ilgi görmüştür. Onun yardımıyla, hipnoz uygulamaları için Esdaile’ye bir hastane verilmiştir. Çalışmasının geçerliliği konusunda saygıdeğer birkaç hekimi bile ikna edebilmiştir. Ancak, 1852 yılında İskoçya’ya geri döndüğünde, Elliotson gibi reddedilen doktorlar arasında yer almıştır. Hipnoanestezi, büyük ölçekte ilk kez Kalküta’da uygulandı. Amerika Birleşik Devletleri, İngiltere, Fransa ve Almanya’da aralıklı uygulamalar daha önce bildirilmiş olmasına karşın, hiç kimse hipnotizmayı yüzlerce cerrahi vakada toplu olarak ağrı giderme amacıyla kullanmamıştır. Ve o zamandan bu yana hiç kimse hipnozu bu kadar kapsamlı şekilde uygulamamıştır. Daha sonraları eter ve kloroform keşfedilmiştir. Kemoanestezinin gittikçe daha yaygın bir şekilde uygulanabilmesine ek olarak mesmerik hipnotizma transının güvenilir bulunmaması, hipnozun kullanılabilmesi için daha farklı yöntemler geliştirilmesi gerekliliğine neden olmuştur. Bu sorun daha sonra çözülmüştür. Ancak, en azından Esdaile’nin elde ettiği bulguların doğruluğu bu güne kadar tartışılmamıştır. Bu konuyla ilgili daha fazla araştırmanın yapılması gerekmektedir. Cerrahi vakaların büyük bir bölümü, ameliyatta (veya ameliyattan hemen sonra) şok nedeniyle ölümlerle sonuçlanmasına karşın, hipnotizma ile gerçekleştirilmiştir.

rilen ameliyatlarda neredeyse hiçbir hasta ölmemiştir. Bu başarı, kimyasal anestezi altında yapılan başarılı ameliyatların oranıyla karşılaştırıldığında bile elde edilmiştir. O tarihlerde hipnoz olgusuna katkıda bulunan bir diğer kişi ise, İngilizce konuşan bir ülkeden gelmiştir. James Braid (1843), İskoç bir göz hekimiydi. Kasım 1841’de, Fransız bir hipnoz uygulayıcısı La Fontaine’nin gösterisini izlemişti. Başlangıçta, şüpheli davranarak izlediği ilk seansın kötü yönlerini açığa çıkarmıştı. Ancak, daha sonra gözlemlerine devam etmiş ve fikrini değiştirmiştir. Bir yıl içerisinde, Manchester’daki İngiliz Tıp Derneğine bir makale sunmuş ve makale reddedilmiştir.

Braid, sadece tıp meslektaşlarının değil, hipnotizma etkilerinin “Şeytani faaliyetlerden” kaynaklanıp kaynaklanmadığıyla ilgili olarak bir münakaşaya girdiği ruhban sınıfının da saldırılarına maruz kaldı. Braid, Mesmer’in manyetik teorilerini kabul etmemiştir. Bu olgunun tabiatı gereği psikolojik olduğunu ve hasta özgün bir haldeyken yapılan telkinlerden kaynaklandığını iddia eden ilk kişi olmuştur. Mesmer tarafından ortaya atılan canlısal manyetizma ifadesine alternatif olarak *sommeil lucide* (lucid uyku) terimini icat eden Faria’nın (1819) çalışmasını değerlendiren Braid, nörolojik bir baz görmüş ve buna “nöro-hipnotizma” veya sinirsel uyku adını vermiştir. Kısa süre sonra, kısaca buna “hipnotizma”, bunu uygulayan kişiye ise “hipnozcu” adını vermiştir. Braid, bu kelimeyi Yunancada uyku anlamına gelen bir kelimedenden türetmiştir. Ancak, hipnoz kesinlikle uyku değildir. Herbert Spiegel’in (1998) belirttiği gibi, uyku ve hipnoz bir dış farkındalıktan çekilmeyi içermektedir. Ancak, zıt yönlerde hareket ederler: uyku farkındalığı dağıtır, hipnoz ise yoğunlaştırır.

Braid; Mesmer ve Elliotson kadar kışkırtıcı meslektaşlarının eleştirilerinden ıstırap çekmemiştir. Ancak, diğerleri gibi bir itibar arayışı içine girmemiş ve diğerleri kadar iddialarını tartışmaya açmamıştır. Arkasında yapıcı bir düşünceyi miras olarak bırakmıştır. Hipnozla ilk tanışmasından, hipnozun terapötik bir yöntem olarak üstün özelliklere sahip olduğuna dair ateşli iddialarla dönen Braid’in, meslektaşları tarafından eleştirileceğine dair bir beklentisi olabilirdi. Böylece hipnozun etkisine ilişkin yapılan iddialar sertleştiğinde de çok büyük bir dirençle karşılaşmamış olabilir.

Manyetizmaya olan ilgi, 1830 ve 1840'lı yıllarda Amerika Birleşik Devletleri'ne kadar ulaşmış ve trans altında birçok ameliyat yapıldığı bildirimi yapılmıştır. Bu durum, 1845'te New Orleans'ta etkin bir hipnotizmacı topluluğunun kurulmasına olanak sağlamıştır. Phineas Quimby, hipnozu Amerika Birleşik Devletleri'nde uygulayan bir kişiydi, ancak "Hıristiyan Bilimi (Christian Science)" kurumunu kuran ünlü öğrencisi Mary Baker Eddy kadar çok tanınmadı. Uyguladığı iyileştirme yöntemi hipnotik müdahalelere benzese de, hipnoz olgusunun, göz hareketleriyle duyarsızlaştırma ve yeniden işleme terapinin de (R. Alexander, 1997) geçerli olduğunu gösteren kontrollü araştırmalar olsa da, topluluğun kurucusu ve takipçileri, yönteminin hipnoz ile hiçbir ilişkisinin olmadığını iddia etmiştir (bkz. Janet, 1919/1925).

Mesmer'in ölümünden yaklaşık yarım asır sonra, hipnoz uygulaması Fransa'ya geri döndü. 1864'te, fakir insanlara yardım eden bir hekim olan Ambroise-August Liebeault, 1850 yılında Strasbourg Üniversitesinde tıp doktorluğunu bitirdikten sonra Nancy'ye yerleşti. Tıbbi çalışmaları sırasında hipnotizmle ilgili bir kitap okuduktan sonra, birçok kişiyi hipnotize etmede başarılı oldu. Ancak, ciddi anlamda bu yöntemi uygulamaya 1860 yılında başladı.

Liebeault, sıradan ve mütevazı bir adamdı. Fransız köylü hastalarını hipnoz tedavisine katılmaya ikna etmek için (Çünkü ilaçlara ve fiziksel manipülasyonlara alışmışlardı), daha geleneksel tedaviler için ücret ödemek yerine hastaları hipnozla ücretsiz olarak tedavi etmeyi teklif etti. Böyle bir ücretsiz tedavi teklif ederek, farkında olmadan, beklentinin etkilerine kıyasla hipnoz etkilerini test ediyordu. 1900 lerin sonuna kadar, beklentiye sosyo bilişsel açıdan bakılıyordu (Kirsch, 1990; Kirsch ve Council, 1989), hipnozla yapılabilecek şeyler için çok şey ifade ettiği düşünülmüştür. İlk kez, 100 yılı aşkın bir süre önce Liebeault'in ortaya koyduğu sonuçlarla çürütülen bu kavramlar, ancak şimdilerde tartışmaya açılmaktadır (A. Barabasz, 2001 b; Russell ve Barabasz, 2001). Liebeault, bölgenin fakir insanları arasında büyük itibar kazanmıştır ve kendisi için bir karşılığı olup olmadığına bakmaksızın, başkalarının sağlığıyla ilgilenen büyük bir yardımsever olarak kabul edilmiştir. Bramwell (1956, s. 57), tarafından Liebeault'in muayenehanesinde gözlemlenen tipik bir olay şöyle anlatılmıştır: