

**İZM**

'ler Dizisi

**8**

**Hipodir**

**Ali Babaođlu**



İZM'LER DİZİSİ: 8

*BU KİTAP  
1996 YILININ EKİM AYINDA  
İSTANBUL'DA ÇETİN MATBAASI'NDA  
BASILMIŞTIR.*

ALİ BABAÖĞLU

# HİPNOTİZM



**B D S**  
YAYINLARI



# İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ, 7

## I. GİRİŞ - TARİH, 9

*Mesmer ve Çağı, 9*

*Mesmer, Gassner'e Karşı, 12*

*Puysegur ve Yeri Manyetizm, 16*

*Tarih Boyunca Hipnoz, 19*

*Daha Sonrası ve Çağdaş Tıp, 22*

*İlk Hipnoz Hekimi Braid, 23*

*Charcot, Bernheim ve Freud, 25*

## II. HİPNOZ'DA GERÇEK, 27

*Telkin, 27*

*Dikkat ve Algılama, 29*

*Hipnoz Nasıl Yapılır ve Hipnozda Ne Olur, 33*

*Uykuda ve Hipnozda Elektrofizyolojik Olaylar, 35*

*Düşünce Modelleri ve Hipnozda Zihinsel İşlevler, 37*

*Kimler Hipnotize Edilebilir, 39*

*Transın Özellikleri, 40*

*Alternatif Hipnoz Çeşitleri, 43*

*Yaygın Paradigmaya Karşı Alternatif Paradigma, 48*

## III. HİPNOZ'UN BUGÜNKÜ TIPTA KULLANIMI, 53

SONUÇ, 57

KAYNAKÇA, 61



## ÖNSÖZ

Mesmerizm, Manyetizm ve Hipnotizm sözcükleri gerçekte tümüyle eş anlamlıdır. Psikiyatri ve psikolojinin en gizemli ve ilginç bir alanını oluşturan bu alanın bu üç adından birincisi, yani Mesmerizm, tarihte bu yöntemi geliştirmiş ve uzunca bir süre de bu yöntemle tümünden özdeşleşmiş olan çok ilginç bir kişiliğin, Franz Anton Mesmer'in (1734-1815) adından ötürü konulmuş ve halen de tarihsel bir değeri olduğu için kullanılabilen bir sözcüktür. Özellikle teknik bakımdan bilimsel yöntem ve kuramları bulucu ve geliştiricisinin adıyla bir "izm" olarak anmak XIX. yüzyılda çok kullanılan bir yöntemdi. İkinci ve üçüncü adlar ise gene tarihsel bir sırayla bu olgu ve yöntemin açıklanması için kullanılmış olan kuramsal görüşlerin anlatımı yüzünden takılmış adlardır.

Yaklaşık bir yarım yüzyıl kadar bu olayın, mknatıslarda görülen bir etkiyle, yani manyetik olaylara benzeyen bir etkiyle olduğu sanılmış, bu etkiye Magnetismus animalis ve bu yöneme de *Manyetizm* adı verilmişti. Olayın bununla hiç ilgisi olmadığı sezildikten sonra bile bu ad, özellikle de gösteri amacıyla bu yöntemi uygulamakta olanların tercih ettiği bir ad olarak kaldı. Bugün bile sahne ustaları tarafından böylece kullanılmaktadır. Birçok sahne ustası adlarını "*Le grand magnetiseur*" ya da "*Le maitre de magnetism*" olarak afişlemeyi severler.

Sonuncu ad ise bu görüngünün açıklanışında bugün bile düşülegelen yaygın bir hatadan, görüngünün görüntüsel olarak uyku olayıyla olan benzerliği nedeniyle bir uyku türü olduğu sanısından kaynaklanmıştır. Bu kitapçık boyunca anlatılmaya çalışılacağı gibi bunun uykuyla hiçbir ilgisi yoktur. Gene de şimdi kullanılmakta olan bilimsel ad da bu hatayı yinelemekte ve bu olguyu, uykuya benzer bir durum, uykululuk durumu gibi bir anlama "*Hypnosis*" olarak tanımlamaktadır. Oysa bizardan görüleceği gibi gerçekte bunun uykuyla hiç bir ilgisi yoktur; girilen durum bir tür uyku değildir; tam tersine aşırı bir uyanıklık durumunun sözkonusu olduğu bile söylenebilir. Çok

yaygın olan kanının tersine ne bir özgün güç ne de gizemli bir yöntemdir sözkonusu olan. Gene de insanlığın ötedenberi çok etkilendiği doğa ötesi, doğa üstü, doğa dışı güçleri, gizem, büyü ve "ruh" gibi kavramlara yönelik, korkutucu, ürpertici bir "iyi saatta olsunlar" alanı olarak algılanmaktadır.

Ne olursa olsun bu görüngüyü ilk saptayan, kullanan ve açıklamaya çalışan insan yani Mesmer, doğa bilimlerine, o zamana kadar kapalı olan bir alanı, insan ruhunun derinliklerini ilk açmış olan kişi olarak bütün saygıyı haketmektedir. Basitçe davranışların incelenmeye çalışılması, bunlara diğer doğa bilimlerinin, fiziğin, kimyanın, biyolojinin kavramlarıyla açıklamalar aranması yerine, ruhsal yeti ve becerilerin, insanlar arasındaki ruhtan ruha olan etkileşimlerin incelenmesi ve anlaşılmasında bu kişinin ve onun bulduğu yöntemin sonuz etkileri olmuştur. "*Dinamik Psikoloji*" adı verilen, insan insana ilişkilerin o insanlarda yolaçtığı ruhsal etki ve tepkilere, ruhsal dalgalanmalara yaklaşan bilim alanının gelişimini tümüyle onun başlattığı yaklaşıma borçluyuz.

Hipnoz, bugün de birçok psikofizyolojik araştırmanın temel araçlarından biridir. Bugün de gerek tanı gerek sağaltım yöntemi olarak psikoloji ve psikiyatrideki değerini korumaktadır. Özellikle psikosomatik hastalıklar adını verdiğimiz ruhsal nedenlerle ortaya çıkan bedensel bozukluklar alanında etkinliği kesindir. Ancak bugün için asıl önemi ve ne yazık ki artan önemi, insan eliyle meydana getirilen ruhsal zedeleme ve yıkımların, şiddet olaylarına, kaza, cinayet, işkence ve savaş kurbanlarının, saldırı ve ırza geçme olaylarının, çocuklara uygulanan eziyet ve cinsel suçların nedenlerini ortaya çıkarmakta, sonuçlarını gidermekteki önemidir.

Kuşkusuz ki Mesmer'in açtığı çığırın bütün psikopatoloji alanında süregelen dolaylı ve dolaysız sonuçları yanında yönteminin kendisinin, yani Hipnoz'un da bilime yaptığı ve yapacağı katkılar, ruhsal sağlığımızdaki görevi henüz bitmemiştir.

Bu bakımdan, Manyetizm, Hipnotizm ve hatta Hipnoz sözcüklerinin açıklayıcı değeri kalkmış ya da azalmış olsa bile Mesmer'in adı ve çabaları unutulmamalıdır. Yöntem bu yüzden onun adını taşımayı hep haketmektedir.

Doç. Dr. Ali Nahit BABAÖĞLU  
Eylül 1996, İstanbul



# I. GİRİŞ - TARİH

Mesmerizm, Manyetizm ve Hipnotizm sözcükleri eş anlamlıdır ve psikolojinin, psikiyatrinin en ilginç, ürküntü verici ve gizemli olgularından birini anlatır. Gerçekte bu sözcükler yerine bir süreden beri Hipnoz adı kullanılmaktadır ama gene de tarihsel bir değer taşıyan bu sözlerin anlamı bilinir. Üzerlerinde birçok söylence ve öykü geliştirilmiştir ve yığılma gerilim öyküsü, romanı ve filmine konu olmaktadır. Aslındaysa bilime çok hizmet etmiş, ruhsal olayların dinamiğine giren kapıları açmış, ruh sağlığı anlamında uzun yıllar çok başarıyla kullanılmış ve şimdi de kullanılan bir olgudur sözkonusu olan. Söze en başından, tarihten ve doğa bilimlerinin çocukluk günlerinden başlamak en iyisi olacaktır.

## MESMER VE ÇAĞI

1734 yılının 23 Mayıs'ında, Konstanz gölü kıyılarındaki küçük bir Alman köyü olan Iznang'da Kardinalin bahçevanının üçüncü çocuğu dünyaya geliyor ve Franz Anton adını alıyordu. Yıllarca sonra, insanlığın bilgilerine yapacağı katkıdan dolayı Kristof Kolomb'la bile eş tutulacak olan bu çocuğun, Franz Anton Mesmer'in, çocukluğu ve ilk gençlik yıllarına ilişkin hemen hiçbir şey bilinmiyor. Bilinen, 18 yaşındayken yakınlardaki bir cizvit okuluna girdiği ve 1759'a kadar teoloji ve felsefe eğitimi görmüş olduğudur. 1759'da ise Viyana Üniversitesi Hukuk Fakültesi'ne kaydoldu ve ertesi yıl da Tıp Fakültesi'ne geçti. 1766'da Tıp Fakültesi'ni bitiriyor, "*gezegenlerin insanlar üzerinde hastalık yapıcı ve iyileştirici etkileri*" üzerine yazdığı doktora teziyle tıp doktoru oluyordu. O sırada 33 yaşındaydı. Ertesi yıl da zengin ve soylu bir dul olan Maria Anna von Posch ile evlendi.

Bilim alanında köklü araştırmalar, buluşlar yapmış olan kişilerin görmüş oldukları eğitim ve geliştirdikleri düşünceler üzerinde ve daha sonra da uğraştıkları alandaki yönelişlerinde, yaşadıkları ortamın, çağın ve çevrenin, akraba ve dostlarının, sanıldığından çok daha bü-

yük ve önemli bir etkisi vardır. Bu yüzden bütün buluş ve kuramlar, ortaya çıktıkları koşullarla birlikte ele alınmalıdır.

XVIII. yüzyılın ortalarında Avrupa eski köklü feodal düzeninden ulusal devletlere doğru bir gelişme göstermekteydi. Batı Avrupa'da aydınlanma süreci, sonradan Fransız devrimi ile doruğuna ulaşmış her tarafa yayılacak olan köktenci değişim ve akımlara yolaçmıştı. Aydınlanma akımı, kör inançlara, bilgisizliğe karşı, saf akıl ve bilginin kesin üstünlük ve önceliği öğretisine dayalı bir düşün ve yaşam tarzı olarak, bütün yerleşik sistemi sarsıyordu. Soylular, kentliler, köylüler ve işçiler gibi, sınıfların keskin sınırlarla ayrılmış hiyerarşisine göre düzenlenmiş olan toplumsal yapı, yerini hızla yeni toplumsal oluşumlara bırakıyordu. Kilise, özellikle aşağı ve orta sınıflar üzerinde baskısını sürdürülebiliyordu ama bilimsel ve düşünsel aydınlanmanın olanaklarıyla güçlenmiş olan merkezi devlet gücü, giderek daha laik yapılara yönelmekteydi. Akıl önderliğinde insanlığın, evrensel mutluluk yolunda durmadan ilerleyeceği ve bütün engelleri yılmadan aşacağı umuluyordu. Doğu Avrupa da, aydınlanmış despotizm denilebilecek olan ve birbirine oldukça benzeyen rejimleriyle, Prusya'nın Büyük Frederik'i, Rusya'nın Büyük Katerina'sı, Avusturya-Macaristan'ın Maria Theresa'sı gibi güçlü monarkların yönetimindedi. Kilise içinde bile aydınlanma akımının etkileri görülmeye başlamıştı. Gerçi o tüyler ürperten Cadı Davaları tümüyle sona ermemişti ama artık cinlerle, cin çıkarmalarla, büyülerle ilgili ne varsa toplum yaşamından, yönetimden ve saygın olan kurumlardan çıkarılmaktaydı. Mucize ve efsanelere artık yer yoktu.

İşte böyle bir çağda Viyana, Avrupa'nın neredeyse yarısına egemen, eski dünyanın en eski ve köklü hanedanının idaresinde, Avusturya ve Macaristan gibi birbirinden çok farklı iki devletin ortak imparatorluğunun payitahtı ve Dünya'nın gerçek bağlamda tek kültür merkezi halindeydi. Paris ancak zaman zaman onunla rekabete girebiliyordu. O Viyana'da varlıklı ve soylu bir hanımla evlenmiş çok kültürlü ve olgun bir genç hekimin, çevresinde ve sosyete de uyandıracığı ilgi ve hayranlık, elbette ki bugün bir benzerinin durumuyla kıyaslanamaz.

Ayrıca Mesmer'in daha önceki yaşamında da bilinmeyen ama soru işaretleri ile dolu kimi özellikler sözkonusudur. Bir kez gelişiminin başlangıcı kilisedir. Zaten doğumu da, bir Kardinalin maiyetinden olan babası yüzünden, kilisenin mutlak egemenlik alanı olan bir yerde, kilise ortamında olmuştu. Katolik kilisesinin kendi yakın çevresinde bulunan zeki ve yetenekli gençleri hiç kaçırmadan himayesine alıp ruhban sınıfında değerlendirmesi ve kilise hizmetinde kalmak üzere yetiştirmesi usuldendir. Nitekim Franz Anton'un 8 kardeşinden biri, Johann Mesmer de kilise tarafından yetiştirilmiş, bir rahip olmuştur. Ancak Franz Anton'un yaptığı gibi, ruhban eğitimiyle başlayıp bir sü-

re öyle gittikten sonra felsefe eğitimine, oradan hukuka ve ardından da tıp eğitimine geçip hekim olmak hiç olağan bir şey değildir. Olsa olsa kimileri, özgür misyon okullarında eğitilerek misyoner hekim yapılabilir ki böyle amaçlara yönelik örgün eğitim olanakları o tarihten çok sonra ortaya çıkmıştır. O tarihlerde ise kilise ile felsefe, hukuk ve tıp alanları henüz kan davalı düşman alanlardı. Mesmer'in 1755'ten 1766'ya kadar, 11 yıl boyunca eğitim giderlerini karşılayabilecek ölçüde himaye görmüş olması, aydınlanma akımlarının itici gücü olarak rol oynamış ve o sırada çok etkin olan, gizemli ve gizli kentsoylu örgütlerinin etkisini akla getiriyor. Sonradan Mesmer'in yakın dostları arasında da böyle devrimci örgütlerin önemli adları sıkça görülmektedir. Kiliseyle örtülü bir çatışma içinde bulunan imparatorluk sarayının el altından himayesi de sözkonusu olabilir.

Ne olursa olsun sonunda Mesmer, muhteşem Viyana'nın bütün kalburüstü aydınlarının saygı ve sevgiyle ziyaret edip toplandıkları bir evin sahibi, rafine ve sofistike bir dünyalı, karizma sahibi bir hekim olarak ün sahibiydi. Evine sürekli gelip gidenler arasında Haydn, Gluck ve Mozart ailesi sayılabilir. Baba Leopold Mozart, Mesmer'in evini şöyle anlatıyor: "*Bahçe, içindeki yollar, heykeller, bir tiyatroya, bir kuş evi, bir güvercinlik ve hepsinin üzerinde, muhteşem manzarasıyla terası kıyas kabul etmez bir güzelliكتedir*". Wolfgang Amadeus Mozart'ın ilk opera çalışması olan "*Bastien ile Bastienne*"in gala temsili Mesmer'in özel tiyatrosunda icra edilmiştir.

Mesmer hekimlik uygulamalarında da çok başarılıydı. Elbette hastalarının büyük çoğunluğu yukarı tabakalardandı. 1773 yılında ona 27 yaşında genç bir kızı getirdiler. Frolayn Österlin adındaki bu kızcağız uzunca bir süreden beri garip rahatsızlıklar geçirmekteydi. Hepsini birbirinden ağır tam on beş ayrı belirtiyyle ortaya çıkan bu rahatsızlıklar hep belirli aralıklarla ortaya çıkıyor, hasta diğer günlerde pek önemli bir yakınması olmaksızın idare edebiliyordu. Mesmer önce bu krizlerin ortaya çıkışının yıldızlarla ilgisini uzun uzun inceledi. Kısa zamanda krizin yineleyeceğini önceden kestirebilir hale geldi. Ve hastalığın bu seyrini değiştirmeye çalıştı. Mesmer o sırada İngiltere'de kimi hekimlerin belirli kimi hastalıkları mıknatıslarla iyileştirdiklerini duymuştu. Bu hastada da krizler tıpkı gelgit olgusu gibi oluştuğuna göre mıknatısların yardımıyla yapay bir gelgit olayı yaratılabilir diye düşündü. Hastaya önce demir içeren bir ilaç içirdi ve sonra özel olarak hazırlanmış üç mıknatısı, biri midenin üzerine, ikisi bacaklarına olmak üzere hastanın vücuduna yerleştirdi. Birkaç dakika içinde kızcağız vücudunda gizemli bir akımın yukarıdan aşağıya doğru akmaya başladığını hissetti ve ardından da bütün yakınmaları geçiverdi. İyilik durumu saatlarca sürdü. Mesmer bu olayın 28 Temmuz 1774 günü olduğunu belirtiyor.

Mesmer bu tedaviyi uyguladığı sırada ortaya çıkan iyileşmenin yalnızca mıknatıslara bağlı olmadığını, bu sırada kendisinde bulunan bir gücün hastaya geçtiğini ve onu iyileştiren nedenin asıl bu güç olduğunu hissetmişti. Mesmer, aydınlanma çağının bir aydını olarak, kendinde sezdiği bu gücün tanrısal ya da doğa dışı bir olgu olduğunu elbette ki düşünemezdi. Bunu, bildiği doğa bilimleriyle açıklayabilmeliydi. Günlerce kafa yordu. Ve o çağın fizik bilgilerinin elverdiği şekilde, bu gücün canlıların vücudunda bulunan bir özellik olduğu ve kullanılan mıknatısların yalnızca bu akımı yönlendirdiği sonucuna vardı. Bu güç mıknatısın gücüne benzer bir özellik olmalıydı. Buna, canlılardaki mıknatıs özelliği anlamına gelmek üzere "*Magnetismus animalis*" adını verdi. Mesmer bu özelliği, yıldızların ve jeolojik oluşumların etkileriyle kendi vücudunda toplanan bir sıvı gibi düşünmüştü. Frolayn Osterlin'in tedavisini sürdürürken, kendindeki bu sıvıyı da daha iyi algılamaya çalıştı. Ama tam olarak kavrayamadan kızcağız iyileşiverdi. O kadar iyileşti ki Mesmer'in üvey oğluyla da evlenip onun gelini oldu.

Mesmer bu buluşunu yaptığında tam 40 yaşındaydı. Buluş hızlı bir üne kavuştu. Komşu ülkelerde de büyük ilgi uyandırdı ve Mesmer çeşitli soyluların ya da varlıklı kimselerin çeşitli hastalıklarının iyileştirilmesi için konaktan konağa, şatodan şatoya davet edilmeye başladı. Yeteneğin öğrenilebilir ve öğretilabilir bir beceri olduğunu henüz farketmiyordu.

### MESMER, GASSNER'E KARŞI

Mesmer'in de doğmuş olduğu Konstanz gölü çevresinde, aydınlanma çağı, Avrupa için rahatsız edici olan bir akımla sarsılmaktaydı. Hemen bütün İsviçre ve Güney Almanya'da Gassner diye birinin öğretisi esiyordu.

Mesmer'den birkaç yaş büyük olan Johann Joseph Gassner, Avusturya'nın Vorarlberg bölgesinde küçük bir köy olan Braz'da 1727'de doğmuştu. 17 yaşındayken rahiplik eğitimine başlamış ve 8 yıl sonra İsviçre'de Klösterle köy kilisesine rahip olarak atanmıştı. Birkaç yıl içinde kendisinde dayanılmaz başağrıları başladı. Bu ağrılar, görme bozukluğu ve kulak çınlamasıyla birlikte ve ağır bir mide bulantısıyla oluyor ve ve hemen her zaman vaaz vermek üzere cemaatin önüne çıktığında başlıyordu. Bu özellik, bu ağrıların şeytanın işi olduğunu düşünmesine yolaçtı ve bunun için kilise büyüklerine, içindeki şeytanın çıkartılması için başvurdu. Yapılan şeytan çıkarma işlemi ve ardından dua ve perhizlerle geçen bir süreç sonunda başağrıları kayboluverdi. Bunun üzerine kendi görev bölgesindeki köylülerin benzer yakınmalarına da kendi yetkisi içinde bu Exorcism (şeytan çıkarma)

uygulamalarına başladı. O kadar başarılı oldu ki bunda, ünü saf dağlı köylüler arasında hızla yayıldı ve yakın çevrelerden de hastalar akın akın ona gelmeye başladılar. 1774'te Kontes Maria Bernardine von Wolfegg adlı bir soylu kadını da iyi ediverince ünü artık sınırlar ötesine de taşıdı.

Gassner aynı yıl bir kitapçık yayımlayarak geliştirmiş olduğu şeytan çıkarma işlevini ayrıntılarıyla yazdı. Katolik kilisesine göre, bu gibi işlevler tanrı vergisi yeteneklerle değil, kilisenin kesin öğretisine göre her inanmış hristiyanın öğrenerek uygulayabileceği bir bilimle yapılabilir. Bütün dini hizmetler gibi bu da kilisenin yetiştirdiği kişiler tarafından öğrenilip uygulanabilir. Yeter ki kilisenin denetiminde kalsın. Basit dua ve ibadet yöntemlerinin ise herkese öğretilmesinde hiçbir sakınca yoktur. Gassner'in bu kitabı da kilise kurallarına karşı gelmiyordu. Kitabında Gassner, hastalıkları önce ikiye ayırıyordu. Doğal olan hastalıklar hekimin alanına bırakılmalıydı. Buna karşılık doğaışı ya da doğaüstü nedenlere bağlı olanların dinsel yöntemlerle ele alınması zorunluydu. Bunları da Gassner üçe ayırmaktaydı: *Circumsessio*, doğal hastalıkları taklit eden ama şeytanın gücüyle ortaya çıkanlar; *obsessio* kuruntudan ileri gelenler ve *possessio* da doğrudan doğruya şeytanın marifeti olanlardı. Her üç duruma karşı Gassner, *Exorcismus Probativus* adını verdiği bir deneme yapmaktaydı. Hastaya önce İsa'ya sığınması için kısa bir ibadet yaptırmıyordu ve ardından hastalık belirtilerinin ortaya çıkmasını emrediyordu. Eğer hastalık belirtileri hemen ortaya çıkarsa bunun şeytanın işi olduğu kesindi. Ama hiçbir değişiklik olmazsa o zaman bu hasta hekime götürülmeliydi.

Yukarıda kısaca anlatılmış olan siyasal-sosyal yapı içinde bu durum, başlıbaşına bir sorun olmaya adaydı. Çünkü kilisenin haklı olabileceğini ispat edebilecek, kamuoyunun ilgisini ve sempatisini çekecek herhangi bir olgu, hemen sarsılmaz gücünü korumaya kararlı katolik kilisesi, aynı gücün bir benzerini elinde tutmak isteyen protestan kilise yapıları, kiliselere karşı kendi dünyevi güçlerini daha yeni yeni oluşturup pekiştirmekte olan, kilisenin genel himayesinden faydalanmakta olan küçük krallıklar ve feodal güçleri yeni yeni dize getirmiş olan merkezi krallıklar, evrensel nitelikteki imparatorluklar için böyle bir denge kayması çok ciddi boyutta sonuçlara yolaçabilirdi.

Öte yandan merkezi krallıkların sağlamış olduğu ticari - mali olanaklarla gelişmiş olan, gelişmiş bir ticaret, para-banka, ve sosyal gelişimlerden iyice güçlenmiş olan kent soylu sınıfı, yani burjuvazi de şimdilik kaderini daha geri bir sosyal yapı olan kiliseyle değil, daha ileri bir yapı olan merkezi krallıklarla birleştirmişti. Üstelik aydınlanma çağının tam da doruğunda bulunuluyordu ve bilim adamları, dü-

şün adamları, sanatçılar ve yazarlar, sürekli ilerleyen bir dünyada dünyanın kurumlarının yeniden itibar kazanmasına asla gözyumamazlardı.

Ancak aydın burjuvazinin tam bir homojenite de göstermediği ke-sindi. İmparatorlar, krallar ve devletlerden yana olan aydınlar olduğu gibi kiliseden yana olan güçlü bir aydın kesimi de vardı ve üstelik pekçok aydın, özellikle sanatçılar da feodal güçlerin yüksek himayesinden faydalanıp duruyorlardı. Feodal yönetimlerin birçoğu da ya kilisenin himayesindeydi ya da doğrudan doğruya kardinal-prenslikler, yani yönetim gücü de olan kilise ulularının elindeydi. Rönesanstan bu yana birçok aydın ve sanatçının yaşamı çeşitli feodalle-rin koruması altında oradan oraya dolaşma öyküleriyle, istemeden karışılan siyasal entrikalarla doludur. Dante ya da Da Vinci'den tutun da Bach, Haydn ve Mozart'a kadar pek çok aydının kaderi bir prens-ten öbür kardinale, bir kraldan öbürüne dolaşmakla ve hiç istemeden bir dolu fırladığa karışıp, haketmedikleri düşmanlıkları çekmekle do-ludur.

Gassner'in yandaşı ve karşıtı olarak da birçok kişi ortaya çıktı. He-men bütün kilise önde gelenleri ve Avrupa'nın soylu aileleri, Gass-ner'den yana ve ona karşıt olarak ayrılmıştı. Bu durum o sırada yak-laşmakta olan devrimler ve güçlenmiş büyük, merkezi monarşilere karşı, feodal aristokratların muhafazakar tutumlarına denk geliyor ve Avrupa siyasal ortamını yansıtıyordu.

Öte yandan benzeri bir ün sağlamakta olan Mesmer de herkesçe öğrenilebilir bir beceri geliştirerek, karşıt gücü oluşturmaktaydı. Kili-se ileri gelenleri önce Gassner'i ihtiyatla uyarıp üstlerinin izin verdik-leri dışındaki hastalara bakmasını kısıtladılar. Daha sonra Bavyera prens-kardinalinin önünde Mesmer'in yöntemini anlatıp göstermesi istendi. Mesmer orada, birtakım bayımlardan yakınan kilise akade-misinin sekreteri rahip Kennedy de, kendi yöntemi ile önce bayımla-rı ortaya çıkarıp ardından da onu iyi edince 23 Kasım 1775'te krali-yet ve kilisenin ortak yüksek komisyonu, bu yetilerin bilimselliğini resmen kabul ve ilân etti.

Bunun üzerine Gassner, uzak ve küçük bir köye atandı, Exorcism uygulaması yasaklandı ve orada öldü. Böylece ruhsal belirtilerin, bir insanın öğrenilmiş ve edinilmiş yöntemleriyle etkilenecek giderilmesi ve tedavisi dönemi, resmen başlamış oldu. Mesmer'in başarısı atık ke-sindi.

O güne kadar olduğu gibi ondan sonra da Mesmer, Avrupa'nın genel durumundan ve çeşitli siyasal ve toplumsal akımlardan etkile-nerek yaşadı. Viyana'da önemli ve varlıklı bir devlet memurunun gözleri görmeyen bir kızı, Maria Theresa Paradis, kör olmasına karşın piyano çalmadaki başarılarıyla Viyana sosyetesinin ilgisini çekmiş ve bu nedenle İmparatoriçe Maria Theresa'nın da iltifat ve himayesine

mazhar olmuştu. İmparatoriçe adası olan bu kızı pek seviyor, bu sayede kız da, aslında Avrupa'nın en büyük besteci ve virtüözleriyle kaynayan o Viyana'da, pek de haklı olmayan bir ün ve bu arada epey de bir özel servete kavuşmuştu. Merhametiyle ünlü İmparatoriçe Maria Theresa, aydınlanma döneminin saygın bir egemeni olarak, bu kızcağızın gözlerinin iyi olması için herşeyi yapıyordu. Viyana'nın ve diğer Avrupa ülkelerinin çok saygın birçok hekimi kızı muayene etmiş, körlüğünün ne nedenini bulabilmiş, ne de tedavi için bir yol gösterebilmişti. Sonunda Doktor Mesmer'e de başvurulması imparatorlukça uygun görüldü. 1776'da bayan Paradis, Mesmer tarafından muayene edildi.

Mesmer kızın körlüğünün sinirsel niteliğini hemen hissetmişti. Bilinen seanslarını uygulamaya başladı ve bermutad önemli sayıda seyirci önünde cereyan eden 3-4 seanstan sonra birden genç kız "*görüyorum!*" diye haykırdı.

Genç Paradis'in ilk gördüğünü söylediği şey Mesmer'in, oldukça ihtişamlı olan burnuydu. Bunca yıl körlükten sonra görmeye başlayan genç kız gördüğü şeylerin biçim, renk ve ışıklarının kendini çok rahatsız ettiğini söyleyerek, sözde acılar içinde kıvranmaya başladı. Gerçekten gördüklerini tarif ediyor ve rahatsızlığını belli ediyordu. Bu başarı kızın ailesinin görünürde mutluluğuna, olayın tanıklarının hayranlığına yolaçmıştı. Ama Viyana'nın öbür saygın hekimleri ateş püskürüyorlardı. Kızın gerçekte gözlerinin açılmamış olduğunu, yalnızca Mesmer'in telkinleriyle görmüş gibi yaptığını ileri sürüyorlardı.

Kızın ailesi ise daha başka bir telaş içindeydi. Sakat olarak onca beceri gösterip ün kazanan kızlarının, sakatlığı olmadan o büyük müzik ustaları kentinde hiç başarısı olmayacağını biliyorlardı. Ayrıca merhametli İmparatoriçenin cömert ihsanları da elbette kesilecekti. Sonuçta kızcağız gene kör oldu, o sözde karanlığına gömüldü.

Bundan sonra Viyana, Mesmer için bir cadı kazanına döndü. Başta Paradis ailesinin dostları ve saraya yakın çevreler olmak üzere bütün sosyete ondan yüz çevirmekteydi. Elbette hekim camiası bunun için elinden geleni ardına koymuyordu. Mesmer bunların sonucunda ağır bir depresyonun tam ortasında buldu kendini. Bir süre bununla kendi kendine savaştı. Sonunda bütün varlığını elden çıkararak Avrupa'nın ikinci büyük merkezine, Paris'e göçetti.

Orada olağanüstü başarılar kazanmakla birlikte devrim öncesi Paris'te gene siyasal gelişmelerden etkilendi. Orada kurmuş olduğu "*Société de l'Harmonie*" (Dinginlik Derneği) adlı bir dernek bir yandan yönetim öğretimi ve gelişimi için çalışırken, bir yandan da yandaş ya da karşıt birçok bilim adamının çatışmalarına yolaçıyordu. Üstelik kralın hafiyeleri de buralardaki kuşkulu etkinliklerden hoşnut değildiler ve saraya rapor üstüne rapor gitmekteydi. Mesmer'in yakın çev-

resinde o çağın hemen bütün bilinen isimleri toplanıyordu. Ama karıştırları da yenilir yutulur gibi değildi.

Mesmer devrime az kala, daha önce Viyana'dan da ayrılmasına yolaçmış olan bir depresyon içine girdi ve Paris'ten de ayrıldı. Ondan sonraki yaşamı Konstanz gölü kıyılarında bir münzevi olarak geçti. Ayrıntıları pek bilinmeyen bu dönemde onun kendi halinde, kuşları ve hayvanları manyetize etme yetisine bile ulaştığına ilişkin masal ve söylencelerle doludur. Bunlardan birine göre Mesmer, yaşamının sonunda yaşadığı Meersburg'dan hergün gölün ortasındaki Mainau adasına gidermiş. Oradaki kuş sürüleri onun çevresine toplanır, o yürüdükçe birlikte yürür, oturduğunda çevresinde oturlarmış. Odasında kafesinin kapağı hep açık duran bir kanarya varmış. Her sabah kuş Mesmer'in başına konup onu uyandırır, birlikte kahvaltı ederlermiş. 5 Mart 1815 sabahı kuş, kafesinden çıkmamış. Çünkü o gece büyük usta son nefesini vermiş.

### PUYSÉGUR VE YENİ MANYETİZM

Charles Richet'e göre "*Manyetizmi kuşkusuz Mesmer başlatmıştır. Fakat onu bulan Puységur'dur*". Gerçekten de Puységur'un çaba ve başarıları olmasaydı Mesmer belki de bir büyük hokkabaz olarak kalacak ve dinamik psikolojinin gelişimi bir yüz yıl gecikecekti.

Puységur adı gerçekte, üçü de Mesmer'in en heyecanlı öğrencileri olan ve üçü de birbirinden ekzantrik üç kardeşin adıdır. Bunlardan en küçüğü Vikont Jacques Maxime de Chastenet de Puységur iyi bir askerdirdi. Bayonne'da bir askeri geçit töreni sırasında subaylardan biri, geçirdiği bir apopleksiyle törenin ortasında çayıra devrildi. Vikont hemen onun yanına koşarak bütün askerlerin gözü önünde onu manyetize etti ve iyileştirdi. Ondan sonra birliğindeki hasta askerlerin tedavisiyle görevlendirildi. İkinci kardeş olan Antoine-Hyacinthe Compt de Chastenet denizciydi. Manyetizmi Fransız sömürgesi olan Saint Dominique'e götürmüş ve oradaki zencilere uygulayarak onlardan da bolca manyetizör yetiştirmişti. Üç kardeşin en büyüğü olan Amand-Marie-Jacques de Chastenet Marquis de Puységur bir topçu subayıydı ve ailenin arazilerinin yönetimi onun elindeydi. Bir süre Cebelitarıkta görev yapmış, Rusya'ya giden bir elçilik misyonuna da katılmıştı. Vakti askerlik göreviyle, Soissons yakınlarındaki Buzancy'deki şatosu arasında geçiyordu. Çağının bir çok aristokrati gibi onun da şatosunda bir "*cabinet de physique*" bulunuyordu ve Marquis orada elektrik üzerinde deneyler yapmaktaydı. Mesmerizme karşı önceleri kuşkulu ve olumsuz duruyordu. Fakat kardeşleri tarafından ikna edildi ve o küçük kabinesinde manyetizm deneylerine başlamakla kalmadı, bireysel ve kollektif tedavilere de girişti.



Markinin hastalarından biri, uzun yıllardan beri ailenin hizmetinde olan çiftçilerden birinin genç oğlu Victor Race hafif bir solunum hastalığından yakınmaktaydı. Marki etkisini denemek için onu manyetize etmek istedi. Victor çok kolay manyetize oldu, fakat o zamana kadar manyetize edilen insanlardan çok farklı şekilde, hiçbir çırpınma belirtisi göstermeden, uyanık durumundan daha uyanık olduğu izlenimini veren bir uyku durumuna girdi. Konuşuyor, sorulanları yanıtlıyor ve uyanık olduğu durumdan çok daha parlak bir zihinsel yeti gösteriyordu. Marki fısıldayarak ya da içinden bir şarkı mırıldandığında Victor aynı şarkıyı yüksek sesle ve doğru olarak söylüyordu. Seansın bitiminde Victor olup bitenleri hiç anımsamıyordu. Puységur bu seansı gerek Victor'la gerekse başkalarıyla yinelemeye başladı. Bu tipte manyetize edilenler kendi hastalıklarının tanısını ve olası seyirini bilebiliyor, gereken tedavi için yol gösterebiliyorlardı. Kısa zamanda hasta olarak başvuranların sayısı öyle arttı ki Marki toplu tedavi seansları hazırlamak zorunda kaldı. Bunun için şatonun bahçesinde, çevresinden sular fışkıran bir ağacı seçti. Köylüler bunun çevresinde oturuyor ve bir ucu ağacın dallarına bağlı olan iplerin öbür ucunu kendi hasta taraflarına doluyorlardı. Sonra bir halka halinde birer parmaklarını birbirlerine dokunduruyor ve az sonra bir akımın halkanın içinde dönmeye başladığını hissediyorlardı. O zaman marki aralarından birkaçını seçiyor ve elindeki bastonla dokunarak onları derin uykuya sokuyordu. Marki'nin "hekim" dediği bu denekler diğerlerinin arasında dolaşip elleriyle onlara dokunarak onların hastalığını teşhis ediyor, tedavi için yol gösteriyorlardı. Uyanma buyruğu verildiğinde hiçbiri, bir şey anımsamıyordu.

Puységur bu deneyleri ve tedavileri Victor'la yapmayı sürdürdü, onu Paris'e götürerek gösteriler yaptı. Yakın ve doğru gözlemleriyle bu olgunun gerçeğini çok daha doğru bir biçimde açıklayabildi. Ve bugün de geçerli olan kimi ilkeler koydu.

Mesmer 1779'da kendi buluşlarının esaslarını 27 madde halinde açıklamıştı. Ona göre özetle evrende varolan bütün cisimlerin arasını dolduran sıvısal bir madde vardı ve bu, insanları ve canlıları, yeryüzü ve öbür gök cisimleriyle birleştirirdi. Bu sıvı insan vücudunun içini de doldurmaktaydı. Hastalık bu sıvının vücut içinde eşitsiz dağılımından oluşuyordu. Belli tekniklerin kullanımıyla bu sıvının yönü değiştirilebilir, depolanabilir ve öbür insanlara geçirilebilirdi. Vücut içindeki dengenin yeniden kurulmasıyla iyileşme sağlanırdı. Ona göre "Yalnız tek bir hastalık ve tek bir tedavi" vardı. O da sıvı dengesinin bozulması ve düzeltilmesinden ibaretti. Puységur ise Victor'un yeteneği sayesinde sözkonusu gücün bir sıvıdan falan değil manyetizörün iradesinden kaynaklandığını, manyetizmin panayır gösterisi olarak hiçbir zaman kullanılmaması ge-

rektiğini her zaman ve yalnız tedavi amacıyla uygulanabileceğini, insanların kendi sorun ve dertlerine ilişkin, gündelik yaşam sırasında farkına varmadıkları, derin ve doğru bilgilere sahip olduklarını ve ancak manyetizm sırasında yoğunlaşan dikkatleriyle bunu dışarı vurabildiklerini ortaya çıkardı.

1785 ağustosunda Puységur, Strasbourg'daki topçu alayına atandı. İstek üzerine oradaki Mason locasında bir ders verdi ve ulaştığı ilkelere şu sözlerle açıkladı:

*"İçimde bir gücün varlığına inanıyorum.*

*Bu inançla onu dışarı çıkarmak istiyorum.*

*Manyetizmin bütün gizi iki sözcüktedir; inan ve iste.*

*İnsan kardeşlerimin yaşam gücünü harekete geçirecek güce sahip olduğuma inanıyorum; onu kullanmak istiyorum. Benim bilim ve becerim bundan ibarettir.*

*Inanınız ve isteyiniz kardeşlerim. Hepiniz aynıını yapabilirsiniz."*

Orada Puységur, Société Harmonique des Amis Réunion adıyla bir dernek kurdu. 1789'da Alsace aristokrasisinin çoğunun katıldığı iki yüzden fazla kişi eğitilmişti ve tedavi uyguluyorlardı. Bütün tedaviler parasız yapıyordu. Asıl önemli olan, herbirinin bütün hastalarının, tanılarının ve yapılan tedavinin titiz şekilde kayıtlarını tutmaları ve düzenli raporlarla bu derneğe, yazılı olarak bildirmeleriydi. Toplu tedaviler ve deneyler de artık yapılmıyordu. Kamu önünde gösteriler de kaldırılmıştı.

Bu deneyler ve çalışmalar sürseydi psikoloji ve psikopatoloji belki de çok daha önce tarih sahnesine çıkabilirdi; bilinmiyor. Çünkü devrim herşeyi sona erdirdi. Aristokratların çoğu kaçtı. Kaçmayanlar tutuklandı, hapsedildi, kafaları kesildi. Puységur da iki yıl hapiste kaldı. Sonra hapisten çıktı, şatosunun bulunduğu Soisson'a vali oldu. Şiir yazmaya başladı. Bu arada manyetizmi de yeniden ele aldı. Napolyon'un yenilgileriyle 1818'de Buzancy'ye döndü. Victor'un ağır hasta olduğunu duyunca hemen yanına koştu. Onu ilk olarak manyetize ettiği aynı kulübede yeniden manyetize ederek iyileştirmeye çalıştı. Bu arada, Victor'un 45 yıl önceki manyetik seanslarda yaşadığı her ayrıntıyı hatırladığını şaşkınlıkla gördü. Victor kısa bir süre iyileştirse de uzun yaşamadı. Marki onun mezarına, ona olan saygı ve hayranlığını ifade eden güzel bir kitabe dikti. Puységur kendi de 84 yaşında öldü.

Manyetizmle uğraştığı sürece onun yetiştirdiği binleri bulan öğrenci, artık Mesmer'in adı hiç bilinmiyorken ondan, yalnızca yapılan tedavinin Mesmerizm olduğunu duydular. Çok büyük katkılarına karşın hiçbir zaman sanatı sahiplenmeye kalkışmadı. Son olarak teda-

vi ettiği Alexandre Hébert adında 12 yaşında bir çocuktur. Çocuk çok şiddetli korku nöbetleri geçiriyordu. Marki altı ay boyunca çocuğu gece ve gündüz hiç yanından ayırmadı. Yaptığı bu tedavi 150 yıl sonra psikotik hastaların tedavisi için önerilen ve uygulanan tedavi şemalarının hemen hemen aynıydı. Çok sonraları, Puységur'un çalışmaları ortaya çıkarıldığında psikodinamik pekçok olgunun onun tarafından gözlenerek kullanıldığı da görüldü. Ağır ruhsal hastalıkların bir tür hipnotik somnambulizm (uyurgezerlik) olduğu görüşüyle pek çok klinik tabloyu titizlikle incelemiş, onları içinde bulduklarını düşünödüğu bu durumdan çıkarmak için manyetizmi tersine işleterek kullanmaya çalışmıştı. Yöntemleri gerçekten bugün ağır akıl hastalarına uygulanan psikoterapilere çok benzemektedir. Puységur kuşkusuz ki çok namuslu bir bilim öncüsüydü.

### TARİH BOYUNCA HIPNOZ

Hipnozun doğa bilimleri ve tıp alanına girişı Mesmer ve Puységur ve onları izleyenler tarafından XVIII. yüzyılda olmuş, sağaltım yöntemi olarak yayılması ve kabulü de XIX. yüzyılı bulmuşsa da bu yöntemin hemen hemen aynı biçimde, hem de sağaltım amacıyla taa Sümerlerden beri, aşağı yukarı 5-6 bin yıldır kullanıldığını artık biliyoruz. Daha Sümer uygarlığında, kent krallarının önderliğinde oluşmaya başlayan ruhban ekibinin, özellikle de sağlık alanındaki dilek ve yakınmalar için çok bilinçli bir biçimde, bu günkü uygulansını çok andıran yöntemlerle hipnozu uyguladıklarını biliyoruz. Gene yaklaşık aynı çağlardan kalan Hint Veda'larında bir hipnoterapinin hemen tam ayrıntılı tanımını buluyoruz. *"Yüreğın dağılıp şaşırılmaya cağı, korkuya kapılmayacağı. sessiz ve dingin bir yerde toplansınlar (insanlar). Oturt onları. Yerde girinti çıkıntı olmasın. Işık eksik olmasın. Ya bağdaş kursunlar ya da diz çöksünler. Gözlerini burnunun en ucuna diksin, ellerini yan yana, ayaklarını yanyana koysun. Yüreğinden bütün kayguları ve düşünceleri atsin. Yalnız Pranon'un adını düşünsün ve söylesin. Bu adı söylerken onu aklından düşlesin."*

Daha başka bir yerde de soluk alıp, soluğu içinde tutup yavaş yavaş dışarı verirken seksen kez *"Om"* sözcüğünü söylemek önerilmekte.

En eski ve ayrıntılı tedavi kitabı sayılan ve yirmi metre papirüs üzerinde bütün bilinen reçeteler ve sağaltım yöntemlerini anlatan ünlü *"Ebers Papirüsü"*nde, *"Kollarındaki ağrıyı gidermek için sen ellerine ona dokun ve ağrının çekip gideceğini söyle"* denilerek, hemen hemen en çağdaş bir hipnoz tedavisi anlatılmaktadır.

Daha sonraları eski Yunanda, Aklepios tapınaklarında uygulanan sağaltımda uykunun nasıl kullanıldığı da çok söylenmiş ve yazılmış-

tır. Özellikle Bergama'da Asklepion'u görenlerin kolayca izleyebileceği gibi, bu tapınaklarda sağaltım şöyle yürüyordu: Hastalar daha tapınağa ayak basmadan belirli temizlik törenleri başlıyordu. Az farklarla aptest almayı andıran bu törenler, tapınağın her dönemecinde vücudun bir başka tarafının temizlenip yıkanması şeklinde, adım adım ilerliyordu. Daha sonra bir iki günlük sıkı bir oruç ve perhiz süresi geliyordu. Bunu bir dizi banyolar, çeşitli merhem ve kremlerle yapılan masajlar, tütsüler ve yeniden yıkanmalar ve güzel kokular izliyordu. Bu arada oldukça güzel yörelerde kurulu olan bu tapınakların özgün tiyatrolarında keyifli ve umut aşılayan oyunlarla da genel moralin yüksek tutulmasına özen gösteriliyordu. Asklepiad adı verilen hekim-rahipler daha önce bu tapınakta şifa bulmuş olanların vermiş oldukları sunu, yazıt ve taşları da özenle sergiliyor ve beklentiye en üst düzeye çıkartıyorlardı. Böyle üç-beş gün süren bir hazırlık döneminden sonra asıl sağaltım günü geliyordu. Hasta önce bir kurban kesiyor, sonra şifalı sularla yeniden yıkıyor ve uzun bir tünele giriyordu. Loş ve gizemli tünel boyunca ağır ağır ilerlerken, kendisi hakkında o güne dek yeterince bilgi edinmiş olan asklepiadlar, tünelin üzerinde ve yanlarındaki, sesi boğuklaştırarak tanınmaz hale getiren özgün konuşma borularından hastaya sesleniyor ve az sonra yatacağı uyku sırasında tanrının gelip ona doğru yolu göstereceğini fısıldıyorlardı. Sonunda uyuma hüccesine varılıyor, çevrede kaynayan zararsız yılanların vereceği ürküntü de buna eklenmişken bir de tam yatağın başucuna konmuş hazır bekleyen, afyon ve çeşitli otlarla karıştırılmış bir testi şarap, son direnme olasılıklarını da gidiriyor ve hasta umut dolu, derin bir uykuya dahiyordu. İlyce karanlık çökünce tanrının kılığına girmiş bir asklepiad da sessizce yaklaşıyor ve hastaya kendi iyileşme yollarını düşünde göreceğini fısıldıyordu. Bütün sahne tam ve kesin bir telkin için gereken herşeyi sağlamış oluyordu. Böylece hasta uykusunda, kendi derdinin nedenleri ve şifa yollarına ilişkin bir düşü artık kaçınılmaz bir şekilde ve mutlaka görecekti. Düşün anlaşılmaz bir tarafı kalmışsa bunu da bu seansın bitiminde asklepiadlar, günler boyunca hastanın kendisinden öğrendiklerinin de ışığında güzelce yorumluyorlardı. Böylece ulaşılan, psikosomatik diye adlandırdığımız bütün hastalıkların gerçek ve tam bir iyileşmesi oluyordu.

Daha sonra ve daha önce de hemen her bölgede, her inanç sisteminde telkine ve uykuya, telkinle sağlanan ve yönlendirilen uykuya, böyle bir uykuda görülen düşlere dayalı pek çok kurum, ocak ve mezhep gelişmiş, etkin olmuş ve ardında bir söylence bırakmıştır. Bu tür kurumlar genellikle hermetik dediğimiz, kendi içine kapalı öğretiler olurlar. Her meslek ve sanatın gerçekte hermetik bir yanı vardır. Hepsı bütün isteyenlere açık bilgiler oluşturur ancak bu bilgilerin gene de belirli ön koşulları yerine getiren, belli özellikleri gösteren

kimselerden gayrısına geçmemesi, belli bir ocağın ya da birliğin mali olarak kalmasını sağlamaya yönelik önlemler alırlar. Bu tür yönelişlerin nedeni ve düzeneği çok incelenmiştir ve bu kitapçığın kapsamına sığmaz. Ama özellikle de aydınlanma çağının sonlarına değin, bu tür "kapalı kapılar ardında" oluşup gelişen böyle bilgi ve beceriler, hele başarılıysalar, saygınlık uyandırıyorlarsa ve yaygın yandaşlar bulma olasılıkları da varsa aynı zamanda çok da düşman kazanırlar. Bu düşmanlıklar çoğu kez ölümcül ve yıkıcıdır.

İşte bu hipnoz yöntemine başvurmak yoluyla geliştirilmiş olan sağaltım yolları, sağaltıcı kişiler, bu yoldan elde edilen bilgiler de hep aynı akıbete uğramıştır. Büyük Pitagoras'tan, Hipokrat'a kadar, eski Ninova inançlarından, Kalde ocaklarına, İskenderiye bilginlerine kadar bütün bilgiler öldürülmüş ya da kovulmuş, yapıtları ve bilgileri yakılmış, yok edilmiş, okul ve akımları çökertilmiştir. Tarihin, tarih boyunca sürmüş olan en büyük jenosidi, bilenlere ve bilgelere karşı yürütülmüş olamdır. Her bilim dalının, her türlü düşünce ve aydınlanma akımının öyküsünde böyle kara ve kanlı sayfalar vardır.

İşte hipnozun geçmişindeki bu tür sayfalar da giderek onun daha gizli ve gizemli ortamlarda, topluluklarda ve derneklerde kullanılmasına yol açmıştır. Her seferinde de ezilen ve yokedilen bu ocaklarda elde edilmiş olan bilgilerin, biriken deneyimlerin yitip gitmesi olmasa insanlık için büyük kayıplar olmuştur. Bir düşününce onların yardımıyla insan uygarlığının daha büyük adımlar atabileceği düşünülür. Ama insanlığın kendisi eğer bu adımlara hazır değilse atılan bu adımlar kuşkusuz bir işe yaramazdı.

Daha önemli bir sonuç da yöntemin kendisinin gizem akımlarının mali olmuş olması ve bu güne kadar korkuyla karışık gizli bir yetenek ünü kazanmış olmasıdır. Bu ün bugün de anlaşılması kolay olmayan birçok çalışmayı örtmektedir.

İsa'dan önceki ve sonraki yüzyıllarda Roma egemenliğinin baskısı altında kimi toplumsal gelişmeler gösteren Yahudi inancı da kendi içinde bu tür gizem toplulukları geliştirmiş, bunlardan hristiyanlığın doğuş ve gelişiminde de büyük rolü olduğu anlaşılan Esse'ler, o çağda İskenderiye'de toplanmış olan bilgiler ve bilginler kümesi arasında benzeri gizem bilgileri ile uğraşan bir sistem oluşturmuşlardı. Daha sonra Kabala öğretisi olarak süren bu ayırım da aynı şekilde hipnoz yöntemi ve hipnotik bilgiyi büyük ölçüde toplamış ve kullanmış olsa gerek. Ne var ki ilk çağın hemen bütün bilgilerini toplamış olan İskenderiye Bilgiler Evi Kitaplığı'ndaki 700.000 yazıt İ.Ö. 47 yılında Sezarın buyruğuyla yakıldı. Oradan kaçırılmış olan 200.000 cildi Antonius Kleopatraya armağan olarak verdi. Ama bunları da daha sonra hristiyan imparator Theophilus kül etti. Daha İsadan 1700 yıl önce, Babil egemeni Hammurabi, Fırat boylarındaki Mari kralını ye-

nince onun biriktirdiği Akad, Sümer, Huri yapıtlarından oluşan binlerce tabletlik bir kitaplığı yoketmişti. Yuda kralı Yoahim, Yerimyas'taki kitaplığı yaktırdı. Büyük İskender Persleri yenip de Persepolis'e girdiğinde ilk yaptığı, 12.000 öküz postuna yazılmış olan kutsal kitap Avesta'yı yakıp yoketmek oldu. Bu yakıp yok etme işlemi, bilindiği gibi hiç bitmedi. Bilgiyi bir gizem yöntemi olarak benimseyip kullananlar da bilgileriyle aynı kaderi paylaşmaya başladılar. Avrupa'da 1000 yıl süren Cadı kovuşturmalarıyla toplam 55 milyon insan ateşler içinde canverdi. Bunların çoğu yalnızca merak eden ve bilmek isteyen, geri kalanları da toplu bir hipnozun etkisinde kalmış olanlardı. Aydınlanma yerleştikten, hatta devrimler başladıktan sonra bile insanlar yakılmaya devam ediyordu. Avrupada son insan cadılık ve büyücülük yaptığı gerekçesiyle XVIII. yüzyılın son çeyreğinde 1794 yılında yakılmıştır. Ondan sonra gelenler artık insanları değil, yalnız kitapları yakıyorlar. İnsanları ise ya gazlıyorlar, ya da beslemeyip asıyorlar.

İşte Mesmer ve Puységur'un ulaştıkları nokta, bilimsel devrimler olarak böyle bir tarih zemininde doğdu. Gene de bir gizem yöntemi olarak yitip gitmek ve kimbilir hangi despot tarafından yakılmak tehlikesi ile karşılaşacaktı; eğer Cagliostro gibi birisinin kullanımında kalsaydı, eğer Almanya'da tıp okullarında ele alınmış olmasaydı ve eğer Manchester'li hekim James Braid'in eline geçmeseydi.

### DAHA SONRASI VE ÇAĞDAŞ TIP

Bulucusu ve araştırmacısının yeterince geliştiğini görememelerine karşın hayvansal manyetizm kavramı ilgi çekmeyi sürdürdü. Mesmer'in de Puységur'un da adları bilinmiyordu pek ama gerek Fransa, gerek Almanya'da bu yöntemle tedaviler yayılmaktaydı. Fransa'da Deleuze, Bertrand, Noizet, daha sonra Charpignon, Teste, Gauthier, Lafontaine, Despine, Dupotet, Durand gibi daha birçok önemli hekim ve araştırmacı bu alana emek vermişlerdir. Bütün bu araştırmacılar "*Rapport*" denilen ve manyetize edilenle manyetizör arasındaki sözel ilişkinin önemini kavramışlardı. Ancak, yaptıkları onca deneylere ve hepsini sadakatla kaydetmelerine karşın bütün XIX. yüzyıl boyunca tekniğe ve açıklayıcı temel bilgiye pek bir şey ekleyemediler. Almanya'da da bu yöntem büyük ilgiyle izlenip uygulanıyor, fakat orada daha değişik bir nitelik gösteriyordu. Bunun en önemli nedeni Mesmerizm'in Fransa'da daha çok aydınlar arasında ilgi görmesi ve akademik çevrelerde çok fazla ciddiye alınmamasına karşın Almanya'da üniversitelerin bu alana çok canlı bir ilgi göstermeleridir. Prusya hükümetinin konuyu incelemesinden sonra 1816'da Berlin ve Bonn üniversitelerinde Mesmerizm kürsüleri kuruldu. Ayrıca Almanya'da ola-

ğanüstü yetenekli kimileri de, Mesmerizm yardımıyla, o sıralarda aktüel inceleme alanı sayılan, doğaüstü fenomenlerin incelenmesinde kullanılmaktaydı. Bu kişilerden bazıları ülke çapında tanınıyor ve ilgiyle izleniyordu. Gmelin, Kluge, Hufeland kardeşler, Kieser, Nasse, Passavant ve Jolfart gibi bilginler bu konuda çok büyük bir ilgiyle yoğun çalışmalar içindeydiler. Ancak bütün bu gelişmelere karşın, Almanyada romantik spiritizmin konu üzerindeki etkinliği nedeniyle klinik uygulama gecikiyordu. Bu konuyu geliştirebilen gene Fransa oldu ve önce Liébeault ve Bernhaim ile Nancy okulu, ondan az sonra da ünü çok yaygın bir bilgin olan Jean-Martin Charcot ve onun yönettiği Salpêtrière okulu Mesmerizm, Manyetizm ve Hipnotizm adlarını almış olan bu olgu ve tekniği bir daha kalkmamak üzere klinikteki tahtına oturttular. Bu gün de, biraz eprimiş, eskimiş ve yıpranmış da olsa o tahtta oturmaya devam ediyor.

### *İLK HİPNOZ HEKİMİ BRAID*

Manchester'deki göz hekimi James Braid, 13.11.1841'de bir hipnoz gösterisine katıldı. Eğlenceli bir hokkabazlık izleyeceğinden kuşkusu yoktu buraya gelirken. Ama gösteriyi izlerken yavaş yavaş yerinde doğruldu ve olup biteni daha dikkatli izlemeye başladı. Çünkü, uyutulan kişinin bu manyetik uykuya girmeden önce gözkapaklarının garip bir biçimde titreyip kırpışmakta olduğunu görmüştü. Bu olgu o zamana kadar kimsenin dikkatini çekmemişti. Kuşkusuz Braid'in de dikkatini çekmezdi, eğer o bir göz hekimi ve keskin bir gözlemci olmasaydı. Bunu görür görmez bu gözkapığı seyrimesinin taklit edilemeyeceğini, istemli olarak yapılmasının mümkün olmadığını hemen farketmişti. O halde bu olay bir hokkabazlık ya da sahtekarlık olmazdı. Ama istemli olarak yapılamayan bu seyirmenin nedenini de merak etmeye başladı. Önce benzeri gösterileri izlemeye başladı. Bunları bulmak da hiç zor olmuyordu. O sırada hemen her eğlence yerinde, her kibar hanımın salonunda benzeri gösteriler yapılıp duruyordu. Braid, katıldığı her gösteride aynı seyirmeyi görünce bu uykunun hemen öncesinde gözlerde bir yorgunluğun, bir bitkinlik duygusunun olması gerektiği sonucuna vardı. Muayenehanesine sürekli gelip giden madencilerden bir genci bir koltuğa oturtturarak karşısına koyduğu boş bir şişeye sürekli bakmasını istedi. Üç dakika içinde genç işçinin gözlerinde aynı seçirme başladı ve hemen ardından da genç derin bir uykuya daldı. Ardından Braid bir madencinin hanımından porselen bir kâseye aynı şekilde sürekli bakmasını rica etti. İki dakika içinde bu kadının da gözleri seyrimeye başlamış ve ardından da bilinen uyku bastırmıştı. Durum Dr. Braid için apaçıkktı: Demek ki şu ünlü uykuyu sağlamakta kişisel ya da kişiler arası bir mık-

tanıs etkisi sözkonusu değildi. XIX. yüzyılın bilinçli bir hekimi olarak Braid disiplinli bir şekilde düşünmeye koyuldu. Demek ki burada sözkonusu olan, bir kişiden hasta ya da deneğe doğru iletilen bir güç değildi. Bu doğrudan doğruya, yönlendirilmiş bir uykudan ibaretti. Uyuyabilmek için hayali bir otlaktaki koyunları saymak ya da bir konferansı dikkatle izlerken uyuyup kalmak gibi bir şeydi. Ama kuşkusuz ki esas olan bir uykuydu. Braid bu uykuyu, eski Yunanca uyku anlamına gelen Hypnos sözcüğünden türeterek Hipnoz diye adlandırmanın daha doğru olacağını ileri sürdü. Eğer bu bir uykuya ne menem bir uykuydu? Kişi bu uyku sırasında konuşabiliyor, sorularını yanıtlayabiliyor, verilen emirlere uyuyor, yürüyüp hareket edebiliyor ve bu sırada gözleri de açık olabiliyor ve bu uykuda yürürken önüne konulan engelleri görüyor, onlara çarpıp tökezlemeden yolunu bulabiliyordu. O halde bu tam derin bir uyku değil, değişik bir uyku biçimi, o sıralarda tıbbi epeyce uğraştıran uykuda yürüme, yani Somnambulizm gibi bir şey olmalıydı. Bu yüzden de sadece uyku olarak değil de uykululuk durumu gibi bir anlama gelecek biçimde, o günlerde tıptaki adlandırmalarda çok kullanılan bir türetmeyle, *psikoz, dermatoz, skleroz* der gibi "*Hipn-oz*" demek daha doğru olacaktı.

Braid araştırmalarını sürdürdü. Kendi yaptığı deneylerde bir nesneye bakışları fikse etmenin hipnoz için yeterli olduğunu saptamıştı. Disiplinli bir bilim adamı olarak ardarda deneyler yapmaya ve deney sırasında olup bitenleri ayrıntısıyla not etmeye girişti. Braid bu araştırmalarında gerçeğe yüzlerce yıldan beri bilinen ama hiç bilimin alanına alınmamış bir gerçeği yakalamıştı. Tarihte örneğin matematikçi, filozof ve hekim olan Geronimo Cardanano daha 1535'te kişiyi parlak bir cisme sürekli baktırarak uyku sağlayabildiğini yazmıştı. Paracelsus, "*Opera*" adlı eserinde Güney Almanya'daki bir manastırda keşişlerin hastalarına parlak bir kristal göstererek uyumalarını sağladıklarını anlatmıştı. Dahası Aynaroz'un keşişlerinin kendi göbeklerine gözlerini dikerek kolayca uykuya daldıkları biliniyordu. Hatta bu yüzden onlara "*Göbeğe bakar*" gibi bir ad da konmuştu. Ama Braid tam da bu yüzden, yani herkesin öteden beri bildiği bir olguya dikkat ettiği ve onu bilimsel bir gözlükle ve tam bir disiplinle incelemeye aldığı için "*Bilim adamı*" sıfatını hak ediyordu ve ele aldığı konuda çağdaşlarından fersah fersah ileri geçivermişti.

Bu uykuyu Braid önce bildiği fizyolojik olgularla açıklamaya girişti. Sürekli aynı yere bakışla görme sinirini göz küresini ve gözkapaklarını hareket ettiren kasların uyarılabilirliği azalıyor, bu sırada konsantrasyon sonucu solunum azalıyor, bu da beyindeki kan dolaşımını azaltıyordu. Göz yuvarlağı kuruyor, bunun sonucunda da o bilinen seyirme başlıyor, sonunda da gözkapakları düşüyordu. Ancak bu arada hipnozun psişik yönü de unutulmamalıydı. Braid çalışmalarının



da bu uykuda bilinç yitiminin değil, tam tersine artmış bir konsant-rasyonunun ve yüksek bir iradenin sözkonusu olduğunu da sezmişti. Bu araştırmalarını yaparken Braid de daha önce anlatılan düşmanlık-lardan nasibini aldı. Büyük bir karşıtlar cephesiyle savaşmak zorun-da kaldı. Onun asıl amacı, bu yöntemi ameliyatlar sırasında ağrı duy-gusunu ortadan kaldırmada, yani anestezi için kullanabilmektir. Ki bu öngörüsünde de haklı olduğunu bu gün kesinlikle biliyoruz. Ama tam bu sırada kloroform bulundu ve Braid derhal unutuldu.

### CHARCOT, BERNHEIM VE FREUD

Bundan 30 yıl sonra büyük bir bilim adamı Jean Martin Charcot, Paris'de hipnozu yeniden ele aldı. Onan 7-8 yıl sonra da Nancy'de Hypolyte Bernheim aynı konuda çalışmalara başladı. İkisi de, özellikle Charcot hafife ve alaya alınabilecek kişiler değildi. Charcot hip-nozu o sırada histerik denilen felçlerde ve benzeri belirtilerde sağal-tım amacıyla kullanıyor ve bu iyileştirmeleri geniş bir hekim ve öğrenci kitlesi önünde yapıyordu. Onun açıklaması, hipnozda uyku-nun tam tersine artmış bir sinir-kas uyanıklığının sözkonusu oldu-ğuydu. Bu kavrama göre hipnoz da tıpkı histeri gibi bir nörozdu, ama yapay bir nörozdu. Buna karşılık Bernheim'a göre hipnozun me-kanizması denek olan kişinin kendisinde yatıyordu. Bu açıklamaya göre denek ya da hasta, telkine açık bir durumda bulunduğu ve kendi düş gücü içinde yoğunlaştığı için hipnoz adı verilen durum ortaya çıkmaktaydı. Yani bütün olup bitenler hipnotize olan kişinin kendi ruhsal yaşamı içinde olup bitiyordu. Hipnozu yapan, yalnızca bir aracı ve dikkatin yoğunlaşarak yönetimin devredildiği bir objeydi.

Bu iki görüş arasında oldukça sert bir savaş başladı. Hipnoz ola-yının yalnızca hipnotize olan kişinin düşgücü ve telkin altına girme isteğine bağlı olduğunu ileri süren Bernheim ve Nancy okulu bu sa-vaşı giderek yitirdi. Ancak çok sonraları, beyin faaliyetini, beyin elek-trik akımlarını yazarak incelemek olanağı elde edildikten ve bu arada uyku üzerinde de araştırmalar yapılmaya başlanıp da uykunun ve uykuyla ilgili ve ona benzer durumların fizyolojisi araştırılmaya baş-ladıktan sonra bu sorular da yanıt bulmaya başladı. Ama bu gün as-lında onların haklı olduğunu artık biliyoruz.

Charcot'un bu tartışmalar sırasında daha etkin ve başat görün-mesi nedeniyle, Sigmund Freud o sıralarda üzerinde çalışmakta oldu-ğu histeri olgularının incelenmesi ve sağaltımında hipnoz yöntemini kullanmaya başladı. Onun kullandığı teknik de Charcot'ya dayanı-yordu. Ancak uzun bir süre sonra ve histerinin ve diğer nörozların nedenlerine ilişkin çalışmaları ilerledikten sonra, hastanın içsel gerek-sinimlerinin Charcot'nun yaklaşımını giderek haksız çıkardığını göre-

rek hipnozun hiç de gerekli olmadığı sonucuna vardı ve asıl yöntemi olan serbest çağrışım yöntemine geçti. Bununla birlikte hipnoz çalışmalarının ve yönteminin dinamik psikiyatrinin, psikanalizin gelişiminde oynadığı rol kesinlikle yadsınamaz. Hatta rahatlıkla denilebilir ki dinamik psikiyatri temelini hipnozla, daha Mesmer kendinden doğan bir gücün hastası üzerinde doğrudan doğruya etkin olduğunu hissettiği an atmıştır. Hipnoz tarihi, hiç değilse başlangıcında, dinamik psikiyatrinin ve psikolojinin tarihiyle içiçe yürümüştür. İleride göreceğimiz gibi bu gün de hipnoz, dinamik psikiyatrinin önemli bir dalı olarak önemini korumaktadır.

Şimdiye kadar belirtilenlerden hipnoz olgusunda iki faktörün etkin olduğu ortaya çıkmaktadır. Bunlardan biri denek ya da hastanın belli bir ojeye dikkatini yoğunlaştırması sonucu ortaya çıkan durum, öbürü de hipnotizörün uygulamakta olduğu telkin.

## II. HİPNOZDA GERÇEK

Hipnoz'u bir panayı ya da gece klübünde bile izlemiş olsanız, bunda hipnoza giren kişiye sözel olarak verilmiş olan telkinin mutlaka farkına varmışsınızdır. Gerçekten bugün de bu görüngünün, temelde bir telkin olgusuna bağlı olduğu, telkinin bunda başrolü oynadığı, yöntemi inceleyen bütün araştırmaların, hangi temel kurama bağlı olurlarsa olsunlar, üzerlerinde birleştikleri bir noktadır. Hipnoz kesinlikle bir hipnoz olayıdır.

Hipnozda rol oynayan diğer faktörler de vardır. Bunda dikkat, algılama, bellek gibi diğer zihinsel yeti ve eylemler de çok önemli ve özgün anlamlar kazanmaktadır. Bunları sırayla görmeye öncelikle "telkin" adını verdiğimiz ruhsal olay ve görüngüyle başlamalıyız.

### TELKİN

Telkin denilen olayın anlamı bütün açıklamalara ve enine boyuna araştırmalara karşın gene de tartışmalıdır. Telkin, çok kaba bir tanımlamayla bir kişinin, bir başka kişiyi, daha çok sözel bir etkiyle kendi inanç, düşünce ve mantık sistemi içine alması, onun kendisine yabancı bir düşünce, inanç ya da mantığı kabul etmesini sağlamasıdır. Bunda bir tarafta oluşturulan bir zihinsel ürünün, bu ürüne sahip olmayan, hatta bu ürüne karşı ürünler üretmekte olan bir başka zihine transferi söz konusudur. Bu olayda bir kişinin duygu ve düşünceleri, karşısındakinin duygu ve düşüncelerini basitçe işgal etmekle yetinmez, karşısındaki kişi tarafından kendi duygu ve düşünceleriymişcesine benimser. Gene bir kişi tarafından üretilmiş bir duygu ve düşüncenin karşı tarafa benimsetilmesine dayalı olan yalan söylemek, kandırmak, aldatmak, inandırmak ve ikna etmek gibi işlemlerden ayrılan yanı, burada alıcı zihinde olası eleştiri, düşünce ve direnç süreçlerinin işe karışmayacak kadar yana çekilmesi ve iki zihinin bir konuda birlik oluşturmasıdır.

Gerçekten de telkin dediğimiz süreçte ikinci zihin, yani alıcının

zihinsel yapısı, diğler zamanlarda varolan yeti ve yeteneklerini terkederek karşısından gelene teslim olmaktadır. Her zihinde normal olarak varolan, kendine yabancı ürünlere direnmek ve önce kendi süreçlerinden geçirerek irdelemek ortadan kalkmakta, karşı tarafın kendine yabancı, hatta kendine aykırı düşünce ve duyguları aynen alınmaktadır. Burada iki zihin sanki tek bir zihin oluyor gibidir. Buna iki kişi arasında bir "Biz" oluşması diyoruz. Tarafların bu telkine katılım payına göre dört telkin biçimi birbirinden ayırdedilebilir:

*a) Planlanmamış, Tahmin Edilmemiş Telkin*

Günlük yaşamda en yaygın görülen telkin türü budur. Burda ne telkini yapan, ne de telkini alan aralarında olup bitenin bir telkin olayı olduğunun farkındadır. Bunun en yaygın tipi hekim-hasta ilişkisinde gözlenir. Hekimin hasta başındaki tutum ve sözleri, hastaya yönelik hiçbir amaç taşımadığı halde hastada olumlu ya da olumsuz bir yöneliş uyandırır. İçeriği olumsuz olan bir sözcüğü hasta hiç anlamadığı halde, hekimlerin genel tutumundan olumlu bir şeymiş gibi algılayabilir ve bundan etkilenerak iyileşebilir de.

*b) Planlanmış Ama Tahmin Edilmemiş Telkin*

Bunda telkin eden söylediğinin amacını bilmekte ama telkini alan bunu farketmemektedir. Bunların en yaygın örnekleri her gün karşılaştığımız yığınlarla reklâm ve propaganda da görülür. Bu telkin, telkin olarak algılanabilecek olan bütün öğelerden artılsa bile etkin olur. Hekimlerin kimi ilaçları yazışları, ilacın o denli etkin olmayacağını bildikleri halde sırf bu telkin işlevine ulaşmak için yapılır ve gerçekten etkinliği artırır.

*c) Planlanmamış Ama Farkedilebilen Telkin*

Bu durum gene hekim-hasta ilişkisinin bir parçasıdır. Hasta öyle bir telkin gereksinimi içinde hekime gelir ki ondan gelecek her girişimi kendi kurtuluş ve şifasına bir çare olarak görür. Hekim, verdiği ilacın etkili olduğunu sanırken aslında yalnızca onun kendi etkinliği rol oynamıştır. Bu yüzden birçok ilaç, aynı hastada veren hekime göre farklı etki eder.

*d) Planlanmış Ve İstenen Telkin*

Bu durum hastanın telkine çok gereksinim duyduğu durumlarda hekimin de hastayı yatıştırıcı ve umut verici konuşmalarında rahat-

lıkla gözlenebilir. Oldukça tehlikeli ve zor durumlarda hekimin güven veren bir tonla konuşması hastanın yaşam gücünü çok yükseltir çünkü böyle bir güvene zaten gereksinimi vardır. Bunlardan ayrı olarak telkin doğrudan ve dolaylı yapıldığına göre de ayrılabilir. Örneğin hedef alınan kimseden başka birisine doğru söylenen ama adı geçen duymasına itina gösterilen sözler, bu kişi konuşmayı dikkatle izlediğinden, büyük bir telkin etkisi yapar.

İşte önce Mesmerizm, daha sonra Manyetizm ve sonunda da Hipnotizm adı verilmiş olan olay en başta bir telkin olayıdır. Bugün buna Hipnoz adını veriyoruz. Mesmerizm sözcüğü durumu ilk saptayan kişinin adından, Manyetizm sözcüğü bu olayla mıknatısların çekim gücü arasında bir benzerlik düşünülmüş olduğundan dolayı kullanılmıştır. Daha sonra bu durumda telkin alan kimsenin gösterdiği hareket ve davranışların, uykuda gezen kimselerinkilere benzettiği düşünülmüş, bunun da bir tür uykuda gezme olgusu olduğuna inanılmış ve bu yüzden uykuda gezenlere fransızcada verilen adla *Somnambulizm* (Somnees - uyku ve Ambulanyon - Yürüme) sözcüğünden giderek, olgunun bir uyku türü olduğu sonucuna varılmış ve uyutma anlamına gelmek üzere Grekçe Hypnos - Uyku sözcüğünden Hipnotizm denmiştir. Sonradan bu durumun bir *izm* olarak adlandırılması uygun bulunmadığından bir uykululuk durumu anlamına gelen *Hypnose* denmiştir. Bugün bu olayın fizyolojik bakımdan uykuyla hiçbir ilişkisi olmadığı anlaşılacakla birlikte bu son sözcük gene de kullanılan bir "*Galat-ı meşhur*" olarak tutulmaktadır.

## DİKKAT VE ALGILAMA

Telkin denilen olgunun nasıl işlevlik ve etkinlik kazandığını daha iyi anlayabilmek için kişioglunun çevresindeki nesne, kişi ve olayların farkına nasıl vardığını bir parça yakından incelemek gerekir. Olup bitenlerden bize doğru ulaşan uyaranlar, duyu organlarımıza ulaştıktan ve onlarda gereken fiziksel ve kimyasal reaksiyonlara neden olduktan sonra, almaç adı verilen bu noktalar kendilerine bağlı olan sinir uçlarını uyarmış ve merkeze doğru bir ileti akımına yolaçmış olurlar. Bu akım merkez sinir sisteminin yalnızca bir noktasını değil, pekçok yerini birden uyarır. Denilebilir ki sinir sistemine giren her uyarandan her an bütün sinir sisteminin, hatta bütün organizmanın haberi olur. Aynı anda vücudumuz yüzbinlerce uyaran almakta yani duyu organlarımızdaki almaçlara yüzbinlerce dış etki, o almaçların farkedebileceği düzeyde olmak üzere ulaşmaktadır. Farkedebileceği düzeyde diyoruz, çünkü duyu organları belli sınırlar içindeki uyaranlara duyarlıdır. Örneğin renk olarak bildiğimiz ışık tayfı içinde bulunan renkler farkedilebilir. Bu tayfın dışında kalan mor ötesi ve kırmızı

zı altı dediğimiz renkler ise hiç görülemez. Yani gözlerimizde o renk grubuna duyarlı almaçlar hiç bulunmaz. Örneğin, eğitilmiş köpekleri çağırmak için kullanılan özel köpek düdüklerinin sesi insanlar tarafından hiç duyulamaz; en yakınında bile ancak bir üfleme fısıltısı işitilebilir. Oysa bu ses köpekler için çok uzaklardan bile duyulabilen çok tiz bir sestir. Demek ki o sesin frekansına insan kulağı duyarlı değil, köpek kulağı ise duyarlıdır. Buna karşılık köpekler de bizim gördüğümüz renklerin hiçbirini göremezler; bütün köpekler renk körüdür.

Bizim farkında olarak algıladığımız uyaranlar dışında daha binlerce uyaran da aynı anda duyu organlarımıza ulaşır ve bedenimiz biz farkında olmadan hepsini alır, sinir sistemimiz onları sınıflandırır ve gereğini de gene biz hiç farketmeden yapar. Örneğin üzerimizde etkin olan yerçekimine uymak için duruşumuzu, ileri ya da geri hareketimizin dengeli ve uygun oluşunu, iç organlarımızın o anda gereken çalışmayı düzenli olarak yapmasını hep sinirlerimiz düzenler ve bunlar bizim dikkatimizi çekmeden olup biter. Örneğin biz televizyonda heyecanlı bir gerilim ya da korku filmi izlerken, aynı anda yorulan bacağımızın yerini değiştirir, koltuktaki durumumuzu düzeltir, aynı anda kolumuzu kaşıyabilir ve dilimiz de kuruyan ağzımızı fark edebilir. Bu sırada kalbimiz de daha hızlı çarpma emri almakta, kan basıncımız da hafifçe yükselmektedir. O sırada midemizse az önce yediğimiz tuzlu fıstığı sindirmek için uğraşmakta, bu daha önce yemiş olduğumuz meyveyle pek uyuşmadığı için de hafifçe bulanarak bize bu fıstığı dışarı atmanın uygun olabileceğine ilişkin sinyaller vermektedir. Bunların hiçbirinin farkında olmayız. Ama bütün işler yolunda yürümektedir. Oysa, sinir sistemine bir kez giren hiçbir uyaran orada unutulmaz. Mutlaka bir yerlerde depolanır. Bu hiç farkında olmadığımız uyaranların kaydedilip depolandığını kimi çok acayip durumlarda izleyebiliriz. Örneğin, dikkatimizin dışında gelen uyaranlardan herhangi biri olağandışı bir şey kaydetmeye başlarsa birden bütün dikkatimizi heyecanlı filminden çekip ona yönlendirmemizi sağlar. Jung'un anlattığı bir örneği de nakledebiliriz: Çalışkan ve sağlıklı bir sekreter hanım, o ana kadar hiçbir yakınması yokken, saat on sularında birdenbire bir baş ağrısıyla kıvranmaya başlar ve çalışamaz hale gelir. Ortada görünür, bilinir hiç bir neden yoktur. Gerçekte ise o hanım iki hafta önce sisli bir sabah saatında sevgilisini bir iş gezisi için uğurlamıştır ve adamın orada epey eğlenebileceği varsayımıyla belirsiz bir kıskançlık huzursuzluğu içindedir. O sabah, büroda çalışırken birden uzakta öten bir sis düdüğünü duymuş, bu düdük sesi ayrılış anındaki sisi, o da ayrılıştaki kaygıyı anımsatarak günlerdir bastırılmış kaygının bir baş ağrısıyla patlamasına yolaçmıştır. Kadıncağz o sis düdüğü sesini hiç farketmemiştir ve bu gerçek, haydi o kadarlık ipucu verelim, ancak hipnozda açığa çıkarılabiliştir.

İşte sinir sistemimizin bu çalışma şekli, çok basitleştirmek istersek, havaalanı kontrol merkezlerinin, üstüste çalışmakta olan radarlarına benzer. Bir radar sürekli dönerek bütün ufku denetlerken, öbür radar bir tek uçağın uçuş doğrultusuna, bir başka radar o uçağın yükseklğine fikse olur ve bütün bilgiler bir tek masadaki bir denetim uzmanının önünde bir tek ekranda biraraya gelir. O uzman da hem o uçağın pilotuna, hem yakındaki bütün öbür uçakların pilotlarına, aynı zamanda havaalanı sorumlularına gereken bütün bilgi ve emirleri ulaştırır. Emri alanların ise öbür emir alanlardan haberdar olmaları gerekmez. Olağandışı ya da olağanüstü bir durum görülecek olursa yada tehlikeli bir gelişme görülürse, örneğin hava sahasında birden denetim dışı bir başka uçak belirirse, ya da bir uçağın yönü bir başka uçağın seyir çizgisini kesecek gibi görünüyorsa, bütün uçaklara kısa ve tek bir buyruk gönderilir. Her uçak da bunun nedenini tartışmadan denileni yapar ve tehlikeden bir an için uzaklaşmış olur.

İşte sinir sisteminde de bir işleve yönlenmiş olan nokta' radara biz dikkat diyoruz. Bu yönetim santralına giren bütün bilgiler de bir arşivde, uçaklardaki kara kutular gibi, bir daha çıkmamak üzere tespit edilir ve saklanır. Her yeni gelen uyarıda bir arşiv düzeneği, bu yeni uyarının kaydedilmiş bilgilerle bir ilgisi olup olmadığını hızla bir araştırır ve ona göre ilgili merkezde iki bilgi birden birleşir. Bütün bu anlatmaya çalıştıklarımız hipnozda neler olduğunu anlamak ve aynı zamanda günboyu sürekli olarak aldığımız telkinlerin etkisinin yaşamımızdaki önemini de kavramak için çok önemlidir.

Dikkat, gündelik yaşamımızda bizi o an için ilgilendiren noktaya en uyanık bir biçimde fikse olmamızı sağlayan aracımızdır. O an için ilgilendiğimiz nesne bizim için çok yoğun bir zihinsel çabayı gerektiriyorsa bu dikkatin yoğunluk odağı gittikçe daralır; bir "nokta dikkat" halini alır. Buna karşılık yoğunlaşma azalınca çevrede de bir büyüme ve genişleme görülür. Örneğin hem bir arkadaşımızla hararetili bir tartışma sürdürüp hem de o sırada bir merdivenden yavaş yavaş inebiliriz. Ama zor bir matematik problemini çözmeğe yoğunlaştığımız sırada o merdivenden de inmeye kalkışırsak tökezlemek mukadder olur. Bir matematik problemi çözerken yapabileceğimiz yan işler ancak kafamızı kaşımak ya da kurşunkalemin başını çiğnemek cinsinden olabilir. Aynı şekilde çok yoğunlaştığımız sırada etrafta olup bitenin de pek farkında olmayabiliriz. Bu tür yoğunlaşmış bir dikkat, hepimizin pek iyi bildiği gibi çok da yorucudur. Problemin zorluğu ve uğraşının süresi oranında ense ve boyun kasları gerilir, göz yuvarlağını hareket ettiren küçük kaslar gerilir, baştaki kan dolaşımı artmıştır ve dolayısıyla şakak ve boyun atardamarları, hatta ciltteki küçük damarların dolgunluğu hissedilir. Gözlerdeki yorgunluk, gözkapaklarında tıpkı uykuya dalarkenki gibi bir kapanma eğilimi

uyandırır, gözler süzülür, yanar ve sulanır. Bu sırada dışarıdan görünen şişmiş ve kızarmış bir yüz, süzölmüş ve neredeyse kapanacak gözlerle uyku mahmurluğuna pek benzer. Oysa kişi matematik çalışmaktadır. O sırada yanında olup bitenlerin ise ya hiç farkına varmamıştır, ya da ancak zorlukla ve hayal-meyal anımsayabilir.

İşte, hipnozda sözkonusu olan ilk olay budur. Yani kişinin dikkatini olağandan çok daha yoğun olarak bir şeye doğru toplaması, yoğunlaştırmasıdır. Bu süreci hipnotize olmuş olanlar bazan kişinin bir kuyuya doğru yavaş yavaş inerken kuyunun ağzına doğru bakması şeklinde tanımlarlar. Baş yukarıda olarak kuyuya inilirken, önce çok geniş olarak görölen gökyüzünün alanı gittikçe daralır ve uzaklaşır. Giderek küçük bir daire kalır. Ama o küçük alan son derecede net ve parlak olarak görülür. O kadar ki kuyu dibinden bakıldığında gündüzleyn gökteki yıldızları görmek bile mümkündür. Hipnoz sırasında da dikkat olağanüstü yoğunlaşmıştır. O dikkat edilen şey de son derecede net olarak algılanır ve giderek insanın bütün benliğini kaplayacak ölçüye ulaşır.

Şimdi bir de dikkat olayının, hepimizin sık sık başına gelen ama farkına varamadığımız bir başka özelliğini görelim. Bilinçli ve yükselmiş bir dikkatle izlediğimiz ve algılamaya çalıştığımız bir şey üzerinde yoğunlaşmışken çevremizde olup bitenlerin pek farkına varamayız dedik. Ancak o çevreden gelen başka uyarılar da almaçlarımıza yani duyu organlarımıza sürekli olarak gelmektedir. Ve bunlar da alınan bilgiler olarak, yukarıda anlattığımız ikincil ve üçüncül radarların bilgileri gibi, depo edilmektedir. İşte kimi zaman, bu ikincil uyarıların da bilinçli dikkat eşiğine yaklaştığı olur. O zaman daha da garip bir şey olur ve iki bilginin, birbirleriyle hiç ilgili olmasalar da içiçe ve üstüste geçtiği görülür. Yukarıda anlatılan başı ağrıyan sekreter örneğinde de buna benzer bir durum olmuştur. Ayrılık acısına yoğun biçimde gömölmüşken dikkat edilmeden belleğe giren sis gerçeği, bir sis düdüğüyle temel ayrılık acısını canlandırırvermiştir. Bir uyarının ana ya da yan uyarın olarak dikkati ne ölçüde çelebildiğini saptamaya, dikkat alanındaki başka bazı deneylerle birlikte yarayan, psikoloji laboratuvarlarında ve şimdilerde de reklamcılık çalışmalarında kullanılan bir aygıt vardır. *Tachistoskop* adı verilen bu araç, aynı ekrana iki diayı birlikte ya da içiçe projekte edebilen bir projeksiyon aygıtıdır. Bununla bir resim ekrana projekte edilmekteyken yandan verilen ikinci bir projektör ışınıyla ve aradaki bir ayna yardımıyla ikinci bir dia aynı ekrana ya ilk resmin yerine, ya da onun içine projekte edilir. Kısa süren bu verişten sonra ikinci projektör gene söner. Bir resmin bilinçle algılanması için en az 0.7 saniye kadar görülmesi gerekir. Bu aygıtta verilen ikinci resimler ise bu sürenin biraz altında ya da üstünde verilir. Yani bilinçli olarak algılanamaz. Ancak sonra-



dan deneklere ezberden projeksiyonla ekranda ne gördüklerini çizmeleri istendiğinde deneklerin yaptıkları eskizlerde iki resmin garip bir şekilde üstüste bindirildiği görülür. Bir resmin içine ya da bir film gösterilirken aynı teknikle araya serpiştirilecek kısa ve emir kipinde tümceler de aynı şekilde bilinçdışı ya da daha doğrusu bilinç kenarından algılandığı ve deneklerin sanki kendi istekleriymiş gibi o emri yerine getirdikleri görülür. Normal olarak bu tür gizli propagandaların kullanılışı yasaktır. Ancak benzeri ve daha ince yöntemler her gün görsel basında kullanılıp durmaktadır. Bu tür propagandalara maruz kalmış kimselerde onu izleyen süreçte özgür istençten sözetmek olası değildir.

Pekçok reklam kliplerinde yapılan da aynen budur. Bir resim görünürken ekranın bir başka köşesine girip çıkan bir figür ya da o sırada cansıkıcı bir tonla söylenen sözler sanki dikkati dağıtıyormuş ve sinir bozuyormuş sanılır. Oysa o kişilerin büyük bir bölümü söz konusu maldan bir adet almak gerektiğinde tam da o markayı otomatik bir davranışla seçerler. Reklam hedefini çoktan bulmuştur.

Telkinin temel yönetimi, yukarıda da belirtildiği gibi, telkin eden ve telkini alanın iki ayrı kişi olarak varlıklarını, ortak bir "Biz"de kaynaştırmaktan ibarettir. Bu Biz'in düşünce ve tepkileri her hangi bir dirençle karşılaşmaksızın alıcı tarafın kendi duygu, düşünce ve tepkisi gibi işlemeye başlar. Hepimiz yaşamımız boyunca yüz binlerce kez bu tür düşünce ve tepki ittifaklarına girer ve bu birlikteliklerden kendi payımızı alıp kendimize özümseyerek ayrılırız. Kişinin istenci denilebilir ki yüzbinlerce Biz'in istençlerinin bir bileşiminden ibarettir.

### *HİPNOZ NASIL YAPILIR VE HİPNOZDA NE OLUR?*

Önce en klasik biçimiyle hipnozu görelim. Bunda en önemli unsur, deneğin dikkatini belirli bir noktaya fikse edebilmektir. Hipnozda her zaman biraz büyümlü ve gizemli bir şeyler bulunduğu için çoğunlukla görsel dikkati çekebilecek bir cisim kullanılır. Bu bir metal çubuğun ucu, bir kristal parçası ya da bir zincirin ya da kordonun ucuna asılı herhangi bir mücevher, taş ya da azıcık gizem taşıyan bir talisman olabilir. Çok daha basitçe tükenmez kalem ucunu, masa üzerindeki bir kutunun köşesi ya da doğrudan doğruya işaret parmağının ucu da olabilir. Kişiye bu noktayı çok net görecektir şekilde dikkatle bakması, gözlerini mümkün olduğu kadar kırpmadan dikkatle ona dikmesi ve ona konsantre olması söylenir. İkinci unsur deneğin güvenini ve rahatlamasını sağlamaktır. Bunun için olabildiğince sakin, monoton ve yumuşak bir sesle bu nesneye baktıkça güveninin artacağı, gevşeyeceği ve rahatlayacağı söylenir. Güvenli bir ortamda oldu-

ğu, bu güvenin tatlı bir duygu sağladığı belirtilir. Bu tatlı güven ve huzur duygusunun tadını çıkarması söylenir. Bu sözlerin emir kipinde değil de zaten oluyormuş gibi söylenmesi daha iyidir. Yani "parmağımın ucuna bakın!" yerine "parmağımın ucuna bakıyorsunuz. Bütün dikkatinizi ona topluyorsunuz" şeklinde konuşmak yeğlenir. Çünkü emirler genellikle tepki ve gerilim yaratırlar. Öbürü ise durum saptamak gibidir.

Bu sırada hipnotizör normal olarak ortaya çıkması gereken kimi belirtileri, kişinin duyacağından emin olduğumuz bazı duyguları kendi telkini sonucunda oluşturmuş gibi söylemeye dikkat eder. Örneğin, "bütün dikkatinizle parmağımın ucuna bakarken onu bazan net, bazan bulanık görüyorsunuz" der. Çünkü biliyoruz ki normal okuma uzaklığından biraz daha yakında tutulan bir cisme sürekli bakışta gözler ortaya doğru yaklaşmak zorundadır ve uzun süre aynı durumda kalan göz kaslarında hafif bir yorgunluk ortaya çıkar ve düzenli aralıklarla gözü gevşetirler. Gözbebekleri olması gereken açıdan dışa doğru açılınca da cisim çift görülür. Bu da önce cismin bulanması şeklinde algılanacaktır. Bu sırada cisim yavaş yavaş yaklaştırılarak yukarıya doğru da hareket ettirilir. Göz küreleri gittikçe daha yaklaşmak ve yukarıya doğru hareket etmek zorunda kalır. Böylece gözkapaklarının da biraz yorulması sağlanır. "Gözleriniz gittikçe yoruluyor. Gözkapaklarımız ağırlaşıyor. Onları kapatıp dinlendirmek istiyorsunuz. Fakat parmağımı izleyeceğinizi biliyorsunuz. Bütün dikkatinizi toplamaya çalışıyorsunuz. Gene de parmak ucum bazan net, bazan bulanık görünüyor. Onu izlemekten yoruluyorsunuz. Uykunuz varmış gibi. Gözkapaklarınızı açık tutmakta zorlanıyorsunuz."

Dikkat edilirse verilen bütün emirler, zaten olacak olanları önceden haber vermek gibidir. Ama söylenenlerin gerçekten olması, sözlerin etkinliği duygusunu pekiştirmektedir. Olanların, hipnotizörün isteğine göre olduğu sanısı uyanacaktır. Bu sırada çok yavaş bir hızla parmak yukarıya doğru hareket ettirilirken son emirler gelmeye başlar: "Artık gözkapaklarınızı açık tutamayacağımızı hissediyorsunuz. Kapaklar çok ağırlaştı. Onları düşmeye bırakmak istiyorsunuz. Yavaş yavaş gözleriniz kapanıyor. Parmağımın ucuna dikkatle bakmak istemenize karşın gözleriniz kapanıyor. Gözleriniz kapanıyor. Gözleriniz kapandı. Kendinizi son derecede rahat ve güvende hissediyorsunuz." Burada da olan haber verilmektedir. Gerçekten gözkapakları artık yorulmuştur ve gözler acımakta, yaşarmaktadır. Gözkapaklarında, Braid'in saptadığı seyirmeler başlamıştır. Tam o sırada gözkapaklarının kapanması, bütün dikkatin toplanmış olduğu göz kaslarının birden gevşemesi ve rahatlaması, zaten kendiliğinden genel bir rahatlık duygusu olarak algılanacaktır. Böylelikle hipnotizör gittikçe her dediği olan biri olmaktadır. Artık hipnoz başlamıştır.

Daha önce de belirttiğimiz gibi hipnoz kesinlikle bir uyku ya da bir tür uyku değildir. Tam tersine çok anlı bir uyanıklık durumu söz konusudur. Ancak uzunca süren bir hipnoz yönetimi, yani hipnoza giriş sırasında kişi gerçekten uykuya da girebilir. Bunun ilginç bir konferansı pürdikkat dinlerken uyuyup kalmaktan hiçbir farkı yoktur ama hipnoz seansı açısından gene de bir iş kazası sayılır. Bu sırada gerçek bir uyku durumu olmadığını neden ve nasıl anlıyoruz. Nasıl bu kadar emin olabiliyoruz.

## UYKUDA VE HİPNOZDA ELEKTROFİZYOLOJİK OLAYLAR

Bütün canlı organizmalar yaşamı sürdürmek için yaptıkları hareketsiz ve hareketli bütün işlevler sırasında, bedenlerini oluşturan maddede bulunan statik elektrik yükte durmadan bir takım değişimlere yolaçarlar. Bir kasın üzerine düşen görev gereği bir hareketi yapışı sırasında kas hücrelerinin yüzey iyonları ile hücre içi iyonları arasındaki elektrik yükü durmadan değişir ve bu da hücrenin dışından içine, içinden dışına ve bir hücreden öbürüne doğru elektron geçişlerine neden olur. Elektronların bir molekülden öbürüne geçişine de, bildiğiniz gibi, elektrik akımı diyoruz. Yanyana bir sürü farklı hücrenin, üstüste bir sürü farklı dokunun birarada bulunduğu hayvansal organizmalarda ise bu yaşam etkinliği sırasında durmadan elektrik akımları oluşur ve işlevin, hareketin yönüne göre bu akım da durmadan yön değiştirir. Çeşitli organlardaki bu fizyolojik elektrik akım dalgalanmaları ve değişikliklerinin doğrudan doğruya organın içinden ya da cildin üzerine yerleştirilecek elektrotlarla tespit edilmesi olanağının doğmasıyla birçok elektrofizyolojik inceleme yöntemi geliştirilmiştir. ElektroKardiyoGrafı, kalp hareketlerini; ElektroMyoGrafı, kasların çalışmasını önceleyip kağıt üzerine çizili olarak kaydetmek demek olduğu gibi, bu yöntemlerin en eskilerinden biri olan ElektroEnsefaloGrafı (EEG) de sözcük anlamıyla *Elektriksel Kafaiçi Yazımı* demektir. İşte bu aygıtın bulunup klinik ve laboratuarda kullanılmaya başlanmasıyla beynin yalnız yapısal özelliklerinin değil, aynı zamanda olağan ve günlük çalışmasının da beynin elektriksel durumunda çok çeşitli dalgalanmalara yolaçtığı anlaşıldı. Elbette beyin kemik ve kutunun yani kafatasının içinde kapalı olduğu için bunun elektrotlarla tespiti ve yazımı ancak büyükçe bölgeler için ve kabaca yapılabilmekte, küçük dalgalanmaların tam olarak hangi işleve ait olduğu kesinlikle ayırtılamamaktadır ama bize beynin genel işleyişine ilişkin çok değerli bilgiler iletebilmiştir. Bu inceleme yöntemi geliştirildiğinde ilk olarak beynin uyanıklık durumundayken belirli bir aktivasyon gösterdiği, bu sırada beynin bütününden yayılan manyetik dalgaların frekansının saniyede 13'den daha yüksek olduğu, yani

13 Herz'den yüksek olduğu bulundu. Bu düşük amplitüdü, yani salınımlı ve hızlı tempolu, normal beyin elektrik akımına Beta tipi dalgalar denilmiştir. Buna karşılık uykuda beyin işlevliği düzenli ve sıralı bir dizi değişiklikler gösterir. Bunu açıklamak için 1930'lardan bu yana yapılabilmekte olan objektif uyku araştırmalarının ortaya çıkardığı durumu çok kısa özetlemek gerekecektir.

Son araştırmalara göre uyku tek ve homojen bir süreç değildir ve birbirinden farklı aşamalarla giden karmaşık bir olaydır. Bu aşamaların herbirinin sinir sisteminin ve genel olarak organizmasının işleyişi ve sağlığı için çok önemli işlevleri vardır. Genel olarak uyku bozuklukları denilen ve yeryüzündeki hemen herkesin, bütün insanların yaşamları boyunca en az birkaç kez yakındıkları bozukluklar, uykunun bu çeşitli aşamalarından birindeki bozukluktan ya da ritimindeki aksamadan kaynaklanmaktadır. Ayrıca bu alandaki araştırmalar bize insanın ruhsal yaşamının gelişim ve işlevine ilişkin de çok zengin bilgiler sağlamaktadır.

Uyku genellikle bilinçli olarak karar verilen bir uykuya giriş aşamasıyla başlar. Bu sırada bilinç, deneyimlerinden bildiği uyutma çabalarına yoğunlaşmıştır. Yani bir tür kendi kendine telkin ve otohipnoz uygulanmaktadır. EEG'de de buna uygun olarak beta dalgalarının yavaşladığı ve dalgaboylarının, salınımlarının da büyümeğe başladığı görülür. Dalgalar 12-14 Herz arasında dolaşır. Zaman zaman da Alfa dediğimiz ve birazdan daha yakından göreceğimiz 8-13 Hz. arası amplitüdü dalgalar görünüp kaybolur. EEG giderek desinkronize hızlı aktiviteye geçer. Bundan sonra gelen ikinci aşamada 12-14 Hz. bataryalarının serpili olduğu düşük voltajlı, karışık frekanslı, görece daha düzenli bir aşama görülür. Uyku artık başlamıştır ve bu aşama bütün uyku süresinin neredeyse yarısını kaplayacak şekilde zaman zaman ortaya çıkar. Bu aşamadayken uyandırılmak kolaydır ve vücudun da sık sık büyük hareketler yaptığı, yer değiştirdiği, döndüğü, kol ve bacakların büyük hareketler yaptığı görülür. Üçüncü aşamada EEG'de yüksek amplitüdü, yavaş dalgalar görülür. Bu dalgalara biz Delta dalgaları adını veriyoruz. Bu sırada daha yavaş kol bacak hareketleri görülebilir. 3-8 Hz. arası olan dalgalara Theta, 1-3 Hz. arasındakilere Delta dalgaları adı verilir. İşte uykunun üçüncü aşamasında Delta dalgaları arasında serpili Theta grupları görülür, en derin dördüncü aşamadaysa saf Delta dalgaları vardır ve vücut hareketleri de artık görülmez. Uykunun yaklaşık 90. dakikasında birden birinci aşamayı andıran dalgalar ortaya çıkar ve bu sırada kişide göz küresinin düzensiz hızlı hareketleri gözlenir. Beden bütünüyle hareketsizdir, ancak kısa sıçramalar görülebilir. İlk ortaya çıkışında 1-2 dakika süren ve bütün uyku boyunca düzenli olarak ortaya çıkan, her ortaya çıkışında bir öncekinin yaklaşık üç katı kadar süren bu dö-

neme *Hızlı Göz Hareketleri* (Rapid Eye Movements - REM) dönemi diyoruz. Düş işte bu sırada görülür. Bu dönemler gittikçe uzayarak sabaha karşı 30-40 dakikalık bir uzunluğa erişir. Uykudan tümüyle farklı olan bu dönem, her insanın mutlaka yaşaması gereken bir şeydir ve sağlık için uykunun bütününden daha önemlidir. Genel olarak uykusuz kalındığı durumları izleyen uykuda da tür uykuyu oranı her dem çok yükselir ve aradaki açığı kapatmaya çalışır.

İşte hipnoz sırasında da bu yöntemle hipnotize olanın beyin elektrik akımlarının ve beyin işlevinin inceleneceği doğaldır. Bu yöntemle yapılan incelemeler, hipnoz sırasında, işte bu az önce anlatılan uykuyu modellerinden hiçbirinin olmadığını kesinlikle ortaya çıkarmıştır. Hipnoz sırasında beynin elektrik aktivitesi, uykuda ancak uykuya giriş sırasında zaman zaman görünüp kaybolan Alfa tipi aktivitedir. Bu 8-13 Hz. sıklığındaki aktivite hipnoz boyunca devam eder. Bu aktivite tipi hipnozdan başka uykuya dalış sırasında, muayene amacıyla yapılan EEG muayeneleri için sükunet halinde yatılırken de ortaya çıkar. Hipnozun EEG bakımından uykuda gezmek anlamına gelen somnambulizmle de ilgisi yoktur. Uykuda gezmek ve konuşmak ancak derin 4. aşama uykuda, yani Delta aktivitesiyle görülür. Hipnoz sırasındaysa Delta hiç görülmez.

Özetle bütün bunların anlamı, hipnoz sırasında kişinin genel olarak gevşemiş, uyuklar gibi, fakat tam uyanık olduğu bir durumda bulunduğudur. Hipnozda zaman zaman gerçek uyuklamanın da olduğu bilinmektedir fakat bu ikisi ayırdedilemez. Kişinin bu durumda ilgileri ve düşüncelerinin ise belirli bir modele uyduğu, normal uyanıklık durumundaki düşünce modelinden farklılaştığı da saptanmaktadır. Bunun için kişinin düşünce modelleri hakkında da kısa bir bilgi gerekebilir.

### *DÜŞÜNCE MODELLERİ VE HIPNOZDA ZİHİNSEL İŞLEVLER*

İnsanoğlunun düşünce işlevini bellibaşlı olarak iki modelde görüyoruz. Bunlardan biri bizim bugünkü uygarlıklar içinde alıştığımız, ilke ve şeması Aristo'dan beri bilinmekte olan ve belirli şaşmaz mantık kurallarına uyarak işleyen düşünce yöntemidir. Bunun bilinen temel ilkeleri vardır. Bir kere *"Bir şey her zaman bir şeydir; aynı anda başka bir şey olamaz."* *"Bir şey bir anda bir yerdedir; aynı anda başka bir yerde bulunamaz."* *"Bir şey mutlaka bir başka şeyin sonucu ve gene bir başka şeyin nedenidir"* gibi temel kurallar mutlaka ve tartışılmaksızın kabul edilmelidir ki bir düşünce süreci işleyebilsin. Bu bilinen ve ayrıntıları her mantık kitabında bulunabilecek olan düşünce modeline biz İkincil Süreç (Sekonder Process) diyoruz. Çünkü insanoğlu ancak birkaç bin yıldanberi ve günün ancak birkaç saatinde bu modele göre

düşünmektedir. Buna karşılık tarihin eski çağlarında, ilkelerde, küçük çocuklarda, düşlerken ve düş kurarken ve bazı ruhsal bozukluklar sırasında insanlar bu tür kuralların hiç geçerli olmadığı, alışılmış nedensellik zincirinin hiç işlemediği, daha çok biçimsel ve zamansal birlikteliklere, nesne ve olayın bizde, genel ya da çok özel bir ayrıntıdan ötürü çağrıştırdığı benzerlik ve birlikteliklerle işlemekte olan bir başka düşünce modeliyle düşünürler. Bu genel modele de *Birincil Süreç* (Primer Process) adını veriyoruz. İşin asıl önemli yanı bizim bilinç dışı diyebileceğimiz bütün zihin süreçleri de işlevlerini birincil sürece göre sürdürürler. Bilinç dışı ise yılın 365 günü, günün 24 saati ve her dakikasını durmaksızın çalışır. Sinir sisteminin, bir tek sinir hücrelerinin işleyiş özelliklerine, yapısına bağlı olarak, genel işleyiş kesinlikle bu birincil süreç biçiminde olur. *İkincil süreç* düşünceye ancak sonradan, zahmetle ve yalnızca belli işleri görmek üzere geliştirilmiş küçük bir alana özeldir. İşleyiş çok daha fazla enerji gerektiren bu küçük alan, bilinçli uyanıklık ve dikkat dediğimiz çabayla çalışmaktadır. Bu bilinçli dikkatin bir odağa toplandığı durumlarda, eğer o odakta ani küçük değişiklikler olmuyorsa bu dikkatin ayrılması ve başka algılamaya kırıntılarını taraması gerekir. Bunu yapmaksızın aynı noktaya doğru konsantrasyon sürdüğünde yalnız yukarıda anlatılan göz yorulması değil, dikkatte ve genel olarak bilinçte de monotonluk ve yorgunluk belirtileri ortaya çıkmakta gecikmez. İşte bu genel durum, subjektif olarak, uykunun 1. aşamasını çok andırır. Bilinç böyle bir durumda *zayıflar* ve zaten sürekli çalışmakta olan bilinçaltı ortaya çıkan açığı kapatır. Bu da ikincil sürecin geri çekilip, hatta tümüyle iptal edilip, yerini birincil sürece bırakması demektir.

Birincil süreç düşünce tarzının egemen oluşu, hipnozun hem oluş nedeni, hem başarısı, hem de tedavide sağladığı şeydir. Birincil süreçte, zihin içinde beliren bir düşüncenin kime ait olduğu bile önemini yitirir. Hipnotizörle denek, daha önce anlatılmış olan bir *"Biz"* birliği oluşturduklarında, hipnotizör tarafından deneye verilen her hangi bir fikir artık yabancı bir fikir olmaktan çıkar ve *"Biz"*im fikrimiz olur. Birincil süreç için bu tür mülkiyet ve kimlik kavramlarının zaten hiç önemi yoktur. Aklımıza, nereden gelmiş olursa olsun, gelmiş olan fikir, geçerli bir fikirdir ve bizimidir. Eğer hipnotizör deneye örneğin kalkıp milli marşı söylemesini ya da kravatını yemesini söylemişse bu denek tarafından aynen kendi fikriymiş gibi algılanır. Mantıklı ikincil sürecin kabul edebileceği bir gerekçe ve neden mutlaka gerekliyse denek kendi repertuarından bu hareket için uygun bir gerekçe buluverir. Örneğin, bunu şaka olsun diye yaptığını söyleyip işin içinden çıkar, ya da kravatın ipek olduğunu, ipeğin protein içerdiğini, dolayısıyla da yenilebileceğini söyleyerek tartışmaya kalkar.

O halde klasik hipnozda yöntemi yeniden özetlersek; hipnotizör

herhangi bir cisme dikkatin konsantre edilmesini söyler. Bundan sonra zaten fizyolojik olarak olacak olanları, son derecede sakin, güven verici, yumuşak ve monoton bir ses tonuyla, sanki denekle ortak istekleriymiş gibi ve yineleyerek söylemeye başlar. Deneğin gözlerinde o anlatılan kırpışma başladığında, gözlerinde büyük bir yorgunluk duyduğunu söyler ve gözlerini kapatmasını ister. Böylece hipnoz başlamıştır ve artık amaca göre daha ileri istekler iletilmeye başlar.

Hipnozun ulaştığı derinlik çok çeşitli olabilir. Çok yüzeysel bir hipnozdan, tam transta derin bir bilinç daralması içinde çok yoğun bir hipnoza kadar çeşitli derecelere ulaşılabilir.

### *KİMLER HİPNOTİZE EDİLEBİLİR*

Dikkatini herhangi bir şey üzerine toplamayı becerebilen herkes hipnotize edilebilir. Aslında da daha sonra anlatacağımız indirekt ve değişik hipnoz uygulamalarına hepimiz her zaman maruz kalıyoruz. Ve bal gibi hipnotize de oluyoruz. Ama yöneltilmiş, bildiğimiz hipnoz seanslarından sözediyoruz şimdi. Evet herkes hipnotize edilir. Ancak ileri derecede geri zekalılar ve dikkati çok dağınık olan manik eksitasyon içindeki hastalar verilen emri anlayamadıkları için, ya da kendilerini konsantre edemeyecekleri için hipnoza alınamazlar.

Hipnoz uzmanları, asla hipnotize edilemeyeceklerini söyleyen kimseleri bıyık altından gülümseyerek dinler ve onları çok severler. Çünkü bu arkadaşlar özellikle çok kolay hipnoza girerler. Bunun nedeni, hipnotizörün etkisine direnmek amacıyla gerilmiş ve dolayısıyla da istediğimiz dikkat yoğunluğuna önceden girmiş ve yorulmaya da başlamış olmalarıdır. Elbette panayır ya da gece klübü hipnotizörleri için bu seyirci üzerindeki etkiyi daha da arttıracığı için, bulunmaz bir fırsattır.

Panayır ve gece klübü hipnotizörlerinin sık sık başvurduğu yöntemlerden biri sahneye gelmek için ortaya çıkanlardan bazılarını seçerek yerlerine geri göndermektir. Bu, hipnotizörün kendinden başka kimsenin bilmediği esrarengiz bir bakış gücüyle kimin hipnotize edilebileceği, kimin edilemeyeceğini hemen anlayıverdiği izlenimini uyandırmaktır ve bir şov senaryosundan başka bir şey değildir. Bu seanslarda hipnotizör ya sahnenin ortasında sempatik tavırlarla durmadan hareket eder, ya da Drakula taklidi gizemli kılık, tavır ve bakışlarla, belki ışık, duman ve ses efektlerini de bol bol kullanıp, bir yerlerde dikilir durur. Bütün bunlar gerçekte sahne tekniği yöntemleridir ve iyi bir rejisör bu tür bir sahnelemeyi, hipnotizörün tipine en uygun tarzda olmak üzere kolayca kurabilir. Ana amaç, bütün seyircilerin dikkatlerini ve elbette aday deneklerin de dikkatini bir kişiye yoğunlaştırmaktır.

Kitle hipnozları gene tıpatıp aynı yöntemlerle politik sahnelerde de bol bol kullanılır. Hitler'in propaganda bakanı olan Dr. Göbbels bunun gelmiş geçmiş en büyük ustalarından biriydi. Bir kez gözü-nüzün önüne getirin: Çakı gibi SS kıtalarının toplandığı bir alanda, gamalı haçlı bayrakların dekoru oluşturduğu bir sahnede, yüksek bir kürsüye ilerleyen, adı kendinden önce ulaşmış ufak tefek ve de topal bir adam, kürsüye ancak boyu yetişiyor ve ancak ufak ufak bir baş-la garip hareketler yapan kolları görünmekte. Ve garip, mekanik, metalik bir sesle ve hep *Biz* diyerek ciyak ciyak bağılıyor. Söyledik-leri, bütün insanların kalabalıklar içinde erimek ve kaynaşmak iste-yen en temel içgüdülerine hitap eden şeyler. Araya da anlaşılması çok zor, gerçek deli saçması hezeyanlar sıkıştırıyor. Bütün söylenen-leri biraraya getirmek kolay' değil. Zihinler insan suretine girmiş bu şeametin önemli bir şeyler söyleyeceğine derinden inanmış, anlama-ya çalışıyor. Bütün sahne tam dozuna ulaştığı anda, heyecandan da-ha da kısılmış olduğu izlenimini veren bir ses, cırlamanın kreşendo-sunun en tiz anında, saniyenin yarısı kadar süren bir es ve bir çığlık "*Heil Hitler. Sieg Heil*". İzleyen bütün almanlar artık tam anlamıyla kendilerinden geçmiş, trans halindedir. Tam anlamıyla bir *Biz* oluş-muştur. Yerlerinden fırlayarak yanıtlıyorlar "*Sieg, heil, Sieg heil!*". Ar-tık koca Almanya'da, hiç değilse o alanda, mantığın yürümesi için gerekli olan ikincil süreçle düşünebilecek bir tek allahın kulu bile yoktur.

Ama hep böyle yaban sahneler olması gerekmez. Kitleler bazan tam tersi sahnelere de yanıt verirler. Jimmy Carter'ın başkanlık seçi-mine adaylığını koyduğu sırada bütün toplantılarda ve TV kameralarına karşı yaptığı da bunun tipik bir örneğiydi. Uzunca boylu, oldukça yakışıklı sayılabilecek, sempatik görünümlü birisi küçük kürsüye geliyor, alkışların dinmesine yetecek kadar bekleyip yüzünde çocuk-su ve mahçup bir ifadeyle "*My name is Jimmy Carter. I want to be the president!*" diyor. O kadar. Bir an sessizlik ve bütün kalabalık birden çığlıklarla deliler gibi tepinmeye başlıyor. Oyun kazanılmıştır. Hip-noz mükemmeldir. Çünkü adam, yalnızca, her Amerikalının iliklerine işlemiş olan Amerikan masalının özünü söylemiştir. Herkes başkan olabilir ve herkes de başkan olmak ister. Bir anda o ünlü *Biz* oluş-muştur. Oy verme günü hepsi kendi içlerindeki o çocuğa, yani Jimmy Carter'a verecektir oyunu.

### TRANSIN ÖZELLİKLERİ

Hipnoz teknikleri icat edildiğinden bu yana hep bir hipnotizasyon törenini izleyen bir uyku görünümlü durum ve onun ardından da gözler açılrsa bile yapılan, uykuda yürürken yapılanları andıran



kimi hareketler, sonunda da verilen belli bir emirle birdenbire bir uykudan uyanıyormuş gibi hipnozdan çıkış ve ardından gelen şaşkınlık ve az önce neler yaptığını anımsayamama şeklinde özetlenebilecek bir sıralama sözkonusudur. Daha önce yapılan araştırmalar, hipnozun tıbbi amaçlarla ve tedavide yoğun kullanılışı, bu seanslarında tutulmuş olan protokoller, derinlemesine ve uzun süreler takiple yürütülen analitik çalışmalar bu dizi düzenini haklı ve zorunlu gösterebilecek hiçbir ipucu ortaya çıkaramamıştır. Buna karşılık bütün bu sahnelerin, insanlığın pekçok davranışında da kendini gösteren çok temel, arkaik birtakım biçimlerin yönlenmesinden ibaret olduğunu ispatlayan binlerce sağlam kanıt birikmiş bulunmaktadır. Bu olguyu açıklarken insanın bilinç, istenç, akıl ve düşün gibi işlevlerinin, ruhsal varlığının ancak çok küçük bir köşesini kapsadığına, insanın yaşamında yapıp ettiklerinin çok büyük bir bölümünün, zihinsel işlevininse, o çok küçük bilinç adası hariç hemen hemen tamamının bilinçdışı, ya da bilinçaltı diye adlandırılan alana ait olduğuna ilişkin söylediklerimizi anımsatalım. Gerçekte bizim en bilinçli ve istençli olduğumuzu sandığımız anlarda bile yaptıklarımızın, düşündüklerimizin ve algıladıklarımızın hemen hemen tamamı, birkaç milyon yıl önceki mağara adamı atalarımızdan, hatta önemli bir bölümü de maymun atalarımızdan gelen yönelişlerin komutası altındadır ve üzerinde en küçük bir düşünce kırıntısı olmaksızın yapılır.

İşte bütün hipnoz seanslarının neredeyse olmazsa olmaz koşulu olan trans da gerçekte böyle hiç düşünmeden, kendiliğinden alınan bir konumdan ibarettir. XIX. yüzyıl boyunca ve XX. yüzyılın da neredeyse ilk yarısında "*Hipnotik trans*", "*Hipnois*", "*Hipnotize*" gibi sözcükler olağanüstü yaygın bir şekilde kullanılmaktaydı. Bugün bile günlük basının mağazin sayfalarından siyasal yorumlarına kadar sevilen sözcüklerdendir bunlar. Hele görsel basın, son zamanlarda daha da sık görüldüğü gibi, butür gizem, gösteri ve söylencelerine bayılmaktadır. Bu sözcükler zaman içinde anlamlarını ve kullanım yerlerini biraz değiştirmiş olsalar bile gene de organizmanın özgün bir değişik durumuna işaret etmektedirler. Bütün bunlar genelleşmiş bir dizi varsayıma ve buradan oluşmuş bir tür paradigmaya dayalıdır. Bu varsayımları saymaya çalışalım:

1) İnsanlarda "*bilinçli*" denilebilecek bir "*durum*" vardır; bir de bu bilincin her zamanki gibi "*açık*" ve "*uyanık*" olmadığı durumlar vardır. Bunlar derin uyku durumu, uykulu durum, bilinçsizlik durumu şeklinde gözlenebilir ve "*özgürbilinç*"in etkin olmadığı düşünülen böyle bir duruma "*trans*" ya da "*hipnotik trans*" denilmelidir.

2) Hipnotik trans durumu bazan kendiliğinden de olabilir. Ama genellikle belirli gücü olan ya da belirli yöntemleri kullanan kişiler tarafından "yapılabilir". Bu belirli, "yetenekli" kişilerin bakışlarında gizli bir güç vardır ya da kişilikleri biraz gizemlidir. Belirli yöntemlerde de genellikle gözlerin bir noktaya fikse edilmesi, bunun için dikkati bir noktaya toplayacak hareketler yapılması, gevşeme telkinleri yapılması, uyku telkinleri yapılması gibi uygulamalar bulunmalıdır. Bütün bu yöntemlerin ortak özelliği deneklere ya da izleyicilere, özgün bir duruma geçileceği, genel bilinç durumunu ortadan kaldıracak, insanların o pek sevdiği "özgür istenç"i esir alabilecek bir gücün ya da yöntemin şu anda işbaşında olduğu izlenim ve inancını uyardırmalarıdır. Bu inanca dayalı benzeri yöntemleri yüz binlerce yıldan bu yana bütün büyücüler, şamanlar, üfürükçüler, falcılar, medyumlar, rahip ve keşişler, ister inanarak ister doğrudan doğruya inanmadan amaçlayarak olsun, kullanmışlardır. Bütün yöntemlerde ortak bir şeyler vardır. Bir "vecd" durumunu amaçlayan ya da vaadeden tarikat ve mezheplerde de bütün gruba etkin olabilecek bir yöneticinin kullandığı yöntemlerle böyle bir etki oluşur. O gruba katılanlarda da bu beklenti vardır. Hepsi "Şeyh bize yol gösterebilir de vecde girmeye başlayalım" beklentisi içindedir.

3) Hipnotik transa giren kişiler bu duruma sadece kısa bir an için girmezler. Tersine, bu durum çok uzun sürebilir ve transı oluşturmuş olan kişinin vereceği bir "uyan" komutu olmaksızın bu durumdan çıkamazlar. Çoğu zaman bu çok özgün komut o çok özgün kimseden gelmek zorundadır.

4) Hipnotik duruma girmiş olanlar hem dıştan görünecek ölçüde, hem de içsel algılamalarıyla kaslarının olağanüstü kasılmasını ya da gevşemesini, dokunma duygusunda tümünden değişiklikleri, ağrı ve acı duygusunda yanılısma ya da algı değişimlerini, görsel ve işitsel olduğu kadar duysal, yani dokunsal varsanları, sağırılık, körlük, renk körlüğü gibi duyum farklılaşmalarını gösterebilir ve yaşayabilirler. Normal olarak yeteneklerinde olmayan şeyleri yapabilir, becerebilirler. Hipnoz sonunda da bu yaşantılarını tümünden unuttur ve hiç hazırlamazlar.

5) Bu tür fenomenler karşısında, izleyenler ve onu yaşayanlar hep ikiye ayrılırlar: Bu olguları gerçek olarak kabul edenler ve ondan etkilenenlerle bu olgulardan etkilenmeyen, durumu komik, garip ve sahte bulanlar. Ancak konuyu bilimsel olarak incelemekte olanlarda da görülen bu ayırımı temel olarak "hipnotik durum" ya da "telkin" kavramları değişmeden kalır. Örneğin hipnozun etkinliğini kabul edenle-

re göre hipnoz durumunda yaşanan ve yapılanlar gerçek olgu ve yetilerdir, öbürlerine göre ise bu yaşantı ve yetiler gerçek olmayıp kişinin sadece "öyle sanması" sonucu olmaktadır. Dikkat edilirse her ikisi de hipnoz seansında içsel ya da dışsal etkilerle bir "Durum" oluşmuş olduğunda hemfikirdir. "Durum"un kendisi üzerinde tartışma yoktur.

6) Hipnotik transın kimi dereceleri vardır. Hafif, orta, derin ve çok derin olabilir. Bazan uyandırılmayacak kadar derin olması da mümkündür. Ve bu durum amaçlanmamış ve beklenmedik bir "kaza" sayılmalıdır.

7) Hipnozun derinliği arttıkça, yani hipnoz derinleştikçe hipnotizörün istencinin etkisi altına girme yetisi de artar. Çok derin transta deneğin istenci tümüyle ortadan kalkar.

Bütün bu genel kabul gören varsayımlar hipnoz ve ondan kaynak alan trans kavramlarını, Kuhn'un belirttiği nitelikte bir "Paradigma" haline getirmektedir. Yani böyle bir "olgu", böyle bir "durum" vardır ve objektif olarak incelenebilecek, sübjektif olarak yaşanabilecek bir durumdur. Bu "durum", insanların "bilinçli ve istençli" olarak adlandırdıkları durumdan tümüyle farklıdır. Bu fark gerek objektif, gerekse sübjektif ölçüt ve bakış açısından böyledir. Kısaca hipnoz ve hipnotik trans durumu, sıradan uyanıklık ve uyku durumlarından farklı, değişik bir "durum" dur.

Bu inançlar ve varsayımlar sistemine, bu "Paradigmaya" karşı olan kanıt ve gerçeklere geçmeden öne, hipnoz kavramıyla bağlantılı olan, alternatif hipnozları, indirekt hipnozu, kendi kendini hipnoz demek olan Otohipnozu ve özellikle başarıya indeksli toplumlarda bir zaman oldukça önem kazanmış olan Alfa-training'i de kısaca görelim.

## ALTERNATİF HİPNOZ ÇEŞİTLERİ\*

### Değişik Bir Hipnoz Modeli - Milton Erickson

Amerikalı hekim Milton H. Erickson, 1930'ların başlarından beri daha değişik ve özgün bir teknikle hipnozu kullanmakta ve hipnoza dayalı özgün bir tedavi modeli geliştirmiş bulunmaktadır. Onun yönteminin en önemli özelliği hipnozun induksiyonunda, yani başlangıcındadır. Erickson hipnozu uygulamayı, bütün klasik yöntemlerin başvurduğu etki uyandırıcı yöntemlerin hiçbirine başvurmaksızın, doğrudan doğruya başlatmaktadır. Onun seansları, ilk başvuran has-

talarda, tümüyle havadan sudan konuşmalarla başlar. Terapi odasında hazırlanmış olan tek trik, odanın, herkesin ilgisini çekebilecek ıvır zıvırla dolu olmasıdır. Duvarda resimler, raflarda, masanın üstünde çeşitli biblolar, çeşitli mineral örnekleri taşlar, değerli taşlar, çoğu sanat ve edebiyatla ilgili kitaplar, tıpla ilgili olan atlaslar ve bol resimli kitaplar, odanın çeşitli yerlerinde saksılar içinde egzotik ve normal çiçekler, Bonzai ağaççıkları, antika mobilya parçaları vardır. Erickson kendisi de sempatik yüzlü fakat ağır bir çocuk felci sonrası kötürümdür. Kalın atellere sarılı olan bacakları üzerinde ancak iki koltuk değneğiyle ve gene de zahmetle adım atabilmektedir. Vücudunun üst tarafı, felçli ve sakat alt tarafıyla tam bir tezat içindedir. Erken ağarmış bembeyaz saçlarının çerçevelediği güzel bir başı ve genellikle biraz marjinal izlenimi veren bir giyinişi vardır. Boynunda ağır bir zincirle asılı, renkli taşlı bir pantantif bulunmaktadır. "Mr. Hypnose"a çıkmış adıyla birlikte dörtbaşı mamur bir karizma oluşturmaktadır. Havadan sudan konuşması, hastanın bakışlarını izleyerek farketdiği ilgi odaklarına yönelir. Örneğin hasta duvardaki bir tabloyla (tabloların hepsi gerçektir; reproduksiyon bulunmaz) biraz fazla ilgilenmişse konu genel olarak resim sanatına, o ressama ya da o resme yönelir. Hastanın dikkati bellibir şeye toplanmamış, hasta kendi ilgi alanlarından hiçbir ipucu vermemiş bile olsa, herkesin ilgileneceğinden emin olduğu nesne ya da özelliklerden biri üzerinde söyleşiyi koyulaştırması pek de zor olmaz. Örneğin mineralleri sevdiğini söyleyip taşlardan birini eline alır ya da boynundaki kolyenin özelliklerinden söz etmeye başlar. Her türlü söyleşide hastanın dikkatini, kendi gösterdiği bir başka noktaya doğru çekmektedir. Böylece hasta dikkatini Erickson'un istencine uygun olarak yönlendirmeye kendini tam olarak bırakır. Bu arada Erickson konuyla ilgili olmayan, hastaya yönelik sorular da sormakta, hastanın dikkatini biranda konu olan objeden çekip soruya yöneltmekte ve yanıtı alınca yeniden objeye ya da başka bir objeye yönelmektedir. Çeyrek ya da yarım saatlik bir söyleşi gezintisi sonunda hasta tümüyle Erickson tarafından yönlendirilir hale gelmiştir. Ayrıca bu hoş söyleşi sayesinde gevşemiş ve rahatlamıştır. Ondan sonra Erickson yalnızca "şimdi gözlerini kapat ve uyu!" der. Söyleşi sırasında çoktan başlamış olan hipnoz hemen transı sağlar. Erickson bazan bu emre bile hiç başvurmaz ve transın öbür aşamalarına söyleşinin içindeyken geçer. İstencin terapistle birleştirilmesi ve "Biz" oluşumu o denli tamdır ki böyle indükte edilmemiş olan, yani hastanın uyumasının söylenmemiş olduğu durumlarda bile hasta, Erickson'un bir başkasıyla olan konuşmasıyla kendisine söyledikleri arasında tam bir ayırım yapabilir. Yani Erickson o sırada bir başkasıyla konuşabilir, açıklamalar yapabilir ya da telefonla konuşabilir. Hasta bu konuşmalara hiçbir tepki göstermez ve ancak kendisine söyle-

nen sözlerle ilgilenir. Erickson'un hipnoza getirdiği en büyük yenilik, bu anlatılan ve normal karizmayla zaten her zaman yapılabilecek olanların dışında, onun negatif hipnoz dediği, kişiye bir şeyi yapmasını söylemek yerine, bir şeyi yapmayabileceğini söylemektir. Yani "bütün dikkatinizi benim sesime vereceksiniz" emri yerine Erickson "beni dinlemeniz gerekmez, benim sesimi hiç işitmeyebilirsiniz. sizin bilinçaltınız zaten sizin yerinize bunu yapacaktır. Siz o sırada istediğiniz şeyi düşünebilir, düşleyebilirsiniz" demektedir. "İstediğinizi düşleyebilirsiniz. Şu anda ne isterseniz onu yapabilirsiniz. Hatta bir şey yapmanız bile gerekmez. Gözlerinizi açık tutmaya bile mecbur değilsiniz. İsterseniz kapatabilirsiniz. Bilinçaltınız size yol gösterecektir. Sizin hiçbir şey yapmanıza gerek yok" tarzında konuşmak Erickson'un tarzıdır. "Burada istediğinizi yapabilirsiniz. Beni dinlemeniz, bana itaat etmeniz gerekmiyor. Bilinç altınız size ne yapmanız gerektiğini zaten söyleyecektir. Bilinçaltınız sizin için çalışıyor. Söylediklerinizi aklınızda tutmaya bile mecbur değilsiniz".

Erickson kendisi bu yöntemi, çocukken babasının çiftliğinde edindiği bir deneyime bağlamaktadır. Çiftlikte babası yağmurlu ve fırtınalı bir günde, sığırları ahıra almaya çalışmaktadır. Bir hayvan inat eder ve ahıra girmeyi istemez. Babası hayvanı çekiştirirken küçük Erickson'a da gelip yardım etmesini söyler. Bunun üzerine küçük Milton hayvanın yularına asılmak yerine tam tersine kuyruğuna asılıp geriye çekmeye başlar. İki çekim arasında kalan inek hemen ahıra girer. Erikson'a göre burada iki seçim arasında kalan hayvan daha kolay olan yolu kendiliğinden seçmiştir.

İşte telkin yöntemlerinde de bu yüzden negatif olasılığı vurgularak telkinde bulunma yöntemi böyle işlemektedir. "Gözlerinizi kapatmanız gerekmez. Gözünüzü kapatmak için bile çalışmanız gerekmiyor" denildiğinde denek, daha kolay olan yolu, yani göz kapaklarını gevşeterek dinlendirmeyi otomatik olarak seçecektir.

(Bilindiği gibi çok deneyimli anne babalar inadı tutmuş çocuklarına karşı da benzeri bir yöntem uygularlar. Nasrettin Hoca'nın suda boğulan adama yardım için "Elini ver" yerine "Elimi al" dediği öykü de aynı gözlemi anlatmaktadır.)

Bu yöntem hastaya çok büyük bir özgürlük ve seçme hakkı tanımakta, hasta bu büyük özgürlük alanında direncin enaz olduğu tarafa doğru ilerlemektedir. Bu yöntemin hipnoz yoluyla terapilerde son derecede başarılı olduğu kesindir.

### İndirekt Hipnoz

Çok daha nadir kullanılan bir yöntem olmakla birlikte özellikle panayır göstericileri tarafından sık kullanılan, reklâm yöntemlerinde zaman zaman başvurulabilen, terapi amacıyla ise özellikle hipnoza

karşı olumsuz duygularla gelmiş olan kimselerde tercih edilebilecek olan bir yöntemdir. Burada hipnotizör, deneye değil doğrudan doğruya bir üçüncü kişiye yönelmektedir. Özellikle panayırlarda sahnede hipnotize ediliyormuş gibi yapılan kimseye söylenmekte olan sözlerin sahnede duran diğer kimseleri, hatta seyirciler arasındakileri etkilemesi sağlanmaya çalışılır. Burada etki hedeflenmiş olan kişiye, etki altına girmesi ve uyumasının değil, etki altına girmemesi ve uyanık durmasının söylenmesi ve dolaylı olarak etki altına alınmasıyla yapılır. "Sakın etki altına girme" denildiği zaman kişi tam bir açmazdadır. Ya etki altına girmeyecek ve böylece tam da etkinin altına girmiş olacak, ya da bu direkt emre uymamak için etki altına girmeye çalışacaktır. Bu yöntem de Erickson'un yönteminin biraz daha şov tarzında kullanılışdır. Bu yöntem, tedavi amacıyla fazla bir işe yaramaz. Ama denildiği gibi sahne uygulamalarında ve reklamcılıkta epeyce işe yarar.

### *Kendi Kendine Hipnoz - Otohipnoz*

Otohipnoz son derecede kolay sağlanabilen ve bilmeden çoğumuzun yaptığı bir şeydir. Bunun gücünü anlamak için çok basit olan sarkaç deneyi yapılır. Yaklaşık 20-25 cm. uzunluğunda bir ipin ucuna 15-20 gr. ağırlıkta herhangi bir nesne, örneğin bir yüzük, bir metal cisim, bir anahtarlık, bağlanır. İp başın biraz üzerinde, ucundaki cisim yaklaşık kaş hizasında olarak ve gözden 25 cm. uzakta olacak şekilde tutulur ve cismin tam aşağı doğru sarktığı yani ipin dümdüz olduğundan emin olacak kadar beklenir. Elin tam hareketsiz durması gereklidir. Bu sırada dikkatle bu cisme bakılır ve her iki gözle onu tam net olarak görmeye çalışılır. Cisim iyice netleştikten sonra bütün konsantrasyon o cisme verilir. Bir süre öylece durunca cismin zaman zaman netliğini kaybettiği, zaman zaman da daha net görüldüğü fark edilir. İşte o zaman elin son derece sabit tutulmasına karşın cismin çok hafif hareketlerle oynamaya başladığı, nitmik bir şekilde ileri geri ve sağa sola salındığı fark edilir. Bu harekete engel olmak için konsantrasyon yoğunlaştırıldııkça cisim daha büyük salınımlarla sallanmaya ve giderek küçük daireler çizmeye başlar. Daireler gittikçe büyür. Cisim gittikçe daha hızla dönmektedir. İpi tutan elin bütün direncine karşın buna engel olmak mümkün değildir. Gözlerin bu hareketler sırasında hep cisme fikse kalması gereklidir. Cismin bütün hızıyla döndüğü ve iradeyle ona hakim olunamadığı iyice kesinleştiği sırada zihinden cisme durması söylenir. Bütün konsantrasyonun cisme yönelik olarak "Dur" emrini vermesi gerekir. O zaman, kendi istencinizle elinize emir vererek bir türlü durduramadığınız cismin, istenciniz nesneye yöneldiğinde birden emre uyduğu, yavaşladığı ve

durduğu görülecektir. Burada olan tam bir otohipnoz olayıdır. İstenç elin üzerine yoğunlaştıkça eldeki küçük titreşimlerin farkına varılmakta, onlara engel olmak için gerildikçe el öteki yöne doğru hareket etmekte, bu kez ona engel olmak için gene beri çekilmekte ve böylece ipe gittikçe daha büyük bir salınım verilmektedir. İstenç elden nesneye yöneldiği zaman birdenbire elin üzerindeki gerilim kalkmakta ve üzerindeki merkezkaç etki birden kalkan cisim de yerçekimiyle hemen duruvermektedir. Uykusuzluk çekildiğinde, uykuya dalabilmek için girilen çabalar. Örneğin koyunları saymak gibi girişimler de otohipnozun örneğidir.

Bu yöntem, düşünme tekniğiyle birleştirilerek şimdilerde ağır spor müsabakalarında kullanılmaktadır. Atletizm ve halter gibi bir defada büyük performans gösterilmesi gereken spor dallarında, çoğumuzun son olimpiyatlarda televizyondan da izlemiş olacağımız gibi, belirli bir konsantrasyon payı kullanılmaktadır. Bu sırada sporcu, yapması gereken hareketleri düşünden tıpkı yapıyormuş gibi bir kez geçirmekte ve eğer bu yoğunlaşmada başarılı olursa, kaslarına az sonra yapacakları hareketlerin bir müsvettesini göndermektedir. Bu da tam bir otohipnoz örneğidir. Otohipnoz bu nedenle kekemelik, utangaçlık gibi sorunların tedavisi için bugün yaygın bir şekilde kullanılmaktadır.

### *Alfa - Training*

Bu yöntem daha uzun süreli bir otohipnoz yöntemidir. Bunu önce bir örnekle anlatabiliriz: Çeşitli küçüklük duyguları içinde kıvranmakta olan kimselerin kolaylıkla yapabileceği bu örnekte önce büyükçe bir ayna ve bir de bir yazı tahtası alınır. Önce kişinin kendisine ilişkin bütün olumsuz duygu ve düşüncelerini maddeler halinde, cama yazabilen bir marker kalemle aynanın üzerine, tam kendi görüntüsünün üzerine yazması istenir. Sonra da bu yargıların tam tersi olumlu ibareler, aynanın yanına asılacak olan yazı tahtasına, gene göz hizasında olmak üzere yazılır. Sonra aynanın önünde durulur ve kendi görüntüsüne bakarak üzerine yazılı olumsuz sözler dikkatle okunur ve sonra ayna silinir. Bundan sonra hergün yazı tahtası üzerindeki olumlu ifadeler dikkatle okunacak ve aynaya bakılacaktır. Hergün en az 15 dakika süreyle bu işlemin yapılması gerekir. Bir süre sonra tahta üzerindeki olumlu ibarelerin aynadaki görüntü üzerinde düşsel olarak belirmeye başladığı görülür. Sonunda bütün olumsuz yargılar onların yerini almıştır. Anlatılırken çok basit ve oyun gibi gelen bu yöntem aslında son derecede etkindir. Ve bu yolla, arkadaş bulmaktaki güçlükler, utangaçlık, duruş ve dış görünüşteki bozukluklar tümüyle ve objektif olarak giderilir. Bu yöntemle ve aynı

ilkeden yola çıkan bir dizi kolay yöntemle ergenlik sivilceleri bile kaybolur. Tarağa inat eden saçlar kolayca yatar.

Çeşitli kurs ve düzeneklerle çalışma ve öğrenme gücünün, belleğin, zekanın geliştirilmesini sağladığı savında olan bütün kişi ve yöntemler, aslında bu yöntemin varyasyonlarını kullanmaktadır. Gene spor yarışmalarında performans yükseltici çabalar bu Alfa-training modeline dayanır.

Aslında zeka doğuştan gelen belirli yetilerin toplam verisinin genel bir adlandırmayla kabul edilmiş olan özetidir. Yani gerçekte zeka, bir doğa gerçeği değil, yukarıda ve daha sonra belirtileceği türden bir "Paradigma"dan ibarettir. Genel olarak toplumlarca kabul edilen insan performanslarını, beceri alanlarını saptamaya çalışır ve kişilerin bu performanslardan kaç tanesini, ne yükseklikte uygulayabildiğine bakarak buna bir de sayı veririz. Oysa bu tek tek yetiler aslında toplumun ve dolayısıyla da bizim isteğimizdir. O yetiler bir başka toplum düzeni ve başka gereksinimlerde hiçbir işe yaramayabilir. Örneğin avcı bir topluluğun üyesinin matematik yetisi onun attığını vurabilmesini ya da aslanlara yem olmamasını sağlamak için hiçbir anlam taşımaz. Aynı şekilde üstün bir hacim değerlendirme yetisi de, örneğin bir Şaman için hiçbir değer taşımaz. Çünkü Şaman'a gereken içe doğuş yetisinin yüksekliğidir ki bu da belki Princeton'da bir uzay araştırmacısı için çok faydalı olabilir ama Houston'daki bir roket mühendisi için ancak katastrofal olur.

Ancak sözkonusu Alfa öğretisi ile her konuda insan zihninin doğal kapasitesi sınırları içinde bulunan herhangi bir şey üzerindeki yeti şaşılacak kadar olağanüstü boyutlarda geliştirilebilir.

Uzak doğunun konantrasyon yüceltimine dayalı bir dizi inanç dizgesi ve sporu da aynı yöntemi dev boyutlarda kullanmaktadır. Örnekse, Yoga kasları, iç organlara ve eklemlere tam bir dikkat ve yoğunlaşma sağlayabilir. Japonların ünlü ok atıcıları saatlerce tek bir hedefe konsantre olabilirler. Oto hipnoz ve genel olarak hipnozun nelere kadir olduğunu da az sonra göreceğiz.

## YAYGIN PARADİGMAYA KARŞI ALTERNATİF PARADİGMA

Bütün hipnoz olgularının aslında kişinin toplumundan almış olduğu yaygın kanıların yansımına kuvvetle bağlı olduğunu belirtmiştik. Şimdi böyle bir hipnoz olgusuyla değil de bununla hiç ilgili olmayan başka bir toplu olayla, örneğin bir sinemanın seyircileriyle, ya da bir konserin, bir tiyatronun izleyici toplumuyla ilgilenelim. Gösteriyi izlemek üzere bilet alarak bir filme ya da oyuna gelen bir seyirci, yeni bir yaşantı geçirmek amacıyla oraya gelmiş bulunmaktadır. İçeride oyunla ilgilenecek, oyunda gösterilen bir yaşantı kesitini



yaşamaya çalışacak, yazarın, rejisörün ve oyuncuların vermeye çalıştıkları duyguları almaya çalışacak, onlara uygun olarak hoşnut, kederli ya da sevinçli olacak, üzülecek, heyecanlanacak, korkacak, belki ağlayacak, belki gülecektir. Ama o kişi verilecek olan duyguları almaya açık ve hazır bir durumdadır. Oyunun kendisinde böyle duygu değişim ve dalgalanmaları yaratmasını hem ummakta, hem istemektedir. Bu amaçla oyuna konsantre olur. Oyuncuların performansı, rejisörün becerisi oranında tanımadığı bir yazarın iletmeye çalıştığı duygu değişimlerini yaşar.

Ama bir başka seyirci gösteriye böyle "olumlu" bir yaklaşımla değil, olumsuz duygularla gelmiş de olabilir. Örneğin oyuna istemeden, bir başkasının zoruyla gelmiş olabilir ya da o rejisörü eleştirmek amacıyla oradadır. Bu durumda o kimse bütün oyun boyunca kendisini oyuna hiç kaptırmaz, bir salonda ve bir sahne karşısında bulunduğu tam bilincindedir ve bu sırada kendilerini oyuna kaptırmış olan seyirciler ona gülünç, bayağı ve aptal görünebilirler. Onları tümüyle küçümseyebilir. Bu iki örnekte olanları irdelemeye çalışırsak:

1) Oyuna kendini kaptıran, onu yaşayan, birlikte gülen, ağlayan, üzülen ve sevinen izleyici, tıpkı hipnozdaki denek ya da hipnozu ilgiyle izleyen kimse gibidir. Ondan etkilenmekte ve bir odaktan yayılan duygulanımlar içine girmektedir. Oyun sırasında düşlemi tümüyle hipnozda olduğu gibi istenen doğrultuda çalışmaktadır.

2) Oyuna karşı olumsuz tepki göstermekte olan kimse ise hipnozdan etkilenmeyen ve etkilenenleri küçümseyen, kınayan kişilere benzemektedir. Böyle bir kişi, oyun sırasında kendi ruhsal durumunda oluşabilecek değişimlere karşı da nasıl olumsuz tepki gösterirse, örneğin yerli filmlere karşı küçümseyici bir tutum takınmakta olan bir kimse, filmle alay etmek, dalga geçmek için ya da arkadaşlarının zoruyla böyle bir filme gidebilir. Filmde geçen acıklı olaylar karşısında uygulanan, ağlayan seyirciye küçümseyerek bakarken birden herhangi dokunaklı bir sahnede kendisi de elinde olmadan gözlerinin yaşadığını ve burnunun sızladığını hissedebilir. İşte öyle bir durumda, nasıl kendisine karşı da eleştirel ve alaycı olmak zorunluluğunu duyar ve bu olguyu soytarılığa vurmak suretiyle kendi kişiliğine sindirmek zorunda kalırsa aynı şekilde hipnoz seansında da olumsuz tutumlu kişi elinde olmadan hipnoza girdiğini öğrendiğinde kendisine karşı aynı şaşkın durumdadır.

3) Bir oyunu duyarak, yaşayarak izlemekte olan bir kimseyi, değişik bir ruhsal duruma girmiş, bilinci dışına çıkmış olarak görmek ve göstermek saçma ve yanlışır. Gerçekte o sadece sunulmakta olan

oyun performansı ile iyi iletişim ve etkileşim içindedir. Aynı şekilde hipnozda, hipnotizörle aynı duygulanım paylaşımı içine girmiş olan bir kimseyi de özgün bir durumda ve bilincinin, istencinin dışında olarak görmek ve göstermek yanlıştır. O da, tıpkı sinema seyircisi gibi, sahneyle iyi iletişim ve etkileşim kurmaktadır.

4) Her ne kadar seyirci ve hipnoz denegi aynı şekilde iletişim ve etkileşimler içindeyseler de ikisi farklı tipte iletişim ve etkileşim içindedirler. Oyunculardan gelen mesajlar sevinç, keder, heyecan gibi duygular duymasına yönelikken, hipnotizörden gelen mesajlar örneğin kolunu daha ağır hissetmesi, yorgunluk duyması, uyku isteği duyması gibi duygulara yöneliktir. Bu iki etkileşimin farklı oluşu, farklı "durumlar" oluşlarından değil, farklı duygulara yönelik oluşlarındanıdır.

Bu görüş ve düşüncelerle yola çıkan araştırmacılar gerçekten hiç bir hipnoza özgü yöntem kullanmaksızın, kişilerin, hipnozda görülen bütün durumları, en fizyolojik durumlar dahil olmak üzere, bilinç ve istenç denilen yeteneklerinin tam olarak açık bulunduğu durumlarda bile yapabildiklerini, yığınlarla laboratuvar deneyleriyle ispat edebilmişlerdir. Kişiler tamamıyla bilinç ve istenç açıklığı içindeyken de nabızlarını, ya da kan basınçlarını belli ölçüler içinde indirmek ya da çıkarmak yetisine sahiptirler. Vücut ısısı bile yarım, bir derece oynatılabilir. Bütün kasların, bir hipnoz sahnesinde görülebildiği ölçüde katılaştırılması ve gevşetilmesi, hiçbir özel yöntem ya da alıştırma olmaksızın, mümkündür.

Hipnoz sahnelerinde sık sık yapılan bir gösteri denegin tahta gibi kaskatı ve dümdüz olması, sonra başı ve topuklarının dayandığı iki iskemle arasında kaskatı, tahta gibi uzun süre durabilmesidir. Genel laboratuvar deneylerinde gene bütün bilinç ve istenci açık olan rastgele kimselerin bile bu deneyi kolaylıkla yapabildikleri izlenebilmiştir. Bu deneyleri yapan kişiler, o zamana kadar hiç denemedikleri bu yetenekleri karşısında şaşkına dönüyorlardı. Hatta gene sahne hipnotizörlerinin yaptığı gibi, böyle iki sandalye arasında gerili duran 50 Kg. ağırlığında bir kızcağızın, hipnoza hiç baş vurulmaksızın ve tam açık bilinç ve istençle 80 Kg. ağırlığında bir adamı karnının üzerinde rahatlıkla taşıyabildiği bile görülmüştür. Yapılan yalnızca o güne kadar kullanılmamış olan bir dizi yeteneğin seferber edilmiş olmasından ibarettir.

Bütün bu yeni araştırmalardan şu sonuçları çıkartıyoruz:

1) Telkin bir kimseden bir diğerine, bir odaktan topluma doğru gelen bir iletişim biçimidir.

2) İnsanlar genel olarak telkinlere açıktırlar. Telkinle gelen duygu ve düşünceler kolaylıkla benimsenebilir ve alınır.

3) Hipnoz teknikleri binlerce yıldanberi insanoğlunun büyümlü olaylar karşısında duyduğu temel etkilenmeye açılış etkisini yapar.

4) Bilinçaltımıza zaten bir arketip olarak yerleşik olan bu eğilim bir kez faaliyete geçince aynı odaktan yayılan etkiler doğrudan doğruya kendi duygu ve düşüncesi gibi işlem görür.

5) Bu bağlamda herkes kolaylıkla hipnotize olur. Hipnoz olmak için olumlu ya da olumsuz duygu ve beklentilerle iletişim kaynağına doğru dikkati odaklamak yeterlidir.

6) Böyle bir durum bilinç düzeyinin biraz altında işler. Çünkü bilincin, kendilik duygusundan dolayı böyle bir istilayı tehlike olarak algılaması normaldir. Bu yüzden de kişi bu etkileşimi kabul edebilmek için bilinçlilik durumunu bir parça düşürür. Böylece kendisine yabancı duygu ve düşünceleri benimsemeye daha hazır bir duruma girer.

7) Genel olarak hipnoz hoşnut duygular bırakır. Bunun nedeni bilinçdışı istek ve amaçların o sırada dışarı çıkabilmek için bir açık kapı bulmuş olmaları, dışarı çıkmasalar bile üzerlerindeki uyanık baskıyı daha az hissetmeleridir.

8) Kişilerin kendi anlayışlarına göre kabul edemeyecekleri şeyleri hipnoz altında da yapmayacakları söylenesi hem doğru, hem yanlıştır. Gerçekte kişiler, kendilerini günboyu baskı altında tutan baskıları hafifletmek gizli amacıyla hipnoza girerler. Dolayısıyla amaçları kendi bilinçli katmanlarının kabul etmediği şeylerin olabilmesini gerçekleştirmektir. Bu yüzden de günboyu asla kabul edemeyecekleri hareketleri yapabilmek için bir fırsat bulmuş olurlar. Ayrıca bu anda suçu yükleyebilecekleri birisi, yani hipnotizör de elde bulunmaktadır. Bu yüzden hipnoz altında ahlakdışı eylemlerde bulunmak da, suç işlemek de mümkündür. Ancak bunlara karşı bilinç katmanlarında kalmayıp bilinçaltına kadar yerleşmiş frenler varsa bu frenler hipnoz altında da çalışır. Buna çok uç örnekler vermek için şöyle söyleyebiliriz: Hipnoz altında cinsel ilişki rahatlıkla yapılabilir çünkü bu genellikle ancak bilinçli baskıyla durdurulmakta olan bir dürtüdür. Hipnoz altında, bizim parafililer dediğimiz çizgi dışı cinsel yönelişleri uygulamak da pekâla mümkündür. Çünkü onlar da daha çok toplumsal yönelişlerle durdurulan dürtülere dayalıdır. Ancak hipnoz altında ensest aktı oluşturmak o kadar kolay değildir. Çünkü bu yalnız toplumsal baskılardan değil daha derin arketipal motifler-

den kaynaklanan bir yasaktır. Çok daha ters davranışlar, örneğin zoofili ya da daha uçta olan nekrofilii (hayvan sevicilik ve ölüsevici-lik), eğer bilinçaltına kadar inmiş bir ruhsal bozukluk yoksa, başartmak mümkün değildir. Çünkü her ikisi bilinç katmanlarından değil çok derinlerden kaynak alan yasaklarla baskılanmış durumdadır. O katmanlarsa hipnoz altında değil narkoz altında bile canlı olarak görev başındadır.

Bu arada medyada zaman zaman işlenmeye çalışan ve doğaüstü olarak adlandırılan kimi olayları da kısaca anlatmak gerekli olabilir. Pek çok fizyolojik olayın yalnızca hipnoz etkisiyle olan olağandışı güçle olduğu sanısı, pekçok normal yetilerin insanlar tarafından gündelik olarak kullanılmayan yetiler olmasındandır. Anlatıldığı gibi kişinin iki destek arasında tahta gibi kaskatı duruşu, aslında uyanık olarak da biraz eğitimle kolayca başarılabilecek olan bir şeydir. Anlatıldığı gibi bu durumda bir kimse oldukça büyük ağırlık da taşıyabilir. Bu kimsenin tek destek üzerinde duruşu ise sahne teknikleriyle başarılan bir gözboyamadan ibarettir. Kişinin hiçbir destek olmadan havada uçması ise tümüyle hokkabazlıktan ibarettir.

Kişinin dikkatinin yoğunlaşmalarıyla kendi yaşamına ilişkin pek çok anıyı yeniden ortaya çıkarabilmesi, gene uyanık durumda da, ancak uzun serbest çağrışım seanslarıyla sağlanabilir. Sinir sistemine bir kez yeterli bir süre boyunca girmiş olan, yani algılanabilecek kadar alınmış olan hiçbir şey bir daha unutulmaz. Algılama eşiği altında alınmış olan pekçok uyaran bile bilinç altında hep saklı durur. Bunların hepsi kolaylıkla yeniden anımsanabilir. Kuşkusuz ki hipnoz bu amacı çok daha büyük bir hızla sağlar. Bugün kullanılışı da zaten bu nedendedir. Ancak bir kimsenin, sözümona önceki yaşamına ilişkin öyküler anlatışı, gerçekte ancak olgulaşmamış benliklerin fantazilerinden ibarettir. Bazan kültürler bunu özellikle sağlayabilirler. Örneğin Karaiplerde yaygın olan Voo-doo törenleri zaten bu tür bir toplu hipnoz ve toplu histeri olayıdır ve orada o kültürün gereği olan kimi inanç kökenli algılamalar, bu tür fantazilerdir.

Kişilerin durup dururken bu tür fantazileri, erişkin yaşlarında ortaya çıkarmaları ise erken çocukluk dönemlerinde çözülmemiş ve gelişmemiş Ego benliklerine işaret eder. Bu kimselerin beklenmedik toplumsal mevkilerde bulunması da bir şey anlatmaz. Onlar ne olursa olsun çözülmemiş ve olgunlaşmamış çocuk aşamalarında bulunmaktadır. Küçük çocuklarda kendi gelişim süreçlerinde benzeri fantaziler pek boldur. Ancak bu ileri yaşlarda da bulunuyorsa ilkel ruhsal yapının bir belirtisidir. Hele önceki yaşamında şu ya da bu kralın, bir büyük ya da renkli şahsiyetin vücudunu yaşadığını söylemek, eskiden bir Çar olduğunu ileri sürmek, ciddi tedavi gerektiren, olasılıkla ödipal dönemde çözülmemiş bir sorunu gösterir.

### III. HİPNOZ'UN BUGÜNKÜ TIPTA KULLANIMI

Yukanda anlatılan görüşler hipnozun bugün de psikiyatride ve genel tıpta kullanılan değerli bir araç olmasını engellemez. Kısaca genel bilgileri özetlersek:

a) İnsanların çok yerleşik, tarihten gelen, yaygın kültürlerinde, sosyalizasyon yani toplumsallaşma ve toplumsal değerleri özümsemiş olmalarına bağlı olarak birbirlerinden yalnızca bilgi alışverişi bakımından değil, duygusal yönden de güçlü bir etkileşimleri sözkonusudur.

b) Bu etkilenme amaçlı ve amaçsız olarak yürüyebilir. Toplumsallaşma derecesi çok yüksek olan kişiler, toplumda varolan değerleri, düşünceleri, eğilimleri kolaylıkla almaya ve benimsemeye eğilimlidirler. Bu eğilim kesinlikle bilinçli değildir ve bilinçdışı ya da altı dediğimiz yollardan etkilenir.

c) Her insan şu ya da bu derecede duyu transferlerine uğrar ve duyu transferi de yapar. Duygu birkez alındıktan sonra tümüyle birincil süreçler dediğimiz, bilinç katmanlarının uyarı eşiği altındaki düzeyde yürüyeceği için düşünce dediğimiz ikincil süreçlerle denetlenemez; tersine ikincil süreçleri denetimi altına alır ve kendi isteği doğrultusunda yönlendirir.

d) Toplumun çoğunluğundan ya da güvenilir kişilerden gelen uyarıların, kendi duyu ve düşüncesi gibi benimsenmesine, bilinçaltı ve bilinçte otomatik olarak işlerlik kazanmasına, "Telkin" olayı diyoruz. Bu telkine her insan, hergün ve hemen her yönden açıktır.

e) Gene tarihin en eski çağlarından buyana telkinin gücü üzerine kültürümüzün en alt tabakalarına kadar işlemiş olan ve inanç halinde kimi ortak varsayımlar vardır. Büyü, ayin, tören gibi toplum et-

kinliklerinde bu arkaik iletişim ve etkileşim araçları çok sık olarak ve yöneltilerek kullanılmaktadır. En basit reklamlardan, tarikatlara, pop sanatçılarının gösterilerinden ulusal bayramlardaki törenlere kadar pekçok alanda bu ögeler amaçlı olarak kullanılmaktadır ve etkin de olmaktadır.

f) Bütün bu önkoşullar kişileri "Hipnoz" olarak bilinen bir fenomenen etkilenmeye hazır hale getirmektedir. Böylece ortaya çıkan durumsa özgün bir fizyolojik durum olmayıp, yükselmiş bir dikkat ve yönlendirilmiş bir bilinçlilik durumundan ibarettir.

g) Bu dikkat ve artmış bilinçlilik durumu hokkabazlık amacıyla uğraşan hipnozitorün isteğiyle garip ve gülünç eylemlere yönelebileceği gibi, bilinçaltı denilen, gündelik bilinçle farkedilmeyen ama gene bellekte de kaydedilmiş olan bilgi ve anılara rahatlıkla yönlendirilebilir ve ayrıca kişinin zaten fizyolojik olarak yapabileceği ama pek kullanmadığı, fizyolojik olaylara etkin olma durumuna da getirilebilir. Örneğin Yoga ile yapılabilen fizyolojik değişimler hipnozla da sağlanabilir.

Bu gerçeklerin ışığında hipnoz yöntemi bugün de tıp ve psikiyatrinin değerini korumaktadır. En yaygın ve en önemli kullanım alanları:

1) Ağrı duygusunun ortadan kaldırılmasını ya da bastırılmasını sağlayabildiği için küçük ve orta ameliyatlarda başvurulabilen bir anestezi yöntemi olarak,

2) Psikosomatik dediğimiz hastalıklarda, yani psişik nedenlerle organizmanın bedensel tepki verdiği, organizmada kalıcı değişikliklere de yolaçabilen hastalık gruplarında, hem hastanın genel psikoterapisi, hem de belirtilerin iyileştirilebilmesi amacıyla,

3) Doğrudan doğruya psikoterapide, yani kişinin kendi kendisini tanıyarak genel sorunlarını çözmesine ya da gene aynı yoldan özgün bir ruhsal bozukluğun giderilmesine yarayan tedavi çabalarında özgün ve başarılı bir yöntem olarak,

sayılabılır. Ayrıca kendi kendini hipnoz olan otohipnozdan elde edilmiş olan teknikler çok yaygın alanlarda performans yükseltici amaçlarla, gittikçe daha yaygın olarak kullanılmaktadır. Bunları kısaca yakından görmek istersek:

1) Hipnoz anestezi amacıyla en fazla lokal anestetiklerin yerine, örneğin diş hekimleri tarafından rahatlıkla kullanılabilir. Nadir de olsa çok riskli olabilen lokal anestetik ilaçlar yerine bu yöntemin kullanılması kuşkusuz ki büyük bir kazanımdır. Aynı şekilde doğum için de, özellikle annenin ağır anestetikler kullanması çok sakıncalı olduğunda, rahatça kullanılacak olan çok faydalı bir yöntem sayılmalıdır. Ağrısız doğum yöntemlerini annenin öğrenmesiyle doğum geçekten ağrısız yapılabildiğine göre, buna da hiç şaşmamak ve yöntemin başarısına güvenmek gerekir. Bu yolla, gene anestezinin kesin kontrindike olduğu sezeryan doğumlarında bile (sezeryanlarda bebek alınıp göbek kordonu bağlanıncaya kadar narkoz verilmez), ilk anestezi için hipnoz çok uygun bir yöntemdir. Ancak hastanın ağrı şoku denilen genel reaksiyonu gösterebileceği durumlarda, yani derin duyunun uyarılması sözkonusu olacaksa dikkatli olunması gerekir. Bu yüzden, cilt üzerindeki bütün ameliyatlar, kulak, burun ve göz ameliyatları hipnoanestezi için uygun olan alanlardır. Hatta kafatasının açılma işlemi dışında, beyin ameliyatları bile rahatlıkla hipnoz altında yapılabilir. Çünkü beynin kendisi ağrı duygusu almaz.

2)Psikosomatik hastalıkların hemen hepsinde, doğrudan doğruya tedaviyi sağlamak mümkündür. Bu grup hastalıklar içinde özellikle deri hastalıklarının büyük bir bölümü, sindirim sistemi hastalıklarının çoğu ve bir kısım solunum bozuklukları bulunmaktadır. Bu hastalıklarda hem hastalığa neden olan ruhsal stresin nedenini bulmak, hem o stresin süregelen etkinliğini gidermek ve hem de ruhsal - sinirsel - hormonal karmaşık bir düzenekle ortaya çıkmış olan belirtilerin, gene aynı yoldan etkileyerek giderilmesinde, bu yöntem hem kısa sürede sonuç veren, hem de psikosomatik düzeneğin bilinç düzeyinde de kavranmasını sağladığı için çok faydalı bir yöntem sayılmalıdır. Ancak tedavinin, yalnızca belirtileri ortadan kaldıran basit bir "Mucize" gibi uygulanmaması, nedenlere kadar inilmesi, tedavinin kalıcılığı bakımından çok önemlidir.

3) Doğrudan doğruya psikiyatrik bozukluklarda ise kullanım alanı, sanıldığıının aksine giderek azalmaktadır. Her ne kadar fobiler, obsessif - kompulsif denilen zorlamalı bozukluklar gibi bazı alanlarda bozukluğun görüngüsünü hemen ortadan kaldırmada başarılı gibi görünüyorsa da bu gibi bozukluklarda, gerçek bozukluk genellikle çocuk gelişiminin en eski dönemlerinde, İd ve Ego arasındaki, ilkel Süper - Ego oluşumundaki aşamalarda geçen çatışmalarda yatar. Bu yüzden de gerçek tedaviye ancak çok uzun bir psikoterapi ile ulaşılabilir.Yalnızca belirtinin giderilmesi çoğu zaman sadece semptom kaymasına, yani bir semptomun kaybolup, bir başka belirtinin ortaya

çıkmasıyla sürer. Aslında birçok fobik ve obsessif - kompulsif hasta, yaşamları boyunca otohipnoz yöntemini, kendi buldukları bir çare olarak kullanıp durmuşlardır. Ancak temeldeki çatışmanın çok temel düzeyde olması nedeniyle belirti hep biçim değiştirerek geri döner. Hipnoz yönteminin psikiyatride halen de değerli olan kullanım alanı "Post-travmatik Stres Bozukluğu" denilen alandadır. Bu bozukluk ağır bir fizik sarsıntısı karşısında kalan kimselerde ortaya çıkan, flim ve edebiyata da zaman zaman konu olan, yanlış bir kullanımla "şok" olarak adlandırılan karmaşık davranış bozukluklarından ibarettir. İnsanların benzeri sarsıntılarla karşılaşma olasılığının giderek arttığı dünyamızda bu bozukluk da gittikçe önem kazanmaktadır. Doğal afetlerde olduğu kadar, kazalar sonrasında, bazı yakınların yitimine tanık olunmasıyla, savaşlarda karşılaşılan binlerce vahşet olayında, doğrudan doğruya silahlı çatışmalarda ve ne yazık ki yeryüzünün pekçok yerinde süregelen çeşitli işkencelerde bu bozukluk ortaya çıktığı gibi, belki daha da yaygın olarak aile içindeki çatışmalarda, dayak ve işkencelerde, küçük çocukların fiziksel, ruhsal ve cinsel olarak kötüye kullanımında da bu gruptan bozukluklar ortaya çıkar. İşte bu bozuklukta, hastanın travmaya neden olan olay ve durumu bilinçli olarak anımsamak ya da duygusal olarak yeniden yaşamaktaki aşılmaz inadı nedeniyle bazan standart psikoterapi yöntemleri çaresiz kalabilirler. İşte bu durumlarda hipnoterapi son derece etkin ve faydalı bir yöntem olarak elimizde bulunmaktadır. Hipnoz tekniğinin yapılışı ve sonrasında oluşacak olan güçlü güven ortamı, yalnızca belirtilere egemen olmak bakımından değil, uzun bir terapötik işbirliği için de bu yöntem çok değerlidir. Psikosomatik ve psikiyatrik bozuklukların arasında bir bozukluk gibi ele alınabilecek bir bozuklukta, kekelilik ve konuşma bozukluklarında da hipnoz ve ardından sürece bir otohipnoz süreci de çok etkili bir tedavi yöntemidir. Daha zayıf bir etkinlik alanı olarak kimi cinsel işlev bozukluklarının, örneğin kadının cinsel ilişkiye katılımını olanaksız kılan Vaginismus'un tedavisinde de bu yöntem etkili olarak kullanılabilir.

Bütün bu tedavi amaçlarından başka hipnoz henüz Nöro-Psikolojik birçok araştırma alanında, örneğin uyku araştırmalarında şimdide yoğun şekilde kullanılan bir araştırma yöntemi sayılmaktadır.



## SONUÇ

Zihnin çalışma düzeneği çok karmaşık olan birçok işlevin, her zaman düzenli olmayan, çoğu zaman içiçe ve birbirinin işine geliştirici-olumlu ya da ketleyici - olumsuz etkiler yapan birçok yönlü ve çok amaçlı çalışmasıyla. Bu düzeneğin çok büyük bir bölümü uyanık ve "akıllı" olmaktan çok uzak olan bir sürü otomatik işleve bağlıdır. Kişi, çocukluğunun en erken günlerinden başlayarak bu işlevlerin çalışmaya başlaması ve gelişimi yönünde dev adımlarla ilerler.

Ancak çeşitli işlev, yetenek ve becerilerin gelişimi hiçbir zaman tek başına ve önceden hazırlanmış bir şemaya göre değildir. Tam tersine, gelişmekte olan birçok yeti ve işlev, gelişirken bir başka ya da birkaç başka işlevi yavaşlatır, engeller ve ketler. Gerçekte birçok organımızın gelişimi de böyle sürekli yapılanım ve ortadan kaldırma işlemleriyle gelişmektedir. Örneğin kemik, deri, kas gibi organlarda, kanda, kıkırdaklarda, dişlerde, bu ardarda, birinin gelişirken öbürünün yok edilmesi sürekli olup gitmektedir. Kemiklerde önce oluşan kemik şeması, hemen arkadan gelen yiyici saldırgan hücrelerce ortadan kaldırılır, yani öldürülüp yenilir. Onların hemen ardından da kemiği yapacak olan bir dizi yeni hücre hızla gelişmektedir. Kısa zamanda onlar da yaşamı indirgeyerek işlerine biriken kalsiyumla ölü duruma geçerler. Ama tam oluşmuş bir iskelette bile bu işlev potansiyel olarak hiç ortadan kalkmaz. Kemikte bir kırık ya da ihtihap olursa yeniden aynı işlevler bütün güçleriyle çalışmaya başlarlar. Ama yaşam için çok önemli olan bu dizge her zaman iyi yürümez. Örneğin kırılan bir kemik, biraz geç kalırsa gene bu nedenle yanlış kaynayabilir ve başımıza büyük işler açar. Ayrıca durup dururken topuk kemiği altında "Epin" denilen kemik gelişimleri kendiliğinden başlayabilir ve yürümemizi olanaksızlaştırır.

İşte sinir sistemimizde ve onun işlevi olan ruhsal yeti ve yaşamda da, sinir hücreleri kolay kolay yenileşip değişmeseler de, işlevler yönünden çok benzer bir olay vardır. Çok özetle söylemek istersek; be-

beklikten çocukluğa geçiş bir haltercinin kaslarının giderek gelişimi gibi görünürde sürekli asla değildir. Bunun için bebekliğin birçok özelliğinin durdurulması ve çocukluğun işlevlerinin çalışmaya başlaması gereklidir. Bu durma ve başlamalar da aynı anda ve bir çırpıda olmaz. Aşamalar içiçe ve çeşitli gelişim süreç ve evreleri iledir. Bu yüzden en olgun kişi bile yaşamının geçmişinden yığınlarla kalıntı ve alıntıyı birliğinde taşır.

Aynı zamanda toplumun binlerce kültür değeri de öğretilerek ya da kendiliğinden öğrenilerek sürekli alınmaktadır. Kültür denildiğinde yalnızca Nabuko operasını ya da İbrahim Tatlıses'i tercih etme olmayı anlatılmaz. Aslında yemek yememizden yürümemize, konuşmamızdan düşünmemize, yazılarımızdan resimlerimize hemen her şey toplumun doğrudan ve sürekli etkileriyle oluşur, değişir ya da gelişir. Davranışa ve tutumlarımızdaki toplum etkilerinin tümüne birden kültür denilir. İşte bu kültürü edinmek ve ona tepki vermek için kendi kalıtsal değerlerimiz, servetimiz içinde temel bazı dürtüler vardır. Bunların başında birlikte yaşadığımız insanlardan etkilenmek ve onları etkilemek, onlarla birlik ya da ayrılık oluşturmak, hem onların aynı hem de onlardan farklı olabilmek için dürmaksızın yoğun bir çabada bulunma dürtüsü gelir. İşte hipnoz pekçok sinirsel ve zihinsel yetinin bu temel dürtü etkisiyle biraraya gelmesine bağlı bir olaydır.

Bunun ortaya çıkabilmesi için bu temel toplumsallık dürtüsünün, binlerce yıldan bu yana insanlığın ortak kültüründe oluşturmuş olduğu ve efsunların, büyülerin, falların, kehanetlerin, şamanların, dervişlerin, ermişlerin, tarikatların, dinlerin, devletlerin, orduların ve satıcıların kullanageldiği yöntemlerin en yoğun bir biçimde kullanılmasıyla gene binlerce yılda meydana gelmiş bir Paradigma vardır. Bizler gün boyunca bu yöntemlerle farkına bile varmadan bu etkiler altında kalmakta ve çok da güzel etkilenmekteyiz. Bu etkilerin çekirdeğinde etkiyi alanla etkiyi yapan arasında kişisel Ben'lerin geriye çekilip, ortak bir biz oluşması yatar. Bu oluştuğunda da Ben'in sürekli görev başında olmasını gerektiren Birincil düşünce süreci ikinci plana çekilir ve türümüze özgü, en küçük çocukluğumuzdan beri tanıdığımız ve düşlerimizi, isteklerimizi, amaçlarımızı, sevgi ve nefretlerimizi yönetegelmekte olan Birincil düşünme süreci bütün alanı kaplar. Bilinçaltımız ve bilinçdışımızda sakladığımız istekler, beklentiler ve algılamalar önegeçince buna uygun bir katılımcı seyirci duruma gireriz. Hipnoz bütünyle bir sinema ya da tiyatrodaki kendini kaptıran bir seyircide olana benzeyen bir ruhsal durum yaratır. Yalnızca o sırada duygular hedeflenmekteyken burada düşünce ve eylemler hedef alınmaktadır.

Hipnozda olanları yeniden ve sırayla özetleyelim:

1) Bilinçdışı bir etkilenme beklentisi hipnoza alınan kimsede zaten vardır.

2) Bir hipnotizör ya da kendimiz bu amaçla dikkatimizi bir noktaya toplar, görsel ve işitsel dikkatimizin bütün enerjile o noktaya yoğunlaşmasını sağlar.

3) Dikkate rahatlatıcı ve gevşetici bir telkin refakat eder. Bu telkin ne ölçüde zaten olacak olanları haber almaya yönelir ve ne ölçüde buyruk halini alırsa o kadar direnç uyandırır.

4) Söylenenlerden etkilenme giderek dikkatin çok yükseldiği fakat uykuya hazırlığa benzeyen bir yatkınlığı başlatır.

5) Bundan sonra verilen telkinler veren ve alan kişiler arasında tam bir duygulanım ve algılama birliği oluşmasını sağlar. Gelen düşünceler artık yabancı düşünceler olarak süzgeçten geçmez, zihnin içinde oluşuvermiş düşünceler gibi algılanmaya ve yaşanmaya başlar.

6) Hipnoz buyruğuyla oluyormuş gibi görünen olaylar, gerçekte insanın yetileri içinde bulunan beceri ve yeteneklerdir. Hiçbir doğa üstü ya da doğa dışı olay sözkonusu değildir.

7) Hipnoz bu özellikleriyle, insanlığın pekçok derdine çare bulmuş, pekçok derdine çare bulma olanaklarının kapısını açmış, şimdi de birçok alanda başarılı sonuçlar veren saygın bir tıp yöntemidir.

8) Bu gün hipnozden etkilenerek en iyi yanıt veren tıbbi durumlar, anestezi amacıyla diş ve küçük cerrahi ameliyatlar, doğumlar, deri ve mide barsak hastalıklarının bir çoğunda etken olan psikosomatik yakınmaların tedavisi, kekemelik ve bazı performans ketlenmelerinin tedavisi, ağır fizik travmalara maruz kalmış olanların tanı ve tedavisi, en önemli olarak da insanlar eliyle yapılmış ağır ruhsal zedelenmelerin tedavisinde temel tedavilerle de desteklenmek koşuluyla önemli bir tanı ve tedavi yöntemi olarak kullanılmaktadır.

Bu yöntem tarihsel gelişimi içinde Mesmer'in güçlü sezgileriyle bulunmuş, Puységur'un disiplinli çabalarıyla incelenmiş, Braid'in dikkati sayesinde tıbbi temelini bulmaya başlamış, Charcot gibi büyük bir hekim tarafından ruhsal tedavi alanında kullanımı gösterilmiş, Freud'un ilk araştırmalarında son derecede önemli bir rol oynamış ve bugünlere kadar gelmiştir.

Görüldüğü gibi, Dinamik Psikiyatri'nin, genel olarak Psikoterapi'nin ilk öncülü olma onurunu taşıyan Hipnoz'un insan ruhunun işlevini ve derinliklerini öğrenmemizdeki hizmetleri, değer biçilemeyecek kadar büyüktür ve bu hizmeti bugün de kuşkusuz ki henüz bitmemiştir.

Bu yolu bize, insanca öngöruları ve bilimsel namuslarıyla açmış olan Mesmer, Puysegur ve Braid'in adlarını yeniden saygıyla analım.

## KAYNAKÇA

Babaođlu Ali: *Psikiyatride Yıldızın Parladığı Anlar: Mesmer, Popüler Psikiyatri*, 1966, 2, s. 21-24.

Spiegel, D., H. Spiegel: *Hypnosis*; in: *Comprehensive Textbook of Psychiatry/IV*, c. 2, s. 1389-1403, Ed. Kaplan-Sadock, 1985 - Baltimore.

Kaplan, H., Sadock, B., Grebb, J.: *Synopsis of Psychiatry*, 7. ed., 1994, Baltimore.

Spiegel, D., Spira, J.: *Hypnosis for Psyciatric Disorders*, in. *Current Psychiatric Therapy*, Ed: D. L. Dunner, 1993, Philad., s. 517-523.

Ellenberger, H. F.: *The Discovery of the Unconscious*, 1970, New York.

Vliegen, J.: *Von Mesmer bis Freud*, in: *Die Psychologie des 20. Jahrhunderts*, Bd. I Die Europaeische Tradition, Ed. H. Balmer, 1976, Zürich, s. 687-700.

Fromm, E., Shor, R.E.: *Hypnosis*, 1979, New York.

Langen, D.: *Kompendium der Medizinischen Hynose*, 3. Aufl., 1972, Basel.

Tietze, H.G.: *Kraefte der Hypnose*, 1980, München.

Karasu, T.B. (for APA): *The Psychiatric Therapies*, 1984, Washington DC.



# İZM'LER DİZİSİ KİTAPLARI

- 1) FAŞİZM
- 2) SOSYALİZM
- 3) KOMÜNİZM
- 4) ANARŞİZM
- 5) MARKSİZM
- 6) LENİNİZM
- 7) MAOİZM
- 8) STALİNİZM
- 9) KAPİTALİZM
- 10) EMPERYALİZM
- 11) FEODALİZM
- 12) MATARYALİZM
- 13) LİBERALİZM
- 14) SENDİKALİZM
- 15) EROTİZM
- 16) HÜMANİZM
- 17) DESPOTİZM
- 18) SPİRİTUALİZM
- 19) MAKYAVELİZM
- 20) NİHİLİZM
- 21) OPORÜNİZM
- 22) EXİSTANSİYALİZM
- 23) MİSTİSİZM
- 24) ŞOVENİZM
- 25) POPÜLİZM
- 26) KEMALİZM
- 27) POST - MODERNİZM
- 28) FANATİZM
- 29) ATEİZM
- 30) PANTEİZM
- 31) NATURALİZM

- 32) ROMANTİZM
- 33) EMPRESYONİZM
- 34) NARSİZM
- 35) PSIKANALİZM
- 36) RADİKALİZM
- 37) SADOMAZOHİZM
- 38) EXPRESYONİZM
- 39) BUDİZM
- 40) BOLŞEVİZM
- 41) PRAGMATİZM
- 42) FUTURİZM
- 43) DETERMİNİZM
- 44) FEMİNİZM
- 45) FETİŞİZM
- 46) NAZİZİM
- 47) REALİZM
- 48) ŞAMANİZM
- 49) EGOİZM
- 50) SÜRREALİZM
- 51) TAOİZM
- 52) TERÖRİZM
- 53) MONARŞİZM
- 54) RASYONALİZM
- 55) MODERNİZM
- 56) FEDERALİZM
- 57) SİYONİZM
- 58) ALPİNİZM
- 59) TROÇKİZM
- 60) LAİSİZM
- 61) NASYONALİZM
- 62) EQUMELİZM
- 63) ALEVİZİM
- 64) FREUDİZM
- 65) MİLİTARİZM
- 66) OTİZM
- 67) PARLAMENTARİZM
- 68) POPULİZM
- 69) GLOBALİZM
- 70) HIPNOTİZM
- 71) ALKOLİZM





# Hipnot-

**İZM**

**8**

**'ler Dizisi**

BDS YAYINLARI okurlarına  
yeni bir dizi sunuyor:

**"İZM"LER DİZİSİ**

Bilim adamlarına ve uzman  
kişilere hazırlattırılan bu dizi  
başvuru / rehber kitap niteliğini  
taşıyacaktır.

"İZM"lerin Türkiye'ye yansımaları  
da bulacağınız ve tartışmalara  
ışık tutacak olan bu dizinin  
**HİPNOTİZM** adlı kitabı

Bakırköy Ruh Ve Sinir Hastalıkları  
Hastahanesi Klinik Şeflerinden  
Psikiatri Uzmanı

Doç.Dr. ALİ BABAÖĞLU  
tarafından kaleme alınmıştır.