

HARİKALAR YARATAN BİR TEDAVİ YÖNTEMİ: HIPNOZ

Prof. Dr. Hayati ÇELEBİ
Atatürk Üniversitesi-ERZURUM

Hipnoz insanlarda telkinle yaratılabilen yapay bir uykudur. Bu terim, Yunanca uyku anlamına gelen "Hypnos" kökünden türetilmiştir. Hipnozun geçmişi çok eski devirlere dek uzanmasına karşın, bu olgu bilim ve teknolojinin büyük aşamalar katettiği zamanımızda bile tam anlamıyla açıklığa kavuşturulamamış ve üzerinde hâlâ tartışmaların yapıldığı ilginç bir konu olma durumunu korumuştur. Fakat bazı durumlarda, özellikle tıp biliminde psikolojik ve psikosomatik hastalıkların iyileştirilmesinde, etkin bir yöntem olarak kabul edildiği ve önerildiği de bir gerçektir. Hipnoz bugün için ileri devletlerde örneğin B. Amerika'da yeniden gündeme gelmiş medikal araştırmalar ve klinik bulgularda giderek önem kazanmaya ve bilimde ayrı bir disiplin olarak yerini almaya başlamıştır. Hekimler psikologlar ve dişçiler, hipnozla yakından ilgili buldukları halde, günümüzde bu konuya verilen önem ve anlayış hala yetersizdir ve çalışmalar gösteriden öte gitmemektedir.

Hipnoz, bilimsel olarak ilk önce 1843 yılında İngiliz operatörü Dr. J. Braid tarafından incelenmiş ve sayısı denekler üzerinde uygulanmıştır. Braid unlu manyatizör Mesmer'in yaptığı işi süjeleri parlak cisimlere baktırmakla elde etmiş, hip-

notizmanın yeniden canlanmasına neden olmuş ve zamanımızda da geçerli olan Braidizm ekolü" nü kurmuştur. Daha sonra Porot (1852) hipnozu "Yapay olarak yaratılan özel tipte tamam olmayan bir uyku" ve Littre (1863) de bunu fizyolojik bir uyku kabul ederek "Gözlerinin yakınında tutulan parlak bir cisme baktırılan bir kimsede oluşan bir çeşit manyetik olgu" olarak tanımlamışlardır. Doksat (1962) hipnoz ve hipnotizmanın ayrı olarak düşünülmesini önermiş, hipnoz pek spesifik ve labil uykuya benzer bir olgu olan hipnotik trans'ın sinomini olduğunu ve hipnotizmanın ise bu olguyu elde etmeye yarayan tüm tekniklerin kullanılması ve benimsenmesi şeklinde tanımlanabileceğini belirtmiştir.

Braidizm ekolünü kurarak bu alanda yeni bir görüş getiren Braid, insanlarda ortaya çıkarmış olduğu bu olguya, gerçek uyku anlamına gelen "Hipnoz" adını verdi. O zamanlar bu alanda yayınlamış olduğu bir eseri yüzünden, tıp cemiyetinin büyük tepkileri görüldü. Ancak yıllar sonra Braidizm ekolü yeniden değer kazanmaya başladı. Dr. Azam histerik kimseler üzerinde hipnotizmayı denedi ve olumlu sonuçlar elde etti. Ayrıca Avusturya'da Czermak ve Almanya'da Preyer bu alanda

çalışmalarını sürdürdüler. Charles Richet (1875) hipnozun fizyolojik bir olgu olduğunu önerdi ve sonra Charcot medikal yönden hipnotizma ile ilgilenmeye başladı. Donato adlı bir sahne manyatizmacısının ilginç gösterilerinin etkisi altında kalan ünlü nörolog Charcot (1825-1893), bilimler akademisine sunmuş olduğu bir tebliğinde hipnoz ile histerinin aynı şey olmadığını iddia etti fakat bu görüşü birçok itirazlara yol açtı.

Yıllar sonra Braidizm ekolünü benimseyen Liebeault adında bir köy doktoru, hipnotizmayı uzun süre bir tedavi yöntemi olarak kullandı. Bu da o zamanlar çıkarıcı çevrelerin işine gelmediği için pek çok hücumlara uğradı. Dr. Liebeault'un çalışmasını yakından izleyen Prof. Bernheim, hipnotizma ile tedavi yöntemini benimseyerek birlikte bu yolla yaklaşık 10 bin hastayı iyileştirmeyi başardılar.

Hipnotizma, gene uzun yıllar unutuldu ve günümüzde bilimsel bir yöntem olarak yeniden üzerinde durulmaya başlandı. Ne yazık ki hâlâ o devirlerin olumsuz kuşku-lu izlerini sürdüren ve bunu bir türlü benimseyemeyen hekim ya da hasta olsun pek çok kimseler hipnoz ve bunun harika sonuçlarını anlayamamışlar ve değerlendirememişlerdir. Çok iyi bilinen bir gerçek de şudur ki, günümüzde hastalıkların büyük bir kısmını psikolojik ve psikosomatik rahatsızlıklar oluşturmaktadır.

Bugün için pek çok hastalıkların nedeni bilinmemektedir. İşte, hipnoz tekniğinin bilgilili ve tecrübeli ellerde kullanılabilmesiyle bu gibi sorunlar kolayca çözümlenebilecek, hastalar da kişilik ve sağlıklarına kavuşacaklardır. Bu hastalıklar arasında tıbben tam tedavi edilemeyen ve halkın Yarım Başağrısı adını verdiği (Migren), erkeklerde cinsel yetersizlik (impotens), kadınlarda cinsel soğukluk (frijidite) uykusuzluk (insomni), sar'a (epilepsi), yüksek tansiyon (hipertansiyon), ruhsal sıkıntı (anksiyete), ruhsal çöküntü (depresyon), korkular (fobi), çalma hastalığı (kleptomani), uyuşturucu madde alışkanlığı (toksikomani), alkol alışkanlığı (alko-

lizm), zorlu fikir (obsession), şişmanlık (obezite), zayıflık (astenî), nefes darlığı (Dispne), ekzama deride şiddetli kaşıntılar (pruritus), sinir sisteminde duyulan ruhsal orijinli ağrılar (psikalji) bağırsak spazmı (spastik kolon), ruhsal körlük (psikanopsi), sedef (psoriasis), gastrit, ülser, bel tutulması (lumbago) kabızlık (konstipasyon), bronş astması (asthma bronchiale), eklem romatizması (romatoid artrit), histeri, menopoz v.b. sıralanabilir.

Bu yazının baş taraflarında da değinildiği gibi, psikonevrozların iyileştirilmesinde hipnoz yöntemini ilk uygulayan Chorcot olmuştur. Nevrozlar ve bunların başında histeriyi tedavi ederken, hipnoz tekniğini kullanmış ve çok başarılı olmuştur. O devirde Chorcot'un yanında çalışan Dr. Freud nevrozlarda özellikle histerilerde bu yöntemin oynadığı rolü dikkatle izlemiş ve Breuer'in de bu alandaki denemelerine tanık olmuştur. Böylelikle Freud tüm gücünü psikopatoloji sahasına kaydırarak, bugün için hâlâ geçerli olan ünlü "Freud doktrinleri" ni ortaya koymuştur.

Hipnozla ilgili olarak, B. Amerika'da "New York Fen Akademisi" nde 1977 yılında düzenlenen bilimsel konferansta bu konuda ilginç görüşler getirilmiş ve tartışması yapılmıştır. Konferans'ta bir kısım araştırmacılar, hipnozun geçmişte kimi devrelerde çok önem kazandığı kimi devrelerde de gözden düşerek unutulduğunu ve II. Dünya Savaşı'ndan sonra tekrar önem kazanarak bilimsel yönden incelendiğini açıklamışlardır. Bugün için yalnız B. Amerika'da bu yöntemi uygulayan 4 bin dolayında doktor, psikolog ve dışçinin bulunduğu ve 200 ciddi araştırmanın yapıldığı belirtilmiştir. Bu arada doktor ile hasta arasında olumlu ve yapıcı bir diyalogun kurulmasında, farkında olmadan meydana gelen bir hipnoz olayının söz konusu olduğu ve böylece tedaviden beklenilenden çok daha üstün sonuçlar alınabildiği, hipnotize olabilenlerin oranını % 75 olduğu ve bunların yarısının da ileri trans haline geçebileceği, hipnozun gizli bir varlık olmadığı, ancak titizlik ve uzun

sürelî deneyimlerle öğrenilebileceği ileri sürülmüştür.

Burada üzerinde durulması zorunlu bir uyarı da, normal, kişiliğine sahip sağlıklı kimselerin, hipnoza daha uygun olmalarıdır. Akıl hastaları (Psikotikler) ve aptalların (idiolar) uyutulması olanak dışıdır.

Şurası da bir gerçektir ki, insanların çok az bir kısmı hipnoza cevap vermektedir. Konferansta Dr. Reyher bu durumda da bilimsel bir yaklaşım getirmiş ve özetle demiştir ki, kimi insanların hipnotize olamamalarının nedeni, ya beyinlerinin genetik yapılarından ya da kişiliklerinin bu biçimde oluşmasındandır. Diğer bir deyimle, böyle insanlar, hemen her zaman beyinlerinin sol yarı küreleriyle hareket ederler; sürekli kritik eden ve soru soran, problemlerle akı yoluyla uğraşmayı isteyen ve hiçbir zaman içinde buldukları durumun kontrolünü ellerinden kaçırmak istemeyen kimselerdir. Dolayısıyla, bunların hipnoza alınabilmeleri için genellikle "metoheksidon sodyum" veya "tiopenton" gibi ilaçlar kullanılmaktadır. Çünkü bu ilaçlar gevşeme sağlamaları, telkin yatkınlığını yükseltmeleri ve bastırılmış materyali ortaya çıkarmaları bakımından, daha çabuk ve daha emindir. Genellikle hipnoza alınabilen diğer insanlarda, bu yönden beynin sağ yarı küresinin önemli rol oynadığı da ileri sürülmüştür. Dr. Edmundson, beynin yarı kürelerinin incelenmesinin, son yıllarda sar'ali hastalıkları tedavi yöntemlerini arama çalışmalarını dolayısıyla ortaya çıktığını söylemişlerdir. Sonuçta yukarıda da değinildiği gibi, insanların hemen dörtte üçü, ikna edildikleri ve koşullar da elverdiği sürece hipnoza alınabilmektedir.

Bir kimsenin hipnoza ne denli eğilim gösterdiğini anlamak için Dr. Spiegel geliştirmiş olduğu "Yapay koşullar altında transa girme yöntemi" den söz etmiştir. Buna göre, motor cevaplar, deneyin duygularına ait cevapları ve gözlerini kaparken göz bebeklerini yukarıya doğru yuvarlayabilme yeteneğini ölçer. Böyle yüksek bir göz yuvarlayabilme durumu, kimi

araştırmacılar tarafından iyi bir hipnotize olabilmek için kabul edilmektedir. Bu yönetime dayanarak çabuk trans kapasitesinin ölçülmesiyle, buna karışan bir hastalığın olup olmadığını anlayabilmek, belki de tedavi kararlarına etki edebilecek kişilik kalıplarını açığa çıkarabilmek ve hastanın daha yerinde bir tedaviye cevap verebilme kapasitesini daha bilimsel bir biçimde değerlendirebilmek olasıdır.

Konferansta Dr. Spiegel ve arkadaşları, tam anlamıyla hassas, sağ yarı küreleri baskın olan insanların kolaylıkla hipnotize edilecekleri ve orta grubun ise sağ ve sol beyin arasında eşit dengeleri olan kimseler olduklarını belirtmişlerdir. Aynı konferansta, Dr. Hilgard da, faal bir hayal gücünün yüksek hipnotizma olabilmek becerisinin bir işareti olduğunu, kimi insanlarda hipnotizmanın ağır toleransını nasıl yükselttiği anlaşılamıyorsa da böyle insanların hipnotik telkin altında belki de yaşam gücünü çalıştırarak dikkatlerini başka yöne çekip acıyı azaltabileceklerini öne sürmüştür. Dr. Evans, kimi hallerde hipnotizmanın terminal kanser hastalarında kronik ağrıyı dindirmede yardımcı olduğunu söylemiştir. Dr. Bowers de, eğer organizma bilgi sistemlerinin karıştığı bir alan olarak kabul edilirse, bu takdirde, sembolik bir düzeyde bulunan ve istiflenen bilginin nasıl olur da biyolojik bir düzeyde alınan ve istiflenen bilgiye dönüşebildiğini veya bunun tam tersinin de olduğunu söylemiştir. Örneğin, el üstündeki siyillerin hipnoza başarılı bir şekilde tedavisi böyle mekanizmaların varlığını kanıtlamaktadır.

Bundan hemen 20 yıl önce, Amerikan Tıp Birliği (A M A) hipnoz yönteminin tıpta yerini aldığı, kalifiye doktor, psikolog ve dişçiler tarafından uygulandığında kimi hastalıkların tedavisinde yararlı bir teknik olabileceğini kabul etmiştir. Konferansın sonunda Dr. Edmundson bu alanda çalışanlar için uyarıda bulunarak demiştir ki, "Bu sahada ön fikirli olmaya çalışmayın. Önce hipnoz hakkında literatürde yazılanları okuyun".