

HIPNO-SİBERNETİK

Dr. Toygar AKMAN

Sibernetik'in, çeşitli bilimlerle olan ilişkisi hakkında, bugüne dek Bilim ve Teknik okurlarına bilgi iletmeye çaba gösteriyoruz. Teknik bilimlerden Sosyal bilimlere kadar uzanan, çok geniş bir çalışma alanına yayılan "Sibernetik Gelişmeleri" dile getirmeye, özet biçiminde de olsa, bilgi sunmaya çalışıyoruz. Okuyucular hatırlayacaklardır. Bilim ve Teknik'in çeşitli sayılarında, "Biyo-Sibernetik", "Psiko-Sibernetik", "Medikal-Sibernetik", "Sosyo-Sibernetik" v.b. biçiminde gelişen yepyeni bilimsel çalışmalardan söz etmiştik. Bu sayıda ise "Hipno-Sibernetik" üzerinde duracağız.

"Hipno" kelimesi, "Hipnos" kelimesinin kısaltılmasından başka bir şey değildir.

"Hipnos" ise (Eski Yunanca'da Hypnos) "Uyku" demektir.

Tıp Biliminde, hastaların tedavisinde, mekanik, fiziksel ya da ruhsal yoldan yararlanarak, hastanın uykuya daldırılmasına "Hipnos" adı verilmektedir. Eğer, bu sun'i uyku, kimyasal maddelerden yararlanarak sağlanırsa, o zaman, ona "Narkoz" adı verilmektedir. Operatörler, ameliyatlarda, genellikle "Narkoz"dan yararlanarak hastaları uyuttukları için, ameliyat süresince, sun'i uykuyu, kimyasal yol ile sağlamaktadırlar.

Ancak, Tıp Biliminin, dallarından Nöroloji, Psikiyatri ve Psikoloji de, tedavi edilmesi gereken öyle hasta tipleri vardır ki, bunların bedenlerinde, fizyolojik bir bozukluk olmayıp "Ruhsal Bir Uyumsuzluk" olduğu için, bu hastaların tedavisini üstlenen doktorlar, "Hipnos" yolundan yararlanmaktadırlar. Hastalarını, ya mekanik aygıtlarla ya da söz ile telkinde bulunarak "Sun'i Uyku" haline sokmaktadırlar. Bu "Hipnos" anında, o hastanın "Bilinç Altında" bulunan olayları araştırıp yüzeye çıkarmaya ve böylece de "Ruhsal Dengesizliğe" neden olan etkenleri, ortadan kaldırmaya çaba göstermektedirler.

"Hastaların, Sun'i Uyku'ya Daldırılarak Tedavi Edilmesi" konusu, ilk kez Avusturyalı Doktor Mesmer tarafından ortaya atılmıştı. 1734 yılında doğan Franz Anton Mesmer, insan bedeninde bir

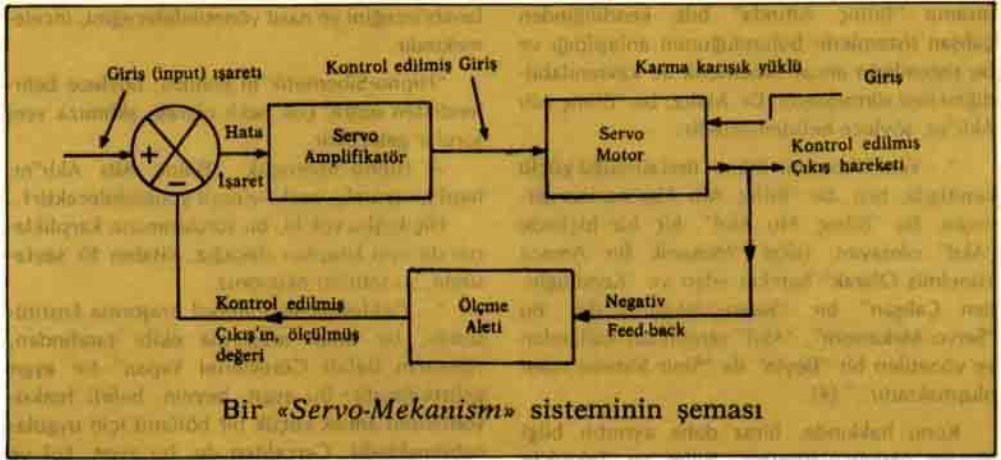
takım magnetik dalgalar olduğunu, bu magnetik dalgaların hasta bir kişiye iletilmesi anında, o hastanın "Sun'i Uyku" haline gireceğini ve böylece de tedavisinin yapılabileceğini ileri sürmüştü. Ancak, Mesmer'in bu iddiaları, bilimsel olarak kanıtlanamadığı için çevresinden sert tepki ve eleştirilerle karşılaşmıştı. Almanya ve İsviçre'de başarı kazanamayan Mesmer, 1778'de Paris'e gitmiş ve çalışmalarını orada sürdürmeye çaba göstermişti. Hastalarının üzerinde daha büyük bir etki yapabilmek için, özel giysiler giyerek tedaviye girişen Mesmer hakkında, ünlü Doktor Pierre Janet, şöyle yazmaktadır:

"... Mesmer, açık leylâk renginde uzun bir ipek giysi ve elinde uzun bir demir çubuk ile görünürdü. Gözlerini, hastalarının gözlerine diker, sıralar içinde ağır ağır yürür, çubuk ya da elini, onların bedeni üzerinde yavaş, yavaş gezdirirdi." (1)

Mesmer, böylece, kendi bedeninden çıkan magnetik dalgaların, o hastalarının bedenine gideceğini ve onları sun'i bir uyku durumuna getirerek iyileştireceğine inanıyordu.

Ancak, Mesmer "Sun'i Uyku" (Hipnos) ile bilimsel tedaviyi kanıtlamak yerine, insan bedeninden magnetik dalgalar çıktığı tezi üzerinde durduğu için, her geçen gün yeni bir başarısızlıkla karşılaşmış ve "Hayvansal Miknatıslasma" (Magnetism Animale) adını verdiği tezini bilim evrenine kabul ettirememişti. Fransa'daki bu başarısızlıkları üzerine İngiltereye ve oradan da Almanya'ya geçmiş ve 1815 yılında ölmüştü.

Mesmerden sonra yine bir Avusturyalı Doktor Sigmund Freud, aynı konuyu ele almış, ancak daha bilimsel olarak ortaya koymuştu. İnsanın ruhsal yapısının, "Psikanaliz" adını verdiği bir metod ile çözümlenebileceği iddiasını ortaya atan Freud, bu konuda, kısa süre içinde büyük bir üne kavuşmuştu. Freud ile birlikte Tıp Bilimine "Psikanaliz" sözcüğü de girmiş ve bu konuda geniş bir çalışma başlamıştı. Freud'un, bu arada ortaya attığı bir başka konu da şu idi: Hasta bir kişi, sun'i uyku (Hipnos) ile uyutulabilirse, bu



hastanın bilinç altı, daha kolayca incelenebilir ve hastalığa neden olan olaylar, yüzeye çıkarılarak etkisiz duruma getirilebilir ve böylece de o hastanın ruhsal dengesizliği giderilebilir.

Mesmer'den 120 yıl sonra 1856 yılında doğan Sigmund Freud, Birinci Dünya Savaşı ile İkinci Dünya Savaşı'nı yaşamış bir insandı. İkinci Dünya Savaşı içinde ülkesi, Naziler tarafından işgal edilince, İngiltere'ye göç etmiş ve 1939 yılında Londra'da ölmüştü. Psikanaliz ve Hipnos üzerinde birlikte çalışma yaptığı Alfred Adler, Wilhelm Stekel, Carl Jung ve Otto Rank, bu konuları, çok daha da geliştirmişler ve böylece de "Psikanaliz" ile "Hipnos"un, bir "Tedavi Yöntemi" olarak uygulanması ve gitgide daha da yaygınlaşmasını, sağlamışlardır.

Freud, daha sonraki çalışmalarında, "Hipnos" yönteminin yerine "Serbest Çağrışım Yöntemi" nin uygulanması üzerinde durmuştu. Bu konuda, dostum Prof. Dr. Songar, şöyle yazmaktadır: Araştırmalarını ilerleten Freud, "Hipnos" yerine "Serbest Çağrışım Metodu"nu kullanmaya başladı. Böylece "Psikanalitik Tedavi" ve "Psikanaliz" ortaya atılmış oluyordu. Psikanaliz, bugün için iki anlam taşımaktadır: 1) Ruh hastalıklarının tedavisi için kullanılan belli bir metod. 2) Bilinçsiz Ruhsal İşlemleri araştıran bir bilim dalı (Derinlikler Psikolojisi...) (2).

Psikiyatri, Nöroloji ve Psikoloji Bilimlerinde uygulanmakta olan "Hipnos" yöntemine ve tarihsel gelişimine böylece kısaca değindikten sonra, konumuz olan "Hipno-Sibernetik"e gelelim. Ve... hemen şu soruyu yöneltelim: — Bir sun'i uyku yöntemi olan "Hipnos" ile bir denge kurma ve ayarlama bilimi olan Sibernetik arasında, nasıl bir ilişki olabilir?...

Çok iyi bildiğiniz gibi, Sibernetik; "Canlılarda ve Cansızlarda, Karşılıklı Bilgi Alış-Verişi ile

Kendiliğinden Çalışma ve Denge Kurma Sistemi" ni inceleyen yepyeni bir bilimdir. Bu incelemeler sonunda, tıpkı bir canlının sinir sistemine benzeyen bir biçimde, elektrik akımları ile bilgi alış-verişi yaparak kendiliğinden çalışan, denge kuran ve ayarlama yapan "Elektronik Beyin" adını verdiğimiz teknoloji ortaya çıkmıştır.

Sibernetik araştırmalarının ilginç bir yanı ise şudur: Elektronik sistem, geliştiği ölçüde, canlı varlıkların, sinir sistemi, beyin yapısı ve ruhsal davranışlarının, "Hangi Bilgi Alış-Verişleriyle Süregeldiği", daha bilimsel olarak saptanabilmiştir. Bu konudaki araştırmalar geliştirildiği ölçüde de yukarıda belirtmeye çalıştığımız gibi "Biyosibernetik", "Medikal-Sibernetik", Sosyo-Sibernetik" ve "Psiko-Sibernetik" bilimleri ortaya çıkmaya başlamıştır.

Hipno-Sibernetik", adından da anlaşılacağı üzere, insanın ruhsal davranışları ile ilgili olduğundan, "Psiko-Sibernetik" ile çok yakın bir ilişki içinde olacaktır. Bu nedenle bir hatırlatma yapalım ve "Psiko-Sibernetik" tanımının nasıl ortaya çıktığına bir göz atalım. "Psiko-Sibernetik" tanımını ilk kez ortaya atan Dr. Maxwell Maltz, aynı adı taşıyan kitabında, bu konuda şöyle açıklama yapmaktadır:

"... İnsan beynini, sinir sistemini, Sibernetik esaslara uygun olarak, "Kendiliğinden Çalışan Bir Sistem" (Bir Servo-Mekanizm) biçiminde düşündüğümüzde, insan davranışlarının nedenlerini anlamakta, yeni bir görüşe (yeni bir kavrama) varıyoruz. Ben, bu yeni kavramı, Sibernetik esasların, insan beynine uygulanması olarak "Psiko-Sibernetik" biçiminde tanımlamayı uygun buldum..." (3).

Dr. Maxwell Maltz, Sibernetik'in gelişmesi ölçüsünde, insanın davranışlarının yeniden değerlendirilmesi gerektiğini belirttiğinden sonra,

insanın "Bilinç Altında" bile kendiliginden çalışan sistemlerin bulunduğu ve bu sistemlerin ancak Sibermetik ile kavranılabildiğini ileri sürmektedir. Dr. Maltz, bu "Bilinç Altı Akılı" nı, şöylece belirlemektedir:

"... Yeni Sibermetik Bilimi, ileri sürdüğü güçlü kanıtlarla, bizi, bir "Bilinç Altı Akılı" na inandırmıştır. Bu "Bilinç Altı Akılı", hiç bir biçimde "Akıl" olmayan, fakat "Mekanik Bir Amaca Yönelmiş Olarak" hareket eden ve "Kendiliginden Çalışan" bir "Servo-Mekanizm"dir. Bu "Servo-Mekanizm", "Akıl" tarafından kullanılan ve yönetilen bir "Beyin" ile "Sinir Sistemi"nden oluşmaktadır.." (4).

Konu hakkında, biraz daha ayrıntılı bilgi isteyen okuyucularımıza, Bilim ve Teknik'in 1974 Temmuz ayına ait 80. sayıya, kısa bir göz atmaları, yetecektir sanırım.

"Psiko-Sibermetik" e bu kadar değindikten sonra, yeniden konumuza dönelim.

— Madem ki, "Psiko-Sibermetik" bu konuları inceliyor, neden "Hipno-Sibermetik" adı ile yeni bir araştırma kolu ortaya atılıyor?..

İşte, bu sorularımıza, Sidney Petrie ve Robert B. Stone tarafından birlikte yazılan "Hipno-Sibermetik" adlı kitap, cevaplar vermeye çalışmaktadır. Kitabın ikinci sayfasında "Hipno-Sibermetik Nedir?" başlığı altındaki bölümde, şu tanımlamalar yapılmaktadır:

"... Hipnotizm, öyle yeni bir olanaktır ki, biz, ondan yararlanarak, "Bilinç Altı" ya da "Otomatik Akıl" adını verdiğimiz, beynimizin geniş bir bölümü ile ilişki kurabilmekteyiz.

Aynı derecede önemli ve yeni bir olanak olan Sibermetik ile, biz, herhangi bir "Otomatik Makine" yi meydana getirebilmekte ya da programlayabilmekteyiz.

Böylece, "Hipno-Sibermetik", bizim, çok geniş olan "Bilinç Altı Aklımız" ile ilişki kurmamızı, onu programlayabilmemizi ve yönetmemizi sağlamaktadır.." (5).

Bu çok kısa, fakat o derecede açık olan tanımlamadan, şunu anlıyoruz:

"Hipno-Sibermetik" in konusu, bizim, "Bilinç Altı Aklımız" imiş. Sibermetik biliminden yararlanarak bu "Bilinç Altı Aklımız" ile çok daha sıhhatli ilişkiler kurulabilmiş. Bu "Bilinç Altı Aklımız" da herhangi bir nedenle bozukluklar bulunduğu anda, onu yeniden düzenleme ve programlayabilme olanağı varmış. Ve, böylece de onu, yönetebilmek olanağı da sağlanabilmiş.

Kısaca, bu yeni bilim, "Bilinç Altı Aklımız" ın, düzgün bir biçimde çalışması için, nasıl program-

lanabileceğini ve nasıl yönetilebileceğini, incelemektedir.

"Hipno-Sibermetik" in konusu, böylece belirlendikten sonra, çok haklı olarak, aklımıza yeni sorular gelecektir.

— Hipno-Sibermetik, "Bilinç Altı Akılı" nı, nasıl programlayacak ve nasıl yönetebilecektir?..

Hiç kuşku yok ki, bu sorularımızın karşılıklarını da aynı kitaptan alacağız. Kitabın 10. sayfasında, şu satırları okuyoruz:

"... California' da Stanford Araştırma Enstitüsünde, bir bilim araştırma ekibi tarafından, "Beyin' in Belirli Görevlerini Yapan" bir aygıt geliştirilmiştir. Bu aygıt, beynin, belirli fonksiyonlarının ancak küçük bir bölümü için uygulanabilmektedir. Gerçekten de, bu aygıt, kol ve bacakların hareketlerini, doğrudan doğruya sağlayabilmektedir. Fakat, aynı Enstitü' de bunun yanı sıra, "Hipno-Sibermetik Tekniği" de geliştirilmiştir.

"Beyin' in Belirli Görevlerini Yapan" bu aygıt, şimdiye dek, yalnızca, maymunlar için programlanmıştı. Fakat, bu aygıtı yapan bilginler, makinelerinin, insanlara da yardımcı olacağını ve felçli hastaların, felce uğramış organlarını yeniden kullanabilmeleri olanağını sağlayabileceği umundadırlar.

Şimdi, bunun nasıl olabileceğine gelelim: Araştırmacılar, bir maymunun "Beyin Sapi" nda, 200 ayrı bölge olduğunu saptamışlardır. Bu bölgeler, elektrikle uyarıldıklarında, o maymunun bilek ve dirsekleri ile kol omuzlarında ve ayaklarının dizlerinde ve kalçalarında belirli hareketlerin meydana geldiğini görmüşlerdir. Bunun üzerine, aynı bilginler, bir Elektronik Beyin' i (Kompüter' i), bir maymunun beyninin belirli bölgelerini elektrik akımları ile uyararak, onun basit hareketler yapabilmesini sağlayacak bir biçimde programlamışlardır.

Hazırlanan programa göre, Kompüter, bir süre, maymunun kollarını uzatmasını, yiyeceklerini yakalmasını ve ağzına götürmesini sağlayacak bir biçimde akım iletmektedir. Bir süre sonra, sırtını kaşıma hareketlerini sağlayan uyarıcı akımlar; daha sonra da kollara, ağaçlara tırmanmayı sağlayan hareketleri yaptırmakta ve diğer hareketleri sağlayacak olan uyarıcı akımları da iletmektedir.

Maymun, Kompüter'e elektrik akımlarını ileten "elektrik düğmeleri tablosu" önüne oturduğunda, hangi elektrik düğmesinin, kendi bedeninde hangi hareketi sağladığını, bu düğmelere bakarak öğrenmektedir. Böylece de, zamanla, her bir düğmeye ayrı ayrı basarak, hangi hareketi yapmak istiyorsa, (yemek yeme, kaşın-

ma, tırmanma v.b.) o hareketi, kendisine sağlamaktadır.

Hiç kuşku yok ki, burada yapılan karşılaştırma çok sınırlıdır. "Hipno-Sibernetik"de, herhangi bir Kompüter'in kullanılması, söz konusu değildir. Bizi, herhangi bir "ses iletimi" için, "tel"den yararlanmaya zorlamamaktadır. Bizim, "Hipno-Sibernetik"de kullandığımız düğmeler, "Hayali Düğmeler"dir.

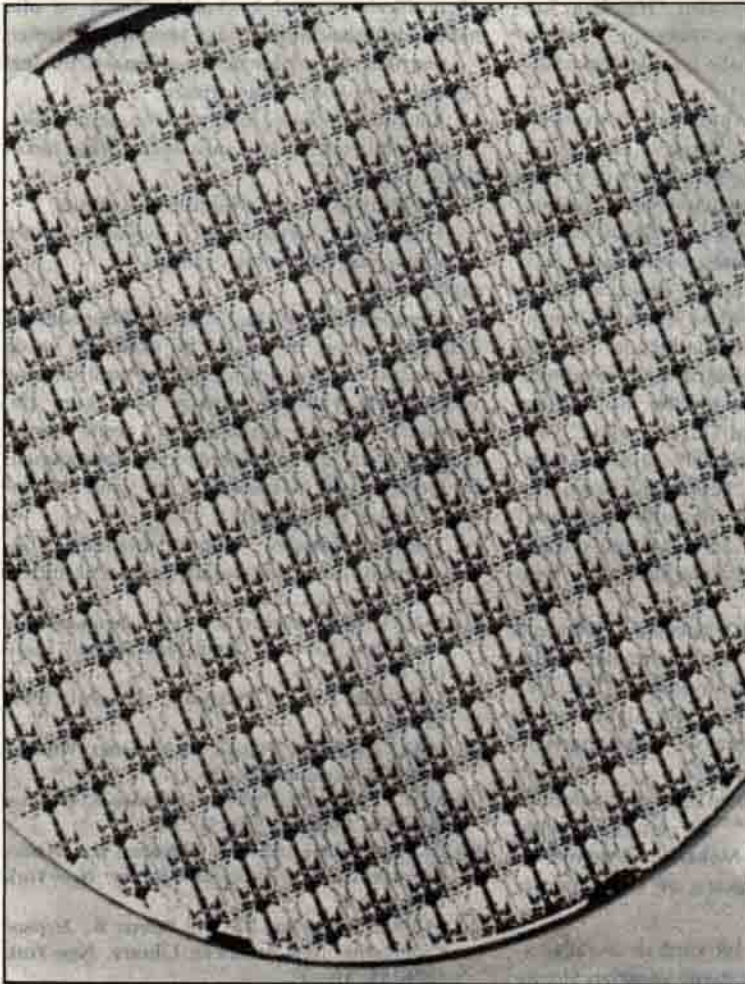
"Hipno-Sibernetik" yalnızca maymunlara yardım için değil, sayısız işlemleri uygulamada da yardımda bulunabilir. Fakat, şunu bilmemiz gerekiyor. Beynimiz de, aslında "Otomatik Bir Elektronik Aygıt"tır ve programlanabilmektedir. STROKE adlı Tıp Dergisinin yazarlarından ve Stanford Araştırma Enstitüsü ekibinin başkanı olan Dr. Lawrence R. Pinneo, "programlanmış uyarıcıların, gitgide daha da geliştirilebileceğini ve böylece tüm davranış bozukluklarının düzeltililebileceğini" ileri sürmektedir.

Beyin yapısı ve "Beynin Çalışması" üzerindeki araştırmalar, bir çok yönden geliştirilmektedir. Biyolojistler, bir insan beyni hücresinin, 60.000 ayrı hücre ile bağlanabileceğini saptamışlardır. Bunun yanı sıra, bir fare'nin "Beyin Hücreleri", birbirlerinden ayrılıp bir sıvı ortam içine verleştirildiğinde, (hiç bir karışıklığa yer vermeyecek bir biçimde) yeniden birleşip kaynaştıkları, öğrenilmişdir.

Milyarlarca bilgi dolu, insan beyni hücrelerinin, ne denli bir "Bilgi Potansiyeli" taşıdığını hayal edebilir misiniz? Gerçekten bu durum, tam anlamıyla akla durgunluk veriyor.. (6).

Bu durumu öğrendikten sonra, "Hipno-Sibernetik" yolu ile insanların "Bilinç Altı Aklı"nın nasıl programlanabileceği ve böylece "Ruhsal Denge Bozukluklarının" nasıl giderilebileceği, daha kolay anlaşılabilir.

Nasıl felç yüzünden hareketini kaybetmiş bir organ, elektrik akımları yolu ile harekete getirili-



Yukardaki fotoğrafta yüzbinlerce bilgiyi saklayabilen Elektronik bir beyin "Çip" lerinden oluşan ince plâkaların biri görülmektedir.

yorsa; aynı biçimde, belirli davranışları bozulmuş ya da "Ruhsal Dengesi Kaybolmuş" kişilere "Hipno-Sibernetik" yol ile "Hatalara Sapmama" öğretilir. Böylece de, o kişi, "Hatalı Davranışta Bulunmama"ya başlıyor.

Yukarıda, "Psiko-Sibernetik" in, "Bilinç Altı Aklı" üzerinde araştırma yaptığını ve bu "Bilinç Altı Aklı"nın, kendiliğinden çalışan bir sistem bir "Servo-Mekanizm" olduğunu belirttiğine değinmiştik.

"Hipno-Sibernetik" de aynı biçimde, bu "Bilinç Altı Aklı" üzerinde durmakta ve onu "Programlayıp, Yönetmeyi" tasarlamaktadır. "Bilinç Altı Aklı", kendiliğinden çalışan bir "Servo-Mekanizm" yapısında ise, ne biçimde programlanırsa o biçimde çalışma gösterecektir.

Sibernetik'in ortaya koyduğu "Servo-Mekanizm Sistemi"nde, makinenin içinde meydana gelen "Hata"lar, o makinenin içinde bulunan "Servo-Motor" tarafından düzeltilmektedir. Böylece de sistemin kendiliğinden "Hatalara Sapmaksızın Çalışması" sağlanmaktadır. "Hipno-Sibernetik"de bu durum, yine insanlar tarafından sağlanmaktadır.

İnsan beyni içinde bulunan, milyarlarca hücre arasındaki "Bilgi Alış-Verişi ve Yönetim" in, bir kaç telkin sözü ile düzenlenebilmesinin, pek öyle kolay olamayacağı sezilmektedir. Nitekim, bu nedenle, önceleri "Elektronik Beyin Makineleri"nden yararlanma yoluna gidilmektedir. Elektronik Makineler, çok duyarlı bir yapıda oldukları için, beyin hücreleri arasındaki "Bilgi Alış-Verişi" merkezlerinin nerelerde bulunduğunu saptayabilmekte ve o bölgelere elektrik akımları göndererek uyarıda bulunabilmektedirler. Bu uyarılarla, "Hatalı Bilgi Alış-Verişi Düzeltmekte" ve o organın, "Düzgün Çalışabilmesi" sağlanmaktadır.

Bir başka deyişle, "Beyindeki Servo-Motor'un, Yeniden Düzgün Biçimde Çalışması" olanağı sağlanmaktadır. "Servo-Motor" düzgün çalışmaya başlayınca, "Hatalara Sapmaları" kendiliğinden önlemektedir.

İşte "Hipno-Sibernetik", önceleri "Elektronik Makineden Yararlanarak" bu düzeltmeleri sağlayabildiği halde, sonraları, yalnızca "Söz İle" telkinde bulunarak ve "Sun'i Bir Uyku İçinde Bulunan" o kişiyi, düngüz ve doğru hareketi yaptırarak, elde edebilmektedir.

Burada, çok haklı bir soru daha akla gelebilir.

— "Hipno-Sibernetik" ile insanın içinde bulunan çeşitli "Servo-Mekanik Sistemler" in düzenlenebilmesinin, başkaca ne yararları olabilir?..

İşte, konunun, ilginç bir yönü de burada! "Hipno-Sibernetik" kitabının yazarları Sidney

Petrie ve Robert B. Stone, şunları ileri sürüyorlar: "Hipno-Sibernetik,

Başarıya ulaşmanın önleyici korku ve fobilerin, nasıl yok edilebileceğini;

Kendinize amaç edindiğiniz bir konuda, nasıl başarıya ulaşabileceğinizi;

İsteddiğiniz kişiliğe kısa bir süre içinde, nasıl kavuşabileceğinizi;

Yaşantınız boyunca, sıhhatli bir ömür sürbilmek için enerjinizin, nasıl kullanılabileceğini;

Para kazanabilme sorunlarınızın, nasıl çözümlenebileceğini;

Kendi kişiliğinizi, nasıl kontrol ederek yüceltebileceğinizi;

Aile yaşantınızı, nasıl düzenleyebileceğinizi;

Huzursuzluk ve başarısızlıklara neden olan Sinir Sisteminizi, nasıl rahatlatabileceğinizi;

Gençliğiniz boyunca, sağlığını etkileyen sıkıntı ve dirdirlarla, nasıl başa çıkabileceğinizi;

Genç yaşantınızda, üzüntülerinizi ve ruhsal göçüntülerinizi nasıl bırakabileceğinizi ve olanakları değerlendirmeye nasıl yönelebileceğinizi;

Herhangi bir şekilde perhiz yapmaksızın ideal ağırlığı, nasıl koruyabileceğinizi;

Sigarayı, bir daha içmemesine nasıl bırakabileceğinizi ve kötü alışkanlıklarınızı nasıl terkedebileceğinizi;

Uykusuzluktan nasıl kurtulabileceğinizi;

Felâketlerin gel-git'inden sıyrılarak mutlu yaşantıya nasıl yönelebileceğinizi, sağlayacaktır."

Hipno-Sibernetik, bu kadar olanaklar sağladığına göre, insan, bir an hiç bir doktorun ya da psikoloğun yardımı olmaksızın, her çeşit sıkıntıyı yenebileceği kanısına varıyor. Gerçekten de, beynimiz ile sinir sistemimizin, çeşitli servomotor çalışmalar ile düzenlendiği hatırlanınca, bu iddialar, pek öyle kolayca, bir yana atılmıyor. O halde ne diyelim?

Deneyin bakalım "Hipno-Sibernetik Yöntemi", belki, gerçekten başarıya ulaşacaksınız.

(1) JANET Pierre, *Medications Psychologiques* (Ruhi Mucizeler), Çeviren: Cemil Sena Ongun, İstanbul 1935, Sa: 35.

(2) SONGAR Ayhan, *Psikiyatri*, İstanbul 1971, Sa: 45.

(3) MALTZ Maxwell, *Psycho - Cybernetics*, Wilshire Book Co. London 1969, Sa: 17.

(4) MALTZ Maxwell, *Psycho - Cybernetics*, Wilshire Book Co. London 1969, Sa: 12.

(5) PETRIE Sidney and STONE Robert B., *Hypno-Cybernetics*, New American Library, New-York 1976, Sa: 2.

(6) PETRIE Sidney and STONE Robert B., *Hypno-Cybernetics*, New American Library, New-York 1976, Sa: 10 - 11.