

GİZEMLİ GÜÇ HİPNOZ

VURAL OKUR



Toplumsal ve Bireysel Gelişim Serisi 28



Toplumsal ve Bireysel Gelişim Serisi 28
Gizemli Güç Hipnoz®

Genel Yayın Yönetmeni / Gaye Dinçel
Editör / Gülderen Çopur
Düzeltili / Ali Serdar
Mizanpaj / E. Bahar Mete
Kapak Tasarımı / İnova Tasarım
Yayın Ekibi / Çiğdem Karaca, Demet Kurtbaş, Demet Uyar,
Gülderen Çopur, Merve Dinar, Seyra F. Erdaloğlu,
Songül Düzgün, Zafer Akta

1. Basım 2006 (İm Yayınevi) • Yenilenmiş 3. Basım Nisan 2014
ISBN: 978-975-6093-64-1

Elma Yayınevi / Aziziye Mah. Portakal Çiçeği Sok.
No:37/7 Çankaya/Ankara
Yayıncı Sertifika No: 12437

Basımevi / Desen Ofset AŞ
Birlik Mah. 448. Cad. 476. Sok. No: 2 Çankaya/Ankara
Matbaa Sertifika No / 11289

Her türlü kitap talebinizi temsilciliklerimizden,
www.ELMAYAYINEVI.COM adresimizden, telefon veya faks aracılığıyla
yayinevimizden yapabilirsiniz. Kitaplarımızla ilgili görüşlerinizi
www.ELMAYAYINEVI.COM adresindeki web sitemizde belirtebilirsiniz.

ELMA YAYINEVİ®

Kitabın tüm yayın hakları ELMA YAYINEVİ®'ne aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz. Türkiye'de basılmıştır. Kitabın içeriğindeki bilgi ve belgelerin sahibi yazardır ve bunlardan kendisi sorumludur. "ELMA", AKADEMİ ARTI YAY. AŞ'nin bir markasıdır. Copyright © 2009, ELMA Publishing House

temsilciliklerimiz

Akdeniz Bölgesi / CDR Eğitim ve Danışmanlık • Gökçe Ateş • Tel: (242) 247 72 72 • gokceates@izgorenakademi.com
Bursa / MGK Eğitim Hizmetleri • Özlem Erbaşlar • Tel: (224) 243 87 15 • ozlemerbaslar@izgorenakademi.com
Kayseri / OAG Eğitim Danışmanlık • Gökçen Acuner • Tel: (352) 234 17 18 • gokcenacuner@izgorenakademi.com
Kocaeli / Özel Batı Karadeniz Eğitim Danışmanlık • Yasemin Kaya • Tel: (262) 319 02 00 • yaseminkaya@izgorenakademi.com
Samsun / Karadeniz Eğitim Danışmanlık • Salih Özgür • Tel: (362) 431 34 36 • karadeniz@izgorenakademi.com

Hayat Amacımız

Daha eğitilmiş ve daha
çok okuyan bir ülke için
çalışıyoruz.

Gelecek Hayalımız

Alanımızda
Türkiye'nin en saygı
duyulan kurumu
olacağız.

Değerlerimiz

Dürüstlük
İş Kalitesi
Girişimcilik
Hoşgörü
Yurt Sevgisi

İçindekiler

Sunuş.....	9
Önsöz	13
3. Baskı İçin Önsöz.....	15
Giriş.....	17

Bölüm 1

HİPNOZUN TANIMI VE TARİHİ.....	21
1. Hipnozun Tanımı.....	21
2. Hipnozun Tarihi.....	24
3. Bilimsel Hipnoz.....	27
4. Telkinci Hipnoz	35
5. Bilimsel Hipnozda Telepatik Yaklaşım.....	37
6. Siberetik Hipnoz Varsayımı.....	42

Bölüm 2

HİPNOZUN UYGULANDIĞI ALANLAR, GİZEMLİ UYGULAMALAR VE BİLİNÇLİ HİPNOZ.....	47
1. Hipnozun Tıp Dışı Alanlarda Uygulanması	51
Hipnozla Sigarayı Bırakma.....	52
Hipnozla Alkolü Bırakma	53
Hipnozla Uyuşturucudan Kurtulma.....	55

Hipnozla Tırnak Yemenin Önlenmesi	55
Hipnozla Kekemelikten Kurtulma	57
Hipnozla Tiklerden Kurtulma.....	58
Hipnozla Lekelerden Kurtulma	59
Hipnozla Korkunun Önlenmesi.....	59
Hipnozla Tutkuların Önlenmesi	62
Hipnozla Altını Islatmaktan Kurtulma.....	62
Hipnozla Zayıflama	63
Hipnozla İntihar Saplantısından Kurtulma	66
Hipnozla İçe Dönüklükten Kurtulma	68
Hipnozla “Olmaz Olamaz” Denilenlerin Olması.....	68
Hipnozla Uyku Bozukluğunun Giderilmesi.....	70
Hipnozla “Ağlama” ve “Titizlik” İletinden Kurtulma.....	71
Hipnozla Beceri ve Performans Artırma	71
2. Hipnoz, Hipnoanaliz ve Hipnozun Sürekliliği	74
Hipnozda Duyarlılık	76
3. Hipnozun Çözüm Üretilemeyen Tıp Konularına Uygulanması.....	76
Hipnozla Cinsel Rahatsızlıkların Giderilmesi	78
Hipnozun Psikonevroz Tedavisinde Kullanılması	80
Ruhsal Kökenli Beden Rahatsızlıkları ve Hipnoz	83
Hipnozla Göğüs Büyümesinin Önlenmesi.....	84
Otohipnozla Hipnotizörün İyileşmesi	84
4. Hipnozun Tıp Alanında Uygulanması.....	86
Ameliyatlar ve Hipnoz	89
Hipnozla Yemek Borusu Ameliyatı.....	90

Hipnozla Lenf Kanseri Ameliyatı.....	90
Hipnozla Guatr Ameliyatı	91
Hipnozla Tırnak Ameliyatı.....	93
Hipnozla Apandisit Ameliyatı	94
Hipnozla Hastanın Göğsünün Alınması	96
Hipnozla Safra Kesesi Ameliyatı	97
Hipnozla Ülser Tedavisi ve Mide Ameliyatı	97
Hipnozla Ağrılardan Kurtulma	99
Hipnozla Tansiyon Tedavisi	99
Hipnozla Felç Tedavisi ve Baş Dönmelerinden Kurtulma.....	99
Hipnozla Yaptırılan Ağrısız Doğumlar	100
Hipnozla Diş Tedavisi	109

Bölüm 3

KİŞİLİK DEĞİŞMELERİ VE HİPNOZ	115
-------------------------------------	-----

Bölüm 4

HİPNOZUN SINIRLARI	127
Hipnoz ile Neler Yapılabilir, Neler Yapılamaz?	127

Bölüm 5

HİPNOZ KONUSUNDA TOPLUM VE MEDYANIN TUTUMU	131
Türk Tıp Otoritelerinin Hipnoza Bakışı	154

Bölüm 6

HİPNOZ DERECELERİ	163
-------------------------	-----

Hipnoz Öncesi Durum.....	163
Hafif Hipnoz.....	163
Orta Hipnoz.....	167
Derin Hipnoz.....	170

Bölüm 7

HİPNOZ ÇEŞİTLERİ.....	181
1. Özel Hipnozlar.....	184
Annelerin Hipnozu.....	184
Değirmenci Hipnozu.....	184
Televizyon Hipnozu.....	185
Yol ya da Direksiyon Hipnozu.....	185
2. Hetero Hipnoz.....	186
Bireysel Hipnoz.....	187
Grup Hipnozu.....	187
Kolektif Hipnoz, Sahne Hipnozu.....	189
Sosyal Hipnoz.....	193
İlaçla Hipnoz.....	194
Otohipnoz (Kendi Kendine Hipnoz).....	195
Uyanıkken Hipnoz.....	214
Sürekli Hipnoz.....	214
Hipnoz ve Doğal Uyku.....	214
Hipnoz ve Beyin Yıkama.....	216

Bölüm 8

HİPNOZ YÖNTEM VE TEKNİKLERİ.....	217
----------------------------------	-----

Bakış ile Tespit ve Telkin Yöntemi (Liebeault Yöntemi) ...	220
Bernheim Yöntemi	225
P. C. Jagot Yöntemi.....	225
Manyetik Pas Yöntemi	227
Bérillon Yöntemi	228
Bonnet Yöntemi.....	231
Braid Yöntemi.....	232
Eski Hipnoz Yöntemleri ve Bugünkü Yöntemler	233
Bilinçli Hipnoz ve Öztürk'ün Mayalanma Tekniği	234
Alternatif Hipnoz Tekniği	243

Bölüm 9

NASIL HİPNOZ YAPILIR? (VE HİPNOZ BAŞLIYOR)	247
Denek Seçimi ve Deneğin Hipnoza Hazırlanışı.....	249
Hipnoza Yatkınlığın Test Edilmesi	251
Deneğin Hipnoz Konusunda Bilgilendirilmesi.....	255
Hipnoza Yardımcı Araçlar	263
Hipnozda Çevre Nasıl Olmalı?.....	266
Deneğin Mayalanması.....	267
Ve Uygulama Başlıyor	268
Hipnotizörün Dikkatine!.....	274

Bölüm 10

TELKİNLER	283
1. Genel Telkin	283
2. Dokunarak (Temas Ederek) Telkin.....	288
3. Özel Telkinler.....	289

Doğum.....	289
Altını Islatmak	290
Uykusuzluk	291
Derste Başarı.....	292
Sigara ve Alkol Bağımlılığı	292
Stresle Başa Çıkma	293
Geçmişe Geri Döndürme.....	294
Rahatsızlıkların Giderilmesi	295
Kilo Vermek.....	296
Grup Hipnozu.....	296
Otohipnoz	297
4. Hipnozdan Çıkarma.....	298

Bölüm 11

SONUÇ	301
Hipnozun Yararları, Zararları ve Uyarılarımız (Hipnoz ile Neler Yapılabilir, Neler Yapılamaz?).....	301
KAYNAKÇA.....	315

SUNUŞ

İnsanlık tarihi kadar eski bir olay olan hipnoz, insanlığın gelişmesine paralel olarak ilk çağlardan beri büyü, sihir, keramet ve dini ayinler gibi çeşitli aşamalardan geçerek manyetizma devrine gelmiştir.

Mıknatıslı demir çubukların şifa verici özellikleri olduğuna inanan kimi doktor ve araştırmacılar 15. Yüzyıldan itibaren mıknatıslı demir çubuklarla şifa vermeye çalışmışlardır. Bu konuda insanlar ve hayvanlar üzerinde çok verimli çalışmalar yapılmıştır. Hipnozun tarihsel gelişimi incelendiğinde Dr. Franz Anton Mesmer'in (1734-1815) bu konudaki çalışmalarıyla en ilginç ve değerli isimlerden biri olduğu gözlemlenmektedir.

Manyetizma çalışmaları 19. yüzyıl ortalarına kadar devam etmiştir. 1843 yılında James Braid adında İskoçyalı bir doktor, manyetizma uygulanan kişilerde meydana gelen durumu bir nevi uyku hâline benzeterek adına hipnoz demiştir. Bu durumun oluşmasını sağlayan olaya da *"hipnotizma"* denmiştir. Hipnoz, günümüze kadar çeşitli

aşamalardan geçerek teknik ve uygulama yönünden kendini yenileyip güçlenmiştir.

Bugün hipnoz, birçok yönlerden bilim olarak kabul edilmiş, bilimsel ilkelere kavuşmuş bulunuyor. Amerika, Rusya ve Avrupa'nın pek çok üniversitesinde hipnoz ders olarak okutulmakta ve her geçen gün sayıları artarak devam eden ulusal ve uluslararası hipnoz dernekleri kurulup bilimsel araştırma ve çalışmalar yapılmaktadır. İstanbul'da bütün üyeleri tıp doktoru, dış tabibi ve psikologlardan oluşan Tıbbi Hipnoz Derneği'nde 1991 yılından beri başarılı çalışmalar gerçekleştirilmektedir.

Günümüz dünyasında hipnoz çalışmaları genel olarak iki alanda uygulanmaktadır:

Birincisi; eğitim alarak, alt yapısını güçlendirmiş kişilerce (tıp doktoru, dış tabibi, psikolog) uygulanan ve insanların sağlık, eğitim ve sosyal alanlardaki sorunlarına sağlıklı çözümler getiren hipnoz; diğeri, gösteri alanında, filmlerde, bazı sahne ve televizyon şovlarında uygulanan hipnoz.

Bu ikincisi maalesef çoğu kez bilimsel alt yapısını oluşturmamış kişilerce uygulandığı için, uygulamada meydana gelen istenmeyen olaylar, izleyenlerin hipnoz hakkında olumsuz düşünceler edinmelerine neden olmuştur. Bu nedenledir ki hipnoz günümüzde kimi kişiler tarafından kuşkuyla karşılanmaktadır. Bütün bu aksaklıkları gidermek, hipnoz hakkında hiç bilgisi olmayanları, hipnoza hâlâ kuşkuyla bakanları, hipnozu tanıyıp daha fazla bilgi edin-

mek isteyenleri aydınlatmak için, yıllar önce hipnoz hakkında yazdığı kitabıyla çok ilgi çeken ve çeşitli basımları yapılmasına rağmen bildiğim kadarıyla hâlâ aranan eserini, günümüz koşullarında yeniden ele alıp, yeni bilgi, araştırma, yöntem ve uygulamalı örnekler vererek çok daha genişletip, meraklılarının bu konudaki bilgi edinme gereksinmelerini en uygun şekilde gideren kıymetli dostum, felsefe ve psikoloji eğitimcisi Vural Okur’u böyle güzel ve değerli bir hizmet verdiği için, hastalarında bilimsel hipnozu uygulamış bir tıp adamı olarak içtenlikle kutluyorum.

*Dr. Cem Başağın
Hipnotizör, Diş Hekimi*

Gizemli Güç Hipnoz

ÖNSÖZ

1962 yılından bugüne kadar sürdürdüğüm pratik- teorik hipnoz çalışmalarının ürünü olan *Gizemli Güç Hipnoz*, bu konudaki üçüncü kitabım oluyor. Bu eseri, bilimsellikten sapmadan, sizi de sıkmadan, merakınızı tümüyle gidermek ya da daha da artırmak amacıyla beğeninize sunuyorum.

Vural Okur
Antalya, Eylül 2009

Gizemli Güç Hipnoz

3. BASKI İÇİN ÖNSÖZ

İnsan, doğası nedeniyle, bedensel ve ruhsal bir yapıya sahiptir. İnsanın bedensel yapısını oldukça iyi bildiğimiz hâlde, bilincin derinliklerinde gizli duran ve büyük potansiyele sahip bulunan ruhsal yapısının pek de farkında değiliz. Günümüzde hipnoz yardımıyla bu gücü daha yakından tanır olduk. Bu güçten yararlanma yolunda önemli adımlar atıldı ve hızlı ilerlemeler kaydedildi. Bu ruhsal gücü hipnoz yardımıyla, rahatsızlıkların ortaya çıkarılıp giderilmesinde (yaygın olarak) kullanabilmekteyiz.

Hipnoz, yakın gelecekte tıbbın vazgeçilmez bir tedavi aracı olabilecek niteliklere sahip bulunuyor. Çeşitli hipnoz teknikleri sayesinde belki de “herkes doktorunu cebinde taşıyacaktır.” Bugün hipnoz, pek çok psikofizyolojik araştırmanın temel araçlarından biri olmuştur. Psikologlar, pedagoglar, psikiyatristler, diş hekimleri, operatörler, psikanalistler ve iletişim uzmanları zorlandıkları alanlarda hipnozdan yararlanmaktadır. Artık hipnoz, her geçen gün biraz daha yaygın olarak kullanılan ve gereksinim duyulan bir yöntem olmuştur. Toplumda hızla çoğalmakta olan ruhsal bunalımlar ve bunların neden olduğu yıkımların nedenlerini ortaya

çıkarmakta hipnozun başarısı yadsınamaz. Söz gelişi; çocuk suçları, çocuklara uygulanan işkenceler, cinsel tacizler, cinsel içerikli saldırılar, intihar eğilimleri, cinayetler, her çeşit şiddet eğilimleri, savaş suçluları, canlı intihar bombaları vb. gibi olayların kökünde yatan nedenlerin bulunup ortaya çıkarılmasında ve çözümlenmesinde hipnoz vazgeçilmez bir değer ve önem kazanmış bulunuyor.

Tedavi aracı olarak kullanımlarda hipnozun amacı, kişinin beden ve zihnine hâkim olmaktır. Bu hâkimiyet bilinç ve bilinçaltı hâkimiyeti şeklinde ortaya konulur; tıpkı büyü, sihir, nazar, dua ve öteki mistik deneyimlerdeki gibi. Hipnoz bilinçaltına en kısa ve en emin şekilde girebilmek için, hipnotik transın sağlandığı geçici zihinsel durumdan yararlanır. TV’de gösterilen hipnoz uygulamalarında, yetişkin deneklere verilen telkinlerle alışılmadık davranışlar yaptırılır. Söz gelişi çocukluk yaşamına döndürülür ya da gerçekte olmadığı hâlde alevlerden korkup kaçışmaları izletilir.

Hipnoz, diğerleri gibi ciddiye alınması gereken bir terapi metodu ve tekniğidir. Hekim, hipnoz esnasında, hastasının kişiliğini elinden alarak, onu sadece emirlerini uygulayan bir köle hâline getirmez. Hekimin hastasına etkisinin sınırlarını, hastasının bilinçaltı belirler. Bu konuyla ilgili belgesel örnekler, kitap sayfaları okundukça görülecektir.

Zaten *Gizemli Güç Hipnoz* kitabının amacı, bilimsellik sınırları içinde kalarak, sizleri sıkmadan tüm meraklarınızı giderebilmektir.

Sevgiler, saygılar...

Vural Okur
Antalya, Şubat 2014

GİRİŞ

Mahalle baskısı ya da toplum baskısını zaman zaman üzerimizde hissettiğimiz olmuştur. “Sen büyüksün, yapma!”, “Ayıp ayıp, yaşından başından utanmalısın!” gibi anımsatma türü uyarılarla karşılaşmışsınızdır. Bu baskılar sonucu toplum içindeki konumumuzu görüp, benimseriz. Toplumsal baskılarla biz, dışarıdan gelecek etkilenmelere hazır duruma geliriz. İşte insanın bu dış etkenlere açık oluşu, hipnoz için bulunmaz bir ortam oluşturur.

Günümüzde toplumun bizi etkilemede kullandığı en güçlü araç medyadır. Özellikle görsel medya daha bir güçlüdür. Sözgeşi 1999 yılında Marmara çevresinde on binlerce insanımızın ölümüne, çok daha fazlasının sakat kalmasına, yerleşim yerlerinin yıkılmasına neden olan depremler, medya tarafından öylesine sürekli işlendi ki, insanlar kuşku ve korkudan, normal yaşamlarını sürdürmekte zorlandı. Depremlerden bu kadar yıl sonra bile aynı kuşku ve korku dolu bekleyiş canlı kalabiliyor.

Yirmi birinci yüzyılda, Türkiye’de hipnoz kelimesini duyanların sayısının az olmasının nedenlerinden birinin medya olduğunu söyleyebilirim. Söyleyebileceğim bir başka şey,

hipnoz konusunda insanların medya tarafından genellikle yanlış bilgilendirildiğidir. Özellikle görsel medya, hipnoz uygulaması sırasında deneğin kişiliğinin zayıfladığı, hipnozu yapanın emrine girdiği, onun esiri ve oyuncağı olduğu izlenimini veren bir tutum sergiler.

Hipnozu yapanın, denek üzerinde belli bir etkisi olduğu doğrudur. Ancak bu etki, ne deneğin kişiliğini zayıflatır ne de deneği, hipnozu uygulayanın esiri veya oyuncağı yapar.

Deneğin psikososyal yapısı, hipnoz esnasında, deneğin kişiliğini ve öz benliğini korumasını sağlar. Denek, hipnoz öncesinde yapmak istediği ya da yapmadığı davranışları, hipnoz sırasında da yapmaz. Söz gelişi, deneğin sosyal yapısı yani kişiliği, hırsızlık eylemine karşı ise hipnotizörün “Hırsızlık yapacaksın!” ya da “Şunu çalacaksın!” şeklindeki emirlerine denek uymaz. Hipnotizör bu telkinlerde ısrarcı olursa denek hipnozdan çıkar.

Hipnoza karşı olanlar, “Hipnozun yapısı ve nasıl işlediğini hiç kimse bilemez” şeklinde eleştiride bulunurlar. Bu eleştiri, bir bakıma doğrudur. Ancak hipnoz gerçeğini ve hipnozun yararlarını kabul etmek için, hipnozun nasıl işlediğini bilmeye gerek yoktur. Söz gelişi, pek çok insan yediği besinlerin bedeninde nasıl sindirildiğini en ince noktalarına kadar bilemeyebilir. Bu durum onun beslenmeyi yadsımasını gerektirmez. Aynı şekilde, bir motorun nasıl işlediği konusunda bilgi yetersizliği araba kullanmaya engel değildir. Hipnozun yapısının ve nasıl işlediğinin bilinmeyişi, onun özellikle tıpta yaygın olarak kullanılmasını engellememiştir. Çünkü hipnozun yararları açık seçik ortadadır.

Bilimsel araştırmaların ortaya çıkardığı bir gerçek vardır: “Zihin ve beden ortak olarak hareket eder.” Söz gelişi korku

ve kuşku, insandaki “**adrenalin**”i yükseltir. Buna bağlı olarak insanın solunumu ve kalp atışı hızlanır. Bu durum kişiyi atak ve saldırgan yapar. Hipnoz, beden ve zihnin bu ortak hareketlerinden yararlanır. Bu ortak hareket, bu birliktelik, hipnoz sırasında deneğin zihinsel işleyişini etkileyerek bedensel hareketlerini dışarıdan yönlendirmeye olanak sağlar. Hipnoz, bu yönlendirmeyi başarıyla yerine getirerek kendisini bilim dünyasına kabul ettirmiş ve insanlara yararlı olmuştur.

Sonuç olarak: Hipnoz, ne gizli ve bilinmeyen bir bilgelik, ne her derdin çaresi, ne de bazılarının sandığı gibi bir şov aracıdır. Hipnoz, insanın en darda kaldığı, en çaresiz olduğu bir zamanda ona yardım elini uzatan bir gerçekliktir. Bu kitap, bu gerçekliği kanıtlamak için hazırlandı. *Gizemli Güç Hipnoz*, değerli yazar dostum Ahmet Şerif İzgören’in ısrarcı tutumu sayesinde gerçekleşti. Bu kitabı kendilerine ithaf etmekten gurur duyuyorum.

*Teşekkürler İzgören.
Antalya, Eylül 2009*

Gizemli Güç Hipnoz

BÖLÜM 1

HİPNOZUN TANIMI VE TARİHİ

1-Hipnozun Tanımı

“Hipnoz” sözcüğünü ilk kez 1843 yılında Braid kullanmıştır. Hipnozun popüler hâle gelmesi sonraki yıllarda olmuştur. Hipnoz türlü biçimlerde tanımlanmıştır. Hipnoz, “Bir uyku şeklidir”, “Yapay bir uyurgezerlik hâlidir”, “Telkinle dikkatin odaklandırılıp yoğunlaştırılmasıdır” gibi türlü biçimlerde tanımlanmıştır. Dr. Franz Mesmer ise hipnozu, “Uygulayan kişiden, hipnotize edilen kişiye geçen büyük bir güç” olarak tanımlamıştır.

1863 yılında Littre hipnozu, “Deneğin gözleri yakınında tutulan parlak bir cisme baktırılarak elde edilen bir çeşit manyetik durum” olarak tanımlar.

1952 yılında Porot, “Yapay olarak özel tipte ve tam olmayan bir uyku hâli” olarak tanımlar hipnozu.

Türk Dil Kurumu’nun Türkçe sözlüğünde hipnoz, “Sözle, bakışla, telkin yaparak meydana getirilen bir çeşit uyku hâli ki bu hâlde uyuyan kimse, uyutanın (hipnotizör) etki ve telkinlerine açık, fakat dış dünyanın başka etkilerine kapalıdır” şeklinde açıklanmaktadır.

Meydan Larousse, hipnozu, “Mekanik, fiziksel ya da psikik yollarla, ya da kimyasal maddelerle sağlanan yapay uyku hâli” olarak tanımlar.

Ana Britannica ise hipnozu, “Uykuya benzemekle birlikte, kişinin etkinlikte bulunurken olağan günlük bilincin dışına çıkmasıyla normal uykudan ayrılan psikolojik durum” olarak tanımlıyor ve ekliyor: “Bu durumda içsel yaşantılar tıpkı dış gerçeklermişçesine benimsenir ve yanıtlanır. Hipnotize edilen kişi dış dünya ile ilişkisini uykuda olduğundan daha tutarlı bir biçimde sürdürebilir. Böylece yoğunlaşan ve sınırlandırılan dikkat, bilincin o anda dış dünyadan kopmasına hatta olağandışı alanlara kaymasına yol açar.”

İngiliz Dr. Ronald Shone hipnozu, “Doğal yoldan bilinçaltına ulaşılarak kişinin kapasitesinin tamamına erişmesi, yeteneklerinin sınırına ulaşması” olarak tanımlar. Bu tanımdan da anlaşılacağı gibi kişi, yeteneklerinin ancak çok sınırlı bir bölümünü kullanabilir. Hipnoz, kişinin sahip olduğu yeteneklerinin daha büyük bir bölümünü kullanmasına yardımcı eder.

Hipnozun varlığı biliniyor, kabul ediliyor, yaşanıyor, ancak hipnoz tam anlamıyla açıklanamıyor. Verilen telkinlerle, saatlerce süren ameliyatlar nasıl gerçekleştirilebiliyor? Nasıl oluyor da narkoz ve ağrı kesici verilmeden acısız ameliyatlar yapılabiliyor? Ve neden hâlâ hipnoz tartışılıyor?

Ord. Prof. Dr. Rasim Adasal, hipnoz tartışmalarına kulak tıkanmasını salık verir ve ekler: “Hipnozun tıbbî bir nitelik taşıdığı ve güçlü bir anestezi özelliği olduğu gerçektir. Hipnoz konusundaki tartışmalarda hipnozun niteliğini tartışmaktan çok, hekimliğin hangi alanlarında daha etkili bir araç olarak kullanılabileceğini tartışmak doğru olur.”

Hipnoz, gerçek bir uyku değildir. Hipnotize edilen denek uykuda olduğu gibi rüya görmez. Onun zihinsel etkinlikleri hipnotizöre bağlanmıştır. Konuşur, yargıda bulunur, hisseder.

Hiçbir tanım ve hiçbir varsayım bugüne kadar hipnotik olgu konusunda doyurucu bir açıklama yapabilmiş ve “Uyku ile uyanıklık arasında bir durum” demekten fazla bir şey söyleyebilmiş değildir. Bir deneğin hipnotize edildiği ya da edilmediğini ifade edecek kesin bir ölçüt yoktur. Tıpkı, bir kimsenin tam uyanık ya da uyur olduğunu saptayan bir ölçüt olmadığı gibi. İnsan, şu ya da bu durumda, dış uyarıcılara karşı koyabilir, gözlerini açık tutabilir ve soruları yanıtlatabilir. Ancak hipnotize edilen kişi, kendini öne çıkaracak bir davranış gösterme şansına sahip değildir. İyi hipnotize edilmiş bir denek telkinleri alır ve uygular, fakat bilincini yitirmez. Hipnoz hâlindeyken beyinde, metabolizmada, kan dolaşımında ve diz kapağı refleksinde hiçbir değişiklik meydana gelmez.

Biz insanın türlü uyanıklık hâllerini ve bu hâllerin niteliklerini belirleyebiliriz. Bunlar: normal uyanıklık, rüyada uyanıklık ve hipnozda uyanıklıktır. Normal uyanıklık hâlinde bilincimiz; dış dünyadan aldığımız bilgiler, heyecanlar, duygular, anılar ve düşüncemizle uyum içindedir. Normal uyanıklıkta uyarıcı ile uyarıcının imajı birbirinden ayırt edilir. Söz gelişi, bir dostumuz ile bu dostumuzun fotoğrafını birbirinden ayırt ederiz. Uyku, bir iç uyanıklık durumudur; imajlar dünyasını, hayal dünyasını kapsar. Nitekim rüyalarda insanın göz kapaklarındaki hareketlilik, erkeklerde görülen cinsel boşalma, kaslardaki gerginlik uykudaki uyanıklığın görüntüleridir. Bunlara sık nefes alıp vermeleri, hızlı

kalp atışlarını, hareketleri, konuşmaları ve heyecan tepkilerini ekleyebiliriz. Hipnoz hâlindeki deneğin bilinci, pek çok konuda, uyanık hâldeki bilince yakındır. Denek, belirli bir duyuşsal etkinliğı, dikkat, bellek ve uyum durumunu aynen sürdürür.

Ancak tüm yetenek ve becerileri hipnotizör tarafından özel bir noktaya yönlendirilebilir ya da odaklanabilir. Hipnotizör deneğin aldığı uyarıları azaltabilir, yok edebilir ya da bunlara karşı deneği tepkisizliğe itebilir. Çevreden gelen uyarıcılar, deneğin hipnoz ortamına geçmesiyle, algılanmaz olur. Söz gelişı, işitme ortadan kaldırılmasa da köreltilebilir. Bilinç, uyanıklığı önleyen bir düzeyde kalır. Hipnotize edilen denek yalnızca hipnotizörün sesi ile dış dünyaya bağlandığından; kendisini, en eski anılarının karşısında uyanıklık hâlinde tutar ve kendi üzerine yoğunlaşır. Hipnotize edilen deneğin telkin alması artar.

Sonuç olarak diyebiliriz ki hipnoz, ne normal bir uyanıklık hâlidir, ne de uyku hâli. Hipnoz hâlinde deneğin bilinci, normal uyanıklık hâlini; deneğin dış görünümü ise normal uyku hâlini düşündürür.

Pek çok düşünür “hipnoz” ile “hipnotizma” sözcüklerini eş anlamlı görür ve birini diğzerinin yerine kullanır. Bize göre hipnoz, “Belli yöntemlerle elde edilen, kendine özgü, çok özel yapay bir uyku hâlidir.” Hipnotizma ise, “Hipnoz uygulamalarında kullanılan tekniklerin tümüdür.”

2-Hipnozun Tarihi

Eski zamanlarda insanlar sihirlerin, büyülerin, unutmaya yüzüklerinin, aşk macunlarının, muskaların, falların yönlendirdiğı bir yaşamı kabullenmişlerdir.

İlkel insan için gündüzün ve gecenin, baharın ve kışın, bulutların ve rüzgârların, şimşeklerin ve yıldırımların, yaşamın ve ölümün gizemi mevcuttu. Büyü her yerdeydi. Kötü hava ve afetler, ruhların öfkesinden başka bir şey değildi. Işlık çalan rüzgârın ağaçların arasında dalgalanışı, kötülüğün sesinden başka bir şey olamazdı.

İlkel insan, ruhunu yatıştırmak için muskalar, büyülu sözler, adaklar ve gizemli güçleri kullandı. Bu olgularla baş edebilmek için büyü bulundu ve yüzyıllar boyu sihirsels bir güç olarak kullanıldı.

Bu nedenle müneccimler, bakı yapanlar, falcılar, şifacılar, ruhçular ve medyumlar çevrelerinden itibar gördüler ve itibarlarını günümüze dek taşıdılar. Nitekim 1782 yılında İsviçre'nin Glais Kantonu'nda büyücülük suçuna verilen idam cezası, Avrupa'da uygulanmış son ölüm cezası oldu.

İlkel insanlar "tam tam"ın büyüleyici ritminden dini ayinlerinde yararlandı. Onlar tam tam'dan çıkan bu ses titreşimlerinin inançlı kişiyi etkilediğinin farkındaydı. Büyücüler, sinir sisteminin taşıdığı etkileşimden yararlanarak hastalara bakıyorlardı. Yakın zamana kadar tıp, din adamlarının işleviydi. Papaz, aynı zamanda şifacı, sihirbaz, zamanın bilgini ve seçkin kişisiydi.

Telkin ile şifa verme Aztekler'de, Budizm'de, Brahmanizm'de, Eski Mısır ve Yunan'daki "uyku tapınaklarında" kullanılmıştır. Thebe'de bulunan bir papirüste şu yazıyor: "Elini, acısını dindirmek için hastanın üzerine koy ve acısının dinmesini iste!"

Mısır'daki İsis ve Serapik uyku tapınakları aynı amaç için kullanılmıştır.

Suriye’de MÖ 890 yılında şifa yaratmak için beden üzerinde devamlı “El Pasları” kullanılıyordu.

Polinezya’da hipnoz şekilleri kullanılmaktaydı. Onlar, bedenin gizemli enerjisini “Mana” olarak biliyordu.

MS 3. yüzyıldan kalan Mısır parşömeninde bir çocuğun parlak bir objeye gözünü kırpmadan sabitleşmesiyle hipnotize edildiği anlatılır. Bu ise bugünün modern klinik tekniklerinden biridir. Parşömende çocuğun trans sırasında gördükleri ve duydukları hikâye edilir. Bu teknik, şifa verici / haber verici olarak kullanılıyordu.

Eski Yunan tapınaklarında hipnoz biliniyor ve din adamlarınca şifa verici ve etkileyici olarak yaygın bir şekilde kullanılıyordu. Sokrates, genç bir şifacıya giderek baş ağrılarını iyileştirmesini istemiştir. Şifacı, onun bu isteğini kabul etmiş, okuyup üflemiş, büyüler yapmış ama bu arada şifalı bitkileri de kullanmasını salık vermeyi unutmamıştır. Eski rahipler, tedavi telkinlerini, hastalarına görünmeden duvarlara açılmış küçük deliklerden onların kulaklarına mırıldanarak yaparlardı. Platon telkin gücünün simgesi sayılan “ikna” sözcüğünü ilk kez tanımlamış ve onu “Yumuşak, tekdüze bir söz” olarak ifade etmiştir.

Avusturalya’da yaşayan Aborjin yerlilerinin şifa verici manyetik el paslarını kullandıkları biliniyor. Madrililer kabilinin tarihini ezberletmek için trans durumunu kullanmışlar. Bir hikâye söyleyicisi ya da şaman, transa girerek bu tarihe ilişkin mısraları şarkı şeklinde söyler. Öyle ki, bu tarih bin yıl geriye uzanır, kırk beş nesli kapsar ve tamamlanması üç gün sürer.

Osmanlı döneminde Nevm-i sinai adıyla hipnozun bilindiğini görürüz. Nitekim Süleymaniye Kütüphanesi’nde bu konudan bahseden el yazması kitap bulunmaktadır.

3-Bilimsel Hipnoz

Her ne kadar hipnozun bilimsellik kazanması 18-19. yüzyıllarda olmuşsa da, onun 5-6 bin yıldan beri kullanıldığını biliyoruz. Söz gelişi Sümerler’de, sağlık sorunu olanlarda, ruhban sınıfı bugünkü hipnozu andıran yöntemler uygulamıştır. Yine aynı çağlarda Hint Veda’larında hipnoterapi uygulamasının benzerini görüyoruz: “Yüreğin dağılıp şaşır-mayacağı, korkuya kapılmayacağı sessiz ve dingin bir yerde toplansınlar. Oturt onları. Yerde girinti çıkıntı olmasın. Işık eksik olmasın. Ya bağdaş kursunlar ya da diz çöksünler. Gözlerini, senin burnunun ucuna diksinler, en ucuna. Ellerini yan yana, ayaklarını yan yana koysunlar. Yüreğinden bütün kaygıları ve düşünceleri atsin. Yalnız Pranon’un adını düşün-sün ve söylesin. Bu adı söylerken onu aklından düşlesin.”

Daha başka yerde de, “Soluk alıp, soluğu içinde tutup yavaş yavaş dışarı versin. Dışarı verirken seksen kez ‘Om’ sözcüğünü söylesin” denilmektedir.

Ebers Papirusu’nda da, “...Kollarındaki ağrıyı gidermek için sen ellerinle ona dokun ve ağrının çekip gittiğini söyle...” denilmektedir. Bu dönemde hipnoz, bilimsel olarak tanımlanabilmiş değildir. Bu dönemdeki uygulamaların amacı, hipnotik trans hâli meydana getirerek bireyleri etki altına almaktır. Bu tür çalışmaların ve uygulamaların yapıldığı yer “Doğu” olmakla birlikte, “Gizli Bilimler (occultisme)” ve “Mistisizm (sofilik)”, Batı’da da biliniyordu. Eski Hint, Çin, Mısır, Asur, Babil, Finike, Yunan uygarlıklarında ve İbranilerde keramet sahibi şifa vericiler, falcılar, hekimler, din adamları ve sahne göstericileri vardı. Bunlar, bugünkü manyetizmayı ve güncel adıyla hipnozu kullanıyordu. Üstelik kullandıkları yöntemler bugünkü gibi “elle tutulmak”, “sabit bakış” ve “pas” şek-

lindeydi. Dinsel törenlerde özel olarak kullanılan işaretler, el kol hareketleri ve kutsamaların tümü manyetik etki gücüne sahiptir. Ayrıca dinlerdeki “dua”nın etkileme gücü yadsınmaz. Günümüz bilimleri, yüksek moralin, fiziksel tedavilerde psikik güç kaynağı olduğunu kabul eder. Büyü, sihir ve efsun yöntemleri daha çok dinsel amaçlarla kullanılmıştır. Bunların hipnoz ile ilgili olduğu ileri sürüldüğünden, günümüz insanı büyü, sihir ve efsun gibi hipnoza da kuşku ile bakar olmuştur. Eski Çin, Hint, Mısır uygarlıklarında, günümüzde Afrika ve Amerika’nın bazı bölgelerinde hipnotik bulguların şifa amaçlı kullanıldığını biliyoruz. Eski Hindistan’da Hint fakirlerinin kendi bedenlerinde meydana getirdikleri çeşitli hâllerin çoğu, yoga da dahil, trans ile ilgilidir. Hint fakirleri, solunum ritimlerini düşürebilmekte, metabolizmalarına hükmederek açlık ve susuzluğa günlerce dayanabilmekte, çok az yiyeceklerle yetinerek dayanma güçlerini uzatarak zamana meydan okuyabilmekte, kan dolaşımına hükmederek akan kanı durdurabilmekte ya da dolaşımı yavaşlatabilmekte, kalp atışlarını zayıflatabilmekte, bedensel ağırlarını bloke edebilmekte, ağırlara günlerce dayanabilmekte ve hatta bedenlerini kaskatı hâle getirebilmektedirler. Bunların hepsi trans hâliyle ilgilidir. Laboratuvar deneylerinde, hipnotize edilmiş denegin, telkin yardımıyla kalp atışlarının ritmini azaltıp çoğaltmak, mideyi harekete geçirmek, kan şekeri oranını azaltıp çoğaltmak mümkün olmuştur.

İlk tıp kayıtları, Yunan “uyku tapınakları”nda gaipten gelen seslerin sağladığı, nedeni açıklanamayan iyileştirmeden söz eder. Hastalar bu tapınaklara, dilekte bulunmak ve belki de rüyalarının yorumlarını yaptırmak, hipnotik yoldan geleceklerini öğrenebilmek için gelirlerdi. İşte hipnozun geçmişindeki bu tür olaylar, onun gizli, gizemli bir şekilde ve gizemli yerlerde yapılmasına neden olmuştur.

Bergama'daki eski Asklepion tapınağında uygulama şöyle yapılıyordu:

Hastalar daha tapınağa ayak basmadan belirli bir temizlik töreni yapılıyordu. Abdest almaktan biraz farklı, ama abdest almaya benzeyen bu törenler, tapınağın her döneminde vücudun bir başka tarafının temizlenip yıkanması şeklinde oluyor ve adım adım ilerliyordu. Daha sonra iki günlük perhiz ve oruç süresi başlatılıyordu. Bunu bir sürü banyolar, çeşitli merhemler ve kremlerle yapılan masajlar, tütsüler ve yeniden yıkanmalar, ayrıca güzel kokular izliyordu. Tapınakta şifa bulanların yazıtları sergileniyordu ve böylelikle beklenti üst düzeye çıkartılıyordu. Böyle 3-5 gün süren hazırlık dönemi sonunda tedavi başlıyordu. Hasta önce bir kurban kesiyor, sonra şifalı sularla tekrar yıkanıyor ve uzun bir tünelden geçiyordu. Hasta gizemli tünelde ilerlerken, tünelin üstünden ve yan tarafından sesi boğuklaştırarak tanınmaz hâle getiren "konuşma boruları"ndan hastaya sesleniliyordu. Daha sonra uyku sırasında tanrının gelip ona doğru yolu göstereceği fısıldanıyordu. Afyon ve çeşitli otlarla karıştırılmış bir testi şarapla hastanın son direnme ihtimali gideriliyor ve hasta derin bir uykuya dalıyordu.

Avrupa'da Hıristiyanlığın getirdiği mistik görüşler sonucu Hz. İsa'yı taklit ederek bedenlerine yaralar açma, İslamiyeti kabul ettikten sonra Türklerde Rifaî dervişlerinin, Kadirî şeyhlerinin kendi bedenlerinde yaptıkları yaralanmaların hepsi, hipnotik trans hâliyle ilgilidir.

Büyü, sihir ve efsunun hipnoz ile ilgili olduğu görüşü kuşkusuz yanlıştır. Bilimsel açıdan hipnozun tarihi 18. yüzyılın sonlarında hastalarını tedavi ederken hipnozu kullanan Franz Mesmer ile başlar. Mesmer'in hipnoz tarihinde ayrıcalıklı bir yeri vardır. Modern hipnoz, Mesmer'in görkemli

çalışmalarına dayandırılır. O, bugün uygulanmakta olan hipnoz konusuna dikkat çekmiştir. Mesmer, hipnoz tarihinde "milat" olarak kabul edilir. Hipnoz tarihi, "Mesmer'den önce, Mesmer dönemi ve Mesmer'den sonra" şeklinde yapılan bir sıralamaya yer verir. Bununla birlikte, Mesmer öncesi ve sonrasındaki bazı isimlere değinmek konuyu daha iyi anlamamızı sağlayacaktır.

Johann Joseph Gassner (1727 -1779)

Mesmer'den birkaç yaş büyük olan Gassner 17 yaşında köy kiliselerine rahip oldu. Birkaç yıl sonra dayanılmaz baş ağrıları başladı. Bu ağrılar görme bozukluğu, kulak çınlaması ve ağır mide bulantıları eşliğinde oluyordu. Ağrıların şeytan işi olduğunu düşünmeye başlayan Gassner kilise büyüklerine, içindeki şeytanın çıkartılması için başvurdu. Yapılan şeytan çıkarma işlemi, dualar ve perhizler sonunda baş ağrıları kayboldu.

Gassner köylülerin benzer yakınmalarına, bu şeytan çıkarma (exorcism) işlemini uygulamaya başladı. O kadar başarılı oldu ki ünü hızla yayıldı ve hastalar akın akın ona gelmeye başladı. Soylulardan bir kontesi de iyileştirdiğinde ünü memleket sınırlarını aştı. Geliştirdiği şeytan çıkarma işlevini ayrıntılarıyla açıklayan bir kitap yayımladı.

Gassner hastalarını ikiye ayırıyordu. Doğal hastalıkları hekimlerin alanına bırakıyordu. Doğa dışı ya da doğaüstü nedenlere bağlı olanları dinsel yöntemlerle ele alıyor ve bu hastalıkları da üçe ayırıyordu.

- Doğal hastalıkları taklit eden, ama şeytanın gücüyle ortaya çıkanlar (Circumsessio)

- Kuruntudan ileri gelenler (Obsessio)

- Doğrudan şeytanın marifeti olanlar (Possesio)

Her üç hastalık için hastaya önce İsa'ya sığınması için kısa bir ibadet yaptırıyor ve ardından hastalığın ortaya çıkmasını emrediyordu. Hastalık belirtileri hemen ortaya çıkarsa bunun şeytanın işi olduğu kesindi. Hiçbir değişiklik olmamışsa o zaman hasta hekime gönderiliyordu.

Gassner'in yandaşı ve karşıtı olanlar oldu. Yeni ünlenmeye başlayan Mesmer de karşıt bir yöntemle ortaya çıktı.

Franz Anton Mesmer (1734-1815)

Mesmer'den Bavyera Prenskardinali'nin önünde yöntemini anlatıp göstermesi istendi. Mesmer, bayılmaları olan Kilise Akademisi'nin sekreterliğini yapan rahibi, kendi yöntemi ile tedavi etti. Bunun üzerine 1775 yılında Kraliyet ve Kilise'nin ortak komisyonu, bu yetilerin bilimselliğini resmen kabul etti.

Bu olay üzerine Gassner, küçük bir köye atandı ve şeytan çıkarma (exorcism) uygulaması yapması yasaklandı. Böylece ruhsal rahatsızlıkların Mesmer yöntemiyle tedavi edilme dönemi resmen başlamış oldu.

Başrahip Lenoble

1771 yılında Fransa'da uyguladığı bir yöntemle tüm dikkatleri üzerine çekti. Bir başrahipti ama hasta tedavisiyle de uğraşıyordu. Kendisine başvuran hastaların hiçbirini geri çevirmiyordu. Hastalarının hepsine aynı yöntemi uyguluyordu. Birinin başı öbürünün midesi mi ağrıyor, biri ses kısıklığından öteki peklikten mi şikâyetçi, tüm bu rahatsızlıklarda şifa verici olarak aynı yöntemi kullanıyor ve de olumlu sonuçlar alıyordu. Lenoble, çelik miknatısları, bedeninin rahat-

sızlık olan yerine koyarak şikâyetlerin ortadan kalktığına tanık oldu.

Bilimsel açıdan hipnoz tarihinde milat kabul edilen Mesmer de, hastalarına mıknatıslı çubuklarla manyetik kurler uygulamıştır. Bu uygulamalar sırasında ortaya çıkan çarpıntı krizlerini, uygulamanın olumlu sonuçları olarak görmüştür. Sonraları, yalnızca ellerini kullanmış, ellerinin manyetik etkiyi güçlendirdiğine tanık olmuştur.

Mesmer'e göre, dünyada manyetik bir alan vardır ve tüm insanlar bu manyetik alan içerisine hapsedilmiş durumdadır. Manyetik güç yüklü insan sağlıklı insanı, manyetik enerjisi azalan insan, hastalıklı insanı temsil eder. Manyetik enerjisi fazla olanın, yani "manyetizör"ün, manyetik enerjisi az olana yardım etmesi gerekir. Bu yardım, manyetik enerjisi fazla olan insanın elini, manyetik enerjisi azalan hastanın bedeninde gezdirmesiyle sağlanır. Böyle yapmakla, kendisindeki fazla enerjiyi hastanın bedenine aktaran manyetizör, elleriyle hastaya masaj yaparak onun uykuya benzeyen bir duruma geçmesini sağlar. Mesmer uykuya benzer bu duruma "manyetik uyku" adını vermiştir.

Immanuel Kant (1724-1804)

Ruhun Gücü adında küçük bir kitap kaleme alan Alman filozof Immanuel Kant bu kitapta, sinirsel ve organik rahatsızlıkların sebebinin, kendi kendine telkinle oluşan bir durum olduğuna dikkat çekti. Kant kitabın bir yerinde, "Eminim ki, damla olayları, hatta kasılıp kalmalar, sara nöbetleri, ayrıca adı onulmaza çıkmış gut (Pdogra) hastalığı nöbeti, dikkati başka yöne çevirmek suretiyle geriletilebilir ve hatta zamanla büsbütün ortadan kaldırılabilir" diyordu.