

Hayatın her anı güzeldir.

Yaşadığımız kaygılar mutluluklara mutluluklar kaygılara dönüşebilir. Yapmamız gereken şey, bunlar olurken bedenimizi tüm sarsıntılara karşı sağlam ve ayakta durması için uygun koşullara hazırlayalım.

Günlük hayatımızda değiştiremeyeceğimiz ve bizim kontrolümüz dışında oluşan stres kaynakları her zaman olacaktır.

Önemli olan, bu stres kaynaklarıyla başa çıkabilmemiz ve onlardan en alt seviyede etkilenmemizdir.

Gevşeme egzersizleri, günlük hayatımızdaki beden ve ruh sağlığımızı koruyacak, en önemli yardımcı tekniklerden birisidir.

Bu yüzyılda tıpkı diğerlerinde olduğu gibi, yaratılmış varlıkların en mükemmelli olan insanın, çözümlenmesinin yapılarak bilinmeyenine ulaşılma çabasıyla geçmekte. İnsanı keşfetmek, içindeki karmaşayı-işleyişi, neden ve nasılla ortaya koymak araştırmacıyı bir okyanusun enginliğinde huzura götüren gemi gibidir.

Kimi zaman derin uykusuzluklar vücut lahzanızda bir noktaya dönüşerek kaybolurcasına yavaşça bedeninizden ayrılıp kopar. Kimi zaman da bir kar tanesi gibi büyüyerek çığ olup üzerinize çöker. Ama içinizdeki öğrenme arzusu çoğu zaman zafere ulaştırıcı bir güç olarak size ek kuvvet sağlar.

İnsanı sadece yüzeysel gören, dokulardan - organlardan oluşan bir organizma olarak tanımlayan ve mekanik bir işleyişle açıklayan düşünce şekli artık günümüz insanını mutlu etmesi beklenemez.

İçindeki zafer egosu, onu kendine hâkim olmadan çevreye-dünyaya hâkim olma arzusuna taşımıştır. Böyle bir çelişki ile kendini tanımayan-çözümleyemeyen bir varlık olarak girdiği bu

sarmalda, makineleşen beyni ve refleksleri ile mekanikleşip, tekil halde yaşamaya başlamıştır. Kendinin farkında ise bunun çözümünü bulmaya çalışmış, ruhsal yıpranmışlığını tekil kalmışlığa bağlayıp, gruplara cemaatlere dâhil olmaya başlamıştır. Kendince bir çözüm gibi görülsede aslında yapılan yine kendinden kaçıştır.

Bilgi ve teknoloji çağının içinde olduğumuzu her defasında yüksek sesle haykırırız. Doğrudan kendi iç dünyamıza inebilecek çalışmalardan korkar kaçırız. Böylece bu ebedi varlığın anlaşılmasını ne yazıkki güç kılarız.

İlk insanı düşünün. Önce kendini keşfetmeye başlayarak yaşama tutunmaya çalışmıştı. Yaşamayı için avlanması gerektiğini öğrendi, sonra yağışlardan ve soğuktan korunması gerektiğini. Saldırlara karşı kendisini koruyabilecek silahlar geliştirdi. Bu silahlarla güçlendiğini hissederek hırs denen kontrolü zor duyguyu keşfetti.

Kendisi ile ilgili belkide öğrenmesi gereken en önemli şeyi öğrenemedi. O organik bir yapıydı, organizmayı yöneten beyni, beyne komutları yollayan dokunamadığı- göremediği ve sorgulamaktan dahi korktuğu bir yönetici vardı. Bu yöneticiyle yüzleşmemek için hep kaçtı.

Zekâmızı bilimle birleştirip tabulardan kendimizi arındırarak bu yöneticiyi vücudundaki her olağanüstü gelişmeden haberdar olan vasıflı bir kişilik haline dönüştüremedik.

Tarihi geçmişimiz hep varsanılarla ve kabullenişlerle doludur. Bazende umursamışlıklara ad koymakla geçmiştir. Komik hikayeler efsanelere dönüşür ve bizde peşleri sıra koşar oluruz. Gülmeyle de çok severiz mesela, bu yüzden çoğu zaman bir Rus bir Amerikalı Bir Türk diye başlar hikâyelerimiz, işte öyle bir hikâyede;

Rus, “Yaptığımız yeraltı çalışmalarında yerin 100 metre altında bakır tel bulduk, bu atalarımızın bundan 1000 yıl öncesinde telefon şebekelerinin olduğunu kanıtıdır” der.

Amerikalı buda bir şey mi, “Biz kazılarda 200 metre derinlikte 2000 yıl öncesine ait fiber optik hatlar bulduk ve bu amerikan toplumunun Ruslardan 1000 yıl öncesinde, gelişmiş digital haberleşme sistemlerinin olduğunu gösterir” der.

Türk, olanları tebensümle izlemektedir ve lafa şöyle başlar, “Biz kazılarda 500 metre derine indik ve hiçbir şey bulamadık. Buda atalarımızın 5000 yıl öncesinde mobil telefon ve kablosuz iletişim

sistemlerine sahip olduğunun bir kanıtıdır” der.

Yüzyıllar öncesine gidebilsek ve elimizdeki cep telefonunu bir bilim adamına gösterip bununla kilometrelerce uzaklıkta birisiyle konuşulabildiğini söyleseydik, mekanizmasını anlatsaydık bilim adamı bile olsa bize inanma ihtimali muhtemelen yoktu.

Bugüne geldiğimizde, insanı kan damarları, sinir hücreleri, kas ve iskelet sistemiyle organlardan oluşan bir yapı olarak gören, hipnoz ve hipnoterapiyi bilimsel bir gerçek olarak algılamayan, bu motor sistemin, çok komplike psikiyatrik bir yapıdan yönetildiğini, basitçe ifade ederek, ayrıntılara inmeyen bir bakış ne kadar doğru dur.

Homeostasis denilen dengesel sistemle, birbiri arasında bilgi iletişimi içerisinde olan hücreler ve organların ortak bir tavır olarak zararlı etkeni ortadan kaldırmak için işbirliği yapmaları sağlanır. Normal sınırlar içinde belirli kalıpsal davranışlar göstererek, organizmanın hayatiyetini devam ettirebilmesini sağlar. Bu kalıpsal davranışların dışına çıkamaz.

İnsanın nöronal ve hormonal dengesini sağlayan kurucu sistem sayesinde, vücudun herhangi bir parçasında yapılacak müdahalelerde, organizmada belirli kalıpsal davranışlar doğurur.

Sistem otonom işleyen farkında olmadan meydana gelen cevaplar şeklinde kendini korur. Hipnotik müdahalesi işte bu noktadadır.

Hipnozda, yaptığımız davranışsal yanıtların farkına vararak, kendi doğrularımıza ulaşırız. Bunun için önümüze koyulan engellerden kurtulmamız gerekir.

Topluluk karşısına çıktığımızda duyduğumuz kaygı, elimizin yüzümüzün kızarmasına, sesimizin çatallaşmasına, kelimeleri unutmamıza neden oluyorsa, bu durumu sağlayan, bizim o bahsettiğimiz kalıpsal davranışlardan başka bir şey değildir.

“Topluluk karşısında konuşmak nedir ki, herkes çıkıp konuşuyorsa bende yapabilirim” fikrine inanmak bedenide inandırmak, kalıpsal davranışınızın değişmesine ve sizin artık böyle bir durumla karşılaştığınızda farklı bir tepki vermenize neden olacaktır.

Hipnozun etkilerinin elbette bu kadar kolay olması da beklenemez. Bir kalıbı aldığımızda onun yerine koyacağımız yeni kalıp çok iyi analiz edilmelidir. Aksi halde telafisi mümkün olmayacak derinlikte zarara yol açılabilir.

Şöyle ki; ağrı herhangi bir yerinde meydana gelen bir arızayı haber verir. Arızalı bölge tedavi edilmedikçe ağrı devam ettiği gibi şiddetini artırarak tahribata yol açar.

II. Dünya savaşında anestezi maddelerinin yetersizliği, birçok apandisit, diş çekimi, doğum gibi girişimleri, daha az ihtiyaç duyulan girişimler olarak yorumlanmasına neden olmuştur ve anestezi ilaçlar olmadan ameliyat yapmak mecburiyetini meydana getirmiştir.

Düşünün bir kere elimiz ufacık kesildiğinde bile ne kadar acı çekeriz. Anestezi olmadan bir operasyon... Peki yapılması gereken şey nedir?

Yeni bir algısal kalıp devreye sokmak. O zamana kadar hayatın kurgusal gerçeklikleriyle, canlılığın korunması için gerekli olan koruyucu sistemleri geçici olarak devre dışı bırakmak gerekmektedir.

Peki, bu mümkün müdür?

Japonya'da bu mümkün kılınmıştır. Hastalar çeşitli hipnoz teknikleri ile hipnotize edilerek analjezi sağlanmış, sonra cerrahi uygulanmıştır. Burada dikkat edilmesi gereken nokta, bu sağlanan davranışların uzun süre devam ettirilmemesidir. Bir noktadan sonra bu durum kişiye zarar verebilir.

Bir örnekte Amerika'dan vermek istiyorum.

Sırt ağrısı şikâyeti olan bir öğretmene, sırt ağrılarını ortadan kaldırmak amacıyla bir seans tertiplenmiştir. Hipnotizörün yaptığı bu seans çok başarılı geçmiş ve hastanın sırt ağrıları; tedavi edilmiştir.

Fakat Nevrotik bir kişiliğe sahip olan öğretmen bu ağrıları yolu ile çatışmalarını boşaltmakta ve rahatlamaktadır. Kendisine bu imkânı sağlayan kapı da

Hipnoz

seansı ile hiçbir tedbir alınmadan kapatılınca hastamız derin bir depresyona girmiştir. (USA A.syf679-680)

Bu ve benzeri nedenlerle Hipnoz uygulaması yapan kişiler mutlak ne yaptığını iyi bilen, insan gibi karmaşık bir yapıyı ol etmenin derinliğini fark etmiş ve mutlaka insan anatomisi eğitim

i almış uzman kişiler olmalıdır.

Sadece Hipnozu bilmek değil, uygulama yapılana da, olabilecekler ile değerlendirebilecek akademik bilgi ve yetkiye sahip olmak gerekmektedir.

Bu nedenle tıp doktoru olmayan ve psikiyatrik bilgisi yetersiz olanların bu alanda uğraşması kesinlikle sakıncalıdır.

Avrupa'da ve A.B.D. de çıkan kanunlarda bu yöndedir.

Hipnoz bir büyü yada sahne gösterisi değil, farkındalık dediğimiz çözülebilir kiliti açmak için yüzyıllardır kullanılan altın anahtardır.

Dr.Gökhan ÜRKMEZ