

## **Peter NAISH (Psikolog) - İngiltere**

### **Avrupa Hipnoz Derneği Yönetim Kurulu Üyesi**

#### **Hipnoz, Psikoz ve Bilinç Bilmecesi**

Hipnoz genellikle “değiştirilmiş bir bilinç hali” olarak tanımlanır, fakat bu tanım bize ne anlatmaktadır? Bu tanımın bilinç halinin ne şekilde değiştirildiğini söylemediği gerçeğini bir kenara koysak bile halen elimizde iki önemli soru işaretleriyle kalırız. Birincisi, bizi neyin bilinçli bir varlık yapığını anlamaktan çok uzağıdır; ikinci olarak da bilinç halinin ne olduğuna karar vermek hiç de kolay değildir. Örneğin, bilinç açıkça görülebileceği üzere bir uyarana yanıt verme yeteneğinden çok daha fazlasıdır, çünkü en basit organizmalar bile bunu yapabilme yetisine sahiptir.

Hipnozu klinikte kullananlar “Hipnoz tedavide işe yarıyor; ve bunu bilmek benim için yeterli” şeklinde cevap verebilirler. Ama yine de yanıtlar aramayı hiçbir zaman bırakmamalıyız; çünkü en basitinden hipnoz hakkında daha fazla şey bilirsek hipnozu daha etkin bir şekilde kullanabiliriz. Mental süreçler hakkındaki anlayışımızı arttırmamızın yollarından biri bu süreçlerin düzgün işlemeyi bıraktığı vakaları incelemek olmuştur. Buna bir örnek verecek olursak, bilinç halini anlamak istediğimizde psikozu inceleyebiliriz. Eğer bir hasta ortamda fiziksel bir ses olmadığı halde bir sesin farkında ise bilinç mekanizmaları düzgün işlemiyor demektir. Aynı şey travma sonrası stres bozukluğundan (TSSB) muzdarip bir hasta travmaya neden olan sıkıntılı tecrübeyi tekrar yaşadığında da geçerlidir. Aslında bu, boş bir sandalyede birinin oturduğunu “gören” hipnoz altındaki kişi için de geçerlidir. “Hipnoza yatkınlığı yüksek olan” bir kişi gerçekten de bir şizofreni ya da TSSB hastasına mı benzemektedir? Hipnoz halinin kişinin kendi iradesi ile sonlandırılabilceği gerçeğini bir kenara bırakırsak, bu üç örneğin pek çok ortak yönü olduğunu söyleyebiliriz. Sonuç olarak, her biri diğeri hakkında bize bir şey söyleyebilir; ve de her üçü bilinç halini daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir.