



## HİPNOZDA NEODİSOSİYASYON TEORİSİ THE THEORY OF NEODISSOCIATION IN HYPNOSIS

Kenan Taştan<sup>1</sup>

### ÖZET

Hipnozun bilinen tarihi insanlık tarihi kadar eski olmasına rağmen, günümüzde hala hipnozun mekanizmasını açıklayan ve bilim camiası tarafından üzerinde ittifak edilmiş bir teori bulunmamaktadır. Bunun en önemli sebeplerinden biri hipnozun bilim camiası tarafından kabul edilmiş kesin bir tanımının olmayışı ve bazı sağlık profesyonellerinin hipnozu hala bir tedavi unsuru olarak görmemeleridir. Bu sebeplerden dolayı da hipnoz hala üzerinde yeterince bilimsel çalışmanın yapılamadığı bir tedavi yöntemi olarak karşımıza çıkmaktadır. Bununla birlikte hipnozla ilgilenen kurum ve kuruluşlar kendilerine göre hipnozun tanımını yapmışlar ve bu tanımlar üzerinden de hipnozun mekanizmasını açıklayan teoriler tanımlamışlardır. Günümüzde bu teorileri temel olarak üç başlık altında toplamak mümkündür: State (duruma bağlı olan) ve non state (duruma bağlı olmayan) ve neodisosiyasyon teorileridir. Bu teorilerden bilim camiasında en çok kabul edileni neodisosiyasyon teorisidir.

Bu yazıda amacımız, hipnozun mekanizmasını açıklayan güncel teorilerden en sık kabul gören, neodisosiyasyon teorisi hakkında literatür eşliğinde

### ABSTRACT

Although the known history of hypnosis is old as human history, even this day there is no theory that explains the mechanism of hypnosis that agreed upon by scientific community. One of the main reason of this is there is no exact definition of hypnosis that agreed upon by scientific community and hypnosis is still not considered as treatment method by some health care professionals. Thus there is not enough scientific work has been done on hypnosis as a treatment method. At the same time institutions and organizations dealing with hypnosis defined hypnosis according to themselves and they made theories explaining the mechanism of hypnosis over these definitions. Today, it is possible to collect these theories under 3 headings: State, non-state and neodissociation. Among these theories the neodissociation theory is the one that accepted the most by the scientific community.

Our aim in this article is to provide information about the most accepted theory among current theories explaining the mechanism of hypnosis.

<sup>1</sup> Doç. Dr. , Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Erzurum-Türkiye.  
ORCID No: 0000-0002-6020-1379.

bilgi vermektedir.

**Anahtar Kelimeler;** Hipnoz, Hipnoterapi, Disosiasyon, Neodisosiasyon.

## Giriş

### Hipnozun Tanımı

Hipnozun gelişim tarihinin insanlık tarihi kadar eski olduğunun tahmin edilmesine rağmen hipnozun bilinen tarihi milattan öncesine kadar dayanır. Buna rağmen hipnozla ilgilenen bilimsel kuruluşların, klinisyenlerin üzerlerinde anlaşabildikleri ortak bir tanımı yoktur (1,2). Bilimsel camiada kabul görmüş tanımlardan bazıları şöyledir:

T.C. Sağlık Bakanlığı tanımına göre; hipnoz, telkin yoluyla, diğer bir kişinin bilinç ve farkındalık düzeyinde, hisler, duyarlar, duygular, düşünceler, hafıza veya davranışlarında değişiklik elde etmek üzere tasarlanmış veya bu sonucu ortaya çıkaran eylem veya prosedürdür. Amerikan Psikoloji Birliği Hipnoz Derneği'nin tanımına göre ise: "Hipnoz, bir sağlık profesyoneli ya da araştırmacısının, kişinin duyu, algı, düşünce veya davranışlarında değişiklik meydana getirmek üzere telkin verdiği bir prosedürdür" (1,3).

### Güncel Hipnoz Teorileri

Tarihi süreç içerisinde hipnozla ilgili birçok farklı kuram geliştirilmiştir. Hipnozla ilgili farklı kuramların olmasını Yapko (2003) şöyle izah etmektedir: "Hipnoz kadar karmaşık bir konu söz konusu olduğunda, tek bir teorinin bu kadar farklı boyutlardaki tecrübelerine dair geniş yelpazedeki tepkileri açıklama kapasitesinin olabilmesinin imkânsızlığı net bir şekilde ortadadır. Hipnoz konusunun karmaşıklığına bir de hipnoz yeteneğine sahip insanoğlunun daha büyük karmaşıklığının eklenmesi, tek bir teorinin bu konunun temelini ve karakterini açıklamak üzere gelişebilmesini imkânsız kılmaktadır."(4).

Hipnozla ilgili tüm bu kuramlar incelendiğinde genel olarak hipnoz kuramlarını; State (durum teorisi), non state (duruma bağlı

**Keywords:** Hypnosis, Hypnotherapy, Dissociation, Neodissociation.

olmayan=sosyokognitif) teori ve neodisosiasyon teorisi olmak üzere üç başlık altında toplayabiliriz.

State teorisi değişen bilinç durumu ile ilgilidir. State hipnoz teorisini savunanlara göre hipnoz, bir trans durumu veya bilincin değiştirilmiş bir haldir (Barber, 1969). Non state hipnozu teorisini savunanlar, hipnozun sosyopsikolojik açıklamasını öne sürerler ve hipnozda yaşananın özgün, benzersiz bir durum olmadığını ve hatta hipnotik durumların çoğunun hipnotik indüksiyon veya trans olmaksızın gerçekleşebileceğini söylerler (5).

State teorilerini savunanlar, hipnotize edilen kişinin içsel ve öznel hallerini vurgularken non stateciler hipnotik etkileşimin sosyal bağlamı veya ilişkisel yönlerine daha çok önem verirler (4).

State teoremine göre hipnozu açıklayanlar, hipnotik deneyimi etkileyen, rahatlama, disosiasyon gibi tek bir değişkenin rolünün önemini vurgulamaktadır. Non stateciler ise, hipnotik durumu üretenin hastaların beklentisi ve klinisyenin talepleri gibi etkileşimsel güçlerin rolünün olduğunu iddia ederler (6).

Neodisosiasyon teorisi hipnozun en çağdaş teorisidir. Bilinçten kopma ya da ayrılma patolojik bir durumdur. Veri girişi, depolama ve çıkışı gibi fizyolojik bilgi işlemleri bozulmuştur.

### Disosiyasyon Kavramı

Disosiyasyon kavramı olgusal olarak geniş bir çerçeveyi kapsamaktadır. Depersonalizasyon, derealizasyon, tepkisizlik, duysal halisünasyonlar, trans durumları, çoklu kimlik bozukluğu ve kişiye özel bilişsel değişimler disosiyatif süreç belirtileri içinde ele alınan düşünce bozukluklarıdır.

Patolojik olmayan disosiyasyon, durumsal olarak değişim gösterebilen uyum sağlamaya yönelik bir özellik olmasına karşın, patolojik disosiyasyon kişinin işlevselliğini bozucu yönde

etki eden süregelen bir durumdur. Patolojik olmayan disosiyasyon dikkatin bir noktada yoğunlaştığı, içsel durumlara ve dışarıdaki olaylara ilişkin bilinçli algıda ciddi anlamda bir düşüşün ifadesidir. Patolojik olmayan disosiyasyon, absorpsiyon ve hayal kurmaya yatkınlık olarak iki parametreyi içerir. Dış dünyaya ve gerçekliğe ilişkin farkındalığın kaybolduğu hayal kurma ve imajinatif etkinlikler, disosiyasyon fenomeninin alt boyutları içinde ele alınmaktadır.

Hipnoz telkinlerle algı, duyum, duygu, düşünce ve eylem değişikliğinin düzenlendiği bir prosedürdür. Hipnozda teorilerden biride disosiyasyon kontrol ve onunla ilişkilendirilen diğer teorilerdir.

Hilgard disosiyasyon terimini Janet'ten almış ve neodissosiyasyon diyerek biyolojik ve zihinsel hastalıklardan ayırmıştır (7).

### Hipnozda Neodissosiyatif Teori

Hilgard'ın hipnoza ilişkin "Neodissosiyasyon Teorisi", klasik bir "duruma bağlı=state" teorisidir. Bu teori, hipnoz fenomeninin üst denetim sistemlerinde disosiyasyon yaparak oluşturulduğunu iddia eder. Esasen, hipnotik indüksiyonların "yürütücü kontrol sistemi "executive control system (ECS)" işleyişini farklı kısımlara ayırdığını söyler. ECS'nin belli bir kısmı normal işlev görür, fakat ortamdaki "amnezik bir engel" in varlığından dolayı kendisini bilinçli farkındalık dâhilinde yansıtamaz. Hipnotik telkinler ECS'nin disosiyat edilmiş kısmını etkiler ve kişi yapılan telkinlere ait sonuçların farkındadır, fakat bu sonuçları ortaya çıkaran sürecin farkında değildir (8).

Klinik alanda en yaygın şekilde kabul edilen hipnoz teorisi, neodissosiyasyon teorisidir. Bunun sebeplerin arasında:

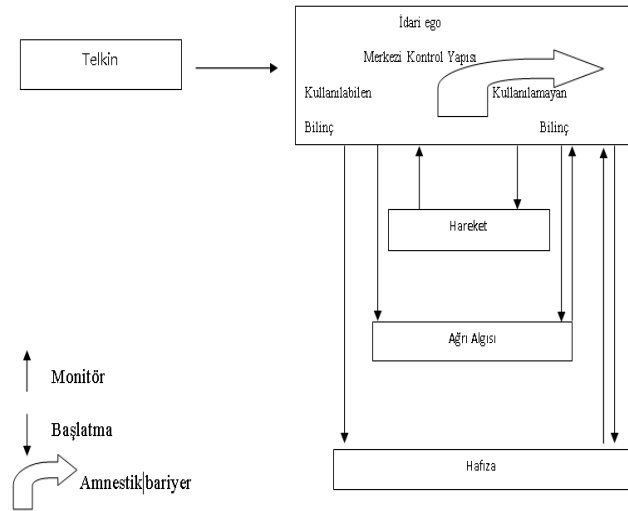
- Neodissosiyasyon teorisinin uzun ve kapsamlı araştırmalar sonunda ortaya çıkması,
- Klinik çalışmalar için bir dayanak oluşturması,
- En etkili çağdaş hipnoz teorilerinden biri olmayı sürdürmesi sayılabilir (9).

Disosiyasyon, P.Janet tarafından iki veya daha fazla bilinç halinin aynı anda var olması, bilincin bölünmesi olarak tanımlanmıştır. Neodissosiyasyon ise Hilgard tarafından şöyle tanımlanmıştır:

Hipnozla bilinç iki veya daha fazla parçaya bölünür. Aralarında amnestik bir bariyer vardır. Dikkat ve planlama fonksiyonları ana yapıda bilinçsiz olarak devam eder (gizli gözlemci).

Hilgard (1973, 1974, 1986) hipnozu disosiyasyon veya bölünmüş bilinç terimleriyle tanımlamaktadır. Disosiyasyon, bilginin (gelen, depolanan, giden) her zamanki veya beklenen çağrışımlarıyla olan bütünleşmesinden aktif şekilde sapan, belli bir süre için belirli bilgilerin diğerleriyle mantıklı veya her zamanki bir şekilde bütünleşmediği veya ilişkide olmadığı; düşüncelerde, duygu veya eylemlerde değişim üreten bir psikolojik süreçtir (10).

Hilgard'ın yeniden formülasyonunda disosiyasyon, normal bilişsel işleyişin bir uzantısı olarak görülmektedir. O, olağan bilinçli bilginin bilişsel operasyon ve kontroller hiyerarşisi aracılığı ile birkaç kademede işlendiğini öne sürmüştür "Şekil1." (7).



Şekil.1. Hilgard'ın telkine yanıtta neodissosiyasyon modeli. Kontrolün alt sistemler ile bağlantıları.

Hilgard idari ve denetleme mekanizmalarını ve tüm eylemlerin denetlendiğini ifade ederken,

Bowers disosiyatif denetlemeyi denetlemede, disosiyatif kontrolde idari kontrolde değişiklik olarak ele alarak ayırım yapmış ve hipnozun sadece kişisel algılamayı gizlemediğini davranış kontrolünü de değiştirdiğini belirtmiştir.

Neodisosiasyon teorisi bireyin merkezi bir kontrol yapması (yönetici ego) ve bağlı yapılara sahip, hiyerarşik olarak düzenlenmiş bir dizi bilişsel sistemlere sahip olduğunu ileri sürer. Bu yapıların her birinin dünya ile bilgi alışverişinde bulunan kendi bağlantıları mevcuttur. Her ne kadar yönetici ego normal olarak kontrol altında olsa da, diğer yapılar hipnotik tarzdeki yönlendirmelerin veya diğer benzer prosedür ya da durumların sonucu olarak ön plana çıkabilirler. Başka bir deyişle hipnoz ve benzeri prosedürlerin bu sistemleri birbirinden ayırıştırma etkisi vardır ve sonuç olarak bu sistemlerden bazıları dikkat veya bilinçlilikten uzaklaşabilir. Hipnotize bir süje ağrı hissetmediğini söyleyebilir ancak Hilgard'ın bilişsel sisteme taktığı isim 'gizli gözlemci' neler olup bittiğinin farkındadır ve ağrı hislerinden bahsedebilir (7,9).

Gizli gözlemci etkisini deneysel olarak anlayabilmek için Hilgard (1986) hipnotik analjezi ve otomatik yazmayı içeren deneylerden faydalanmıştır. Hipnotize edilen kişiye daha önceden hazırlanmış olan bir sinyal verildiğinde hipnotize eden kişinin süjenin o anki bilinçli kısmının farkında olmadığı 'gizli tarafı' ile iletişime geçebildiği gösterilmiştir. Hilgard'a göre bu yönlendirmeler karşılık veren süjelere verildiğinde kişinin farklı bir kontrol sistemiyle iletişim kurabilmesi mümkün olabilir; normal 'uyanık' tarafın farkında olmadığı 'hipnotize edilmiş' taraf ile konuşabilir. Bu bölümler normal olarak birbirlerinden farklı değildirler çünkü 'amnezik bariyerler' aracılığı ile ayrılmışlardır. Amnezik bariyerler bazen kısmen veya tamamen parçalanabilirler ve uyumsuzlaşabilirler.

Neodisosiasyon teorisi süje hipnotize edildiğinde sadece bazı bilişsel sistemlerin olaya dahil olduğu, diğer alanların etkilenmeden kaldığı fikrini benimser. Dolayısıyla belirsiz bir rahatlama

hissini deneyimleyen kişinin birkaç bilişsel sistemi, çok az bir düzeyde etkilenmiştir.

Kolunun havaya yükseldiğini veya analjeziyi deneyimleyen kişininse çok daha fazla bilişsel sistemi etkilenmiştir (8, 9).

### Neodisosiasyon Teorisinin Handikapları

Hilgard'ın neodisosiasyon teorisi mantıklı, sezgisel ve deneysel doğrulamaya bağlı olsa da, teorisi eksiktir. Örneğin disosiasyonu açıklamak için bilişsel yapılardan bahsetmiştir ancak onların içinde ne olup bittiğine dair yeterince bilgi vermemiştir. İnsanın kaç bilişsel sisteme sahip olduğuna ve bunlardan kaçının hipnozda yer aldığına dair bilgi verilmemiştir. Ancak Woody ve Sadler (1998) hipnozun neodisosiasyon teorisinin 'eksik' olmasına rağmen 'iyi' bir teori olduğunu söylemişlerdir. İyi bir teorisin sorgulanan fenomeni ortaya koyan geçici bir çerçeve sağladığını; böylece o fenomene dair anlayışımızı genişletmemizde deneysel doğrulamaya bağlı olabilecek yeni ve ayırışan bir ışık tutacağından bahsetmişlerdir. İyi teorisin eksik veya bariz yetersizlik alanları olsa da, bu role hizmet edebileceğine inanmışlardır. Neodisosiasyon teorisi kapsamlı deneysel araştırmayı üretmiş ve tetiklemiş olduğundan 'tamamen başarılı' olarak kabul edilebilir (11). Hilgard teorisi için (1991) açıkça 'teoriyi bu eksik haliyle bıraktığım için pişmanım, bu nedenle tamamlanmış bir teoriden umut verici bir teori' demiştir.

Neodisosiasyon teorisinin eleştirildiği bir diğer konu da hipnozda sosyal uyumun rolünü önemsememesidir. Teorisin bu kısıtı da Hilgard (1986) tarafından kabul edilmiştir. Hipnoz tanımında 'durum' kelimesini metaforik olarak kullanarak ılımlı bir tutum sergilemiş; hipnozun tamamen özel bir durum olduğunu yeniden vurgulamıştır.

Neodisosiasyon teorisinin eleştirilen yanlarından bir diğeri de gözlemci fenomeni ile ilgilidir. Her ne kadar Hilgard (1986) ve Watkins (1979) gizli gözlemcinin varlığı için deneysel kanıt sağlasalar da gizli gözlemciye dair çalışmalar ve yorumlar sosyobilişsel teorisyenler

tarafından sorgulanmıştır (9).

### **Tartışma**

Şu zamana kadar güncel hipnoz teorileri de olmak üzere hipnoz hakkında öne sürülen hiçbir teori hipnozun genel işleyişini tam olarak ortaya koyabilmiş değildir. Hipnozun karmaşık yapısı düşünüldüğünde bu durum hiç de şaşırtıcı değildir. Bununla birlikte geliştirilmiş her bir teori hipnozun farklı bir alanı hakkında bizlere bilgi vermesi açısından değerlidir. Nitekim bu teorilerden bazıları hipnozu yeniden tanımlamakta (örneğin Edmonston (1981), bazıları da hipnozun öznel deneyiminden bahsetmektedirler (örneğin Spanos (1982)). Yetersizliklerine rağmen her bir teori bize farklı bilgiler sunduğu için (konuların yeniden kavramsallaştırılması, metodolojik yaklaşım, olayların yeniden sentezi gibi.) değerlidir (12).

Her bir araştırmacının teorileri değerlendirme kriterleri farklı olduğundan tüm araştırmacıları tatmin edebilecek bir teori üretmek şuan ki elde edilen bilgiler ışığında zor gözükmektedir.

Farklı branşlarda bilimsel çalışmaların yapılabilmesi hipnozun mekanizmalarının anlaşılabilmesi için gereklidir. Bu nedenle de özellikle üniversitedeki akademisyenlerin bu çalışmalar için bilgilendirilmesi ve özendirilmesi faydalı olacaktır.

**KAYNAKLAR**

- 1- Taştan K., Set T. Bilinçaltının Terapötik Gücü: Hipnoterapi. 1. Baskı, Ayhan Ofset. 2013.
- 2- Taştan K., Doğan E., Şakiroğlu F., Ateş M.S., Delkhah A. Hipnozun Mitolojik ve Bilimsel Tanımı. Ed: Taştan K. Bilinmeyen Yönleriyle Hipnoz ve Hipnoterapi. 1. Baskı. Erzurum. 2019; 232-246
- 3- Taştan K, Hypnotherapy Applications as a Traditional and Complimentary Medicine Method Konuralp Tıp Dergisi 2019;11(3): 493-494.
- 4- Yapko, M. D. Trancework: An introduction to the practice of clinical hypnosis (2nd ed.). New York: Brunner- Routledge. 2003.
- 5- Barber, T. X. Hypnosis: A scientific approach. New York Van Nostrand Reinhold. 1969.
- 6- Kirsch, E. Cardena, & S. Amigo (Eds.), Clinical hypnosis and self-regulation: Cognitive-behavioral perspectives (pp. 21-48). Washington, DC: American Psychological Association.
- 7- Özgünay Ş.E Disosiasyon Teorisi. Ed: Taştan K. Bilinmeyen Yönleriyle Hipnoz ve Hipnoterapi. 1. Baskı. Erzurum. 2019; 339-347.
- 8- Öztürk A., Palit Ş. Duruna Bağlı (State) Teorileri. Ed: Doğan Ü. Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Hipnoz Rehberi. 1. Baskı. Ankara. 2016; 218-223
- 9- Alladin A. Açıklamalı Hipnoterapi. 1. Baskı. İklim Ofset. İstanbul, 2013; Sf :1-39.
- 10- West LJ. Dissociative reaction. In: Freedman AM, Kaplan HI, editors. Comprehensive Textbook of Psychiatry. Baltimore, MD: Williams and Wilkins Co. 1967.
- 11- Woody E., Sadler P. Dissociation theories oh hypnosis. IN M. R. Nash& A. J. Barnier (Eds) Oxford handbook of hypnosis. 1998; (pp:81-110). Oxford England: Oxford University Press.
- 12- Edmonston, W. E. Hypnosis and relaxation: Modern verification of an old equation. New York: Wiley.1981.