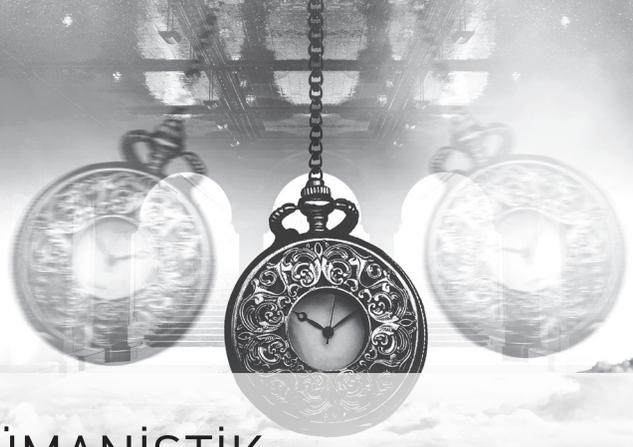


5.

Bölüm



VAROLUŞÇU HÜMANİSTİK HİPNOTERAPİ (VHH) VE ÖLÜM

Candan ESİN¹

“Hiçbir anlamı olmayan evrende anlam gereksinimi olan bir varlık nasıl bir anlam bulabilir ki?” (1)

Yakın tarihli bir çalışma, obez kişilerde beyindeki motor nöronlarda plastisitenin sağlıklı kişilere kıyasla yetersiz olduğunu tespit etmiş. Araştırmacılar bu durumun obezlerde diyeteye yönelik davranış değişikliğini içselleştirememelerine neden olabileceği ihtimalinden bahsediyorlar (2). Yani bu kişiler belki de gerek psikolojik gerekse zihinsel olarak telkinlere ve içsel dürtü kontrolüne yönelik bir değişime uygun olmadıkları için obezite döngüsünden çıkamıyor olabilirler. Bu veriler akla şu soruyu getiriyor: Benzer bir durum kaygıları yüksek ve mizaç olarak buna yatkın olan kişilerde de söz konusu olabilir mi? Eğer böyle ise hipnoz beyinde nöronal plastisiteyi uyarabilir mi? Yoksa hipnoza uyumlu ve telkinlere yatkın ama terapide sonuç alamadığımız kişilerde bu plastisite eksikliği mi mevcut? Belki de bir uç düşünce olarak; bilinçaltında yüksek yoğunlukta etkisini sürdüren ölüm korkusu ve/veya varoluş kaygıları plastisiteyi bloke ediyor olabilir mi? Bilinçaltı kaygılar bu şekilde kendini bu fiziksel dirençle belli ediyor ve hızlı bir terapiye bu nedenle yanıt alamıyor olabilir miyiz? Bilin-

¹ Serbest Hekim, Hipnoz Ünitesi, Küçükyaalı/İstanbul, candanesin.com.tr



GENEL DEĞERLENDİRME

VHH veya diğer hipnopsikoterapötik uygulamalar, kişilerin psikolojik yakınmalarında ölüm ve yok oluş kaygılarını seanslar boyunca sabırla ve ısrarla değerlendirmeye almalı. Danışanın er meydanındaki yağlı güreşçiler gibi ellerinden kayıp gitmesine izin vermeden sürekli var oluşlarını, ölümlerini ve ölene kadarki yaşam öngörülerini tartışmalılar (8,9). Burada elbette öncelikle terapistin kendi korku ve kaygılarıyla yüzleşerek yola çıkması terapötik etkinliği belirgin olarak artıracaktır. Çünkü terapist kendi kaygıları yüzeye çıkacağı için ölüm ve var oluş sorgulamalarından uzak durma eğilimi içine girebilir.

Danışanlar günlük meşgale ve sorunlar üzerine o kadar yoğunlaşırlar ki terapist seans gündemini ölüm ve varoluşa her çektiğinde yeni yakalanmış bir balık gibi ellerinden kayıp gitmelerini, gündem değiştirmelerini izler hale gelir. Bu nedenle kişisel deneyimlerime ve bilimsel ampirik çalışma verilerine dayanarak danışanlarımızda (hastalarımızda) ölüm korkusu veya kaygısı olmadığı ve varoluş sıkıntısı yaşamadığını kabullenmek terapiste kolay geleceğini söyleyebilirim. Çünkü herkeste olduğu gibi antik Yunan tanrıları bile ölüm karşısında yüzlerini öte tarafa çevirme ve yüzleşmeme eğilimindedir. Terapistler de öyle. Sigmund Freud dahi öyle.

EK 1

Ölüm Planı Mülakatı Metni, araştırmanın kaba verileri, bazı telkin kalıpları ve ilişkili metinler Center for Open Science sitesinin https://osf.io/nku6c/?view_only=c6deb423129d42f59610100a6c606e8d bağlantılı klasörünün altında sunulmaktadır. Verileri içeren tabloya ulaşma kodu 980890'dir.

KAYNAKLAR

1. May, R, Yalom, ID. Existential psychotherapy. In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), *Current Psychotherapies* (pp. 363-402). Itasca, IL: FE Peacock, 1989.
2. Sui SX, Ridding MC, Hordacre B. Obesity is associated with reduced plasticity of the human motor cortex. *Brain Sciences*. 2020 Sep;10(9):579. <https://doi.org/10.3390/brainsci10090579>



3. Esin, C. Hypnosis and Hypnotherapy on Fear of Death. A Reductionist Approach. In press. Kindle e-book
4. Walker M. A life worthy of the Gods: Towards a neo-Epicurean 'moral psychology'. In 2nd Applied Positive Psychology Symposium (p. 21). 2016.
5. Becker E. The birth and death of meaning: an interdisciplinary perspective on the problem of man (2nd Ed.). New York, NY: Free Press [Kindle for PC book] Retrieved from Amazon.com, 1971.
6. Esin C. Sol gözüm ne diyor doktor bey? Kalorisi hafifletilmiş psikoloji. E-kitap. 2017.
7. Frederickson, B. Positive emotions broaden and build. In Devine and Plant (eds.) Advances in Experimental Social Psychology, Vol. 47. Burlington, UK: Academic Press. 2013.
8. Yalom ID. Existential psychotherapy. New York, NY: Basic Books, 1980.
9. Yalom, ID. Staring at the sun: Overcoming the terror of death. UK: Hachette Digital [Kindle for PC book], Retrieved from Amazon.com, 2008.
10. Hartland J. Medical and dental hypnosis and its clinical applications. London, UK: Harcourt, 2002.
11. Müezzinoğlu, AE. Bütünüyle uygulamalı tıbbi hipnoz eğitimi. İstanbul, TR: Omnia, 2018.
12. Freud, S. Thoughts for the times on war and death. In The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, On the History of the Psycho-Analytic Movement, Papers on Metapsychology and Other Works, Volume XIV (1914-1916);1915:273-300.
13. Brown, NO. Life against death. The psychoanalytical meaning of history (2nd Ed). Middletown, CT: Wesleyan University Press. [Kindle for PC book], Retrieved from Amazon.com, 1959/1985.
14. Kabat-Zinn, J. (2005). Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness. Dartmouth. UK: Hachette, 2011.
15. Kabat-Zinn J. The healing power of mindfulness [YouTube Video]. https://www.youtube.com/watch?v=_If4a-gHg_I&t=1029s. 2020, September 13.
16. Wong, PT, Tomer, A. Beyond terror and denial: The positive psychology of death acceptance. Death Studies, 2011 November 30;35(2):99-106,
17. Firestone, R. W. Factors that increase or suppress death anxiety. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-human-experience/201806/factors-increase-or-suppress-death-anxiety>]. 2018, June 19.
18. Greyson B, Khanna S. Spiritual transformation after near-death experiences. Spirituality in Clinical Practice. 2014 Mar;1(1):43.
19. Rousseau D. Physicalism, Christianity and the near-death experience. An essay review of out-of-body and near-death experiences: brain-state phenomena or glimpses of immortality. Journal of the Society for Psychical Research. 2011 October;75(4):225-34.
20. Kopczuk W, Slemrod J. Denial of death and economic behavior. The BE Journal of Theoretical Economics. 2005 August 9; 5(1-5):1-25
21. Becker, E. The denial of death. New York, NY: Free Books, [Kindle for PC book] Retrieved from Amazon.com, 1973/2014.
22. Malinowski B. Magic, science and religion and other essays. Glencoe, IL: Read Books, 1948.
23. Wong, PTP. Meaning management theory and death acceptance. In A. Tomer, E. Grafton, & P. T. P. Wong (Eds.), Existential and Spiritual Issues in Death Attitudes (pp. 65-87). New York, NY: Erlbaum, 2008.
24. Neimeyer RA, Wittkowski J, Moser RP. Psychological research on death attitudes: An overview and evaluation. Death Studies. 2004 May 1;28(4):309-40.
25. Neimeyer RA. From death anxiety to meaning making at the end of life: Recommendations for psychological assessment. Clinical Psychology: Science and Practice. 2005 Sep;12(3):354-7.



26. Menzies RE, Zuccala M, Sharpe L, Dar-Nimrod I. The effects of psychosocial interventions on death anxiety: A meta-analysis and systematic review of randomized controlled trials. *Journal of Anxiety Disorders*. 2018 Oct 1;59:64-73.
27. Spitzenstätter D, Schnell T. Effects of mortality awareness on attitudes toward dying and death and meaning in life—a randomized controlled trial. *Death Studies*. 2020 Aug;25:1-5.
28. Sarıkaya Y, Baloğlu M. The development and psychometric properties of the Turkish death anxiety scale (TDAS). *Death Studies*. 2016 Aug 8;40(7):419-31.
29. Jong J, Ross R, Philip T, Chang SH, Simons N, Halberstadt J. The religious correlates of death anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Religion, Brain & Behavior*. 2018 Jan 2;8(1):4-20.]
30. Fischer IC, Secinti E. Examination of the relationships between religiosity and death attitudes in Turkey and the United States. *Death Studies*. 2020 Feb 8;1:1.