



DERLEME

REVIEW

Ruhsal ve İnançsal Bir Deneme Olarak: Psikosomatik Etkiler Açısından Plasebo ve Nosebolar*

Samet Yahya BAL¹ 

¹Öğr. Gör. Dr., Gümüşhane Üniversitesi, Kelkit Aydın Doğan MYO, Gümüşhane, Türkiye, sametyahya.bal@gumushane.edu.tr

*Bu çalışma Samet Yahya Bal'ın Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünde hazırlanmış olduğu "Psikonsal Töz Olarak Ruh ve Bedenle İlişkisi" isimli doktora tezinden üretilmiştir.

Öz

Modern tıpta hâkim olan paradigma insanın daha çok bedensel yönünü, araştırma ve incelemeye konu edinme üzerine yoğunlaşmıştır. Bu durum insanı insan kılan ruhsal, inançsal ve duygusal yönü vb. yetilerin, yani insan denen varlığın daha bütüncül bir bakışta ve düzeyde anlaşılması açısından ihmal edilmesi anlamına gelmektedir. Bu hâkim paradigmanın oluşmasında modern teknoloji devrimi sonrasında küresel ölçekte gerçekleşen materyalist yönelimler etkili olmuştur. Ancak söz konusu insan olduğunda biyolojik düzleme etki etmesi açısından bireyin maneviyatı, ruhsal yapısı ve inancı büyük oranda etkili olabilmektedir. Dolayısıyla insana holistik ve bütüncül bir bakışla yaklaşmak onun; ruhsal yönünü, duygularını, inançlarını, genetik yapısını ve eğilimlerini birlikte değerlendirmek gerekir. Temelde tıp biliminin amacını insanı bedenlen-ruhen sağlıklı, mutlu ve huzurlu kılmak olarak kabul edersek, bu amaçta öncelikle insanı anlamak ve tanımlamak başat role sahip olacaktır. Bu çalışmada insanın kendi ruhsal, zihinsel, duygusal ve inançsal yönelimlerinin de en az bedensel potansiyel ve eğilimleri kadar önemli ve güçlü olduğunu vurgulamak amaçlanmaktadır. İnsanı anlamak ve ona dair doğru karar vermek ve yorumlar yapabilmek için disiplinler arası bilgi akışının önemi çok fazladır. İnsanın ruhsal yönünün güçlü etki potansiyellerini barındırması kendine dair zihinsel çaba ve kararlarının, yaptığı olumlama ve olumsuzlamaların güçlü bedensel karşılıklarının olması, insanın soyut ve manevi yönünün daha fazla önemsenmesi gerektiğini göstermektedir. Nitekim bu çalışma, örneklerini göreceğimiz zihinsel, inançsal ve ruhsal kabullerin plasebik ya da nosebik anlamda beden üzerindeki etkisinin ne boyutlarda olabileceğini göstermesi açısından ciddi ipuçları vermektedir.

Anahtar Kelimeler: İnanç, Nosebo, Plasebo, Psikosomatik, Ruh, Zihin

As A Spiritual and Belief-Based Experiment: Placebos and Nocebos in Terms of Psychosomatic Effects

Abstract

The dominant paradigm in modern medicine has focused more on the physical aspects of human beings, emphasizing research and examination. This situation implies a neglect of the spiritual, belief-based, emotional, and other abilities that make a person human, in terms of a more holistic and comprehensive understanding. The emergence of this dominant paradigm was influenced by materialistic tendencies that became widespread globally following the technological revolution in modern times. However, when it comes to humans, an individual's spirituality, mental structure, and beliefs can have a significant impact in terms of affecting the biological realm.

Received: 22.09.2023; **Revised:** 09.12.2023; **Accepted:** 12.12.2023; **Publication:** 30.06.2024

Citation: Bal, S. Y. (2024). Ruhsal ve inançsal bir deneme olarak: Psikosomatik etkiler açısından plasebo ve nosebolar. *Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry*, 4(1), 89-98.



Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry, adopts an open-access policy aiming to provide its content freely to the widest audience. All articles published by the journal are freely accessible and usable under the following licensing conditions: [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License \(CC BY-NC-ND 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Therefore, a holistic and comprehensive approach to humans should consider their spiritual aspects, emotions, beliefs, genetic makeup, and inclinations together. If we consider the primary goal of medical sciences to be making a person physically and mentally healthy, happy, and peaceful, understanding and defining the individual will play a fundamental role in achieving this goal. This study aims to emphasize that the individual's own spiritual, mental, emotional, and belief-based orientations are as important and powerful as their physical potential and inclinations. Interdisciplinary knowledge flow is essential to understand the individual and make accurate decisions and interpretations about them. The fact that the human spiritual dimension holds strong potential for impact is demonstrated by the strong physical manifestations of the individual's mental efforts and decisions, affirmations, and negations about themselves. Indeed, this study provides significant clues about the extent to which mental, belief-based, and spiritual assumptions, as we will see examples of, can influence the body in terms of placebo or nocebo effects.

Keywords: Belief, Nocebo, Placebo, Psychosomatic, Soul, Mind

Giriş

Modern psikoloji ve tıbbı göre insanın, ruhsal yönü fiziksel yapısına ayrılmaz bir biçimde bağlı psikosomatik bir birim olarak görülmektedir (Lipowski, 1985). Ruhsal ve duygusal faktörlerden kaynaklanan, fizyolojik görünüm ile karakterize değişiklikler genel olarak psikosomatik değişimleri ifade etmektedir. (Menkü ve Coşar, 2021). Psikosomatik, tıbbın birçok alanını ilgilendiren ve özellikle de psikiyatri ve psikoloji alanının konusu olan ruh-beden yahut zihin-beyin etkileşiminin çift taraflı olduğuna dair ipucu veren en önemli alanlardan biridir (Charlton, 2008). Psikosomatik bozukluklar ise hem beden (soma) hem de zihni (psyche) içeren hastalık ya da bozukluklar grubunun adıdır. Organik belirtileri olan gerçek ülser, astım, yüksek tansiyon ve anoreksiya nervoza (kilo alma korkusu) gibi tıbbi hastalıklar bu nevi rahatsızlıklardır (Martin ve ark., 1997).

İnsan zihni rahatsızlık ve huzursuzluk içinde bulunduğu zaman beden fizyolojisi de bu durumdan etkilenmektedir. Zira insanın zihnen ve ruhen inanmak, hayatı anlamlandırmak ve güvenmek gibi insanın doğasında olan birtakım zaruri ihtiyaçları vardır. Bu ihtiyaçlar giderilmediği zaman psikosomatik sistem işlemeye başlamaktadır. Aslında insana zarar veren şey çoğu zaman dışsal nesneler ya da diğer insanlar değil onların kişide oluşturduğu zihinsel imajlarıdır. Dolayısıyla insana zarar veren diğer insanlar ve eşya değil, kendi tutum veya inançlarıdır. Yani insanları rahatsız eden

“şeyler” değil, onlara yükledikleri anlamlardır (Türkçapar ve Sargın, 2012).

Çevresel ya da içsel stres faktörlerinin birçoğu büyük ölçekli düşünme, insanın benliğini anlama, ruh ve beden arasındaki uyumu ve farklılığı kavrama; insan, evren ve evrenin üst aklıyla olumlu ve anlamlı ilişkiler kurma yoluyla engellenebilmektedir. Stres faktörü olarak görülen olaylar iyi bir okuma, anlamlı bir çeviri ve yeniden yapılandırma ve sentez ile insan için yıkıcı değil yapıcı kazanımlara dönüşmektedir (Tarhan, 2014). Zaten insan zihninin fonksiyonelliği ve farkındalığı bu durumlar aracılığıyla anlaşılmaktadır.

İnsanda var olan ve gerçekleşen zihinsel çözümler, inançlar ve kabullerin beden üzerindeki etkileri, düşüncenin vücuttaki mesaja dönüşmesi, aslında soyuttan somuta akan bir yol izlemektedir. İnsanın zihninde verdiği bir karara ve yargıya bir zaman sonra beyin ve beden uyum sağlama sürecine girmektedir. Bu durum zihnin beden üzerinde azımsanamayacak kadar güçlü etkisi olduğunu göstermektedir. Bir zaman sonra alınan kararlar, çizilen yollar, inanılan şeyler ve biyografimiz, biyolojimiz hâline gelmeye başlamaktadır (Caroline, 2020). İnsan beyni kendi vücudundaki duyguyu ve sezgileri veya ayna nöron yansımalarını duygulanım yoluyla fikre, düşünceye ve hatta sabit proteinlere dönüştürebilmektedir. Bu durum insanın maddi yapısı ile ruhsal gerçekliği arasındaki sıkı irtibata işaret etmektedir (Tarhan, 2014). Bu anlamda duygu ve düşünceler tarafından

uyarılan bir kısım mekanizmalar sonucu meydana gelen nöropeptitler, duygu ve düşüncenin maddeye ve kimyasal yapıya dönüşmüş hâli olarak kabul edilebilir (Pert, 1997). Aslında bu durum ruhsal ve zihinsel düzlemdeki birtakım olayların beden üzerinde nasıl bu derece etkili olduğuna dair önemli ipuçları vermektedir (Bal, 2023). Bu etkiyi daha net olarak insanın ruhsal, inançsal ve psikolojik yönünün beden üzerinde gözle görülür etkilerinin olumlu ve olumsuz yaklaşıma örnekleri olan “plasebo” ve “nosebo” olgularında görmek de mümkündür.

Plasebo, tedavi edilen hastalık için özgül bir etki göstermeyeceğine inanılan, simgesel bir tedavi olup, hastanın inanması ile kendini gösteren ve çoğunlukla normal ilaçlarla aynı yolları kullanarak etki eden, tıbbi tedaviyi hızlandırmayı amaçlayan bir girişimdir (Erdem ve ark., 2013). Nosebo etkisi ise, plasebonun kötü kardeşi gibi değerlendirilebilecek onun zıttı bir etkidir. Bu etki olumsuz düşüncelerden, doktor-hasta iletişiminin zayıf olmasından, güvensizlikten vb. birçok nedenden kaynaklanan olası yan etkilerin tümü nosebo kavramı ile ifade edilebilir (Tanrıverdi ve Parlakpınar, 2019). Özellikle olumsuz düşünce kaynaklı kötü sonuçlar bizim açımızdan daha önceliklidir.

1. Ruhsal ve Zihinsel Açından Plasebo Etkisi

İnsanın ruhsal ve zihinsel yapısı ile bedensel komponentlerinin sıkı bir ilişki ve etkileşim içinde olduğunu, insanın ruhsal gerçekliğinin ve enerjisinin beden üzerinde gözle görülür etkiler oluşturduğunu doğrulayan psikosomatik yaklaşımlar arasında sayılabilecek olguların başında plasebo ve nosebolar gelmektedir (Bal, 2023). Bir kimse kendisinin hasta olduğuna gerçekten inansa artık o kimsenin inandığı hastalıktan kurtulması oldukça zordur. Fakat tersine, gerçekten hasta olan bir kimse ben hasta değilim diye kendisine sürekli telkinde bulunursa hastalığından kısa zamanda kurtulabilir. Telkin aracılığıyla kişi, düşünce

gücünü de kullanarak inançları ve davranışları üzerinde etkili olabilmektedir (James, 2017). Yani bu insanın ruhsal enerjisinin bedensel enerjiye, güce ve fiziki olaylara etki etmesidir. Bundan dolayıdır ki özellikle nörolojik ve psikolojik birçok hastalığın tedavisinde telkin önemli bir yöntemdir (Sunar, 1978). İnsan beynine etki etme mekanizmaları açısından telkin, hipnoz ve plasebo gibi yöntemler ciddi oranda benzeşmektedir. Bu yöntemler ortak birtakım nörokimyasal ajanları ve yolları kullanmaktadır (Erdem ve ark., 2013).

Telkin olumlu olduğu takdirde psikoterapi anlamında sağaltıcı plasebik etkilerini görmek mümkündür. Aksi olduğu durumda da telkinin nosebik etkileri görülmektedir. Son yıllarda yapılan çalışmalar, halk arasında da bilinen, “plasebo” yani “yalancı ilaç etkisinin” biyolojik temellere dayandığını göstermiştir. Hastanın aldığı ilacın faydalı olacağına inanması, doktorun o ilaca güvenmesi ve hatta kırmızı büyük hapların küçük beyaz haplardan daha etkili olmasının biyolojik temeli olduğu yapılan araştırmalarda ortaya çıkmıştır. Araştırmacılar “inanç etkisi” bağlamında bir kimsenin inancının gerçek olduğuna mantıken de itimat etmesinin, plasebo etkisini daha fazla kuvvetlendireceğini tahmin etmektedirler (Colloca ve Barsky, 2020).

Bireyin çevresindeki olaylar, insanlar ve evren hakkında olumlu düşünmesi; üstün, bilici ve yüce bir kudrete inanması ve dayanması, kader olgusuna teslim olması, hastalıklara dair olumlu bakışlar geliştireceğinden dolayı kişinin hızla iyileşmesini sağlayabilir. Ancak Din Psikoloğu Sebastian Murkel, cezalandırıcı bir Tanrı inancına sahip olanların, hastanelerde daha fazla korku yaşadıklarını ve depresyon geçirdiklerini de belirtmiştir. Böyle kişilerin acaba ne yaptım da Tanrı beni cezalandırdı? Tanrı beni cezalandırmaya devam edecek mi? gibi yaklaşımları iyileşme süreçlerini olumsuz etkilemektedir. Demek ki din, sadece kendilerine yardım edileceğine inanan, Tanrı’dan medet uman, olumlu yaklaşım

sahiplerinde ve doğru dini inanca sahip olanlarda etkili olup fayda vermektedir (Zwingmann ve Constantin, 2020). Bireyin zihnindeki Tanrı algısı ve inancı ne kadar doğru, mantıklı, insan doğasına uygun ve güçlü ise insanın psikolojisi ve fizyolojisi üzerinde o kadar olumlu etki etmektedir (Tarhan, 2014). Bu yaklaşımların hepsi insana dair çok yönlü değerlendirmelerin yapılması gerektiğine işaret etmektedir.

Maneviyat ve dindarlık düzeyi yüksek olan Amerikalıların ortalama ömürlerinin diğer bireylerle yapılan karşılaştırma çalışmalarının sonucunda dindar gruptakilerin diğerlerine göre 7.6 yıl daha uzun yaşadıkları tespit edilmiştir (Hummer ve ark., 1999). Afro-Amerikalılar üzerinde yapılan diğer bir çalışmada ise dindar bireylerde uzun yaşama oranının 13.7 yıla kadar yükseldiği gözlenmiştir (Marks ve ark., 2005). Bu sonuçlar, aşkın ve yüce bir kudrete olan doğru inancın insan metabolizmasına ciddi etkiler yapabileceğini göstermektedir.

Bilginin ve bilimsel değerin ivme kazanmasıyla beraber her disiplin kendi metot ve yöntemini geliştirmeye başlamıştı. Ancak insanı daha iyi ve tam anlamak için bu metotların gözden geçirilmesi ve disiplinler arası metot paylaşımında bulunulması kaçınılmazdır. Dolayısıyla insanı tüm bileşenleriyle anlamak bir tek disiplinin metoduyla pek mümkün olmadığı gibi, sınırlı ve yine insan beyninin ve zihninin ürünü olan sadece bir tek bilimsel metotla bu işin üstesinden gelmek mümkün görünmemektedir (Bal, 2023). Modern psikoloji açısından da insan artık “biyopsikososyal” bir varlık olarak tanımlanmaktadır (Özcankaya, 1999). Ayrıca bu üçlü kavrama insanın “spiritüel” yönünü ekleyenlerde vardır (Tarhan, 2014). Bu tanımlar gösteriyor ki insanı salt biyolojik bir materyal olarak düşünmek mümkün değildir. Zira onun biyolojik yönünün yanında; sosyal, psikolojik ve ruhsal bir yanı da vardır. İnsanın doğası tek yönlü, mekanik ve tekdüze değil bilakis çok yönlü, organik ve kaotiktir. İnsana

dair araştırmalarda bu durumun her zaman göz önünde bulundurulması en doğrusudur (Bal, 2023).

Bilim insanları genellikle, istisnaları önemseyerek onlar üzerinde çalışmaktan pek hoşlanmazlar. Bu anlamda insana çoğunlukla mekanik ve Newtoncu yasalar ve dünya görüşü çerçevesinde bakarlar. Hâlbuki kozmik fizikteki kuantum yasaları, kabulleri ve yönelimleri; insana dair ciddi kuantumsal hipotezler sunmaktadır. Kuantum fiziği insanın otomat ve biyomekanik bir canlı olmaktan çok, zihinsel bir yapıya sahip olduğunu iddia etmektedir (Tarlacı, 2010). Bu iddialar insanın zihni ile beyni arasındaki güçlü ilişkiyi ve buna bağlı birtakım sonuçları yeniden ele almak gerektiğine dair öngörüler sunmaktadır.

Zihin ve vücut etkileşimi gerçeğinin bilimsel olarak yadsınması hakkında bir örnek verecek olursak: Alman hekim Robert Koch hakkında yayınlanan bir makale bu konu ile bağlantılıdır. Koch, Pasteur ile birlikte “bakteri teorisini” temel ilkerini oluşturan bir bilim adamıdır. Bakteri teorisi, bakteri ve virüslerin hastalıklara neden olduğunu öngören bir hipotezdi. Bu teori bugün için çoğu kişi tarafından kabul görüyor olsa da Koch’un zamanında bu çok daha tartışmalı bir meseleydi. Nitekim Koch’a bu konuda katılmayan ve onu eleştirenlerden biri bakteri teorisinin yanlış olduğunu iddia etmişti. Koch’un teorisini çürütmek için, onun teorisinin yanlış olduğuna öylesine inanmıştı ki Koch’un koleraya yol açtığını iddia ettiği *Vibrio cholerae* mikroorganizmasıyla dolu su kabını hiç çekinmeden içmişti. Adamın zararlı ve zehirli patojenlerden hiçbir şekilde etkilenmemesine şahit olanlar ve bu olayı duyanlar hayrete düşmüşlerdi (Lipton, 2020). Science dergisinin 2000 yılındaki sayısında yayınlanan ve bu olayı aktaran makalede şöyle deniliyordu: “Açıklanamayan nedenlerden dolayı belirtiler bu adamda ortaya çıkmadı ama her şeye rağmen, haklı değildi.” (DiRita, 2000). Bilim insanları, kolera bakterisi dolu suyu içen adamın bu kötü hastalıktan neden

etkilenmediğini incelemek ve bu olguya kafa yormak yerine; bu tarz olgulara ve teorilerine aykırı olan diğer istisnalara gereği kadar odaklanmadılar. Hâlbuki izlenmesi gereken doğru yöntem bu adamın koleraya yakalanmayışının psikolojik arka planının daha ciddi araştırılmasıydı. Ancak bilimsel tavır içerisinde böyle bir önyargı ne yazık ki var; konular fizikten metafiziğe, beyinden zihne ve salt bilimsel metottan inanca kaydığında çoğu zaman görmezden gelinebilmektedir (Bal, 2023). Ancak unutulmamalıdır ki söz konusu insan olduğunda inanmanın ve ruhsal yönelimin etkisi kaçınılmazdır. Zikredilen örnekte de görüldüğü gibi zihinsel kabullerin ve inançların etkisi o derece güçlü olabilir ki patojen mikroorganizma bulunan bir bardak suyu içen kişi bu olguya inanmadığı için kaçınılmaz olan bir metabolik netice onun için gerçekleşmeyebilir.

Hasta olan bireyler, etken maddesi ilaç olmayan “yalancı ilaçları” ve şeker tabletlerini alarak iyileştiklerinde, tıp bu durumu “plasebo etkisi” olarak adlandırır. Bu durum zihnin vücudu etkilemesi olarak da tanımlanabilir. İnsan zihnin, beyin ve beden üzerindeki iyileştirici gücünün en şaşırtıcı ve net örnekleri zihnin bir şeye inanması sonucu ortaya çıkmaktadır. Plasebo etkisi, öğrencilere ilaç ve ameliyat gibi modern tıbbın gerçek araçlarına önem verip onlara yönelsinler diye tıp fakültelerinde, üzerinde durulmadan kısaca anlatılıp geçilir. Bu ise tedavide insanı tam anlamadan, insana ait bileşenleri önemsemeden iş yapmak anlamına gelebilir ki büyük bir hatadır. Ne yazık ki tıp alanında hâkim olan materyalist yönelim tıp felsefesinin gelişmesine ve bilimsel metodun sorgulanmasına engel olmuştur. Hasta olan insanların tedavisinde, sürece etki edecek soyut bileşenler özellikle de insan için var ve etkili olduğu hâlde; bu bileşenler çoğunlukla ihmal edilmiş ve hatta küçümsemiştir. Hâlbuki plasebo etkisi tıp fakültelerinde işlenmesi elzem olan çok ehemmiyetli bir konudur. Tıp eğitiminin içsel kaynaklarımızın

ve zihinsel algılarımızın gücünü tanıyacak potansiyelli ve nitelikli programlarla donatılması insanı anlamak adına daha makuldür. Doktorlar zihnin ve inancın gücünü, doğrudan gözlemleyebildikleri ve kısa sürede sonuç alabildikleri için, kimyasallarla ve cerrahi müdahale ile karşılaştırıp küçümsemek suretiyle ihmal etmemelidirler (Lipton, 2020).

Plasebo etkisinin kazanımları ve gerçek ilaçlara göre etkinlik düzeyi üzerinde çalışmak çok daha önemsenmeli ve ekonomik açıdan desteklenen daha ciddi araştırmalara ve projelere konu olmalıdır. Etkili ve terapötik etkisi denenmiş ilaçlarla beden üzerine müdahale eden doktorlar, insanın ruhsal ve enerji yönüne daha çok önem vererek bu tedaviyi ruh, zihin ve inanç faktörleriyle de desteklemelidir. Yapılan deneylerin çoğu plasebonun ve sahte ilaçların, özel hazırlanan kimyasal karışımlar kadar etkili olabildiğini göstermektedir (Greenberg, 2003). Son yıllarda ortaya çıkan alternatif tıbbi metotlar arasında zihin-beden tıbbı da sayılabilir. Bu alanda görev yapan hekimler zihnin insan fizyolojisi üzerindeki etkisini önemseyerek tedavi protokollerini çeşitli yardımcı yöntemlerle takviye etmektedirler. Uyguladıkları bilimsel tıbbi yöntemleri; psikoterapi, egzersiz ve inanç gibi unsurlarla desteklerler (Belbez, 2011).

İnsan hekimliği ve tıp tarihinin çok büyük bir bölümünde, hekimler hastalıklara karşı savaşacak etkili silah, yöntem ve teknolojiye sahip değillerdi. O günün tıbbi uygulamaları olarak sayılabilecek bazı ünlü tedavi metotları olan: kan boşaltımı, bitkisel macunların yapımı ve kullanımı, yaraların arsenik ile iyileştirilmesi, akupunktur ve meşhur çingiraklı yılan yağı gibi uygulamalardı. Bu uygulamaların çok az bir oranının hastalığa ve hastaya özel olduğu düşünülürse, bu toplumlarda genel anlamda iyileşme gösterenlerin yaklaşık 1/3’nün plasebo etkisiyle ilişkili olduğu söylenebilir. Bu yöntemler ve etkilenen toplumsal oran değerlendirildiğinde plasebonun insan psikolojisi üzerinde her

zaman ve büyük oranda etkisi söz konusu olabilir. Günümüz dünyasına gelirsek; diplomalı, zeki ve beyaz önlük giyen hekimler; görev yaptıkları devasa, her türlü teknolojik imkânın olduğu hastaneler ya da lüks kliniklerde birçok testin eşliğinde hastasını tedaviye başladığı zaman, hastalar bu tedavinin başarılı olacağına inanırlar. Bundan sonra kullanılan ilacın etkisinin gerçek bir etki mi yoksa sadece bir plasebik etki mi olduğu üzerinde çok da durulmaz (Lipton, 2020). Bu sorgulama çoğu zaman test edilen bir şey de değildir. Hastanın aşağı yukarı iyileşmesi doktor için tatmin edicidir. İyileşmenin ne kadarının plasebo etkisiyle olduğu ne kadarının gerçek tedaviye ait olduğu çoğu zaman önemsenmez. Doktor gibi hasta da iyileşmesini yeterli görüp çoğunlukla bu sonucu ve durumu sorgulamaz.

Baylor Tıp Fakültesinde, 1994 yılında gerçekleştirilmeye başlanan, takip edilen ve 2002 yılında yayınlanan bir çalışmada şiddetli, halsizlik veren ve hareketi engelleyen bir diz ağrısı için yapılan ameliyatlara ve bunların sonuçları değerlendirilmişti (Moseley ve ark., 2002). Çalışmayı yürüten Dr. Bruce Moseley diz ameliyatının hastalar üzerindeki iyileştirici tesirini gayet tabi biliyordu. Bilhassa cerrahi girişimlerde bulunan hekimler ameliyatlarda plasebo etkisinin olmadığını bilirler. Ancak Moseley'in amacı hastanın ameliyatın hangi aşamasında rahatladığını bulmaktı. Çalışmadaki hastalar üç ana gruba ayrıldılar. Moseley birinci gruptakilerin tahrip olmuş olan kıkırdaklarını kesti. İkinci gruptakilerin dizinde yer alan bağları açarak burada bulunan enflamatuar (yangı kaynağı) olabileceğini düşündüğü maddeleri dışarı çıkardı. Bu iki yaklaşım şekli eklem iltihabı olan dizlerde kullanılan standart tedavi yöntemleriydi. Moseley, üçüncü gruptaki hastalara gerçek bir ameliyat yapmadı. Bir nevi “sahte” bir ameliyat gerçekleştirdi. Hastaların diz bölgesi uyuşturuldu ve üç standart kesik atıldı, daha sonra tıpkı gerçek bir ameliyatta ne yapıyorsa o

hareketleri yapmaya ve o doğrultuda konuşmaya devam etti. Öyle ki diz yıkama prosedürünü taklit için antiseptik bir solüsyon bile uyguladı. Yaklaşık yarım saat sonra, Moseley sanki gerçek bir ameliyatı yapmış gibi kesiklere dikiş attı. Operasyonlardan sonra tüm hasta grupların hepsine aynı şekilde özen gösterildi ve buna bir de ameliyat sonrası yapacakları egzersiz programları dâhil edildi. Beklenmedik ve şaşırtıcı sonuçlar elde edilmişti. Evet, tahmin edileceği gibi gerçek ameliyat yapılan ilk iki gruptaki hastalarda iyileşme izlenmişti. Ancak gerçek bir ameliyat yapılmayan üçüncü grup plasebo uygulanan hastalar da tıpkı diğer iki grup gibi iyileşme gösteriyordu (Lipton, 2020). Televizyonlar ve haber programları bu şaşırtıcı sonuçları ve iyileşme grafiklerini gösterdiler. Sonuçlar, plasebo grubu üyelerinin yürüdüğünü, basketbol oynadığını ve kısacası ameliyattan önce yapamadıkları faaliyetleri yapabildiklerini gösteriyordu. Öyle ki plasebonun uygulandığı hastalar sahte ameliyat geçirdiklerini iki yıl boyunca anlamadılar (Talbot, 2000). Bu sonuçlar ruh ve zihin enerjimizin bedenimizle olan sıkı bağına; etkileşimine işaret ediyor ve zihinsel gücün katkısının hiç de azımsanmayacak kadar fazla olduğunu gösteriyordu (Bal, 2023).

Çalışmalar plasebonun astım ve Parkinson gibi başka birçok hastalığın tedavisinde de etkili olduğunu göstermektedir. Bilhassa depresyon hastalarının tedavisinde plasebolar çok daha iyi çalışıyordu. Walter Brown yaptığı çalışmaların sonucunda, bir psikiyatri uzmanı olarak plasebo tabletlerinin hafif ve orta şiddette seyreden depresyon vakalarında ilk tedavi yöntemi olarak kullanılmasını önermektedir (Brown, 1998). Çalışmaya katılan hastalara aktif bir etken madde barındırmayan ilaçlar verildiği söylenecekti, fakat bu durumunda plasebo etkisinde büyük düşüşler yaşanabilirdi. Sonuçlar şaşırtıcıydı, zira yapılan çalışmalarda hasta bireyler ilaç almadıklarını bildikleri zamanlarda bile plasebo tabletleri hala işe

yarıyordu. Bu şu anlama da geliyordu; plasebo etkisi sadece bilişsel olarak değil, bilinçaltı zihinsel mekanizma ile de ilişkiliydi. ABD Sağlık ve İnsan Hizmetleri Departmanının yayınladığı rapor da plasebonun azımsanamayacak kadar etkili olduğunu göstermekteydi. Rapora göre ilaç kullanan şiddetli depresyon hastalarının yarısı; plasebo kullananların ise %32'si iyileşme göstermişti (Horgan, 1999). Çalışmada yer alan hasta bireyler gerçek ilaç kullandıklarını düşünüyordu, hatta onlarda plasebo kullandıklarını bilen bireylerde görülmeyen yan etkiler de görölüyordu. Öte yandan bu hastalar ilaç kullandıklarını fark ettikleri anda, yani “gerçek” ilaç kullandıklarına “inandıkları” zaman plasebo etkisine karşı daha da hassas oluyorlardı. Bu sonuçlar insan zihninin plaseboya karşı ne kadar hassas ve duyarlı olduğunu net bir şekilde ortaya koymaktadır. Ayrıca bununla birlikte tedavide ruhsal katılım ve inanç etkisi de net bir şekilde gözlenmektedir. Plasebonun cevabında kişisel duygudurum, motivasyon, bilişsel işlevler ve daha karmaşık psikolojik süreç ve etkenlerin rol oynadığı tahmin edilmektedir (Oken, 2008).

Amerikan Psikoloji Derneği üyesi olan Irving Kirsch 2002 yılında yaptığı deneylerde sonuç olarak: Antidepresanların gücünün yaklaşık %80'inin plasebo etkisiyle ilişkili ya da ondan kaynaklanabileceğini söylemişti (Kirsch ve ark., 2002). Paylaşılan bilgiler en meşhur altı antidepresan için yapılan klinik denemelerde %50-60 arası değişen bir oranda ilaçların iyileştirme performanslarının plasebo tabletlerinden daha iyi olmadığını gösteriyordu. İlaçlara ve plaseboya karşı verilen iyileşme yanıtları arasındaki fark 50-60 puan arasında değişen klinik ölçütlerle ortalama olarak iki puandan fazla değildi. Bu küçük fark, klinik anlamda bakıldığında önemsizdir. Antidepresanların değişen etkinliğine dair ilgi çeken başka bir husus ise yıllar geçtikçe klinik denemelerinin daha iyi performans göstermesidir. Bu göstergeler plasebo etkisinin

bir bakıma ilacın reklamının iyi yapılması, pazarlama tekniklerinin ustalıkla kullanılması ve halk arasında ilacın ününün yayılması sonucu arttığını göstermektedir (Lipton, 2020).

2. Ruhsal ve Zihinsel Açıdan Nosebo Etkisi

İnsanın zihninde oluşan pozitif düşünceler eğer onu depresyondan çıkartabiliyor ve zarar görmüş bir dizin tedavisini kolaylaştırabiliyorsa, bu durumda negatif düşüncelerin de hayatımıza ciddi oranda etki edeceği söylenebilir. Zihin pozitif düşüncelerle insanın sağlığını iyileştirir ve bu durum plasebo etkisi olarak adlandırılırken, tersi durumda, yani zihin, negatif düşüncelerle meşgul olduğunda da beden sağlığına zarar verebilir. Bu durum ise “nosebo etkisi” olarak adlandırılır (Colloca ve Barsky, 2020). İnsan beyninin olumsuz düşüncüyü kat kat fazla bir hızda işlemlediği nazara alınırsa bu durumun ciddiyeti daha iyi anlaşılacaktır (Tarhan, 2014).

Tıpta, nosebo etkisi de en az plasebo etkisi kadar güçlü olabilir. Kullandıkları cümleler ya da gösterdikleri davranışlarla hekimler her an hastaların umutlarını öldüren ya da diriltten mesajlar verebilirler. Mesela “Altı aylık ömrünüz kaldı.” cümlesindeki gibi eğer doktorunuzun verdiği mesaja inanmayı tercih ederseniz, bu dünyada geçirecek fazla vaktinizin kalmadığı anlamına gelir. Bu duruma örnek olması açısından bir hekimin gözlemini paylaşalım. Dr. Meador'un Sam Londe adında bir hastası vardı. Sam Londe'ye %100 öldürücü olduğu bilinen yemek borusu kanseri teşhisi konulmuştu. Londe kanser tedavisi görmekteydi ancak, tıp camiasında onun durumunu gören herkes, kanserin tekrarlayacağını ve bu hastalıktan kurtulmanın mümkün olmadığını söylemekteydi. Dolayısıyla Londe ona konulan teşhisten yaklaşık birkaç hafta sonra şaşırtıcı olmayan bir şekilde ölmüştü. Ancak esas şaşırtıcı olan durum Londe'nin ölümünün ardından yapılan otopside ortaya çıkacaktı. Vücudunda çok az miktarda kansere rastlanmıştı. Tespit edilen bu

miktar, doktoruna göre kesinlikle onu öldürebilecek düzeyde değildi. Zira karaciğerde iki, akciğerlerde ise bir kanserli bölge vardı. Londe'nin vücudunda herkesin ölüm nedeni olarak gördüğü yemek borusu kanserinden eser yoktu. Dr. Meador bu olayın ardından şöyle bir açıklama yaptı: "Kanserli öldü ama kanserden ölmedi (Kanade, 2017). Eğer Londe yemek borusu kanserinden ölmediyse neden öldü? Öleceğine inandığı için mi öldü? O kanser olup öleceğine inanmıştı. Etrafındaki herkes de onun yemek borusu kanseri olduğu için öleceğini ona söylemiş ve onun öleceğini düşünmüştü. Acaba bir şekilde ona söylenenler umudunu yitirmesine mi neden olmuştu?" Zira insan zihinsel olarak kafasında bir şeyi bitirdiyse beden ona zamanla uyum sağlayacak ve onun emrine girecek bir yapıya sahiptir. O zaman bir olay ya da olgu karşısındaki tavrımız, duruma göre, onu öncelikle zihinde inanarak gerçekleştirmek ya da reddederek bitirmek şeklinde olmalıdır (Lipton, 2020).

Nosebo etkisi denildiğinde akla gelen klasik örneklerden biri birçok okuldan rastgele seçilen öğrencilere takılan elektromanyetik başlıklarla onlara elektrik verileceğinin söylendiği deneydir. Bu deneylerin üçte ikisinden fazlası gerçekte onlara elektrik verilmediği hâlde başlarından geçen elektrik akımından dolayı başlarının ağırdığını söylemişlerdi (Schweiger ve Parducci, 1981). Bu deneyde başları ağrıtan etken elektrik değil, o başların içinde bulunan düşünme biçimleri ve zihinsel kabullerdi. Zira duygusal odaklanma ve zihinsel yoğunlaşma olduğu zaman ruhsal bilinç harekete geçmekte ve bilincin neye yöneleceğini belirlemektedir. Böylece kişi o durumla ilgili gerçekleşme bilinci varsayımına inanmaktadır (Tarhan, 2014).

Pozitif ve negatif inançlarımız sadece sağlığımızı etkilemekle kalmazlar, hayatımızın her yönünü etkilerler. "Eğer yapabileceğine inanıyorsan ya da yapamayacağına inanıyorsan... Her şekilde sen haklısın." Sözü zihinsel gücün mottosu gibidir. Tıbbın koleraya neden olduğunu söylediği, bakterilerle dolu

suyu umarsızca içen adamı, kanseri en dönülmez yerinden döndürenleri ya da kızgın kömürler üzerinde yürüyen insanları düşünün; eğer inançlarına bağlılıklarında tereddütleri olsaydı, sonunda sadece hasta bir beden ve yanmış ayakları olurdu. Tüm bu örneklerin tam tersi de geçerlidir. Hastalıktan değil sözlerden dolayı ölenler, elektriksiz çarpılanlar ve hasta olmadan yataklara düşenler, belki de bu insanlar müspet düşünceye ve hayata umutla bağlanabileceklerine inanmış olsalardı bunların hiçbirisi olmayacaktı. Zira inançlarımız adeta bir kameradaki filtreler gibi çalışırlar ve dünyayı görüşümüz bu filtrelere göre değişiklik gösterir. Biyolojimiz inançlarımıza uyum sağlar. Güçlü olan inançlarımızın gerçekten farkına vardığımızda özgürlüğün ne anlama geldiğini daha iyi idrak edebiliriz (Lipton, 2020). Bizler genetik planlarımızı kolayca değiştiremesek de zihinlerimizi değiştirebiliriz. Aslında fiziksel algılarımız bir nevi metafizik olan inançlarımıza göre şekillenirler (Bal, 2023).

Mevlana'nın, "Kardeş, sen ancak o düşünceden ibâretsinsin. Geri kalan varlığın ise kemik ve deriden başka bir şey değildir. Düşüncen, mânevî varlığın gülse, gül bahçesisin; dikense, külhana layıksın" öğütünü yaşama serlevha yaparak, evrenle bu prensip çerçevesinde ilişki kurmak yerinde olacaktır (Rumi, 2016). İnsanın ruh sağlığını korumasının en iyi yolu zihnine sürekli güzel fiiller ve hayaller yüklemektir. Zira insan zihni (beyni) sanal ile gerçeğe çoğu zaman aynı tepkiyi vermektedir. Sıkıntının aslında sanal bir duygu olduğu düşünülürse, uçup gitmiş olduğu fark edilecektir. Zira güzel bakan güzel görür, güzel gören güzel düşünür ve güzel düşünen hayatından lezzet alır (Bulut, 2019) ilkesini rehber etmek ve bir dünya görüşü olarak benimsemek gerekmektedir.

Sonuç

Modern teknolojik devrim sonrasında dünyada hâkim olan aşırı bilimci ve materyalist paradigma evrendeki tüm varlığa -salt madde olması açısından- bir inceleme nesnesi olarak

baktığı gibi insanı da bu şekilde ele almıştır. Yani bu dönemde insan sadece atom ve hücre yığınlarından oluşan, tabiatıta bulunan diğer canlılar gibi sıradan bir canlı olarak görülmüştür. Ancak yıllar geçtikçe insanın sadece maddeden ibaret görülmesinin, toplumsal, bireysel ve tıbbi anlamda birçok komplikasyonları ortaya çıkmıştır. Dolayısıyla doğa ve insan fıtratına yönelik bu büyük ihmal fark edilip başta psikiyatri alanında olmak üzere insanın ruhsal ve manevi yönünün ne kadar ehemmiyetli olduğu anlaşılmıştır.

İnsan doğasını anlamak, onu tüm bileşenleriyle kavramak ve ihtiyaçlarını buna göre belirlemek esas meseledir. Bu bağlamda insanın sağlıklı ve huzurlu bir yaşam sürebilmesi için; anlama, manaya, güvenmeye ve aşkın bir güce dayanmaya olan ihtiyacı aşikârdır. Yani insanın bir mana ve ruh yönü vardır ki insan doğası açısından bunun tespiti çok önemlidir. Nitekim insanın maddi ve manevi yapısı arasındaki sıkı irtibat ve ilişkinin bir nevi yansıması, son yıllarda öne çıkan psikosomatik kavramıyla ifade edilmiştir. Yani özde insanın zihni ve beyni sürekli etkileşim hâlinde olup, zihinsel problemler fiziksel olarak bedeni etkilerken, bedensel problemler de zihin ve insanın ruhsal bünyesini etkilemektedir.

Ruhsal ve zihinsel yapının insan bedeni ve fiziksel yapısı üzerindeki güçlü etkisi insanın doğasını yeniden tanımlamaya çalışan birtakım bilim adamları tarafından değerlendirilerek “biyopsikososyospiritüel” gibi çok yönlü insan tanımlarının ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bu çalışma özelinde de düşünüldüğünde “plasebo” ve “nosebo” kavramları insanın psikolojik yönü açısından ne derece güçlü bir varlık olduğuna işaret etmektedir. Söz konusu insan olunca maddesel beden adeta enerjisini ruhsal ve zihinsel bünyeden alıyormuş gibi çalışmaktadır.

İnsanın zihinsel yargılarının, kararlarının ve yönelimlerinin yani neredeyse tamamen hipotetik olan bu olguların; “plasebo” ve

“nosebo” etkisinin açıklamasında görüldüğü üzere bedeni etkileme noktasında-benzer yolakları ve ağları kullanarak-tıpkı ilaçlar ve diğer kimyasal ajanlar gibi etki etmesi, özellikle psikoterapi yöntemlerinin geleceği açısından ciddi bir öneme sahiptir. Plasebik ve nosebik etkiler, insanın inanmasının, zihninde bir şeye karar vermesinin ve beynini bu sonuca göre kodlamasının ne kadar etkili olduğunu göstermektedir. Aslında bu ve benzeri göstergeler psikoterapi başlığı altında sayılabilecek: maneviterapi, logoterapi, sonsuzluk terapisi ve inanç destekli terapi gibi yöntemlerin etkin ve verimli kullanılmasının ne derece önemli olduğunu göstermektedir.

Hastalarla ilişkiyi doğru kurmanın, hastanın hekime güvenmesinin, hastanın aşkın bir güce inanmasının, iyileşmeye olan inancın ve güvenin ve hastaya verilecek olan manevi desteğin ne kadar önemli olduğu üzerinden insan doğasını tanımlama ve ona yönelik yaklaşımları belirlemek çok önemlidir. Zira insan sadece madde yığını ve organik bir nesne olarak görülemeyecek kadar sofistike bir varlıktır. Dolayısıyla insana yönelik yapılacak tüm girişimler ve tedavi teşebbüsleri; onun spiritüel ve manevi yönü, evrenle ve aşkınla olan ilişkisi ihmal edilmeden, bu bilinçle gerçekleştirilmelidir.

Yazar Katkısı: Tek yazarlı bir çalışma olduğu için tüm katkıyı yazarın kendisi yapmıştır.

Finansal Destek: Yazar bu yazı için herhangi finansal destek almamıştır.

Kaynaklar

- Bal, S.Y. (2023). *Ruha yeni bir yaklaşım: Psikonsal töz. İlâhiyat Kitap.*
- Belbez, Z. Ü. (2011). *Tamamlayıcı ve alternatif tıp hareketi* [Doktora tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Brown, A. W. (1998). The placebo effect: Should doctors be prescribing sugar pills?. *Scientific American*, 278(1).
- Bulut, M. A. (2019). *Ruhun deşifresi*. Hayat Yayınları.

- Charlton, B. G. (2008). Genospirituality: Genetic engineering for spiritual and religious enhancement. *Medical Hypotheses*, 71(6), 825-828.
- Colloca, L. ve Barsky, A. J. (2020). Placebo and nocebo effects. *The New England Journal of Medicine*, 382(2020), 554-561.
- DiRita, V. J. (2000). Genomics happens. *Science*, 289(5484), 1488-1489.
- Erdem, M., Akarsu, S., ve Gülsün, M. (2013). Plasebo etkinin nörobiyolojisi. *Psikiyatri Gölcel Yaklaşımlar*, 5(3), 299-312.
- Greenberg, G. (2003). Is it Prozac? Or placebo. *Mother Jones*, 28(6), 76-81.
- Horgan, J. (1999). The undiscovered mind: How the human brain defies replication, medication, and explanation. *Psychological Science*, 10(6), 470-474.
- Hummer, R. A., Rogers, R. G., Nam, C. B. ve Ellison, C. G. (1999). Religious involvement and US adult mortality. *Demography*, 36(2), 273-285.
- James, W. (2017). *Dinsel deneyimin çeşitleri insan doğası üzerine bir inceleme* (İ. H. Yılmaz, Çev.). Pinhan Yayıncılık.
- Kanade, V. A. (2017). The placebo/nocebo effect: Learning the impact of positive/negative emotion (s) on the physiology of human cells. *International Journal of Medicine and Pharmaceutical Science (IJMPS)*, 7, 31-40.
- Kirsch, I., Moore, T. J., Scoboria, A. ve Nicholls, S. S. (2002). The emperor's new drugs: An analysis of antidepressant medication data submitted to the US Food and Drug Administration. *Prevention & Treatment*, 5(1), 23.
- Lipowski, Z. J. (1985). What does the word psychosomatic really mean? A historical and semantic inquiry. *Psychosomatic Medicine and Liaison Psychiatry*, 119-137.
- Lipton, B. H. (2020). *İnancın biyolojisi* (Burcu Ünlütak, Çev.). Kuraldışı Yayıncılık.
- Marks, L., Nesteruk, O., Swanson, M., Garrison, B. ve Davis, T. (2005). Religion and health among African Americans: A qualitative examination. *Research on Aging*, 27(4), 447-474.
- Martin, G. N., Carlson, N. R. ve Buskist W. (1997). *Psychology*. Company Needham Heights.
- Menkü, B. E. ve Coşar, B. (2021). Psikosomatik bozukluklar: *Türkiye Klinikleri*. Ankara.
- Moseley, J. B., O'malley, K., Petersen, N. J., Menke, T. J., Brody, B. A., Kuykendall, D. H., ... ve Wray, N. P. (2002). A controlled trial of arthroscopic surgery for osteoarthritis of the knee. *New England Journal of Medicine*, 347(2), 81-88.
- Myss, C. (2020). *Ruhun anatomisi* (Z. Y. Kaynak, Çev.). Butik Yayıncılık.
- Oken, B. S. (2008). Placebo effects: Clinical aspects and neurobiology. *Brain*, 131, 2812-2823.
- Özcankaya, R (1999). *Ruh içimizdeki biz*. Hayat Yayıncılık.
- Pert, C. B. (1997). *Molecules of emotion: Why you feel the way you feel*. Scribner.
- Rumi, M. C. (2016). *Herkes için Mesnevinâme* (M. A. Konukçu, Haz.). Salon Yayınları.
- Schweiger, A., ve Parducci, A. (1981). Nocebo: The psychologic induction of pain. *The Pavlovian Journal of Biological Science: Official Journal of The Pavlovian*, 16, 140-143.
- Sunar, C. (1978). Beynimizin ruhsal mucizeleri. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 22(1-2), 157-200.
- Talbot, M. (2000). The placebo prescription. *New York Times*. Erişim Tarihi. 20 Eylül 2023. <https://www.nytimes.com/2000/01/09/magazine/the-placebo-prescription.html>
- Tanrıverdi, L. H., ve Parlakpınar, H. (2019). Güncel bir tıbbi kavram: Nosebo. *Journal of Traditional Medical Complementary Therapies*, 2(3), 151-159.
- Tarhan, N. (2014). *İnanç psikolojisi ruh, beyin ve akıl üçgeninde insanoğlu*. Timaş Yayınları.
- Tarlacı, S. (2010). Why we need quantum physics for cognitive neuroscience. *NeuroQuantology*, 8(1), 66-76.
- Türkçapar, M. H. ve Sargın, A. E. (2012). Bilişsel davranışçı psikoterapiler: Tarihçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 7-14.
- Zwingmann, C. ve Constantin, K. (2020). Religion and health from the view of psychology of religion. (B. Jakob ve B. Weyel, Der.). *Spirituality, mental health, and social support* içinde (s. 38-55). De Gruyter.