

واقعا هیپنوتیزم وجود دارد؟

اینکه می گویند با هیپنوتیزم می توانیم خاطرات بدی که داریم را به فراموشی بسپاریم حقیقت دارد یا دروغ است؟
واقعا هیپنوتیزم کردن افراد، کارکرد موثری در سلامت روان آن اشخاص دارد یا فقط در فیلم ها چنین کارایی دارد؟

این ها سوالاتی است که ذهن برخی افراد را در خصوص هیپنوتیزم به خودش مشغول کرده است.
حتما همه ما فیلم هایی دیدیم که در آن شخصی که هیپنوتیزم می کند،
آونگی را مقابل چشمان شخص مقابل می گیرد و آن شخص با تمرکز و دنبال کردن حرکات آن آونگ،
به خوابی فرو می رود سپس شخصی که او را هیپنوتیزم کرده،
شروع به پرسیدن سوالات و به دست آوردن اطلاعاتی می کند.

اما چقدر این اتفاقات می توانند تاثیرگذار باشند و به حقیقت نزدیک باشند؟

واقعیت این است که هیپنوتیزم وجود دارد و اتفاقا خیلی هم می تواند موثر عمل کند،

ولی نه آنطور که در برخی ها فیلم ها و سریال ها دیدیم!

مدتی است که یک روش درمانی جدید با اتکا به همین هیپنوتیزم به نام EMDR یا حساسیت زدایی و پردازش حرکات چشم،

مورد توجه کارشناسان روانشناسی قرار گرفته است،

و از آن برای درمان بیماری هایی که آسیب های روحی را تجربه کردند، استفاده می شود.

هیپنوتیزم از کجا به وجود آمد؟

در دهه 80 میلادی، روانشناس آمریکایی به نام فرانسیس شیپرو،

زمانی که روی پیدا کردن روش های درمانی تمرکز کرده بود و مطالعه می کرد،

متوجه شد که وقتی خودش استرس می گیرد ناخودآگاه چشم هایش به سرعت حرکت می کند.

سپس متوجه شد که اگر زمان اضطراب بتواند،

حرکت چشم هایش را کنترل کند و آن ها را به شکل مشخصی حرکت بدهد،

از شدن اضطراب و استرسش کاسته می شود و در همان دوران روش EMDR را ابداع کرد.

امروزه بعضی از دانشمندان به این نتیجه رسیدند که حرکت چشم می تواند،

باعث تغییر پیدا کردن ترتیب خاطرات بشود به همین دلیل وقتی ترتیبشان به هم می ریزد،

بخشی از قدرت آسیب زندگی شان را از دست می دهند.

همچنین استفاده از این روش موجب شده افرادی که تحت این نوع درمان قرار می گیرند، اظهار کنند که با این کار خاطرات بدشان دورتر می شوند، آسیب کمتری می بینند و در نتیجه تمرکز کردن روی آن خاطرات برایشان سخت تر می شود.

زمانی که هیپنوتیزم بر اساس تکنیک های درست و اصولی انجام شود، می توان خاطرات غیر واقعی و جدیدی را به ذهن انسان اضافه کرد به گونه ای که شخص، پس از اینکه به حالت طبیعی خودش برگشت، تصور کند که واقعا آن اتفاقات برایش رقم خورده است.

مثلا اگر به کسی که هیپنوتیزم شده بگویید که تو قاتل هستی و این شخص را کشتی، واقعا در ذهنش چنین رویایی ایجاد می شود و حتی ممکن است ذهنش در این رابطه خاطره سازی هم بکند. به همین دلیل احتمال اینکه از این خاصیت در هیپنوتیزم استفاده ی نادرست شود، و خلاف کارها با استفاده از این روش خاطره ارتکاب به جرمی را به فرد بی گناهی القا کنند، وجود دارد. البته اگر جرم شناسان به خوبی بررسی کنند احتمال وجود چنین اتفاقاتی کاهش پیدا می کند

چگونه از طریق هیپنوتیزم، خاطرات بد را از بین می برند؟

در این روش ابتدا درمانگر توانایی بیمار برای کنار آمدن با، میزان آزردهی احتمالی که ممکن است در حین پردازش اطلاعات ایجاد شود را بررسی می کند. یعنی ممکن است در حین یادآوری خاطرات منفی، بیمار دچار ناراحتی شود و اضطرابی وجودش را بگیرد.

البته در این روش درمانی گریه کردن و اشک ریختن کار رایجی هست، چراکه مواجهه با گذشته و اتفاقات تلخ بیمار را دگرگون می کند و سختی های زیادی برایش دارد. در مرحله بعدی بیمار را از نظر ذهنی آماده می کنند که بعد از استفاده از این روش، چه اتفاقی برایش می افتد و در مورد اینکه بیمار چه انتظاراتی برای درمانش دارد، صحبت می شود.

در این مرحله ی هیپنوتیزم از بیمار درخواست می شود که روی تصویر یا فکری، که باعث آزارش شده تمرکز کند و آن ها را با تصویرهای مثبت جایگزین کند.

در این حین درمانگر با حرکت دستش به چپ و راست از شخص می خواهد که در حین یادآوری خاطرات منفی، چشمانش را حرکت بدهد و انقدر این کار تکرار می شود که سطح برآشفتگی بیمار به کمترین میزان خودش برسد و کاهش پیدا کند.

این روش درمانی همیشه جواب می دهد؟

برخی از تحلیل‌ها نشان می‌دهند که کسانی که آسیب‌های روحی بسیار شدیدی را تجربه کرده‌اند، ممکن است در این روش به هدفشان نرسند و در واقع این روش برای آن‌ها موثر نباشد. در واقع بهتر است آن‌ها یک بتنا یا راه جایگزین داشته باشند تا راحت‌تر بتوانند به حل تعارض خود بپردازند.

اما از سوی دیگر برخی از تحلیل‌هایی که روی تعدادی از بیماران انجام شده، نشان می‌دهد که کسانی که در طول درمان به روش هیپنوتیزم، چشمانشان را حرکت داده بودند در مقایسه با کسانی که چشم‌هایشان ثابت بودند، گروه اول میزان ناراحتی‌شان بیشتر از گروه دوم کاهش پیدا کرده است.

تحقیقات نشان می‌دهد که نتایج استفاده از روش درمانی هیپنوتیزم کوتاه مدت نیست و در طول زمان باقی می‌ماند. برخی از محققان در سال 2015 تحقیقی انجام دادند که طبق آن گزارش دادند، افرادی که از این روش درمانی برای درمان افسردگی خود استفاده کردند، پس از گذشت یکسال نسبت به کسانی که روش‌های درمانی دیگری را تجربه کردند، علائم کمتری از بازگشت مشکل افسردگی را تجربه کردند.

روانپزشکان این روش درمانی را کم‌خطر می‌دانند و معتقدند عوارض جانبی کمتری نسبت به درمان دارویی دارد، و با وجود تمام حسن‌هایی که دارد ممکن است در برخی افراد موجب افزایش خاطرات پریشان، ایجاد احساسات شدید و ناخوش آیند در طول درمان، ایجاد خاطرات آسیب‌زای جدید و... شود که البته با ادامه دادن درمان معمولاً برطرف می‌شود. همچنین به کسانی که این علائم را دارند توصیه می‌شود که، درمانگرشان را نسبت به این موضوع آگاه کنند تا طی جلسات بعدی روی آن‌ها کار کند.