



Cognitive Behavioral Hypnotherapy (CBH) درمان شناختی رفتاری هیپنوتیزی

پوراصغر مهدی

روان پزشک و دستیار فلوشیپ روان‌درمانی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مازندران
Me_pourasghar@yahoo.com

کلمه‌ی هیپنوز از ریشه‌ی لاتین "هیپنو" که به معنی "خواب" است اتخاذ شده است ولی هیپنوتیزم، حالت خاصی از هشیاری است که طی آن توجه فرد روی موضوع خاصی متمرکز می‌شود؛ پذیرش ذهن بالا می‌رود و میزان آگاهی وی از محیط کاهش می‌یابد. یعنی اگرچه شخص، هشیاری‌اش را حفظ می‌کند ولی این هشیاری و آگاهی، روی موضوعات خاصی که توسط هیپنوتیزور ارائه می‌گردند، متمرکز می‌شود. در حالت هیپنوتیزی، ذهن نقاد سوژه موقتاً به حالت تعلیق در می‌آید یعنی پیام‌هایی که در این حالت به ذهن ناخودآگاه ارسال می‌گردند، بدون انتقاد و بررسی موشکافانه، پذیرفته می‌شوند. هیپنوز شامل هم‌گرایی سه جزء اساسی جذب^۱، انفکاک^۲، و تلقین‌پذیری^۳ است. در واقع وجود درجاتی از هر سه جزء برای تجربه‌ی حالت هیپنوتیزی ضروری است. در جریان هیپنوز، ادراک، حافظه و خلق سوژه متناسب با تلقینات هیپنوتیزور تغییر می‌کند. بنابراین هیپنوز اساساً یک تکنیک شناختی است که تحت شرایط مناسب می‌تواند جنبه‌های مختلف شناخت را تغییر دهد.

هیپنوتیزم پذیری در هر فرد خصلتی ثابت و در افراد مختلف متفاوت است و در واقع اینکه فقط افراد ضعیف هیپنوتیزم می‌شوند افسانه‌ای بیش نیست. هیپنوتیزم به تنهایی درمان محسوب نگشته بلکه درمانگران از هیپنوتیزم برای انجام روشهای روان درمانی خود استفاده می‌نمایند. در هیپنوتیزم چیزی به فرد علیرغم میل باطنی وی تحمیل نگردیده و در واقع موافقت فرد برای وارد جلسه شدن و پذیرش تلقینات امری ضروری می‌باشد. همچنین برخلاف برخی نظرات عامیانه هیپنوتیزم پدیده‌ای جادویی نبوده و با پیشرفت علم نروسایکوفیزیولوژی آن بیش از پیش شناخته شده است. از هیپنوتیزم در درمان مشکلات Medical و Psychological استفاده می‌شود که در درمان سایکولوژیکال می‌توان از درمانهای سایکودینامیک هیپنوتراپی، هیپنوتیزم محاوره‌ای یا کلامی و درمان شناختی رفتاری هیپنوتیزی نام برد.

در چرخه افکار - احساس - رفتار در موقعیتهای مختلف به کمک درمان شناختی رفتاری (CBT)^۴ به درمان افکار و رفتار پرداخته می‌شود در حالیکه در درمان شناختی رفتاری هیپنوتیزم (CBH) علاوه بر شناخت و رفتار به

¹ Absorption

² Dissociation

³ Suggestibility

⁴ Suggestibility



احساس نیز پرداخته می‌شود و به همین دلیل است که در پژوهش‌های مختلف تاثیر درمان CBH نسبت به CBT بیشتر بوده و در برخی تحقیقات این تاثیر تا ۷۰٪ بیشتر گزارش شده است.

درمان رفتاری و هیپنوتیزم:

اکثر قریب به اتفاق تکنیک‌های رفتار درمانی در حالت هیپنوز با تاثیر بیشتری قابل اجرا می‌باشد مثلاً به کمک حساسیت زدایی تدریجی در حالت هیپنوتیزم درمانی می‌توان به نتایج درمانی مناسبتری در درمان فوبیا رسید و یا با انواع شرطی‌سازیها در هیپنوتیزم می‌توان تغییر رفتار بوجود آورد.

درمان شناختی و هیپنوتیزم:

Rational-Emotive Behaviour Therapy ال‌برت الیس و Cognitive Therapy آئرون بک بر پایه افکار خودآیند منفی استوار است که از منظر هیپنوز نوعی خود تلقینی منفی است یعنی فرد در حالتی از خود هیپنوتیزم با تلقینات منفی قرار می‌گیرد. در درمان این افراد ضمن به چالش کشیدن افکار خودآیند منفی از هیپنوتیزم درمانی نیز در مورد همان افکار می‌توان سود برد تا فرد را از خود هیپنوتیزم با افکار منفی دور نمود.

بدیهی است که تسلط کافی درمانگر در هر دو روش درمان شناختی رفتاری و هیپنوتیزم درمانی در بکارگیری صحیح و مناسب روش درمانی CBH نقش بسزایی دارد. در این کارگاه ضمن معرفی این روش تعدادی از فنون آن نیز آموزش داده خواهد شد.