

হিপনোসিস বা হিপনোথেরাপির মাধ্যমে মনোচিকিৎসা

পূর্বকথা

হিপনোসিস নিয়ে আমার কৌতুহল অনেক দিনের। মনোবিজ্ঞানের ছাত্র হিসাবে বেশ আগেভাগেই শুনে ফেলি হিপনোসিস জগতের কথা। ঢাকা কলেজে পড়ার সময় শিক্ষক হিসাবে পেয়েছিলাম মাহমুদা আপাকে। আপাকে একবার এনেছিলাম আমাদের বাসায় আমার বড় ভাইকে দেখাতে। বড় ভাই তখন নানা মানসিক চাপ ও অস্থিরতায় ভুগতেন। আপা এসে আমার বড় ভাইকে হিপনোটাইজ যে করেছিলেন তা আমার স্পষ্ট মনে পড়ে। আমি যখন ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের মনোবিজ্ঞান বিভাগের ছাত্র তখনই শুনেছিলাম কিংবদন্তিতুল্য মনোবিজ্ঞানী ও সাইকোথেরাপিস্ট প্রফেসর এম ইউ আহমেদ-এর কথা। মনোবিজ্ঞানের ছাত্র থাকাকালেই এম ইউ আহমেদ স্যারের সাথে আমার পরিচয় ঘটে কিছু সাংগঠনিক কর্মকাণ্ডের মাধ্যমে। পরে আমি স্যারের কাছ থেকে নিজে সাইকোথেরাপি নেই মানসিক চাপ কমাতে ও মনোবিজ্ঞানী হওয়ার অনুপ্রেরণা পেতে। স্যার ফ্রি এসোসিয়েশনের মাধ্যমে আমার কথা জেনে নেন ও তাঁর মেডিস্টিক সাইকোথেরাপির কিছু বাণী আমাকে লিখে দেন, প্রতিদিন বেশ কয়েকবার চর্চা করার জন্য। তার মধ্যে একটি ছিল: 'I am positive, optimistic, confident, dynamic, independent, secured, determined, matured'। স্যারের এই বাণীটি আমি আজও স্মরণ করি, কোন চাপে পড়ে গেলে একটু বেশি করে। স্যারের অন্য এক ছোট্ট অথচ গুরুত্বপূর্ণ বাণী ছিল - 'LIVE LONG HAPPY STRONG'। স্যারের এই বাণীটি আজও আমি মাঝে মাঝে স্মরণ করি। স্যার আমাকে দিয়ে আরেকটি কাজ করিয়েছিলেন। আমাকে relaxed করে কিছু heterosuggestion দিয়েছিলেন। ওটা যে আসলে hypnosis ছিল আজ তা বুঝতে পারি। স্যারের কথাগুলো আমার মনে গেঁথে গিয়েছিল। স্যারের অনেক কথা গেঁথে আছে আমার subconscious mind-এ। Conscious mind-এ যা মনে রেখেছি তা এই যে, 'তুমি একদিন বিদেশে গিয়ে PhD করে ড. মাহমুদুর রহমান হবে, তারপর একদিন প্রফেসর ড. মাহমুদুর রহমানও হবে।' এ সবই তো হলাম। আজও ভাবি মাঝে মাঝে, কী করে হলাম? তা স্যারের কথাতেই কি হলাম? আমি তা হতে পারবো কিনা, তার নিশ্চয়তা খুঁজে পাচ্ছিলাম না। কিন্তু, স্যারের কথায় যেন আমার জীবনের লক্ষ্য স্থির হয়ে গেল, গতি এলো জীবনে, বাকি রইলো শুধু সামনের দিকে যাওয়া, আর সময় হয় নি পেছন ফিরে তাকাবার। আরো পরে, আমি যখন ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের মনোবিজ্ঞান বিভাগের লেকচারার তখন আবারও যাই প্রফেসর এম ইউ আহমেদ স্যারের চেম্বারে - 'সাইকী'-তে - ১৩৫ নং আজিমপুর রোড-এর বাসায়। এবার গিয়েছিলাম স্যারের কাছ হতে সাইকোথেরাপি নিতে নয়, সাইকোথেরাপি শিখতে। কথা ছিল, স্যার আমাকে ১০ দিনে তাঁর মানসিক চিকিৎসাপদ্ধতি শেখাবেন। স্যারকে এর জন্য আমি ১,৫০০ টাকাও দেই যা আমাকে আমার আত্মা দিয়েছিলেন, বাবাকে না জানিয়ে, কারণ বাবা ছিলেন কঠিন মানুষ, কোন প্রকার বাড়তি খরচ বা টাকার অপচয় হতে পারে এমন সব কর্মকাণ্ডের বিপক্ষে। স্যারের সাথে আমার সাইকোথেরাপি ট্রেনিং সেশন ১০ দিনেও শেষ হলো না, তিরিশেরও বেশি সেশনে গিয়ে পৌঁছে এবং তারই শ্রেফাপটে আমি আমার কিছু শিক্ষক ও ছাত্র-ছাত্রী মিলে গঠন করেছিলাম Society for the Advancement of Medistic Psychotherapy। স্যারের কাছে আমার একটি বড় প্রত্যাশা ছিল হিপনোসিস শেখা। কথাটা আমি বলেওছিলাম



স্যারের কাছে আমার একটি বড় প্রত্যাশা ছিল হিপনোসিস শেখা। কথাটা আমি বলেওছিলাম স্যারকে। স্যার আমাকে তাঁর বইয়ের reference দিলেন - Learn to Hypnotize & Cure, কিন্তু শেখালেন না। শুধু বলেছিলেন, অনেক ম্যাচুরিটি অর্জনের পর হিপনোসিস শিখতে হয়। স্যারের কথায় কিছুটা আশাহত হই, তবু মেনে নিয়েছিলাম, শুধু অপেক্ষা করছিলাম, কবে ম্যাচুরড হবো, সময় ও সুযোগ মতো হিপনোসিস শিখবো ও হিপনোথেরাপি প্রয়োগ করে মানুষের মানসিক সমস্যা দূর করে তার মনোজগতের উন্নয়ন ঘটাবো।

স্যারকে। স্যার আমাকে তাঁর বইয়ের reference দিলেন - Learn to Hypnotize & Cure, কিন্তু শেখালেন না। শুধু বলেছিলেন, অনেক ম্যাচুরিটি অর্জনের পর হিপনোসিস শিখতে হয়। স্যারের কথায় কিছুটা আশাহত হই, তবু মেনে নিয়েছিলাম, শুধু অপেক্ষা করছিলাম, কবে ম্যাচুরড হবো, সময় ও সুযোগ মতো হিপনোসিস শিখবো ও হিপনোথেরাপি প্রয়োগ করে মানুষের মানসিক সমস্যা দূর করে তার মনোজগতের উন্নয়ন ঘটাবো।

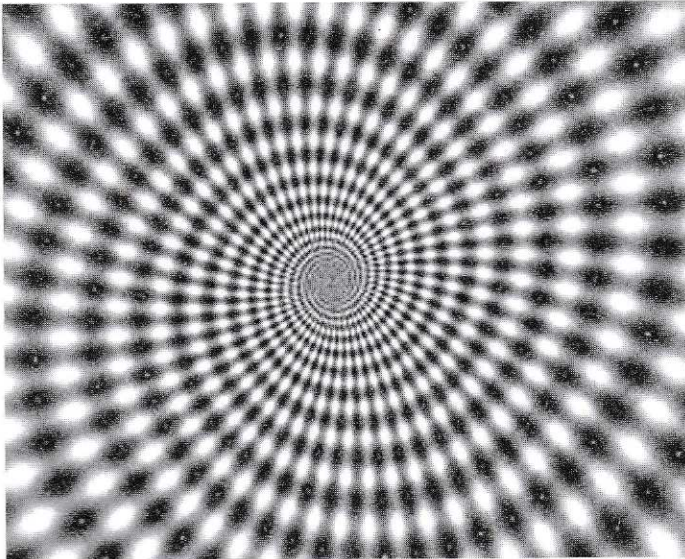
আজ যেন সেই সময় এসে হাজির হয়েছে দ্বারে। এরপর কানাডা ও যুক্তরাজ্য এবং সম্প্রতি বোতসোয়ানা ও দক্ষিণ আফ্রিকা সফরকালে চেনা হলো, জানা হলো, দেখা হলো অনেক হিপনোটিস্ট, হিপনোথেরাপিস্ট বা হিপনোএনালিস্ট-এর সাথে। সেসব কথা আজ রাখি। হিপনোসিস নিয়ে আমার স্মৃতিকথা স্বগিত রেখে, হিপনোসিস-এর বর্তমান অবস্থা ও ভবিষ্যতে বাংলাদেশে মনোচিকিৎসার একটি শক্তিশালী ধারা হিসেবে হিপনোসিস প্রয়োগের সুযোগ ও সম্ভাবনার কথা বরং বলতে শুরু করি।

সূচনা

হিপনোসিস-এর বাংলা করা হয়ে থাকে সম্মোহন। তাহলে হিপনোথেরাপির বাংলা করা যায় সম্মোহন-চিকিৎসা। প্রথমেই দেখা যাক হিপনোসিস-এর সংজ্ঞা কী। হিপনোসিস-এর কোন একক গ্রহণযোগ্য সংজ্ঞা নেই, আছে নানা জনের নানা মত। বৈজ্ঞানিক জিন্ডেস মনে করেন, হিপনোসিস-এর মতো বিজ্ঞানের খুব কম শাখাই আছে যা সংজ্ঞায়িত করার ক্ষেত্রে এত বিভ্রান্তি বা দুর্বলতা রয়েছে। তবুও দেখা যাক হিপনোসিস-কে কারা কোন ভাষায় সংজ্ঞায়িত করেছেন:

সাউথ আফ্রিকান সোসাইটি অব ক্লিনিক্যাল হিপনোসিস (SASCH)-এর মতে, 'হিপনোসিস হচ্ছে চেতনার একটি পরিবর্তিত অবস্থা যখন ব্যক্তির পঞ্চ ইন্দ্রিয়জাত তথ্যসমূহকে ভিন্ন মাত্রায় প্রক্রিয়াজাত করা হয় এবং তার সাথে সাধারণত যুক্ত থাকে শিথিলায়ন ও কেন্দ্রীভূত মনোযোগ।' ('Hypnosis is an altered state of consciousness in which sensory input is processed in a different way for that individual at that time, and is usually accompanied by relaxation and a state of focused attention.')

SASCH-এর মতে, 'সম্মোহন-চিকিৎসা এমন এক গভীর আত্মনিমগ্ন অবস্থা যার সদ্ব্যবহার করে রোগ নিরাময়কারী প্রভাব তৈরি করা হয়। ('Hypnotherapy relates to the utilization of the characteristics and phenomena of hypnotic trance to facilitate a therapeutic effect.')



ব্রাউন ও ফ্রেম-এর মতে, 'সম্মোহন হচ্ছে চেতনার এমন এক বিশেষ অবস্থা যেখানে কিছু কিছু স্বাভাবিক মানবীয় গুণাবলীর গভীরতা বাড়ে আর বাকি গুণাবলী নেপথ্যে অবলুপ্ত হয়।' ('Hypnosis is a special state of consciousness in which certain normal human capabilities are heightened while others fade into the background.')

কিহিল স্ট্রিম-এর মতে, 'সম্মোহন হচ্ছে এমন একটি অবস্থা বা পদ্ধতি যেখানে সম্মোহন-চিকিৎসক নামক এক ব্যক্তি গভীর পরামর্শের মাধ্যমে রোগী বা মক্কেল নামক আরেক ব্যক্তির ইন্দ্রিয়, প্রত্যক্ষণ, অবহিত বা পেশীযুক্ত আচরণ নিয়ন্ত্রণে নানা পরিবর্তন আনেন।' ('Hypnosis is a situation or set of procedures in which a person, called the hypnotherapist, suggests that another person, called the patient or the client, expresses various changes in sensation, perception, cognition or control over motor behaviour.')

হিপনোসিস-এর এমন আরো অনেক সংজ্ঞা রয়েছে যেগুলো চেতনার এই বিশেষ অবস্থার অন্যান্য নানা দিক বা বৈশিষ্ট্য বর্ণনা করে।

সম্মোহন হলো এমন একটি কাল্পনিক অবস্থা বা ব্যাপারকে গ্রহণ করা যাকে বলা চলে একটি বাস্তবতা বর্জিত যুক্তির (trance logic) জগতে অবস্থান করা - যা ইন্দ্রিয়গ্রাহ্য অভিজ্ঞতা নয়। ব্যক্তির মধ্যে তখন স্বাভাবিক অবহিতমূলক যুক্তি (cognitive logic) থেমে যায়। সম্মোহিত অবস্থায় ব্যক্তির দৃষ্ট বিষয়ে মনোযোগের মাত্রার গভীরতা বৃদ্ধি পায় - যা ঘটে সম্মোহন-চিকিৎসকের পরামর্শে অথবা সম্মোহিত ব্যক্তির স্মৃতি বা কল্পনার প্রভাবে। সম্মোহিত অবস্থায় ব্যক্তি যেমন কোন নির্দিষ্ট বিষয়ে গভীর মনোযোগ দেয় তেমনি, একই সাথে, তার পারিপার্শ্বিক অন্যান্য বিষয় থেকে মনোযোগ প্রত্যাহার করে (inhibition of attention)। তাইতো ব্রায়ান-এর মতে, 'সম্মোহন হচ্ছে স্বাভাবিক শারীরবৃত্তীয় ভাবেই চেতনার এক পরিবর্তিত অবস্থা, যা সম্পূর্ণ জাগ্রত অবস্থার মতো মনে হলেও

সম্মোহন হলো এমন একটি কাল্পনিক অবস্থা বা ব্যাপারকে গ্রহণ করা যাকে বলা চলে একটি বাস্তবতা বর্জিত যুক্তির (trance logic) জগতে অবস্থান করা - যা ইন্দ্রিয়গ্রাহ্য অভিজ্ঞতা নয়। ব্যক্তির মধ্যে তখন স্বাভাবিক অবহিতমূলক যুক্তি (cognitive logic) থেমে যায়।

তা জাগ্রত অবস্থা নয়, আবার তা ঘুমন্ত অবস্থার মতো মনে হলেও তা ঘুমন্ত অবস্থা নয়। ('Hypnosis is a normal physiological altered state of consciousness, similar to but not the same as being awake, similar to but not the same as being asleep....')

সম্মোহনের ইতিহাস

সম্মোহনের রয়েছে প্রায় তিন হাজার বছরের পুরাতন ইতিহাস। প্রাগৈতিহাসিক যুগের মানুষ নানা তালযুক্ত শব্দ সৃষ্টির ভেতর দিয়ে বা অনবরত ড্রাম বাজিয়ে অথবা উদ্বেজক বা চেতনা পরিবর্তনকারী বস্তু সেবন করে সম্মোহিত অবস্থা সৃষ্টি করতো। চিকিৎসাসহ ব্যক্তিগত ও সামাজিক নানা কর্মকাণ্ডে ছিল সম্মোহনের নানা মাত্রার ব্যবহার। তবে খ্রিস্টীয়ানিটি যখন রোমান ক্যাথলিকদের নেতৃত্বে রোমে রাষ্ট্রধর্মের মর্যাদা পায় তখন তারা সম্মোহনকে নিষিদ্ধ ঘোষণা করে। পরবর্তী কালে সম্মোহন ব্যবহারের নজির পাওয়া যায় ১৭৭৬ সাল নাগাদ মেসমার কর্তৃক প্রাণীজ চুম্বকত্ব বা Animal Magnetism-এর প্রয়োগে। ১৮৪২ সালে ব্রাইড প্রথম হিপনোসিস বা সম্মোহন টার্মটি গঠন করেন। জানা যায়, তারপর পার্কার ও এসডেইন প্যাঁচশ'রও বেশি অস্ত্রোপচারে ব্যবহার করেন সম্মোহন বা হিপনোএনেসথেসিয়া পদ্ধতির। এরপর ব্রুয়ার ১৮৮০ সালে প্রথম স্বীকৃতি দিলেন যে অবদমিত আবেগ বা ট্রমা হতে পারে অনেক রোগের উপসর্গের কারণ, যার চিকিৎসায় তিনি সাফল্যের সাথে হিপনোসিস প্রয়োগ করেন। তারপর বার্নহেইম ১৮৮৬ সালে প্রকাশ করেন সম্মোহনের ওপর প্রথম বই - পরামর্শ দান (de la Suggestion) নামে। ১৮৯১ সালে বৃটিশ মেডিকেল এসোসিয়েশন চিকিৎসায় সম্মোহন ব্যবহারের সম্ভাবনার ওপর গ্রহণযোগ্য বক্তব্য তুলে ধরেন তাদের রিপোর্টে।

তারপর সিগমুন্ড ফ্রয়েড (১৮৫৬-১৯৩৬) তাঁর চিকিৎসাপদ্ধতিতে প্রথম হিপনোসিস প্রয়োগ শুরু করে সাফল্য দেখতে পান। কিন্তু, পরবর্তীতে, হিপনোসিস ব্যবহারের ট্রান্সফারেন্স সংক্রান্ত জটিলতায় অতিষ্ঠ হয়ে, ফ্রয়েড সম্মোহনের মাধ্যমে চিকিৎসা করা বন্ধ করে মুক্ত-অনুষঙ্গ বা ফ্রি এসোসিয়েশন পদ্ধতি ব্যবহার করে মনোসমীক্ষণ পদ্ধতি উদ্ভাবন করেন। ফ্রয়েড-এর জনপ্রিয়তা ও ফ্রয়েড কর্তৃক হিপনোসিস-এর ব্যবহার বর্জনের ফলে অনেক মনোবিজ্ঞানী, সাইকোথেরাপিস্ট ও চিকিৎসকের মধ্যে এই ধারণা জন্মে যে, যেহেতু ফ্রয়েড-এর মতো একজন প্রথিতযশা ব্যক্তি হিপনোসিস বাদ দিয়েছেন, অতএব, চিকিৎসাপদ্ধতি হিসেবে হিপনোসিসও কার্যকর নয়। কিন্তু, ঐতিহাসিক নানা গবেষণায় ও পরবর্তীকালে হিপনোসিসের পরীক্ষামূলক প্রয়োগ থেকে এর

সম্মোহনের আদি গুরুরা



মেসমার



ব্রাইড



ব্রুয়ার



বার্নহেইম



সিগমুন্ড ফ্রয়েড



প্রফেসর এম ইউ আহমেদ
(বাংলাদেশে সম্মোহন বিদ্যা
চর্চার পতিকৃত)

কার্যকারিতার প্রমাণ মেলে। ১৯৫৫ সালে বৃটিশ মেডিকেল এসোসিয়েশন হিপনোসিস প্রশিক্ষণ সমর্থন করার সিদ্ধান্ত নেয় আর ১৯৫৮ সালে আমেরিকান মেডিকেল এসোসিয়েশন হিপনোসিস বা সম্মোহনকে একটি গ্রহণযোগ্য চিকিৎসাপদ্ধতি হিসাবে স্বীকৃতি দেয়। বর্তমানে পৃথিবীর বিভিন্ন দেশে নানা ধরনের সম্মোহন পদ্ধতির চিকিৎসা - শারীরিক ও মানসিক উভয় ক্ষেত্রেই - ব্যাপকতা লাভ করেছে। বাংলাদেশে সম্মোহন-চিকিৎসার ব্যবহার অতি সীমিত হলেও, ভবিষ্যতে তার ব্যাপক প্রসার সম্ভব।

বাংলাদেশে সম্মোহন-চিকিৎসার চর্চা ও তার প্রয়োগ

যোল কোটি মানুষের জনবহুল দেশ বাংলাদেশ। এখানে নানা ধরনের শারীরিক ও মানসিক সমস্যায় ভোগা মানুষের সংখ্যা প্রচুর। এখন সময় এসেছে প্রচলিত ধারার চিকিৎসার পাশাপাশি সম্মোহন-চিকিৎসা ধীরে ধীরে চালু করার ভাবনা ভাবার - রোগী ও ভুক্তভোগী উভয়ের দ্রুত আরোগ্য লাভ নিশ্চিত করার জন্য। SASCH-এর মতে, 'গবেষণা ও প্রয়োগ থেকে দেখা গেছে, হিপনোথেরাপি এমন এক অতি-শক্তিশালী হাতিয়ার যার দ্বারা বিভিন্ন ধরনের রোগাক্রান্ত অবস্থার নিরাময় সম্ভব, বিশেষভাবে মানসিক চাপ ও ট্রমা-ক্রিষ্ট অবস্থা, মনোদৈহিক রোগ এবং সব বয়সের বদভ্যাস ও ব্যথা-বেদনার উপশমের ক্ষেত্রে।' ('Hypnotherapy is an extremely powerful tool which research and exercise have shown can and does cure many varied conditions, particularly stress and trauma related issues, psychosomatic disease, habit and pain management at all ages.')

হিপনোথেরাপির মডেল আসলে কী? এটা মেডিকেল মডেল ও চেতন মনের যে মনোবৈজ্ঞানিক ধারার চর্চা ও প্রয়োগ (যেমন, Cognitive Behavioural Therapy - CBT), তার বিকল্প এক ধারা। এটি অবচেতন মনের মনোবিজ্ঞান (Subconscious Psychology) অনুধাবন ও প্রয়োগ করে রোগের উপসর্গের কারণের নিরাময় করে মানুষকে দ্রুত রোগমুক্ত করার এক উন্নত উপায়। বাংলাদেশে অচিরেই সম্মোহন-চিকিৎসার চর্চা ও প্রয়োগ জনপ্রিয় হয়ে উঠবে, এই আশাবাদ ব্যক্ত করে আজ শেষ করছি।

ড. মুহাম্মাদ মাহমুদুর রহমান

অধ্যাপক, ক্লিনিক্যাল সাইকোলজি বিভাগ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়

ই-মেইল: prof.dr.mahmudrahman@gmail.com