

## A HIPNOTIKUS INTERAKCIÓK TERMÉSZETRAJZA

KÖLTŐ ANDRÁS<sup>1,2</sup> – JÓZSA EMESE<sup>1</sup>

<sup>1</sup>ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Pszichológiai Intézet

<sup>2</sup>National University of Ireland Galway, Health Promotion Research Centre

E-mail: andras.kolto@nuigalway.ie

*Beérkezett:* 2019. január 28. – *Elfogadva:* 2019. január 29.

### A HIPNÓZIS INTERAKTÍV JELENSÉG

A legtöbb kutató és gyakorló szakember ma már egyetért abban, hogy a hipnózis módosult tudatállapot, amely a hipnotizált személy és a hipnotizőr kölcsönös és aktív részvételével jön létre. Ez a megközelítés azonban körülbelül a 2000-es évek elejéig korántsem volt egyértelműen elfogadott a hipnóziskutatás és a hipnoterápia szakirodalmában. Mind az elmélet, mind a gyakorlat túlnyomórészt a hipnotizőr készségeire és személyváltozóira, a hipnotizált személy tulajdonságaira vagy a disszociáció folyamataira összpontosított.

Ebben a tematikus számban az Eötvös Loránd Tudományegyetemen az 1980-as években indult, a hipnotikus *interakció* természetére irányuló kutatásokból adunk ízelítőt. Ezt a munkát jelenleg az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar Affektív Pszichológia Tanszékén működő Humán-interakció Kutatócsoport végzi.

Tudománytörténeti jelentőségű művek (pl. Mészáros, 1978; Völgyesi, 1962) mellett a téma történeti aspektusait, kortárs elméleteit és kutatási eredményeit (Bányai és Benczúr, 2008; Varga, 2017), terápiás alkalmazásait (Vértes, 2015) bemutató kézikönyvek, valamint magas színvonalú ismeretterjesztő művek (pl. Bowers, 2006) is rendelkezésre állnak magyar nyelven. A kutatócsoportunk által összegyűjtött empirikus bizonyítékok magyar nyelvű összefoglalása lehetőséget ad arra, hogy az olvasó szinte folyamatában, naprakészen követhesse munkacsoportunk eredményeit. Ezekből válogattuk össze a tematikus szám tartalmát. Egyes vizsgálatok részletes ismertetése helyett arra töreked-

tünk, hogy hazai és nemzetközi konferenciákon, illetve szakfolyóiratokban bemutatott eredményeinket szintetizáljuk, illetve elérhetővé tegyük a laboratóriumunkban évtizedek óta használt mérőeszközöket.

Az itt bemutatott tanulmányok három csoport érdeklődésére tartanak igényt. Az *intrinzik hipnóziskutatást* végző kutatók számára új szempontokat adhat munkacsoportunk interakciós megközelítése. A vizsgálatok konvergens és ökológiai validitását is növeli, ha a hipnózis iránti fogékonyság viselkedéses mutatói mellett az élmények, az élettani változások és a kapcsolati érzelmek – és az alany reakcióival párhuzamosan a hipnotizőrben lezajló változások – „többcsatornás” elemzésére is lehetőség van. A hipnózis *instrumentális, extrinzik alkalmazása* kiterjed más lelki jelenségek (pl. idő-érzékelés, ágencia), pszichopatológiai tünetek (pl. bizonyos típusú érzékszálódások) vagy személyközi interakciók modellezésére. Reméljük, az itt bemutatott munkák az ilyen felhasználáshoz is ötleteket adhatnak. Végül azokat a gyakorló szakembereket is szeretnénk megszólítani, akiket a hipnózis *terápiás felhasználása*, a kliens–terapeuta interakciók természete érdekel. Hangsúlyozzuk, hogy a tematikus számban közreadott Archaikus Bevonódási Skálát (ABS) és a Tudat Fenomenológiája Kérdőívet (PCI) a hipnózis mellett más interakciók, illetve tudatmódosulással járó állapotok és technikák vizsgálatára is alkalmazni lehet. Ezzel kapcsolatban a levelező szerzők készséggel állnak az érdeklődő kollégák rendelkezésére.

Mind hazai, mind nemzetközi munkákban többféleképpen fejezik ki a hipnózis iránti érzékenység, a hipnózis átélésére való képesség mértékét. A *hipnotikus fogékonyság* (angol megfelelője: hypnotic susceptibility) kifejezés írja le azt a képességet, hogy valaki hipnózisba jusson, azaz hipnózisra jellemző viselkedést mutasson és hipnózisra jellemző élményei legyenek (Hilgard, 1965). Az Amerikai Pszichológiai Társaság hipnózis szekciója a *hipnabilitás* (hypnotizability) kifejezést javasolja, amelyet úgy határoznak meg, mint egy személy képességét arra, hogy hipnózis alatt a szuggerált hatásnak megfelelő élettani, érzékelési, érzelmi, kognitív vagy viselkedéses változásokat éljen át (Elkins, Barabasz, Council és Spiegel, 2015). Válogatásunkban a két kifejezést rokon értelműként használjuk. A hipnotizált személy megnevezésére egységesen az *alany* szót (subject) alkalmazzuk, mivel ez fordul elő a leggyakrabban a szakirodalomban, és a legtekintélyesebb külföldi hipnózis-szakfolyóirat, az *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis* jelenleg is ezt a kifejezést ajánlja (<https://ijceh.com/submit>). Hangsúlyozzuk azonban, hogy a kutatási hipnózisban részt vevő vizsgálati személyt vagy terápiás céllal végzett hipnózis esetén a kliens–pácienst nem a folyamat passzív „elszenvedőjének”, hanem aktív részesének tekintjük. Éppen ez a szemlélet a kutatásaink alapját képező szociál-pszichobiológiai megközelítés legfontosabb jellemzője, és a válogatásunkban ismertetett interakciós kutatások eredményei is ezt támasztják alá.

## A TEMATIKUS SZÁMBAN SZEREPLŐ ÍRÁSOK

Az itt bemutatott vizsgálatok eredményei és hipnoterapeuta kollégáink beszámolóí is tanúsítják, hogy a hipnózis olyan összetett személyközi kapcsolat, amelyben a két résztvevő kölcsönösen hat egymásra, a hipnózis mindkettőjük viselkedését, élményeit és pszichofiziológiai működését befolyásolhatja.

Ennek az interakciós megközelítésnek az empirikus és elméleti alapjait mutatja be válogatásunk első darabja, Bányai Éva tanulmánya. A hipnózis szociál-pszichobiológiai megközelítése volt az első integratív és rendszerszintű elmélet, amely hangsúlyozta, hogy pusztán az alany és a hipnotizőr intraindividuális vizsgálatából nem lehet megérteni a hipnózist. A két résztvevő élettani, magatartási, fenomenológiai és érzelmi folyamatait – és azok finom, sokszor a másodperc törtrésze alatt lezajló kölcsönhatásait – is vizsgálat tárgyává kell tenni. S bár ez az interakciós szemléletű paradigma idő- és munkaigényes, a nyomán kialakuló szociál-pszichobiológiai hipnózismodell az elmúlt négy évtized során mind a jelenség kutatását, mind a gyakorlati alkalmazását gyökeresen megújította.

A szociál-pszichobiológiai alapú interakciós megközelítés egyik sarokköve az alany és a hipnotizőr hipnózis alatti élményeinek komplex vizsgálata. A szabad élménybeszámolók és a párhuzamos, asszisztált élményfeltárás mellett erre a célra standard mérőeszköz – a Tudat Fenomenológiája Kérdőív (PCI) – is rendelkezésünkre áll. A PCI előnyei közé tartozik, hogy alkalmazható mindkét résztvevő élményeinek vizsgálatára, és a hipnózis mellett más, potenciális tudatállapot-módosulással járó helyzetek jellemzésére is. A PCI magyar változatát és a hazai alkalmazással szerzett tapasztalatokat mutatja be Józsa Emese, Költő András, Bányai Éva és Varga Katalin írása.

A PCI alkalmazásával kimutattuk, hogy hipnózis alatt a hipnotizőr is kerülhet módosult tudatállapotba. Szintén a hipnózis interaktív jellegét bizonyítja, hogy az alany hipnotizőr iránti áttételi érzelmei (archaikus bevonódása) mellett a hipnotizőrnél is megjelenhetnek viszontáttételi érzelmei. Ezt munkacsoportunk az Archaikus Bevonódási Skála (ABS) hipnotizőrökre kidolgozott változata révén igazolta. Ezeket az eredményeket Bányai Éva, Józsa Emese és Költő András tanulmánya foglalja össze.

A hipnózis során átélt élmények és az archaikus bevonódás interaktív vizsgálata, valamint a hipnózisztípusok empirikus igazolása is megerősíti, hogy az alany–hipnotizőr kapcsolat sok szempontból hasonlít a gyermek–szülő viszonyhoz. A szocializáció és a szülői nevelés felnőttkori hipnotikus fogékonyságra gyakorolt hatásával eddig mégis csak nagyon kevés vizsgálat foglalkozott. Költő András, Józsa Emese és Bányai Éva írása a szülői nevelési stílusra vonatkozó emlékek és a felnőttkori hipnotikus válasz kapcsolatát feltáró kutatásainkat összegzi.

Hipnózis nemcsak a hagyományos, relaxáción és ellazuláson alapuló indukciós technikákkal, de aktivitásfokozással is létrehozható. Kasos Enikő, Kasos Krisztián, Józsa Emese, Költő András, Bányai Éva és Varga Katalin tanulmánya az aktív-éber hipnózis során az alanyban mérhető elektrodermális és a hipnotikus interakcióban részt vevő partnerek pszichoendokrin változásait, valamint a hipnotikus élmények együttes vizsgálatát mutatja be, magyar nyelven első alkalommal.

A tematikus válogatást lezáró írás, Varga Katalin munkája arról szól, hogy a hipnózis fenomenológiai vonatkozásainak elemzése miért kulcsfontosságú az interakciós szinkronitás megértésében. Az erre vonatkozó empirikus eredmények és a hipnózisban, valamint az anya–gyermek kapcsolatban megfigyelt összehangolódási jelenségek együttes elemzésének tanulsága, hogy a különböző szinteken megvalósuló interakciós szinkronon révén a terápiás hipnózis a korai sérülések korrekciójának hatékony eszköze lehet.

A terjedelmi lehetőségek ezeket a tanulmányokat engedték bemutatni. A téma iránt mélyebben érdeklődőknek javasoljuk – a teljesség igénye nélkül – további munkáin-

kat: a hipnotikus interakció során a hipnotizőr és a hipnotizált személy beszédének pszicholingvisztikai vizsgálata (Gósi-Greguss, Bányai és Varga, 2010), a hipnózisban átélt vizuális imaginatív szinkron (Varga S. és Varga, 2012), az interakció külső bírálók által történő megítélése (Biró és Bányai, 2007), a diádikus interakciós harmónia mérése (Varga és Józsa, 2013). A jelen tanulmányok e munkákra és doktoranduszaink, tudományos diákköri dolgozatot, szakdolgozatot vagy műhelymunkát író hallgatóink számos nagyon fontos megfigyelésére, részeredményére is építenek.

## KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Köszönetet mondunk a vizsgálatainkban részt vevő összes alanyunk, akiknek száma az 1970-es évek óta több ezerre rúg (Költő, Gósi-Greguss, Varga és Bányai, 2014), valamint a Magyar Hipnózis Egyesületben kiképzett hipnoterapeuta kollégáinknak, akik oroszlánrészt vállaltak a kutatási hipnózisok elvégzésében. Szintén hálával tartozunk kutatócsoportunk összes volt és jelenlegi tagjának, a csoporthipnózisokban az alanyok viselkedését megfigyelő és jegyzőkönyvező hallgatóinktól kezdve a technikuson és a vendégkutatón át a professzor emeritusig. Név szerint is kiemeljük laboratóriumunk törzstagjának, Gósiné Dr. Greguss Annának több évtizedes munkáját, aki az itt bemutatott vizsgálatok mindegyikében tevékeny szerepet vállalt mint a kutatás módszertani tervezője, vizsgálatvezető, hipnotizőr, csoporthipnózist felügyelő ko-hipnotizőr és társszerző. Végül köszönjük a tematikus szám lektorainak, Prof. Túry Ferencnek és Prof. Fülöp Mártának a tanulmányok átolvasását, véleményezését, értő és segítő javaslatait.

## IRODALOM

- Bányai É., & Benczúr L. (2008). *A hipnózis és hipnoterápia alapjai. Szöveggyűjtemény.* Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.
- Biró E., & Bányai É. (2007). Interakciós szinkronitás hipnózisban. Megbízható-e az egészséges megítélés? *Magyar Pszichológiai Szemle*, 62(3), 369–394.
- Bowers, K. S. (2006). *Hipnózis a komolyan kíváncsiak számára.* Budapest: Ursus Libris Kiadó.
- Elkins, G. R., Barabasz, A. F., Council, J. R., & Spiegel, D. (2015). Advancing research and practice: The revised APA Division 30 definition of hypnosis. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 63(1), 1–9.
- Gósi-Greguss, A. C., Bányai, É. I., & Varga, K. (2010). Does the voice of the subject under hypnosis keep pace with the hypnotist, or is it a function of the hypnotic state? An acoustical analysis. *HypnosNytt*, 5(2), 4–14.
- Hilgard, E. R. (1965). *Hypnotic susceptibility.* Oxford, England: Harcourt, Brace & World.
- Költő, A., Gósi-Greguss, A. C., Varga, K., & Bányai, É. I. (2014). The influence of time and gender on Hungarian hypnotizability scores. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 62(1), 84–110.
- Mészáros I. (1978). *Hipnózis.* Budapest: Medicina Kiadó.

- Varga S. K., & Varga K. (2012). Vizuális imaginatív szinkron. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 67(2), 337–355.
- Varga K. (2017). *A hipnotikus kapcsolat élményvilága. Egy új interakciós szinkronjelenség nyomában*. Budapest: Medicina Kiadó.
- Varga K., & Józsa E. (2013). Új módszer a kétszemélyes interakciók élményének mérésére: A Diádikus Interakciós Harmónia kérdőív. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 68(3), 419–440.
- Vértes G. (szerk.) (2015). *Hipnózis–hipnoterápia* (második, javított, bővített kiadás). Budapest: Medicina Kiadó.
- Völgyesi F. (1962). *Az orvosi hipnózis. I. P. Pavlov és a hipnózis: a pszichés befolyásolhatóság technikája*. Budapest: Medicina Kiadó.

A cikk a Creative Commons Attribution 4.0 International License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>) feltételei szerint publikált Open Access közlemény, melynek szellemében a cikk bármilyen médiumban szabadon felhasználható, megosztható és újraközölhető, feltéve, hogy az eredeti szerző és a közlés helye, illetve a CC License linkje és az esetlegesen végrehajtott módosítások feltüntetésre kerülnek. (SID\_1)