

Varga Katalin
Összevont válasz

Bárdos György, Kállai János és Rácz József Professzorok véleményére

Hálásan köszönöm opponenseim időt- és energiát nem kímélő munkáját a dolgozatom elbírálásával kapcsolatban. Tisztelettel köszönöm alapos és értő véleményüket, és – természetesen – külön köszönöm, pozitív, a vitára bocsátást támogató állásfoglalásaikat. A véleményeket olvasva kiviláglott – ismét – hogy milyen sokrétű, gazdag jelenségkörű a hipnózis, azon belül a hipnotikus interakció, mennyi sokféle kérdés és asszociáció vethető fel vele kapcsolatban. Az alábbiakban igyekszem megválaszolni illetve továbbgondolni bírálóm felvetéseit, az opponensi véleményekben megfogalmazott főbb témakörök szerint csoportosítva.¹

Szerkesztési kérdések, pontatlanságok

Essünk túl mindenek előtt a szövegben fellelhető **pontatlanságok** kérdésén. Erre – a szoros határidőn túl – valójában nincs mentségem, sajnálom, hogy benne maradtak.

A munkacsoportunkban sosem a szöveg-gondozás precizitásával vagy a hivatkozási rend pontos követésével emelkedtem ki. E területeken nálam jóval alaposabb, éles szemű kollégáim végezték el ezeket a számomra nemcsak nehéz, hanem lehetetlennel határos műveleteket. A jelen dolgozat, mint kevés önálló, egyszerűs alkotásom így nélkülözi a csapatmunka imént vázolt előnyeit. Az összes pontatlanság és formai hiba tehát engem minősít.

Elnézést kérek bírálóimtól (és a többi olvasótól).

A „**szövegdobozok**” (boxok), és az egyes ismertett vizsgálatok csak nagyvonalakban történő bemutatása a műfajjal kapcsolatos kellékek. A nyilvánosságra kerülő szöveget igyekeztem emészthetővé tenni, nem elveszni a részletekben

(főképp a saját vizsgálatok háttereit mutattam be), és tipográfiaiailag is megtörni a „szövegtengert” (ahogy egy kedves könyvészeti szakértő fogalmazta, mint mai követelményt).

Rácz Professor veti fel, hogy **nem publikált**, illetve nem lektorált lapokban megjelenő anyagokra is hivatkozom. Egyetemi oktatóként valóban számos szakdolgozat, műhelymunka, sőt PhD dolgozat témavezetője lehettem, amelyek a hipnotikus interakció élményvilágához kapcsolódnak. A saját eredmények sorában feltüntetett hivatkozások egyetlen téma – a hipnózis és más, hétköznapi helyzetek összevetése – kivételével mind lektorált lapokban is megjelent munkák.

Egyrészt a publikációk tényleges szerzőinek érdemeit elismerendő, másrészt a téma szerteágazó gazdagságát bemutatóként úgy döntöttem, hogy ezek is kerüljenek be a dolgozatba (többnyire szövegdobozként, ezzel is illusztratív jellegüket kiemelve).

A hipnotizőr perspektívája, élményei

¹ Válaszomban a fő gondolatmenetet illusztráló részleteket szélesebb margóval szerkesztettem, – szándékom szerint – ezek nélkül is követhető válaszom mondanivalója, amennyiben nincs idő a teljes anyag felolvasására. A válaszban használt rövidítések: **A** = alany (hipnotizált), **ABS** = archaikus bevonódási skála, **AÉH** = Aktív Éber hipnózis, **DIH** = Diadikus Interakciós Harmónia Kérdőív, **H** = hipnotizőr, **PCI** = Tudatállapotok Fenomenológiája kérdőív (Phenomenology of Consciousness Inventory), **PEAT** = Párhuzamos Élményelemző Technika (Parallel Experiential Analysis Technique), **SCSS:C** = Stanford Hipnotikus Szuszeptibilitási Skála, C változat, **TRH** = Tradicionális relaxációs hipnózis

Kállai Professzor kérdésére, ti., hogy „milyen módon egyensúlyoz az első- és harmadik személyű fluktuációban a hipnotizőr”, illetve „ki kit hipnotizál valójában” igen kevés adatot találunk a szakirodalomban. Egyik kivételes ritkaság Shor (1962) tanulmánya, amikor a szúnyog szuggesztió átélésének lehetséges megfogalmazásaira hoz példát (33. oldal).

E megfogalmazásokból nem csak magának a szuggesztió tartalmának (a szúnyognak) a megélési különbsége olvasható ki, hanem a hipnotizált személy és a hipnotizőr különféle viszonyulása is.

- Az élmény lehet személytelen, nem utalva közvetlenül a hipnotizőrre:
“I knew very well there wasn't a mosquito in the room but when I was told it would bother me I felt an overpowering need to act as if it were. But I didn't feel it and I didn't hear it.”
- Megjelenhet a hipnotizőr személye, mint a szuggesztió forrása (és egyúttal a válasz akaratlagosságának említésével a szuggesztió kudarca is):
“I knew you wanted me to feel the mosquito. I tried hard to do it for you but I felt guilty because I couldn't imagine it too well. I acted as if I felt it though, and I felt rather upset that I really wasn't able to feel it.”
- Megfogalmazódhat a hipnotizált személy és a hipnotizőr *együttes* jelenléte, a szuggerált hatásban közös, kölcsönös szerepük tapintható:
“When you told me there was a mosquito I heard him right away and felt him buzzing around my face. Looking back at it now the buzzing wasn't really very clear, but at the time it didn't occur to me that there wasn't a real mosquito.”

A hipnotizőr működéséről, a hipnotizálás folyamatáról magáról világszerte igen kevés a kísérleti empirikus anyag. A saját vizsgálatainkban rögzített beszámolóinkban kereshetjük a hipnotizőr *egocentrikus* (az alanyának érzéseire teljesen ráhangolódó, azt mintegy átvevő) illetve *allocentrikus* (kissé kívülálló pozícióból a másik érzéseit fürkésző) megfogalmazását. Lehet találni olyanokat, amelyek a hipnotizőr és az alany viszonyára is utalnak, egyúttal érzékletesen mutatják a *hipnotizőr perspektívájának* alakulását:

- Vannak a kölcsönösségre, az együttes megélésre utaló megfogalmazások:
AÉH (H6, A2/1): „*amikor hipnotizálok, az álom szuggesztiójánál beindul a fantáziám, én is álmodni kezdek*”
TRH (H5, A1): „*Közben együtt lebegtünk (...) éreztem, hogy a lazító instrukciók rám is hatnak.*”
- Máshol pedig az alany (hipnotizált személy) és a hipnotizőr elkülönültségét tükrözi a beszámoló:
TRH (H1, A1): „*ebben a pillanatban volt bennem egy érzés... furcsa érzés: »ne tovább!« mintha beléptem, volna egy körbe, és azt éreztem: »Vissza, ez túl gyors neki«*”
- Sőt, olyan is, ahol a hipnotizőr kívülállóként, mintegy mindkettejüket, illetve magát az interakciót elemző megfigyelőként fogalmaz.
TRH (H2, A5) „*Úgy érzem ez nagyon fontos... a bevezetőben lényegében megismételjük a feltételeket: együttműködés, összpontosítás, csak a hangomra figyeljen... ez a riport megisméltése... Ha ezt kibírja nyugtalanság nélkül, az azt jelzi, hogy elfogadta a helyzetet.*”
TRH (H2, A3) „*...szinte magába szívja a szuggesztiókat, teljesen együtt haladunk... én öntözgetem, és ő, mint a szomszédos föld, szívja magába a vizet... és szépen megy*”
TRH (H1, A6) „*ahogy mondom neki... teljesen egyenrangú viszonyra utal... »menjünk együtt ebbe az állapotba«*”

Ezek a beszámolók, - egészen pontosan eme perspektívabeli eltérések - adták a **hipnózis stílusok** első elkülönítésének élmény-szintű alapját (a viselkedéses és fiziológiai mutatók mellett).

Eredetileg még *fizikai-organikus* illetve *analitikus-kognitív* stílusoknak nevezve fogalmazódtak meg az eltérő viszonyulási módok, amelyekből a későbbiekben – a metaforikus – anyai-apai elnevezés bontakozott ki (Bányai, 1991, 1998, 2002).

Folytatva a Kállai Professzor által felvetett kérdésre adható választ érdemes ide idéznünk Gill és Brenmann (1959) gondolatmenetét. Ők az **ego-funkciók** sorában az öntudatot (self-awareness), az intenzív késztetések (drive-ok) lecsendesítésének képességét, a kielégítés késleltetésének képességét és a percepció és a gondolkodás folyamatait említik. Ezek mellett a hipnózis során módosuló ego-funkciók egyik velejárója az érzések szabadabb kifejezése, melyek célpontja gyakorta maga a hipnotizőr.

A hipnózist az **ego szolgálatában történő regresszióknak** tekintik. Ez természetesen erős, önálló energiával rendelkező ego-t feltételez, amelyik viszonylagosan (időlegesen) függetleníteni tudja magát az id-től is és a környezeti elvárásoktól is. A hipnózis során az ego egy része (subsystem) a társas környezet egy elemének adja át a dominanciát. Az ego szolgálatában történő regresszió tehát az ego egy részének a regresszióját jelenti (csupán), ahol is e folyamat időtartamát és mélységét az ego fennmaradó része kontrollálja.

„A hipnózis az autonómia elvesztésével járó helyzet, a társas környezet egy elemének az ego egy alrendszer feletti dominanciájával” (195. oldal).

Gill és Brenmann (1959) – igaz klinikai hangsúlyú gondolatmenetben – egészen odáig mennek, hogy a hipnózist úgy határozzák meg, mint **két ember tudattalan fantáziájának összekapcsolódását**, és a „hipnotikus állapot” kifejezés helyett a „hipnotikus kapcsolat” (relationship) fogalmát javasolják.

Úgy vázolják a hipnotikus interakciót, ahol az egyik személy nyílt viselkedése éppen a másik rejtett fantáziáinak felel meg, és megfordítva.

Például a felszínen a hipnotizőr mindenható figura (akár a szélsőséges dominancia, akár a kiapadhatatlan forrás értelmében), rejtetten ugyanakkor ennek a hatalomnak a *befogadó* végletén áll. Ezzel nem egyszerűen különféle érzelmi kielégülésre ad lehetőséget a hipnotizáltnak, hanem mindezt úgy nyújtja a partnernek, hogy annak lehetősége van ezen érzelmekhez kötődő büntudatától is megszabadulni.

Ilyen fokú egymásba olvadás valóban csak „lavírozással”, az egyensúly fenntartásának folyamatos igényével képzelhető el.

Említenek olyan kollégát, aki nem tudta kordában tartani a férfikkal kapcsolatban a már-már szadisztikus szintű dominancia igényét, a nőekkel kapcsolatban pedig az erotikus impulzusait. Ezért felhagyott a hipnózissal. A mi gondolatmenetünk szerint nem tudta megtartani az egyensúlyt.

Véleményem szerint fontos, hogy akármerre is alakulnak a történések, a hipnotizőr szakmai felelőssége egy pillanatra sem tehető félre, ha mégoly csábító is az alanya (különösképp kliense) által felkínált/elvárt/megrajzolt szerep vagy pozíció.

Kállai Professzor kérdezi, hogy elegendő-e a „kölcsonös rezonancia” elképzelés a klinikai hatékonyság magyarázatára. Dolgozatomban a **rezonancia** jelenségét, mint az *empátiától* és az *áttételtől* is elkülönülő egymásra hangolódási formát ismertetem.

Watkins (1992) az empátiától annyiban különíti el a rezonanciát, hogy a szakember az empátia esetén ugyan érzékeli, követi a kliens érzéseit, de maga nem éli át azokat. Az áttételtől pedig annyiban tér el, hogy az utóbbi esetben a szakember a kliens életének fontos szereplői (jellemzően szülei) „pszichológiai paramétereit” veszi át, így a kliens úgy reagálhat a terapeutára, mintha az valóban a szignifikáns másik lenne. Ebben az esetben tehát nem közös (kölcsonös) az átélés, hanem a szakember *tárgya* a kliens érzéseinek.

A rezonancia semmiképp nem tükörképszerűen kölcsönös olyan értelemben, hogy nem egyforma jellegű, és nem egyforma léptékű. Watkins (1992) szavaival a terapeuta „mini” formában (282. oldal) veszi csak át a kliens érzéseit.

Fontos követelmény, hogy saját szelfjének nagyobbik részét kívül tartsa a rezonancián, így lehetőséget adva a páciensnek, hogy az éppen ezzel, a higgadt, objektív talajon álló szelffel azonosuljon. Ezt az „extra” énerőt kínálja a terapeuta a páciensnek a traumatikus élménnyel való szembenézés során.

A traumát átélők pszichéjében bekövetkező folyamatot egyes szerzők az én (ego), mások a szelf hasadásával (split) magyarázzák (Dell, 2009). A rezonanciára épülő terápiás megközelítést mindkét fél (kliens és terapeuta) szelf-jének érintettségével írja le:

„a terapeuta most a páciens mint a saját szelfjének részét éli meg, így belülről is megéli azt, amivel kiegészítheti azt az ismeretet, amit úgy szerzett, amikor tárgyként érzékelt a páciens” (285-286. oldal)

A terapeuta időlegesen átveszi páciense disszonáns és maladaptív formáit, „megengedve, hogy saját szelfje kísérleti laboratóriumként szolgáljon, míg a páciens problémái időlegesen az övévé (is) válnak, amíg mindketten keresik a megoldást” (289. oldal). Ezalatt a páciens a terapeuta objektivitásával rezonál, bekebelezi (incorporates) annak értékeit, megküzdési módjait, énerjét.

Ahhoz, hogy ez jól működjön a terapeuta érett, gyógyító és kellően energetizált (feltöltött) szelffel kell rendelkezzen. Megfelelő egyensúlyt kell találjon a rezonancia és az objektivitás között.

A vele (illetve szelfje egy részével) való azonosulás védelmet nyújthat a páciensnek, nehogy maladaptív, éretlen viselkedésbe vagy gondolatokba merüljön. Sőt, szerencsés esetben a terapeutával való azonosulás felválthatja az elutasító vagy abúzázó szülő-figura internalizációját. A páciens élvezheti az elfogadó, megnyugtató, konstruktív terapeutát, mint önmagán belüli tárgyat (289. oldal).

A folyamat vége pedig mindkét félnek az újbóli elkülönülése, és az én-állapotaik (szelf-egységeik) asszociációja kell hogy legyen.

Ha ez elmarad (vagy terápia nélkül eleve úgy rögzül) diszaggregált self-állapotokkal találkozunk, mint patológiás disszociatív állapotokkal, akár krónikus szinten (Dell, 2009). A trauma által képződött hatások – bűntudat, bizalomhiány, értéktelenség-érzés, szélsőséges kontroll-igény - dominálhatják az egyes szelf-állapotokat, akár beszűrődve a funkcionáló hétköznapi szelfbe.

Az **empatikus** ráhangolódás nem automatikus, számos moduláló mozzanat színezhetsé, hogy valaki átveszi-e a másik érzéseit. A hipnotizőr „lavírozásában” több modulációs lehetőség kaphat szerepet (l. DeVignemond és Singer, 2006).

Moduláló lehet, hogy az érzés **mely vonatkozásaira** hangolódunk (valencia, intenzitás, saliencia). Az alany és a hipnotizőr **viszonya** látszólag kötött (esetünkben kísérleti *kontextus*), ám ennek jelentéssel, értelmezéssel való feltöltése nagy egyedi eltéréseket mutathat. Természetesen az „empatizáló személy” **jellemzői** is fontosak: hangulata, neme, érzelmi szabályozó kapacitásai. Akár az is számít, hogy a másikat fair-nek tapasztaltuk-e egy előzetes helyzetben (Singer és mtsai, 2006). Ebben a vonatkozásban fontos adat, hogy a felek hogy értékelik az interakciót (DIH), illetve a másik személlyel való kapcsolatuk jellegét (ABS).

Ebből kiindulva a hipnotizőr sokféle pozíciót vehet fel az alannyal való ráhangolódásban, ugyanakkor mindez fordítva is igaz: az alany például a hipnotizőr észlelt megbízhatósága, tapasztaltsága vagy számos más faktor mentén mehet bele – vagy épp tartózkodhat – a mélyebb egymásra hangolódástól.

Kállai Professzor kérdéséhez kapcsolható Bárdos professzor felvetése: a hipnotizőr módosuló tudatállapota nem **kompromittálja-e az adott hipnotikus helyzetet**, annak eredeti célját vagy funkcióját?

Azt a közvéleményben, sőt a modern hipnóziskutatásban általánosan követett egyirányú, lineáris felfogást, hogy a „hipnotizőr hipnotizálja az alanyt” a kutatásaink alapján feltétlen árnyalni kell. Egyre több adatunk van a hipnotizőr tudatállapotának módosulásáról.

Az alanyok és hipnotizőrök PCI-vel mért élményprofiljának összevetéséről publikált kutatásunk (Varga, Józsa, Kekecs, 2014) összesen 17 hipnotizőr 278 alannyal végrehajtott egyéni standard hipnózis ülése alapján azt mutatta, hogy a két szerephez tartozó értékek a lehetséges 26 dimenzióból csak néhány esetben tértek el szignifikánsan egymástól. Nevezetesen: a hipnotizőrök figyelme inkább kifelé irányul (szemben az alanyok befelé irányuló figyelmével), a hipnotizőrök kisebb fokú relaxáltságról számolnak be, mint alanyaik, valamint a hipnotizőröknél nagyobb fokú a pozitív érzelmek, azon belül a szeretet értéke. Mindezek világosan következnek a hipnotizőrök szerepelvárásaiból.

Ugyanakkor nem tért el egymástól a hipnotizőrök illetve a hipnotizáltak értéke a koncentrált figyelem, a képzelet, a módosult tudatosság (altered awareness), a különféle módosult élmények (altered experiences), a racionalitás foka, és a módosult szelf-élmény (self-awareness) tekintetében. Ezek a dimenziók számos szerző szerint a módosult tudatállapot élményének kulcs-mozzanatai (Farthing, 1992, Hilgard, 1977, 1991, Hilgard, 1979, Tart, 1972, Vaitl és mtsai, 2005).

Egyértelműen igazolódott kvantitatív kutatási eredményekkel is az, amit a szabad élménybeszámolók kvalitatív eredményei is példáztak, hogy a hipnotizőrök a tudatállapot módosulásának jellegzetes élményiről adnak számot,

mennél hipnábilisabbak maguk is, annál inkább: módosult testélmény, időélmény, tudatállapot (state of awareness), csökkent racionalitás (Varga, Józsa, Kekecs, 2014).

Ezek az eredmények a hipnózis reciprok, kétirányú, jellegére utalnak – legalábbis az élmények tükrében. Ez abba a modellbe illeszkedik, amely a hipnózist inkább **interszjektív** keretben **konstruálnak**, és nem (egyirányúan) intraszjektíven okozottnak tételezi (Baker, 2000). Így a kérdés, hogy ti. „ki kit hipnotizál valójában” úgy válaszolható meg, hogy kölcsönösen hatnak egymásra, ám a hipnotizőr tartja magát a szerepe elvárásaihoz: figyelme inkább az alanyra irányul, kevésbé engedi bele magát a relaxált módosult tudatállapotba.

A transzállapotok gyógyító felhasználása során gyakori a gyógyító transza (l. például sámánok), amelyet a beteg érdekében jár be (Hoppál, 2012) Az, hogy mi ezt egészségesekkel végrehajtott kísérleti hipnózisokban tudtuk igazolni, különösen érdekes, hiszen itt nem feladat sem a gyógyítás, sem a tudatállapot módosulása. Mintha a jelenség központi eleme lenne ez, ami még ilyen körülmények között is megmutatja magát.

Még finomabb képet kapunk e kérdéstről a Józsa Emese által vezetett feldolgozás eredményei tükrében. Az alany és a hipnotizőr DIH skálaértékeinek *különbsége* alapján K-középpontú klaszteranalízis segítségével 4 klasztert tudtunk elkülöníteni.

Laboratóriumunk anyagából azokat az üléseket vettük figyelembe, ahol mind a hipnotizőr mind az alany kitöltötte a DIH, a PCI és az ABS kérdőíveket, 389 alanyt és 22 hipnotizőrt magába foglaló egyéni hipnózisülésekhez kapcsolódóan (Józsa és mtsai, 2011a és b, Józsa 2012).

A 4 klaszterben egyenletesen oszlott el a minta: mindegyikbe kb. 90-100 diád került, minden klaszterben majdnem minden hipnotizőr képviselteti magát (és megfordítva: a sok kísérletben hipnotizáló hipnotizőr minden klaszterben megjelent). Lényeges, hogy az egyes

klaszterekben a gyengén, közepesen és erősen hipnábilis alanyok és a hipnotizőrök is egyenletesen oszlanak el.

Az opponenseim kérdéséhez leginkább az a klaszter illeszkedik, amelyet így írhatunk le: „A hipnotizőr *saját* transzélménye és érzelmi bevonódása hangsúlyos, az alany érzelmileg nem vonódik be”.

Ez a klaszter azon érdekes esetet példázza, mintha fordított lenne a szereposztás: a *hipnotizőr* magas archaikus bevonódása és saját tudatállapotmódosulása mellett az alanyok feszültek, kevéssé értékelik nagyra az interakciót, maguk nem vonódnak be.

Ugyanakkor kérdés, hogy mindez kitől indul, miként alakul ki? Az egyes klaszterekbe a mintában szereplő hipnotizőrök *bármelyike* bekerülhetett, illetve ugyanazon hipnotizőr több klaszterbe is került, amennyiben többször hipnotizált.

Rugalmasan váltogatható tehát, hogy az adott interakcióban milyen élményeket él meg a hipnotizőr, illetve, hogy milyen kapcsolati mintát „kínál fel” a feleknek az adott helyzet.

Adataink alapján úgy tűnik nem állandó (vonás szintű) jellemzője a hipnotizőrnek mindez. Inkább azt feltételezzük, hogy az adott interakció résztvevői és az adott kontextus együttesen alakítják ki a klaszter-profilát. Hogy ez a folyamat pontosan milyen lépésekből áll, még feltárássra vár.

Az alanyok feszültsége és csökkent bevonódása utalhat arra, hogy „kompromittálódott” a hipnotikus helyzet – hogy Bárdos professzor szavaival éljek. Ugyanakkor a kísérleti hipnózis felszínen követhető szintjén – a résztvevők viselkedésében – ennek nem mutatkoznak nyilvánvaló jelei. Több száz egyéni hipnózis, illetve több ezer csoporthipnózisban részt vevő alanyunk közül soha senkivel nem esett meg, hogy a hipnotizőr hibájából bármilyen komoly ártalmat szenvedtek volna el: a kísérleteink évtizedek óta rendben zajlanak.

Figyelemre méltó az élménybeszámolók alapján, hogy néha meglehetősen küzdelmet jelent az, hogy a hipnotizőr megfeleljen a szerepe szerint elvárt követelménynek, és tartsa a kontrollt, fenntartsa figyelmét. Például:

TRH (H4, A4): *"Ez már tragédia! Többször úgy éreztem, hogy kész, elájulok, nem tudom, mi lesz. Főleg, ha a fejem megmozdítottam, olyan volt, mintha hátrafelé le akarna esni a fejem a nyakamról, ahogy egy dinnye legurul egy állványról, és úgy kellett visszakapnom. Meg a szemem borzasztóan fáj, alig láttam, fáj végig a szemgolyóm felett, néha már le is csuktam, annyira jobb volt úgy, és nyugodtabb is lettem, hogy nem kell küzdeni a szememmel..."*

TRH (H3, A11): *"és olyan laza vagy mi voltam, hogy szinte alig láttam, a szöveget, csak valami kavargó maszatot... és az, hogy nem látom, de valamit tenni kell, újra és újra felébresztett."*

Bárdos Professzor kérdése – ti. a **csoporthipnózis azonos karakterú-e**, mint a diádikus helyzet, – eddig nem kutatott vizekre vezet bennünket. Még a mi kutatásainkban sem térünk ki a hipnotizőrök vizsgálatára csoporthelyzetben.

Ez lehet részben amiatt, mert a csoporthipnóziseket magunk is jobbra az egyéni hipnózis helyzetekre alkalmas hipnabilitású személyek *szűrésére* használjuk főképp. A vizsgáló tesztheink is jobbra diádikus helyzetre értelmezhetők.

Laboratóriumunk több évtizedes tapasztalata alapján azt kell mondanom, hogy a kölcsönös bevonódás nem nélkülözhetetlen eleme a sikeres hipnózisnak.

Mi sem bizonyítja ezt jobban annál, mint az a felvetés, hogy a világon a legtöbb hipnózist az a *hangfelvétel* hozta létre, amit egy mindenfajta pszichológiai vagy hipnózisos képzést nélkülöző rádióbemondó olvasott fel a Harvard Skála szövegével, és éveken át használták a csoporthipnóziseken (Kihlstrom, 2008).

Egyes alanyok jobban érezhetik magukat a csoportban „megbújva”, mintsem a diádikus helyzet kiemelt figyelmi fókuszában. A hipnabilitási pontszámok szépen hozzák a csoporthelyzetben is a jól ismert (közel) normális eloszlást: az emberek zöme közepesen hipnabilis, néhányuk azonban eléri vagy megközelíti az elérhető legmagasabb értékeket.

Noha nem nélkülözhetetlen, de fontos eleme a hipnózisnak a személyre szabott figyelem, különösen a kapcsolati élményeket tekintve. Például az alanyok által kitöltött Archaikus Bevonódási Skála értékei egyéni illetve csoportos helyzetben az elvártak szerint alakulnak: a személyesebb, közvetlenebb diádikus helyzetben erőteljesebb a pozitív bevonódás.

Ezen adatokról laboratóriumunkból Józsa (2012) – témavezetésem mellett elkészült – PhD dolgozata adja a legátfogóbb képet.

„Jelen elemzés során az 518 csoporthelyzetben és 386 egyéni helyzetben felvett kérdőív alapján az alanyok egyéni és csoporthipnózis során mutatott archaikus bevonódását a Mann-Whitney próbával hasonlítottam össze: az eredmények szerint az archaikus bevonódás intenzitásában különbség van az egyéni és a csoportos helyzet között: egyéni helyzetben a hipotézisnek megfelelően, illetve Nash és Spinler (1989) adataihoz hasonlóan az alanyok szignifikánsan intenzívebb pozitív archaikus bevonódásról számolnak be, míg csoporthelyzetben kissé intenzívebb a negatív bevonódás, bár a hatásméret mindkét esetben kicsi. A *Függőségigény* illetve a *Félelem a negatív megítéléstől* egyéni helyzetben a hipotézisnek megfelelően szintén intenzívebb, kicsi (0,19) illetve közepes (0,35) hatásméret mellett, míg a *Csodálat és kötődés* faktor szempontjából nincs különbség a két helyzet között.” (54. oldal)

Hipnotizőrként a saját és kollégáim élményi alapján azt mondhatom, hogy csoportot hipnotizálni „más” élmény, mint egyénit. Jobban leköti a hipnotizőr figyelmét és energiáit az, hogy kézben tartsa a teljes folyamatot, ellenőrizze, mindenkiel minden rendben van-e, adott esetben irányítsa segítői (megfigyelők, szupervizor) lépéseit. A figyelem inkább szétterül, a csoport *egészére*, illetve az összetett helyzetre terjed ki, szemben az egyéni hipnózisok jobban összpontosuló, elmélyedt figyelmével.

Míndezek az észrevételek minden bizonnyal csak kísérleti helyzetre érvényesek. Shor (1962) érzékletesen vázolja a különbséget a felek bevonódásában klinikai illetve kísérleti helyzetben (37. oldal).

“Csak a pszichológus kutató (főképp akadémiai környezetben) az, aki rendszeresen találkozhat mély hipnózisokkal minimális archaikus bevonódás mellett. A kísérletező gyakran nagyobb pszichológiai távolságot tart az alanyával, mint a klinikus (vagy a színpadi hipnotizőr). Rendszerint jelen van egy implicit egyetértés abban, hogy valamilyen átfogóbb tudományos kérdést vizsgálnak éppen, és rendszerint kevésbé kíváncsi, hogy az alany mély személyes szintű hipnotikus élményeket éljen meg. Rendszerint egyetértés van abban, hogy az alany személyiségének mély rétegeit érintő témákat gondosan elkerülik.

A kutató hozzáállása mindemellett gyakran elüt a misztikus és hatalmi fantáziáktól.

Esetenként az alany soha nem látta és semmit nem hallott arról a hipnotizőrrel, akivel az adott ülésen dolgoz. A rutin kísérleti eljárás személytelen tónust vehet fel; a kísérletvezető méh kissé unott vagy mentálisan lekötött lehet. A kellően fogékony alanyoknál ezek a körülmények nem akadályai annak, hogy a transz és a szerep-felvétel legmélyebb szintjeit éri el, de ezeknél a körülményeknél sokkal kevésbé ébred mély archaikus bevonódás.”

A hipnotikus regresszió

Ahogy azt már korábban említettem, Shor (1962), valamint Gill és Brenman (1959) egyaránt az **egon belüli alrendszer** (subsystem within the ego) regressziójában jelöli meg a hipnózis lényegét. Tudomásom szerint nem részletezik, hogy az ego (vagy szelf) *mely része* regrediálódik,

és egyáltalán nem élnek a „mag szelf”, „narratív szelf” évtizedekkel később leírt sterni fogalmaival (Stern, 1985/2002).

Shor (1962) White kétdimenziós modelljéből indul ki, melyben a „módosult pszichológiai állapotot” (altered psychological state) úgy határozza meg, mint amelyben a magasrendű, integratív, absztrakt kognitív vonatkoztatási keretek redukciója figyelhető meg.

Ennyiben a modern szelf-felosztások szerinti magasabb rendű szelf fogalmával rokon az, ami az elképzelés szerint regrediálódik vagy háttérbe szorul.

(l. pl. Damasio core- és autobiographical szelf fogalmait, vagy Metzinger pre-reflective self-consciousness ill. magasabb rendű, fogalmilag szervezett öntudat (higher order and conceptually mediated self-consciousness) szembeállítását, Zahavi, 2007).

Ismert, hogy Stern rendszerében az egyes szelf-fejlődési szakaszok nem zárulnak le, hanem rájuk rétegződnek a fejlődés újabb és újabb stádiumai. Tehát könnyedén „mód van visszatérni valamilyen, a korábbi fejlődési fázishoz hasonló állapotba” (Stern, 1985/2002, 34. oldal)

Mást és mást várhatunk attól függően, hogy a hipnózis helyzet a személyköziség mely szintjére viszi vissza a hipnotizáltat (Stern, 1985/2002, 2004):

- a **preverbális és preszimbolikus** első életévre, ezen belül az *elsődleges személyköziség* időszakára, aminek fő elemei a szinkronitás, összehangolódás, utánzás;
- vagy a **másodlagos személyköziség** időszakára, amikor a mások szándékának, figyelmi irányultságának egyre jobb „olvasója”, és a megélt élményei (affektív) értelmezésére nagyban támaszkodik a gondozójára (pl. annak arcáról olvassa le, hogy egy giliszta gusztustalan vagy érdekes eleme a világnak);
- vagy a **későbbi időszakra**, amikor már a beszéd és a szimbolikus gondolkodás is támasza a világgal és társaival való kapcsolatban, és amikor már a szégyen, büntudat, morális érzései is jelen lehetnek.

Ha a szelf-fejlődés eredeti szakaszait nézzük, akkor a mi kutatásainkban leírt élmény-szintű szinkron a sterni „szubjektív önérzékelés” fázisához áll legközelebb, amikor is lehetőség nyílik az interszubjektív viszonyulásra, a pszichikus intimitásra, az egymás közti átjárhatóságra, az „affektusköziségre”.

Stern (2004) érdekes gondolata, hogy a szimbolikus nyelvhasználatba „nem véletlenül” vezet csak be 18 hónapos koruktól a gyerekeket. Így alkalmuk van a környezetükkel kapcsolatos ismereteket és érzéseket implicit szinten rögzíteni. „a nyelv zavaró hatása nélkül” (95. oldal).

Ez az implicit szint tudattalanul rögzíti és összegzi a fizikai és társas környezetről származó (implicit memória) motoros és affektív tapasztalatokat, megalapozva a kötődési mintákat, a mag-szelfet (Stern), illetve elsődleges szelfet (Damasio).

Stern (2004) éppen a mi interakciós szinkron fogalmunkkal analóg helyzetet tekint *személyközi mátrixnak* amikor két elme ugyanannak a tapasztalásnak része (azzal a fontos különbséggel, hogy a mi esetünkben ez nem feltétlen tudatos a feleknek, az ő esetében pedig hangsúlyozottan az).

Ezzel az élménnyel kapcsolatos szelf-megélésről így fogalmaz:

„/a személyközi világban/ elménket többé nem látjuk függetlennek, különállónak vagy izoláltnak. Szubjektívitásunknak nem vagyunk egyedüli birtokosa, ura és őrzője. A szelf határai ugyan világosak maradnak, de jobban átjárhatók. A személyköziség egyik feltétele ez a differenciált szelf” (67. oldal).

vagy később:

„a személyközi mátrix folyamatos hozzájárulása nélkül /../ az emberi identitás feloldódik, vagy furcsa utakra téved. Ismerjük a többszörös szelf vagy megosztott szelf eseteit”. (90. oldal).

Izgalmas kérdés, – és valószínűleg még mindig megválaszolendő, ahogy azt DeVignemont, és Singer 2006-ban még így listázta – hogy miként dönti el az agyunk a

mély egymásra hangolódások esetén, hogy mi az, ami a mi *saját* megélésünk, és mi az, ami a *másiké*.

Olvasmányaim során nem találkoztam azzal, hogy Stern nyilatkozott volna a hipnózis közbeni szelf-megéléssel kapcsolatban.

A legközelebbi gondolat, amivel találkoztam: „A meditatív vagy flow állapotban az a cél, hogy az ember elveszítse a szelférzetet és a tudatosságát, és a koncentrált figyelem állapotába kerüljön, mely más ingerek számára viszonylag áthatolhatatlan” (Stern 2004, 45. oldal).

A narratív szelf-fel kapcsolatban Zahavi (2007) úgy ír, mint a koherencia iránti igényünk terméke, ami a valóságot a maga szériális, kezdetet, középrészt és véget is azonosítani tudó rendbe szervezi. Ezek az „igények” – feltehetően – háttérbe szorulnak az erősen hipnábilis személyek élményvilágában. Mi több, a hipnózis lényegét például Orne, (1959) a transzlogikában azonosítja, amit a logikai inkongruitással szembeni spontán toleranciaként határoz meg. Ez is arra utal, hogy a hipnotikus állapotban (helyzetben) inkább a narratív, magasabb szerveződésű szelf szorul háttérbe.

Elképzelhető, hogy ez általánosan is igaz a módosult tudatállapotokra, így lehet egyik közös jellemzőjük az, hogy nehéz szavakba foglalni az átélt élményeket. Amennyiben a regresszió a mag-szelf szintjét is érintené, felvetődik, hogy annak pre-verbális jellege miatt nehezen lehetne narratív beszámolót kapni az átéltekről.

Ne felejtsük el ugyanakkor, hogy a hipnózis a módosult tudatállapotok körében *reverzibilis* állapot: hamar és kontrolláltan véget vethetünk a hipnotikus állapot egészének, vagy bármely szuggesztiónak azon belül. Így az átéltekre egy másik (éber) tudatállapotból tekinthet vissza a személy, ahol már képes lehet az élmények megfogalmazására (különösképp a PEAT módszerével, ami mintegy ismét végigvezeti az eredeti folyamaton, immár külső szemlélő perspektívájából).

A hipnotizált hipnotizőr kapcsolat: szinkron, kötődés, empátia

Kállai Professor felveti azt a kérdést, hogy fenomenológiai szinten miként tudjuk követni, értelmezni az **alany kettős igényét**, a harmonikus élmények megélésére: az alany a hipnotizőrrel való *összeolvadással*, vagy a hipnotizőrt *énrészként* felhasználva elégíti ki omnipotencia igényét? Kérde továbbá, hogy mindez hogyan jelenik meg fenomenológiai szinten?

A mi kísérleteinkben alkalmazott módszerek azt kívánják meg, hogy tudatosuljanak az élmények, és ilyen értelemben nem is biztos, hogy a Kállai Professor által felvetett változatok közvetlenül megjelenik fenomenológiai szinten. Számos más indirekt jele lehet ugyanakkor a harmónia (vagy épp annak hiánya!) háttérben levő folyamatoknak, sőt magának az egymásra hangolódásnak.

Erika Fromm (1977) négyféle lehetőséget is elkülönít, melyekhez jellegzetes élmény-mintázatokat rendel:

- **ego-aktivitást** (amikor az ego-val összhangban levő döntésekre képes az autonóm ego),
- **ego passzivitást** (például az ösztöntörekvések vagy a felettes én elvárásai által elárasztottság esetén). Ez tükröződhet olyan élményekben, amelyek a túlzott elvárásokról, vagy akár megsemmisülés-élményről adnak számot.
- Az **ego receptivitás** esetén minimális a valóságorientáció, a kritikai elemzés: az élményekben szabad, akár irracionális áramlást figyelhetünk meg, saját belső képi- vagy gondolati tartalmak élénk megjelenésével.
- Az **ego-inaktivitás** épp az élmények elcsendesedésével írható le: ilyenkor nyugalom, pihentető állapot jellemzi a személyt.

Eisen (1993) az áttétel klasszikus formái mellett elkülöníti a *csábító* illetve a *versengő* áttételi formákat is, tehát nem csak a mindenható, tökéletes szülővel szembeni dependencia igény jöhet szóba.

Elképzelhető, hogy például a személy a mágikus erők iránti vágyát vetíti ki a hipnotizőrre, és úgy azonosul vele. Bizonyos elemzésekben a hipnózisban is van mazochisztikus-erotikus elem (ilyen élménnyel jócskán találkozunk a kísérleti hipnózisainkban is).

Ha a kérdést a sterni elképzelés szerint közelítjük meg, szem előtt kell tartanunk, hogy szerinte „/a csecsemők/ sosem élnek át olyan időszakot, amelyben önmaguk és mások nem különülnek el” (Stern, 1984/2002, 19. oldal).

A pszichoanalízis elsődleges fúzió (amikor az egyén a másik részeként érzi magát, hiszen sosem vált el tőle), illetve a másodlagos fúzió élményétől (amikor is a szétválás után határait elveszítve olvadt össze újra a másikkal) elkülönítendő a sterni álláspont szerint ezen, a szelfet szabályozó társas élmények alatt „a szelfmagérzet nem hasad ketté, a másikat továbbra is különálló másagnak észleli” (116. oldal). A módosulás a szelfmaghoz tartozik, de nem annak összeolvadása, torzulása árán.

Ez a megközelítés közelebb áll az én elképzelésemhez, ami mentén a válasz Kállai Professor kérdésre a „mindkettő”: az élményekben kereshetünk olyan elemet, amely az összeolvadást és a határok elmosását célozza (óceán, anyaöl, „béke szigete”), majd ennek a biztonságában lehet az ego-funkciókat erősíteni, amelynek része a terapeuta segéd-énként való megjelenése.

Más megközelítésben fogalmazhatunk úgy, hogy se nem összeolvadás, se nem énrész a megoldás, hanem egyszerűen az interakciós partnerrel való olyan folyamat, amelyben mindkét fél közvetíti a másik felé az interakcióval kapcsolatos *igényeit* és *lehetőségeit*. Ezek az esetek egy részében pontos illeszkedéssel találkoznak, létrehozva a kutatásainkban leírt interakciós szinkront az élmények szintjén; máskor pedig nem jön létre ez az illeszkedés, vagy feszültséget, vagy egyfajta „üres”, mondhatnánk „felejthető” együttlétet hagyva maga után.

Rác Prof. felveti, hogy miért nem vittem tovább az 1. keretes írásban megjelenő **szociálpszichológiai nézőpontot** (T. R. Sarbin szerepelméletére utalva). Ahogy a dolgozatban kifejttem, a munka megfelelő elméleti keretének a hipnózis **szociál-pszichobiológiai** (Bányai, 1991, 1998) megközelítését tartom: éppen ide érkezik meg az 1. keretes írás, és erre utalok a hipnózis általam elfogadott meghatározásakor is a 8. oldalon.

Ez magában foglalja a társas szempontot is, ám nem áll meg annál. Éppen az a megközelítés lényege, hogy ezen szintek – a társas, a pszichológiai és a biológiai – egymásra hatnak, egymást szabályozva hoznak létre olyan rendszert, amelyben minden elem lényeges. A hipnózis-kutató laboratóriumunk vizsgálatának *összessége* képviseli ezt a rendszerszemléletű felfogást (interakciós szemléletben kutatva az attitűdök, a viselkedés, az elektrofiziológiai mutatók és az élmény rétegeit), még ha magam ki is emeltem a pszichés szinthez köthető szubjektív élmények szeletét.

Sarbin és Coe 1979-es, a hipnózis szerepelméleti megközelítését kifejtő programadó munkája nagy hatású volt, az év legjobb elméleti munkájának választotta a Society for Clinical and Experimental Hypnosis.

Sarbin egyéni, intrapszichés szinten fogalmazta meg elméletét: a szerep-felvétel (role-taking) fogalmával bevezetve, amelybe mélyen bevonódik az egyén.

Megközelítésében nem elemzi mélyebben, hogy ez milyen mechanizmusokra épít, a szerep-felvételt mintegy a valóságellenőrzés általános társadalmi elvárása alóli menekülés eszközeként tételezi, amit az egyének a hipnózisban megjelenő furcsa („counterexpectational”) viselkedésük magyarázatára használnak. Nem mélyül el a hipnózis interperszonális vetületében.

Sarbin, munkássága későbbi korszakában tanítványával Coe-val (Coe és Sarbin, 1991) maguk is felvetetik – az ő kifejezésükkel élve – az „organismic involment” fontosságát hipnózisban. A hipnózist egyre inkább olyan szerepjátszásként definiálják, amibe a szervezet is bevonódik, tehát biológiai szintű lehet a helyzetben a szerep-azonosulás. Noha ők maguk érvelnek az ellen, hogy a hipnotikus válaszokat pusztán megjátszásnak vagy tettetésnek értelmezzük, mégis közvetlen párhuzamba állítják azzal, ahogy Dustin Hoffman a szerepét megformálja az *Esőember* című filmben.

Coe (1992) immár önálló szerzőként arra jut, hogy a „hipnózis hipnózis”, vagyis maga a szó („I can arrive at the definition for hypnosis. Hypnosis is „hypnosis”. 232. oldal). „Lehet mindenki, bárki vagy senki” („Everyone, Anyone or No One”, uott) – ezzel finoman szólva is kiürítette a fogalmat. Ilyenformán

a hipnózis szerepelméleti megközelítését nem tartom gyümölcsözőnek. Sokkal inkább használható Sarbin általános narratíva (szelf-narratíva) felfogása – (erről l. később).

Az **empátia** valóban indokolt felvetés az interakciós szinkron jelenségével kapcsolatban. Talán a legközvetlenebb mechanizmus, ami a másik érzés- és élményvilágára való nyitottságot veti fel (heterophenomenology).

Dolgozatom 20.1 részében (232. oldal) magam is említem az empátia fontosságát, mint a hipnotizőrrel szembeni követelmények egyikét:

„A társas támasz hatékony nyújtásának pszichoterápiás helyzetre vonatkozó elemzéseit körülírják, melyek azok a mozzanatok, amik a támaszt nyújtó személytől elvárhatunk. Ilyen az *empátia*, vagyis a kliens érzéseinek átélése, és ennek megfelelő kommunikálása, az *elfogadás vagy nem-birtokló melegség* (respect or nonpossessive warmth), amely azt várja el a terapeutától, hogy értékelés-mentesen közvetítse az elfogadást, gondoskodást, pozitivitást a kliens felé, valamint az *eredetiség* (genuineness), ami azt követeli meg, hogy „önmagát adja”, autentikus módon, nem-védekezően nyilvánuljon meg az üléseken (Burlison, 1994)”.

A zárófejezetben pedig az empátia komponenseket a hipnózis stílusokkal – apai ill. anyai - állítom párhuzamba (21.5. rész., 245. oldal)

„Az empátia Davis (1983) modellje szerint két faktorra bontható: (1) a másik szempontjának felvétele, mely a másikkra hangolódás kognitív, intellektuális szintje, valamint (2) a másik helyzetére való viscerális, affektív reagálás. Chartrand és Bargh (1999) azt találták, hogy a viselkedéses mimikriével a perspektíva-felvétel szintje függ össze, az érzelmi ráhangolódás nem. A mi vizsgálatainkban kirajzolódott „apai” és „anyai” hipnózis stílus direkt párhuzamba állítható a Davis-féle empátia komponensekkel. Chartrand és Bargh (1999) eredményéhez is illeszthető, hogy mígnem (az ő vizsgálatuk szerint) a kognitív-intellektuális (apai) stílus a *viselkedéses* koordináltsággal, az anyai stílus az *élménybeli* összhanggal mutat pozitív együtt járást (a mi eredményeink szerint).”

A kognitív empátia inkább perspektíva-felvétellel hozható összefüggésbe, az érzelmi pedig a másik személy érzelmeiben való osztozást (párhuzamos empátia) és a másik érzelmeire adott érzelmi választ (reaktív empátia) egyaránt jelezheti (László, 2012).

A fenomenológiai megközelítés szerint (Zahavi, 2015) a másikkal való empatikus együttrengés az én (szelf) és a másik pontos elkülönítését kívánja meg. Ez azt veti fel, hogy csak fejlettebb szelf-szintnél jön szóba az empátia (amennyiben a szimbiózissal induló modelleket vesszük alapul). Ugyanakkor az is elképzelhető, hogy a preverbális szintnek megfelelő közös figyelmi tárgy (joint attention) elég alap lehet a felek közötti empatikus csatornák megnyílására. A hipnózis helyzete lehet ilyen „tárgy”, amely mindkét fél figyelmét leköti. Erre explicit – és a vizsgálatainkban alkalmazott skálák esetén direkt – szuggesztíó is elhangzik: „Semmi másra ne figyeljen csak az én hangomra”.

Kállai Professzor felvetésével egyetértve: elképzelhető, hogy az **empatikusság mérésével** fontos

változót emelhetnénk be a vizsgálatainkba. Gyors áttekintsem alapján a The Questionnaire Measure of Emotional Empathy – (QMEE) (Mehrabian és Epstein (1972) – mutatkozik erre a leginkább alkalmas eszköznek (l. pl. Choplan, és mtsai, 1985).

Ennek több alkálaja teszi különösen alkalmassá kísérleti helyzetre is, például a *susceptibility to emotional contagion, appreciation of the feelings of unfamiliar and distant others*, illetve alkalmasnak arra, hogy a kutatásinkban rendszeresen alkalmazott skálák adataival összevessük, például a PCI pozitív illetve negatív érzések skáláival a QMEE, *tendency to be moved by others' positive emotional experiences, tendency to be moved by others' negative emotional experiences*, esetén kereshetünk összefüggéseket.

A társas interakciós kutatások rendre megállapítják, hogy az empatikusságban magas értéket mutató személyek – alacsony empátia szintű társaikhoz képest – mélyebben bevonódnak a társas interakciókba.

Például érzelmi arcok megtekintésekor inkább mutattak ahhoz illő elektromiográfias választ (Sonny-Borgstrom, 2002). A vonás szintű empátia-érték fontosabbnak bizonyulhat, mint az aktuális, helyzeti tényezők, ide értve az arcról történő visszajelzést (Andreasson és Dimberg, 2008).

Ezek alapján fontos változó lehet a személyt jellemző vonás szintű empátia, hiszen lehetséges, hogy pusztán ennek köszönhető az általunk detektált interakciós élmény-szinkron.

Az **attachment**-elmélet egyre kiterjedtebben alkalmazott magyarázó keret az emberi társas interakciók és affektív szabályozás szempontjából, ideértve az idegenekkel való kapcsolatot is, amely a mi kísérleteinket jellemzi. Így a hipnózis és az empátia összefüggéseit még tovább szöhetnénk a felek kötődési mintázatával is.

Ahogy a *szorongva* kötődőknél inkább várhatunk érzelmi empátiás összehangolódást, az *elkerülő* módon kötődők inkább hűvösebb, kognitív ráhangolódást mutatnának (Vrticka és mtsai, 2008).

Zelinka és munkatársai (2014) éppen az attachment-et javasolják, mint a hipnózis értelmezésében hasznos fogalmi keretet:

Ezen belül a biztonságos kötődés jólét és egészségtámogató hatását szem előtt tartva azt hangsúlyozzák, hogy a verbális csatornán közvetített hipnotikus szuggesztióknak a biztonságos kötődés követelményeinek megfelelő nonverbális szinttel kell kísérni: figyelem, válaszkészség, szenzitivitás, hozzáférhetőség, jóindulat.

Ezzel nem egyszerűen korrektív kapcsolati élmény nyújtható, hanem a hipnózis (főképp hipnoterápia) egyúttal a tudattalant jóindulatúnak, támogatónak feltüntetve a személynek arra is lehetőséget ad, hogy *önmagán belül* találjon támogató társra, attachment figurára (Zelinka és munkatársai, 2014).

A hipnózis terápiás alkalmazásánál különösen fontos az attachment-rendszer figyelembe vétele, hiszen ennek dezorganizált állapota a szelf-struktúra széteséséhez vezethet (Fonagy és mtsai, 2011).

Az anya attachment státusza összefüggést mutat azzal, hogyan reagál gyermeke gondozást-kiváltó jelzéseire (Strathearn és mtsai, 2009).

A hipnózis kontrollált helyzetében megtapasztalt egymásra hangolódás az elfogadás, az intimitás és a biztonság talaján a mentalizáció átélésére, így korrekcióra adhat alkalmat (mellesleg mindkét félnek).

Interakciós szemléletünknek megfelelően azonban ne csak a kliensek/alanyok kötődésére (vagy annak korrekciójára) gondoljunk. A hipnotizőröktől elvárt rugalmasság – akár egyetlen ülésen belül, de különösképp az egyes alanyok/klienések között, főképpen klinikai helyzetben – azt veti fel, hogy a „jó hipnotizőr” biztonságosan kötődő: ennek bázisán tud flexibilisen alkalmazkodni az aktuális interakciós partner igényeihez.

Kállai Professzor által több vonatkozásban is említett perspektívaváltás ugyancsak megkívánja, hogy az empatikusság mértékét ne csak feladata szerint ráhangolódásra „készített” szereplőnél (a hipnotizőrnél) vegyük figyelembe, hanem az alanyánál is. Az empatikusság ugyanis lehet **egyoldalú** (A személy viszonzatlanul hangolódik rá B-re), ám lehet **kölcsönös** (A és B egyaránt ráhangolódnak egymásra). Ezzel lehetővé válna annak ellenőrzése, hogy az élményszintű szinkron nem csupán egy- vagy mindkét fél különösen magas empátiaértékének köszönhető-e.

Fontos megjegyeznünk – ahogy azt Zahavi, (2015) is elkülöníti – hogy más az, amikor valaki empatikusan átérzi valaki más érzéseit, illetve az, amikor van egy érzése, élménye, és maga sem tudja mi ennek az eredete, forrása. Külső megfigyelő a két személy élményvilágának *összevetésével* megállapíthatja a kettő közötti összecsengést. Pontosan ez történt a mi vizsgálatainkban is. A hipnotizált személy és a hipnotizőr **egymástól függetlenül adott élménybeszámolóinak utólagos egymásra vetítésével** lehetett azonosítani azok egybecsengését (szinkronját) vagy annak hiányát. Ez így volt a szabad élménybeszámolók és a kérdőíves adatfelvétel esetén egyaránt.

Más szavakkal tehát: a diád tagjai nem feltétlen vannak tudatában a köztük levő élményszintű összehangolódásnak, amint ez nem is feltétele az empátiának (l. pl. DeVignemont és Singer, 2006).

Mi több: Csűrös Dóra (2011) vizsgálata vizuális imaginatív szinkronnal kapcsolatos kutatása beszédes példáit hozza annak, hogy az ilyen egymásra hangolódást megelőző, azt tudatosító személyek – vagy akiket szembesítünk ezzel – milyen pozitívan reagálnak az összecsengés tényére.

„Érdekes érzés volt és meglepő, hogy szinte mindig ugyanazokat rajzoltuk. [...] valahogy megerősített abban, hogy jó ember mellett vagyok.”;

„Kicsit olyan érzés, hogy nem vagyunk egyedül a világban.”;

„Jó volt meggyőződni, hogy jó kezekbe adtuk egymást.”;

„Nagyon jó érzés, már–már izgató, amikor tudatosul, hogy ilyen szimbiózisban élek veled. Ha ezt élem át, egyáltalán nem érzem magam egyedül (tudom, hogy azzal vagyok, akivel a legjobb).” (Csűrös, 2011, 67. old.)

Szembeötlő, hogy ilyen hangsúlyos élmény az amúgy együtt járó párok számára, amikor a kutatás kapcsán a kettejük között levő sajátos interakciós szinkronjelenséggel szembesülnek.

A kutatásainkban tetten ért élmény-szintű szinkron tehát nem azonos azzal, amikor a felek, vagy akár csak egy személy tudatosítja, hogy a másikat milyen közvetlenül megéli, mennyire ráhangolódik.

Mérei az **utalás** jelenségét a csoport kohéziós erejeként, hagyományképződést megélni engedő lehetőségként írta le (László, 2005).

Mindenképp fontos, hogy a csoport (vagy a szubkultúra) *közösen* megélt, értett, és indulati-affektív töltéssel is bíró élményt hív elő az utalással: valamely szöveggel vagy gesztussal, ami az eredeti eseményt képviseli. Ezzel felidézi az eredeti közös élmény hangulatát, indulati többletét. Itt nem is csak a „mi éltük át” a fontos, hanem a „csak mi éltük át”, ami elkülöníti a csoportot a többiektől. Ebben van az utalás csoportkohéziós ereje: a mi tudat, ami külön emeli a feszültségi szintet: „Csak mi, akik átéltük, mi érthetjük meg” (Mérei, 1975/1989, 277. oldal).

A mi kutatásainkban azonosított interakciós szinkronjelenség nem jelent feltétlen megélt szinkront, élményközösséget, ilyen értelemben elkülönül Mérei utalás fogalmától.

A Mérei-féle utaláshoz véleményem szerint a hipnózis területén a poszt-hipnotikus szuggesztió állna közel, különösképp terápiás helyzetben. Ilyenkor a célnak megfelelő affektív-indulati töltéssel átélt élményt hívja elő a poszt-hipnotikus időszakban az a hívójel,

ami képviselheti az eredeti élményt, ideértve annak a hioterapeutával közösen átélt voltát, akár a terapeuta éneérének „kölcsvnételét” is az adott probléma megoldási szándéka során (Watkins és Watkins, 1986) – v.ö. az terapeuta/hipnotizör „énrészként” való megélése.

A „**mi érzés**” (we feeling) a valóban megosztott érzés, a közös átélés tudatos megélésével az emberi egymásra hangolódás egyik legkitüntetettebb formája. Stern (2004) – aki ezt *személyközi tudatosságnak* nevezi – egészen odáig megy, hogy „ezek azok a pillanatok, amelyek megváltoztatják az életet” (66. oldal). És itt fontos a *pillanat* kifejezés: csak az adott pillanat gyümölcse, csak akkor élhető át.

A kutatásainkban külső elemző utólagos összevetés eredményeként azonosított szinkronjelenségeket. Elképzelhető, hogy mindez alatt – a vizsgálat számára rejtőző – „mi érzés” vagy személyközi tudatosság pillanatai röppentek el.

Ugyanakkor lehetséges olyan folyamat, amikor az egymásra hangolódás a felek által történő tudatos megélése *nélkül* is rendkívül izgalmas válaszmintához vezet a hipnotizör és alanya között. Noha rendkívül kis elemszámon, így nagy fenntartásokkal kezelve – azt kaptuk, hogy a hipnotizör oxitocin-szint emelkedése annál erőteljesebb, mennél kisebb érzelmi melegségre emlékszik vissza az alany a szüleivel kapcsolatban. (Ugyanez az alany saját OT szint mértékével nem függ össze). Ez annál is érdekesebb, mert a gyerekkori neveléssel kapcsolatos élményről a személy az egész kísérleti ülés legvégén, a hipnózist követően számolt csak be az EMBU kérdőíven

Ez tehát olyan sajátos összefüggés, aminek a felek az interakció időszakában nem voltak tudatában az interakció időszakában, csak a diád mindkét tagjának több szintű elemzése hozta felszínre, utólag.

A hipnózis, mint lehetséges korrektív/reparatív interakciós helyzet

Bárdos Professzor kérdésével kapcsolatban – nevezetesen, hogy a hipnózisos interakciós és az anya-gyerekek kapcsolat **analóg vagy homológ**-e – magam is a homológ mellett voksolok, bár ez természetesen erősen spekulatív. Talán épp az oxitocin (OT) lehet a közös háttér, legalábbis az affiliatív mozzanatokot tekintve. Egyes szerzők a centrális OT-hatás mind több vonatkozásának ismerete alapján a *teljes élelciklus* központi mozgatójának tekintik ezt az anyagot, mintegy „közös nevezőnek” abban, hogyan alakulnak társas kapcsolataink (Lee és mtsai, 2009).

A másik lehetséges közös mozzanat maga a társas kontaktusok esetén, elsősorban az anyával való kapcsolat során kialakuló **szinkronicitás**, aminek kulcsszerepét Feldman (2015) az emlősök, ezen belül az ember esetében is emeli ki. Véleménye szerint a szinkronicitás megélésére *szenzitív periódusok* vannak, ezek egyike a születést követő első életóra. Az ekkor átélt szinkronicitás az anyával akár hosszú távú hatással bírhat a gyerekek társas életére, stresszkezelésére, érzelmi szabályozására és mentális egészségére.

A szinkronicitás háttérében az anya és gyerekek OT rendszere áll, valamint a zavartalan vizuoaffektív jelzések küldése és fogadása (tekintet, mosoly), a szeretetteljes érintés, a bőr-bőr kontaktus, és az affektív vokális tónus. A szinkronicitás esetén az anya és gyerekek szívritmusa, légzési mintázata és stresszválasza is összehangolódik. A későbbiekben is fontos a szinkronicitás: 3 és 9 hónapos gyerekek és anyjuk közötti szinkron foka előre jelezte a későbbi évek társas viselkedéseit, egészen a serdülőkori morális megértés és empatikus dialógus színvonalát. Ugyancsak serdülőkori társas viselkedés (a legjobb barátal való reciprok pozitív aktivitás) mutatott összefüggést a korai időszakban az anyával megélt szinkronnal.

Azon anyáknál, akik több viselkedéses szinkront mutattak gyermekeikkel, nagyobb aktivitást találtak a nucleus accumbens-ben, (a dopamin jutalmazó rendszer fontos struktúrája), és még akkor is nagyobb volt az anyai agy jutalmazó rendszerének aktivitása,

ha az anyák más szinkronizált anya-gyerek diádokat figyelhettek meg (szemben az aszinkron diáddal). (Az “öröm nézni” – pl. milyen szépen gondozza a gyereket a barátnőm – szó szerint értendő tehát).

A szülő gyerek kapcsolatban megélt társas élmények összefüggést mutattak azzal, hogy a gyerekek hogyan kötnek kapcsolatokat családon kívüliekkel (egy kutatásban például 3 éves korukban a “legjobb barátjukkal”).

Talán nem meglepő, ha e kettő összefügg: a szenzitív időszakokban a gondozóval megélt szinkronicitás az OT rendszeren keresztül alapozza meg a személy társas világ iránt későbbi nyitottságát: mennyire lesz képes félelem nélkül keresni a társas helyzeteket, és mennyire vágyakozik azokban feloldódni. Amit a korai időszakban szüleinkkel átéltünk, az a minta köszön vissza életünk későbbi fontos kapcsolataiban: a barátainkkal, a párkapcsolatunkban és majd saját gyerekeinkkel kapcsolatosan is.

A szinkronicitás természetes megélése sérül a császármetszések esetén, ha a fájdalomcsillapító gyógyszerek miatt az anya, a gyerek vagy mindkettő tompa, és – természetesen – ha a kívülről adagolt szintetikus OT beleszól az anya-gyerek diád természetes OT háztartásába.

Éppen ebben a vonatkozásban fontos az az eredményünk, hogy az összehangolódás sajátos mintázatát kaptuk az OT-t vizsgáló kutatásunkban. A hipnotizőr OT módosulása az alany gyerekkori deprivációjára látszott reagálni.

Feldman (2015) friss eredményei épp azt mutatják valódi anya-gyerek párosokat vizsgálva, hogy a nehézségeknek (pl. anyai depresszió, vagy folyamatos trauma) kitett gyerekek közül azok, akik adaptív stresszreakciókat adtak, azok azt az *anyai* stresszhormon és OT szint szerint tették. Vagyis: mintha – valóban – egy szervezet (rendszer) lenne az anya-gyerek páros, mintegy „kommunikálna” a felnőtt és a gyerek stressz és neurotranszmitter-háztartása. Éppen ilyen jellegűek a mi eredményeink is, amennyiben a hipnotizőrt a „felnőttnek”, az alany-t pedig a „gyerekek” feleltetjük meg.

Ehelyütt is kiemelem, hogy a hipnózisok esetén az alany **szeme** hagyományosan **csukva** van. Standard kísérleti helyzetben ez azt jelenti, hogy egy teljesen idegen helyen, teljesen idegen emberrel pár perc alatt oda jut, hogy csukott szemmel szavaz bizalmat a másiknak.

„A csecsemő elviseli a szeparációt, ha gondozója megbízható, a csecsemő szükségleteire odafigyelő anya. Ekkor a csecsemő például nyugodtam becsukhatja a szemét, mert biztos lehet abban, hogy az anya ott lesz, amikor újra kinyitja. Ez a bizalom létrejötté” (László, 2005, 120. oldal). A hipnózis helyzetben a szeparáció nem teljes, a hipnotizőr szövegével, és tekintete alanyra való szegezésével folyamatos kontaktust tart az alanyával. Talán ezek a csecsemőkori helyzet modellálásában a kulcsfontosságú korrektív elemek. Fontos szempont ebben a vonatkozásban, hogy a csecsemő Stern (1985/2002) elképzelése szerint *amodálisan* reprezentálja az őt körülvevő világot, és a gondozójával közös az aktivációs kontúrja, a különböző modalitásokból származó érzéletek dinamikus profilja (ún. „**vitalitás affektusa**”). Ez a működésmód szintén lehet olyan elem, ami közös nevezőre hozza a gyermekkori illetve a hipnózisbeli élményeket, egyúttal korrektív lehetőséget adva a „gondozó” (hipnotizőr) részéről, például az affektív-indulati töltés szabályozásában.

(Megjegyzendő, hogy a „bámulást” Goffman (1981) „az információval kapcsolatos vadászterület megsértése”-ként határozza meg (350. oldal), amire általános szociális tilalom van).

Módszertani és statisztikai megfontolások

Markáns hipotézis-felsorolást és statisztikai tervet hiányol Kállai Professzor.

A kutatásaink alapvetően exploratív jellegűek. Túlzás nélkül mondhatjuk, hogy nem álltak rendelkezésre olyan korábbi kutatások, amelyek alapján célzott hipotéziseket fogalmazhattunk

volna meg. Előttünk senki nem vizsgálta szisztematikusan a kísérleti hipnózisok hipnotizőreinek élményvilágát, így aztán arra sincs másnál példa, hogy az alany-hipnotizőr élményvilágát hogyan is vessük össze, illetve milyen hipotézist fogalmazzunk meg.

Ahogy erről a dolgozatomban is beszámolok, nekünk kellett kidolgozni a *módszereket* e kérdések vizsgálatára, ideértve sajátos mutatók képzését (például a kérdőíves vizsgálatok alapján az alany és a hipnotizőr élmény-pontszámainak egyezéséről vagy eltéréséről számot adó mutatót, vagy a szabad élménybeszámolók megfelelő skáláit). Ez az évek során számos statisztikai újítást vagy különleges alkalmazást kívánt meg, amelyhez több statisztikai szakértő kolléga segítségét vettük igénybe.

Épp a mi eddigi eredményeink adhatnak alapot más kutatóknak (vagy éppen mi magunknak), hogy immár célzottabb kérdések (hipotézisek) fogalmazódjanak meg, amihez illeszkedő statisztikai terv is készíthető.

Rácz Professzor felveti, hogy nem okoz-e problémát, **hogyan egy hipnotizőr több hipnózisban is szerepel.** Ez jogos szempont.

Statisztikailag a mintában a hipnotizőrök többszöri szerepeltetése miatt nem tekinthetjük függetlennek az egyes kísérleteket. Ezt a DEFF („design effect values”) bevezetésével korrigáltuk (Snijders, 2005). De Rácz Professzor kérdése nem erre vonatkozik.

Több száz kísérletünkhöz önként jelentkező hipnotizőrt találni lehetetlenség.

Főképp, hogy az első eredmények óta mi magunk, a labor tagjai rendszerint nem is hipnotizálunk, hiszen ismerjük a kutatásaink célját, így nem lehetünk függetlenek. Egy-egy sorozatra elköteleződő, anyagi vagy más honoráriumban nem részesülő hipnotizőrök száma viszont véges.

Az egyes interakciók közötti „áthallások” kiszűrése érdekében egy napon csak egy hipnózis-kísérletet hajtottak végre a hipnotizőrök (noha ez növelte idői igénybevételüket a többszöri utazás miatt).

Véleményem szerint ez azonban nagyon is hasonlít a klinikai helyzethez, ahol naponta egymást követően több pácienssel is dolgozik egyazon hipnoterapeuta.

Ugyanúgy felmerül az immár gyakorlati kérdés is: hogyan függetleníti az egyes interakciókat egymástól? Hogy tud az adott pácienssel (esetünkben alannyal) megfelelő személyre szabott összehangolódást elérni? A hipnózis lehetséges korrektív/reparatív lehetősége szempontjából ezek különösen élesen felvetődő kérdések.

Képzlet és realitás

Kállai Professzor kérdésére, mely szerint „**reális-e amit elképzelünk**”, illetve hogy „miben különbözik például a kar-katalepszia megjelenésének elképzelésekor a hipnotizőr és a hipnotizált”, sokrétű válasz adható.

A hipnotikus élmények (ha szabad így tágítani az „elképzelés” fogalmát) hatásukban, következményeikben lehetnek teljesen reálisak (amint annak sok példáját adtam a dolgozatomban az agyi korrelátumoktól a képzeletbeli gyógyszer hatékonyságáig bezárólag). Amennyiben a **szubjektív realitást** vesszük alapul, még inkább biztosak lehetünk ebben.

Shor (1959) véleménye szerint a módosult tudatállapotok, akár már csak az álomság esetén a képzetek és élmények élénkek, konkrétak és abszolútak lesznek, kiszorítva a valóságellenőrzés hétköznapi mozzanatait. Időlegesen, mint **egyedüli realitás** jelennek meg a személy számára.

Modern élményelemző munkák arra mutattak rá, hogy a hipnotizáltak megélése többféle lehet, erről például Sheehan és McConkey (1982) leírják, hogy egyes alanyok ragaszkodnak a szuggesztiókban megfogalmazottakhoz, mások könnyebben el tudnak szakadni attól, ismét mások a hipnotizőr szuggesztióitól teljesen függetlenül a maguk útját járják.

Noha ilyen jellegű szisztematikus elemzésről a hipnotizőrök esetében nem találkoztam, minden bizonnyal hasonló al-típusok írhatók le. Mindezek kombinációja már számos esetét adhatja annak, hogy például a karkatalepszia szuggesztiót hogyan éli át a hipnotizált, illetve a hipnotizőr.

A hipnotizáltak élményeinek legtöbbszörét – még egészen valóság-hű átélés esetén is – az jellemzi, hogy mintegy disszociatív munkamódban a „hiteles” átélés mellett párhuzamosan fut annak élménye, hogy mindez csak szuggesztió, és bármikor visszafordítható.

Több szerző – például Hilgard, Fromm, Shor – az énfunkciók két szintjeként írják le ezt: van egyfelől a „**részvevő én**”, ami „aláveti” magát a történeteknek, átadva a kontrollt a hipnotizőrnek, ám emellett ott van mindvégig a „**megfigyelő én**” is, amelyik kritikai funkcióját megtartva ellenőrzi, követi az eseményeket. Épp ez utóbbi ad olyan biztonságos kapaszkodót a valóságba, amely nyomán beleengedheti magát a személy a „részvevő én-jével” egészen valóság-hű, mély élményekbe (Eisen, 1993).

Gill és Brenman (1959) ezt a kettősséget az ego-funkciók egy részének fenntartásával magyarázzák: ezáltal a hipnotikus alany a **teljes realitás követését mindvégig fenntartva** (appretiation of the total reality situation, 101.old)

Szép illusztrációja ennek az a kliens, aki élénken újraélte, ahogy egy magas székről leesett kiskorában. Eközben sikítva kiáltotta: „Zuhanok, zuhanok... ó, kérem, kérem kapjon el... óh *doktor*, kérem kapjon el” (102. oldal, eredeti kiemelés) tehát az eredeti zuhanás valóság-hű átélése mellett a jelen valóság partnerét szólította meg.

A hipnotizőrök esetén is alapvető szakmai követelmény hogy a realitás talaján megvetett lábukat pillanatra se emeljék fel. Elképzelhető, ha ez a biztosíték jobban jelen van, egy hipnózisban a hipnotizált messzebbre mehet a saját átélésének valóság-hűségét illetően.

A tényleges helyzetben a hipnotizőrök a vizuális modalitás megtartásával követik a próbát, némelyikük magát a mozgást is elvégzi (például felemeli a nyújtott karját a karkatalepszia próba esetén). A hang-tónus profilja követi az alanyok (feltételezett) átélését (l. a „vitalitási affektus” sterna fogalmát).

Ugyanakkor ne feledjük, Zahavi (2015) érzékletes példáját alapul véve: egészen más egy oroszlanra *gondolni*, azt *elképzelni* illetve azzal a valóságban *találkozni*. Hasonlóképp mást jelent a másik személy érzésére gondolni, vagy arra utalni, azt elképzelni, illetve – mint legmélyebb szint – azzal empatikusan találkozni.

A képzelet (inkább képzelődés) valóságosságáról álljon itt még egy idézet Goffman (1981, 635. oldal) tollából: „Az a munkaóra-mennyiség, amelyet egy népesség naponta magánjellegű képzelődéssel tölt egészen biztosan a nemzeti erőforrások legkevésbé elemzett és leginkább alábecsült részét alkotja”.

Narratív elemzés

Rácz Professzor felveti, hogy a megközelítésben nagyobb hangsúlyt kellene fektetni az élmények nyelvi és **narratív elemzésére**, ugyanakkor maga hozza fel ennek jó példájaként a 11. fejezetben a hipnotizőrök beszámolójának elemzését. Emellé illeszthetjük az élmények szemantikus tartalomelemzését (László, 2012) abban a vizsgálatban, amely a valós illetve szimulátor hipnotikus interakciók összevetésére vonatkozott, három szinten

(*globálisan, klasszikus* – kódolók által történő –, valamint *számítógépes* tartalomelemzés gyakorisági értékek alapján egyaránt azt mutatta, hogy az élmény szimulálható (Bognár és mtsai, 2002).

Kutatásaink célja az első időkben az volt, hogy igazoljuk a szubjektív (fenomenológiai) szint fontosságát, létjogosultságát, a hipnabilitástól elkülönült voltát. Emellett mindezt a hipnotizőrre is kiterjesztve kellett elvégezni. Ez kijelölte az elemzések bizonyos irányát, például a *módosult tudatállapotra utaló* élményeket kerestük a beszámolókból. Ennek során lettünk figyelmesek az

élmények egybecsengésére, és kezdtük ezt a jelenséget célzottan vizsgálni. Ennyiben ez a kvalitatív kutatás, azon belül a lehorgonyzott-elmélet (Charmaz és Henwood, 2008, Corbin és Strauss, 2015) logikájának felel meg: hiszen a menet közben felmerülő szempont adta az újabb kutatási vonalat és az elemzendő témát.

Más szakmai célok és kérdésfeltevések esetén az élmények elemzésére kézenfekvő lehet a Narratív Kategoriális Tartalomelemzés (NarrCat) bármely moduljának alkalmazása, legyen az az ágens, az intencionalitás, tér-idői perspektíva, a szelf és mi referencia, és így tovább (László, 2012).

Azt kell mondanom, hogy személy szerint ez a kvalitatív elemzési stílus áll hozzám legközelebb, ebben érzem leginkább azt, hogy közvetlenül megmutatkozik a jelenség, itt kap leginkább lehetőséget a kutató személyes reflexiója kibontására. Elgondolkodtató tehát, miért is nem szerepel nagyobb arányban a munkáinkban.

- **Elutasítás:** nem segítette az ilyen irányú elmozdulást az, hogy éppen a 11. fejezetben bemutatott anyagot igen szigorú kritikai megjegyzésekkel küldte vissza egy szaklap. Bizonyára nem érett még meg a helyzet sem a tartalmában, sem a módszertanában újszerű elemzés elfogadására.
- **Időigény:** a narratív elemzésre alkalmas szabad élmények feltárása és elemzése is nagyságrendekkel több időt vesz igénybe, mint a kérdőíves eljárásoké. Az egyre erősebb publikációs kényszer arra szorít, hogy mennél hamarabb közlésre alkalmas, kész anyagokat nyerjünk a vizsgálatokból. Így megelégedve a „gyorsétterem” kínálta étkekkel, a házikosztval vagy a gourman fogások élvezetével szemben (László, 2012).
- **A hipnóziskutatás irányvonala:** az 1950-es évektől mind nagyobb hangsúlyt kapott az objektív, kívülről megfigyelhető viselkedéses válaszokra épülő pozitivista kutatás, megismételhető, standard feltételek között kiváltva a hipnotikus jelenségeket (Varga, 2008). A kutatók minden módon igyekeztek – sikerrel – komoly és tudományos témának feltüntetni a hipnózist, így tartózkodva – többek között – a szubjektív adatoktól. A hipnabilitás-mérés ilyen körülmények között gyorsan és mindenki számára követhetően jellemzi az alanyt a hipnózis során. Mindez a mai napig tarja magát, annak ellenére, hogy számos kritika érte ezt a megközelítési és mérési módot, mely kritikai vonalhoz magunk is hozzájárultunk (Varga, Farkas és Mérő, 2012).
- Lényegben ezt a trendet képviseli az utóbbi évtizedben rendkívüli dinamikával fejlődő **idegtudományi kutatási** irány is, ami – az agyi mutatók mellett – a nagyon körülírt kognitív pszichológiai feladatokban (pl. Stroop teszt) való szintén jól mérhető válasza kíváncsi csupán, lényegében nem érdekli (megint), hogy milyen élményei vannak a személynek (pláne nem személyeknek, ti. a hipnotizőrnek is) eközben.
- A hipnóziskutatások **alanyai könnyen elérhetőek**, maga a „terep” a laboratórium, a személyek hajlandók egészen hosszas válaszadásra (néha több órás egy-egy kísérlet) – szemben a jellegzetes kvalitatív kutatások nemegyszer marginális, rejtőzködő, nehezen elérhető alanyaival. Látnunk kell tehát a kvantitatív stratégia vitathatatlan alkalmazhatóságát sőt előnyeit. Például emlékeim szerint a 3 évtized alatt még soha senki nem beszélt a koragyerekkori szülői melegség szintjéről a szabad élménybeszámolóknak. Amikor erre kérdőívvel rákérdeztünk, *minden* alanytól kapunk olyan értéket, amelyet már összevetve a vizsgálat egyéb változóival, izgalmas összefüggésre bukkanunk (a hipnotizőr oxitocin szintjének emelkedése mutatott erős korrelációt az alany szülői melegség iránti igényével).

A hipnózist a narratívum szemszögéből megvizsgálni különösen érdekes (lenne), mindjárt három szinten:

- (1) milyen megfogalmazások jelennek meg a hipnózis szövegében, (2) milyen módon adnak számot a résztvevők az élményeikről, illetve (3) hogyan emlékeznek vissza az érintettek magára a hipnózis eseményére, mint életük egyik történetére.

(1) A **hipnózisok szövegében** a standard hipnózisok esetében a hipnotizőr szó szerint kell kövesse a protokollt, így ekkor nincs nagy tere a nyelvi elemzésnek, legfeljebb az előírt protokolltól való eltérést azonosíthatjuk, amit laboratóriumunk meg is tett Gősiné Greguss Anna vezetésével (Gősi Greguss és mtsai, 2004).

Ugyanakkor érdekes megfigyelni, hogy még e rövid standard próbák is egy-egy történetet (sőt drámát) írnak le pár mondatban, így például a szúnyog hallucináció

Eddig nagyon figyelmesen hallgatta, amit mondtam, csak rám figyelt. Talán észre sem vette azt a szúnyogot, amelyik itt zümmög, zenél, ahogy általában a szúnyogok szoktak.... Figyelje csak... hallja, amint magas hangon zümmög, ahogy a jobb keze körül kering.... Leszáll a kezére... talán csiklandozza egy kicsit... újra elrepül... hallja, ahogy zümmög. Megint a kezén van, csiklandozza... lehet, hogy megcsípi... bosszantja ez a szúnyog.... Szeretne megszabadulni tőle.... Csak rajta, söpörje le... hajtsa el, ha zavarja....

(Várjunk 10"-et)

Elszállt... megszabadult tőle... már nem bosszantja... eltűnt a szúnyog. Lazítsa el magát, teljesen ellazul.

(az SHSS:C skála „Szúnyog hallucináció” próbája)

(2) László (2005) a narratívumot *élményszerveződési* módnak (is) tekinti (21. oldal), sőt, úgy fogalmaz „Az elbeszélő mód nem fikciókat gyárt, amikor jelentést ad, hanem valóságot teremt” (29. oldal). Ilyen értelemben a legközvetlenebb kapcsolódás magával a **hipnózishoz köthető élményektől** várható.

A vizsgálatainkban alkalmazott szabad élményfeltáró módszerek nyomatékkal tartózkodtak attól, hogy akárcsak témák felvetésével, pláne vezető kérdésekkel befolyásolják az élménybeszámolók tartalmát. A vizsgálati személyeink arról, annyit és úgy beszéltek, ahogy akartak.

Az eredeti hipnózis-ülés videofelvételének visszajátszására épülő módszerünk (a PEAT) egyaránt lehetőséget ad arra, hogy megvizsgáljuk, mely szakaszokhoz kívánt egyáltalán élményeket fűzni a személy, és természetesen arra is, hogy mikor mit mondott.

A videó nélküli, az élmény teljességéről szabadon megnyilvánulásra lehetőséget adó forma, amikor a hipnózis-ülés végeztével ad szóban vagy írásban beszámolót a személy. Ez talán az ideális eset arra nézve, hogy utóbbi elemzéssel megnézzük az élmény *szerveződését*, a fenti László idézet értelmében a beszámolót nyújtó személy valóságát.

Ezt a szintet alkalmaztuk akkor, amikor a módosult tudatállapotra utaló élményeknek eredtünk a nyomába, és igazoltuk, hogy ezek száma független a hipnabilitástól (Varga, 1991), vagy amikor a hipnotizőrök élményeiben kerestük e szempont mellett a kapcsolati mozzanatokra utaló élményeket (Varga és mtsai, 1995, 1999).

(3) Érdekes lenne követni, hogy hogyan meséli el **magát a hipnózis-kísérletben való részvételt**, mint életének egy eseményét az abban részt vevő személy.

Orne (1972) egyik vizsgálatában alkalmazta is ezt a módszert, azzal a céllal, hogy az elvárásjellemzőktől *mentes* beszámolót kaphasson. Az egyetemisták szobatársait, kollégiumi társait „bérelte fel”, hogy kérdezzék meg a hipnózis-kísérletről hazatérő személyeket: „na, milyen volt?” Ezek a beszámolók megerősítették, hogy a hipnózist szimuláló személyeknek valóban nincs az erősen hipnabilisoknak megfelelő átélése. Nincs tudomásom arról, hogy ilyen irányú szisztematikus vizsgálat folyt volna hipnotizőrökkel.

Mindezek közben a közvetlen verbális megnyilvánulásokon túl számos diszkurzusjelölőt is elemezhetünk: az arc és kéz gesztusait, a paralingvisztikai megnyilvánulásokat, lexikai választásokat, névmások használatát (v.ö. perspektíva) (Bodor, 2009).

Mi több, a narratív pszichológiai munkacsoporton belül Papp és Péley célkitűzésének megfelelően e szövegek a hipnózis, mint pszichoterápiás módszer hatékonyság-vizsgálatának terepét egyaránt jelenthetik (lásd részletesen Papp és Péley, 2015)

A hipnotikus szövegek narratív elemzése során számos szempontot kell figyelembe venni, illetve meggondolni:

Az **idői szerveződés** kérdése:

a múlt / jelen / jövő tengelyén való történetsszerveződés az elbeszélések legtöbbszörében jelen van, sőt ahhoz hogy narratívumnak minősüljön egy reprezentáció, idői struktúrával és oksági koherenciával kell rendelkeznie (László, 2005, 2012). „Az események magukra öltik a „kezdet”, a „tetőpont”, a „mélypont” vagy a „befejezés” valóságát” (László, 2012, 20. oldal). A narratívum ebben az értelemben idői rendet vihet oda is, ahol – esetleg – az eredeti átélés esetén nem volt, vagy nem lineáris volt.

Utóbbira példa Stern, (2004) „szubjektív idő” fogalma: „/A 'jelen pillanat'/ nem a tapasztalás verbalizálása hanem maga a megélt tapasztalás” (39. oldal). Véleménye szerint a nagyobb narratívum ilyen kisebb szubjektív „jelen pillanatok”, mint alap építő-egységek füzerei. Ez különösképp igaz lehet módosult tudatállapotok esetén.

Az élmény **természete, jellege** – legtöbb esetben – nem verbális, nem nyelvi.

Stern (2004) Alessandro Baricco-t idézi:

„A gondolatok olyanok, mint apró intuíciók galaxisai, zavarosak, folyamatosan változnak. /.../ ...ha úgy döntesz, hogy (szavakban) kifejezed, kezdesz egyes dolgokat elhagyni, másokat összefoglalni, egyszerűsíteni, lerövidíteni, valamilyen logika szerint sorba rendezni /.../”

vagyis: a nyelvi megformálás más természetűvé transzformálhatja az élményt. Nem tudhatjuk, vajon a hipnotikus élmény maga diskurzus-e vagy egészen más természetű, és csak a kutatás során történő kényszerű beszámolás révén válik azzá (Bodor, 1997, 2006, Pléh, 1996)?

A vizsgálatainkban ez az eredetiről nyelvire való átállás mindig (kényszerűen) jelen van. A szabad élménybeszámolóknál legalább a beszámolót adó személy alakítja ki a nyelvi formát, a kérdőíves vizsgálatokban a kutató(k) teszik ezt meg. Feltehetően mind távolabb az eredeti élményminőségtől.

László (2005) a narratív elemzés korlátai közt említi a „**tartalmi**” szempontot is, vagyis hogy „az elbeszélésnek szociálisan megoszthatónak kell lennie” (29. old).

A módosult tudatállapotokhoz kötődő élmények se nem feltétlen értelmesek, se nem koherensek.

A **diskurzuselemzés** szempontjából első megközelítésben talán nehéz felfedezni hogyan is kapcsolható a hipnózishoz a társadalmi diskurzusok esetén a nyilvánosságra kerülő megnyilatkozások (közéleti szereplők véleménynyilvánításai, politikai beszédek, sajtóhírek) érdek- és hatalmi törekvéseinek azonosítása (Glózer, 2006, Jakusné Harnus, 2002).

Így, hogy Rácz Professzor felhívta rá a figyelmem, meglátásom szerint az *interakciós* megközelítéshez több elemzési felület is kínálkozna: a raportalakítás szakasza, a hipnózis tényleges szövege, és – természetesen – maguk az élménybeszámolók.

- A hipnózisülés *raportalakítási* szakasza illene ehhez leginkább, hiszen lényegében csak ekkor van valódi párbeszéd (verbális interakció) a hipnotizőr és alanya között.
- A *hipnózis során* lényegében csak a hipnotizőr beszél (mellesleg nagyon izgalmas szerepelvárás, amit az alany követ, ugyanis sehol nem szerepel, hogy ne szólalhatna meg, mégsem teszi).

A standard szövegek (látszólag száraz) próbái magukon hordozzák az elbeszélés strukturális egységeit /l. pl. a fenti szűnyog próba esetén: orientáció, (eddig biztosan annyira...), bonyodalom, (magára akar szállni) megoldás, (hajtsa el, ha zavarja...) kóda (így, elszállt)/.

Valóban érdekes lenne a standard szöveg olyan szempontú elemzése, hogy magáról az interakcióról miket fogalmaz meg, hogyan szabályozza a felek viselkedését (vagy ha

tetszik alakítja a hipnózis jelentését): pl. „csak a hangomra figyeljen, semmi másra ne figyeljen csak arra, amit én mondok” – hangzik a direkt szuggesztívó. Értelemszerűen a szabad hipnózisok ilyen irányú elemzése még érdekesebb lehetőségeket rejtene.

- Az *élményfeltárás* vizsgálatainkban egymástól függetlenül történik, így ekkor sincs lehetőség valódi interakcióra. Az EAT módszer eredeti szerzője Peter Sheehan (személyes közlés) javasolta, hogy az általunk alkalmazott egymástól független (Paralell) élményfeltáráshoz képest más jelenségek feltáráására lenne alkalmas az „Interactional EAT”, amikor az alany és a hipnotizőr *közösen* nézik végig a hipnózis videófelvevését, és egymás társaságában fűzik hozzá élményeiket. Noha ezt a módszert kísérleti körülmények között nem alkalmaztuk, magam előszeretettel használom hipnoterapeuták képzésében. Nagyon izgalmas az a közös értelmezés, jelentésadás, ahogy a diád tagjai élményeik mentén elemzik az eredeti ülést is, és a jelen (élményfeltáráskori) helyzetet egyaránt. Így a narratívum jelentéskonstrukciós szerepe mellett különösen kidomborodik a *jelentésközvetítő* lehetősége is (László, 2005).

A narratív elemzés „**korrespondencia-hipotézise**” értelmében a manifeszt történetsszerveződés és élményszerveződés között megfelelés van (László, 2005).

„Az a mód, ahogyan a személyek és csoportok jelentést adnak életük eseményeinek, tükrözi belső, pszichológiai kategóriákkal leírható állapotukat” (László, 2012, 29. oldal).

Az interakciós megközelítésünkben a hipnotizőr és az alany beszámolóinak párhuzamos elemzése, azok összevetése lehetőséget adhat élményszerveződési módjaik hasonlóságának vagy eltérésének feltérképezésére. Ebbe illeszkedne Kállai Professzor által felvetett „perspektíva” szempont is.

Lászlót (2005) idézve: „a kiforrott történetek (...) az események pszichológiai perspektíváját is felvázolják” (95. oldal): cselekvés mezeje (landscape of action) mellett a szereplők érzéseit, gondolatait is figyelembe vevő tudatosság mezeje (landscape of consciousness) együttes figyelembe vételével (László 2005)

Úgy ítélem meg, hogy éppen a mi kutatásaink, amelyek több szinten domborítják ki a hipnózis **társas** jellegét tették meg az első lépést ahhoz, hogy valóban interakcióként végezhesük el – mi vagy mások – a hipnózis helyzetének interaktív diszkurzuselemzését

Sarbin (1986/2001) a pszichológia „gép” metaforája helyett a dráma, szerepjátszás metaforáját használja – ahogy láttuk a hipnózis, megközelítésében is, a narrációs elvet tekintve a pszichológia gyökérmetaforájának. Tehát az emberi érintkezések, szabályozott formáiból kölcsönzi a metaforát a mechanisztikus gép vagy misztikusnak és okkultnak nevezett fogalmak – pl. transz, állapot – helyett.

A narratívát az emberre jellemző általános működési keretnek tekinti, így fogalmaz: „az emberi lények narratív struktúráknak megfelelően gondolkodnak, észlelnek, képzelődnek és hozzák meg mentális döntéseiket” (Sarbin, 1986/2001. 63. old., 1. még Bodor, 2002).

Figyelemre méltó ugyanakkor, hogy Sarbin és Coe korai írásaiban következetesen az emberi *viselkedés* (behavior, conduct, action) magyarázatára használja a szerepjátszás metaforát. A narratíva fogalmát a mindinkább előtérbe kerülő fenomenológiai adatokra, *élményekre* (self-report) alkalmazta. A személy ezzel igyekszik magyarázatot találni a szokatlan (deviáns, nem-kívánt vagy váratlan), viselkedésére. Ennélfogva az élmények vizsgálatát a szigorú kísérletező keretbe illeszthető megfelelő modellnek tekintette (Coe és Sarbin, 1991).

Köszönöm tehát, hogy opponensem felhívta a figyelmet saját kutatási megközelítésünk ilyen irányú egyensúlyvesztésére. Ezzel újból kedvet ébresztett bennem az élményelemzés narratív jellegű megközelítésére.

Fenomenológia – viselkedés vagy élmény?

Rácz Professor vitatja a szubjektív élmények megközelítésével kapcsolatos (27. oldalon felvázolt) **modell**t.

A dolgozatban azért voksoltam a vázolt AROUSAL – ÉLMÉNY – VISELKEDES modellre, hogy érzékeltessem az élmény *alapvető* jellegét, *elsődlegességét* a viselkedéssel szemben. A hipnóziskutatás erőteljes viselkedéses hangsúlya „belülről” ezt megkívánja (ti. még érvelni kell, hogy egyáltalán „van” élmény, különösképp a hipnotizőrnél).

Ezt pontosan tükrözi az ezen kutatások meghonosodását évtizedeken át közlelő követő Bárdos Professor, amikor opponensi véleményében így fogalmaz:

„A szigorúan bizonyítható experimentális állítások, mint vezérelv oly sokáig domináltak ezeket a kutatásokat, hogy kellett, és talán még ma is kell némi bátorság ahhoz, hogy valaki egy – ráadásul sokat és sok szempontból – vitatott jelenséget kifejezetten fenomenológiai irányból közelítsen meg” (Bárdos, opponensi vélemény. 1. oldal).

Elfogadom Rácz professor véleményét, hogy „kívülről nézve” a hipnózishoz kapcsolódó élmények önmagukban is rendkívül gazdag forrását jelentik a különféle elemzési megközelítéseknek, így a narratív elemzésnek is.

Vajon érvényét veszette-e Goffman (1983) gondolata amikor az Amerikai Szociológiai Társaság elnöki beszédének záró gondolataként így fogalmazott:

„A fizikai és biológiai tudományok perspektívájából az emberi társas élet csupán szabálytalan heg (rüh / ótvar) a természet arcán, nem különösebben alkalmas mély szisztematikus elemzésre” (17. oldal).

Az, hogy az élmény nem a viselkedés korrelátuma épp a mi kutatásainkban igazolódott (Varga, Józsa és mtsai, 2012), ám ezt a lépést még a biológiai/fizikai tudományok „logikáját” és szemléletét követve tettük meg / kellett megtennünk. Érzésem szerint éppen ezzel nyitottuk meg annak a lehetőségét, hogy finomabban elemezzük a hipnózis jelenségvilágának ezen szeletét.

A **fenomenológia fogalmát** a *közvetlen megtapasztalt, az átélő számára adott élmény* értelmében használom (csupán).

Az erre való reflexió, az introspektív tudatosság tesz lehetővé a verbális hozzáférést (Stern, 2004). A megközelítés során tudatosan igyekeztünk kizárni, félretenni minden addigi ismeretet, akár elméletet a hipnózishoz kötődő élményekkel kapcsolatban; arra törekedve, hogy mennél közvetlenebbül tudjuk megragadni azt átélők számára megélt élményt, melynek objektifikációja az arról való beszámoló (Eatough és Smith, 2008).

Elképzelhető, hogy az „experiential” pontosabb leírása lenne a megközelítésnek (Giorgy és Giorgy, 2008), ám a szó könnyen keverhető az „experimental”-l, ezért a kötet címéül a Phenomenological-t választottuk.

A fenomenológia kifejezést hordozza a kutatásinkban rutinszerűen használt PCI tesz is („Phenomenology of Consciousness Inventory” Pekala és Kumar, 1989), és számos közlemény a hipnózis szakirodalmában, hasonló „szubjektív élmény” értelemben.

Megközelítésünk tehát nem filozófiai mélységű (mely területnek inkább csodálója, semmint értő művelője vagyok).

A lényeg tehát, hogy az átélő számára tudatosan hozzáférhető, sőt (a szabad élménybeszámolók esetén) verbálisan megfogalmazható, a tesztek esetén számskálán kifejezhető szintről van (csak) szó.

Mindezzel azt is érzékeltetjük, hogy ezen megragadható, az élményben adott (fenomén) mellett (mögött, alatt) lehetnek más, a kutató számára – ezekkel a módszerekkel – nem hozzáférhető megélési szintek is.

Ezzel a megnevezéssel a hipnóziskutatást és az interakciós szinkron vizsgálatát domináló *viselkedéses* szintű megközelítés mellett nyitott másik elemzési szintre kívánunk utalni.

Azt kell mondanunk, hogy még várat magára az áttörés a hipnózis szakirodalmán belül az **élmény szint kellő súlyú képviselőjében.**

Mark P. Jensen, és munkatársai (Jensen et al., 2015) munkája reményt keltő kivételnek tekinthető. Biopszichoszociális modelljükben a hipnózis mechanizmusait keresve azt hangsúlyozzák, hogy a hipnózis hatékonyságát nem érthetjük meg egyetlen faktor kiemelésével, az átfogó modellnek mindhárom szintet – biológiai, pszichológiai és szociális – *egyaránt* elemezni kell. A szociális vonatkozások körében a rapportot (együttműködő érzelmi kapcsolat – collaborative affective bound –) valamint a kontextuális tényezők – például elvárások – szerepét említik.

Hangsúlyozzák ugyanakkor, hogy milyen kevés empirikus kutatás van ezen a téren, és keserű büszkeséggel mondhatjuk, hogy csak a mi munkáinkat tudják idézni.

Goffman, mikroszociológia

Ha a prostituáltak bejárónője, az anyjával sétáló apáca vagy épp a vizelő férfiak lehetnek alanyai a goffmani elemzésnek (Goffman, (1981), 222., 421. illetve 347. oldal) miért is ne lehetne az a hipnotikus interakció. A hamarjában hozzáférhető Goffman írások között egy helyütt találkoztam azzal, hogy az **interakció szinkroniáját** (sic!) említi, Condon és Ogston (1966) cikkét idézve, mint a műszojt bevezető kutatókat, mely új fogalmat Goffman érezhetően még csak ízeletget. Szintén egyszer találkoztam azzal, hogy kifejezetten a hipnózisról szól (Goffman, 1959/1981): amikor azt fejtegeti, hogy számos helyzetben minden különösebb rákészülés nélkül képesek vagyunk eljárni az adott szerepet, így akár a hipnózis alanyának szerepét.

Goffman nem utal Orne (1962, 1969) azonos időszakban publikált munkáira, amelyek a szimulátor paradigma segítségével pontosan ezt a gondolatmenetet igazolták: az előzetes ismeretek mellett a helyzet *követelményjellemezői* kellő támpontot adnak arra, hogy bármifajta felkészítés vagy előképzettség nélkül valaki eljátsza a hipnotizált személy viselkedését. Ehhez a mi laborunk kutatásai azt is hozzátették, hogy akár az élménybeszámolókat is szimulálni képesek „hétköznapi halandók”. Ezt a statisztikai elemzések nem voltak képesek elkülöníteni a valóban hipnotizált személyek élményeitől (Rác Profeszor által javasolt egyedi elemzések viszont igen).

Noha nem ebben a fogalmi keretben gondolkodva, de a laboratórium – megítélésem szerint – lényegében mikroszociológiai szellemű elemzést végez, amikor például a hipnotizőr és az alany rapportalakítását vizsgáljuk, vagy a hipnózis stílusokat azonosítjuk: élő, kétszemélyes interakciók viselkedéses és más jellemzőinek aprólékos értelmezését végezzük el.

Természetesen **számos további kérdés** lenne vizsgálható, hogy feltárjuk a „társas érintkezés KRESZ-ét” hipnózis helyzetben (Goffman, 1967/1995).

- Különösen érdekes az eredeti helyzet és a hozzáfűzött élmények összevetésével megnézni, hogyan óvja szerepe megkívánta **homlokzatát** a hipnotizőr, például higgadtnak mutatkozva a felszínen, amikor az élményeiben fortyog a feszültség vagy épp az erotikus vonzalom (és aminek a független élményfeltárás megfelelő légkörében szerencsére hangot is ad).

TRH (H2, A9) „*Ó ez a kib...(sic!) rettenetes helyzet... úgy érzem magam, mint egy kurva, aki illegeti magát... (...) nem is tudom, elvégre már a hatodik percben vagyunk... [a hipnózis 6. percére utalva]*

Most, ahogy visszanézem, teljesen antipatikus... azt hiszem, éretlen, aki belemegy a helyzetbe, aztán kezdi a manővereit, hogy »az lenne jó, ha csak csendben ülnénk«’..

egy kissé kritikátlan... elmegyek hipnózisra, a szentélybe, először az életemben, és ilyeneket mondok a hipnotizőrnek... nem... hát ez nem... ”

„mint amikor terápiát próbálsz csinálni azokkal a robosztus, differenciálatlanabb páciensekkel, aki valakinek valakije... és csapdába csalnak... valódi indulatáttételem van, próbálkozol, mert valamit tenni kell, de egyszerűen nem működik... rendkívül antipatikus... azokat az érzéseket kelti, mint amikor a legantipatikusabb páciensekkel dolgozom”

TRH (H5, A4) „*Ő az a fajta nő, akinek érdemes hosszan, hosszan a szemébe nézni... hosszan... igen... az, akit szívesen a karjaidba kapsz... a teste is... ha... ”* (mély sóhaj, köhögés, és más témára tér)

TRH (H3, A11) *"Nagyon irritálnak az ilyen fajta férfiak: ez a rózsaszínfejű, ziháló, vastagszájú nyálás figura. ... Volt bennem egy olyan, hogy nem is érti, hogy mi a szuggesztió szerkezete, hogy ez csak egy kihívás, és a lényeg az lenne, hogy nem fog sikerülni, de ez már nem ér el az agyáig, mert előtte meghallotta valami cselekvés nevét, és elsül, mint egy puska, gyorsan megcsinálta, és semmit nem vesz már be az agya. Mindez olyan idétlen és nevetséges volt (...) hogy majdnem elröhögtem magam."*

- Azt is izgalmas lenne feltárni, milyen „**praktikák, konvenciók és eljárási szabályok**” (Goffmann, 1967/1995, 20. oldal) közvetítik azt az elvárást, hogy az alany *ne* szólaljon meg hipnózis közben, csak akkor, amikor erre a hipnotizőr engedélyt ad, különösképp az alany vizuális figyelmének kiiktatásával (csukott szem) vagy lekötésével (pl. szemfixáció).
- Az a vizsgálatunk, amelyben a hipnotizőrök élményeiben azt kerestük, mit fogalmaznak meg a helyzettel (kontextus) kapcsolatban pontosan illeszkedik Goffman azon fejtegetéséhez, hogy mindenki visz valamilyen **vonalat** a társas helyzetekben: verbálisan vagy nemverbálisan kifejezi a szituációról, a másikról és önmagáról a nézeteit. Mondanom sem kell, hogy mindezt megint érdemes lenne interakciós keretben nézni: hogyan közvetítik (vagy épp csiszolják össze) a felek a maguk **vonalát** hipnózis helyzetben. Ezen a szálon szempontokat kaphatnánk Kállai Professzor azon kérdésére: Ki kit hipnotizál? Hogyan közvetíti az alany – vagy, tegyem hozzá: akár a hipnotizőr – saját érdekeit, igényeit, elvárásait a hipnózis helyzetében.
- A hipnózis-stílusok (anyai, apai, baráti) könnyen illeszthető Goffman (1981) eltérő **szerepfelfogások** gondolatához: egyugyanazon szerepnek (ti, hipnotizőr, ráadásul standard szöveg szerint) különféle megközelítései lehetnek. Ismét felvethető: mitől függ, hogy ki milyen hipnózis stílusú az adott interakcióban?
- Vizsgálhatnánk az egész kísérleti elrendezés **fizikai komponenseit**, mint a homlokzat állandó részét. Goffman (1981) egyébként nem az interakciót, hanem a **keretet** tartja lényegesnek (ami esetünkben ez: tudományos kísérlet). Nyilvánvalóan kulcsfontosságú, hogy egyetemi közegben, tudományos laborban folyik a kísérlet. Mindent megteszünk azért, hogy kellően „misztifikáljuk” a helyzetet és azon belül a hipnotizőrt, goffmani értelemben, vagyis hogy ne találkozzon az alany méltatlan körülményekkel, vagy a hipnotizőr „hétköznapi”, emberi arcával (külön érkeznek, külön készülnek fel, külön mennek mosdóba, stb.). „A misztérium mögött rejlő titok valójában az, hogy nincs is misztérium, az igazi feladat annak megakadályozása, hogy erre a közönség (esetünkben az alany) rájöjjön” (Goffman, 1981, 170. oldal).

Kifejezetten **kommunikáció-elemzést** inkább az alkalmazott területen találtam érdekesnek. A hétköznapiok kiélezett eseteiben, ezen belül az egészségügyi, sürgősségi, szülészeti helyzeteiben rendkívül ártó vagy épp segítő hatású is lehet a szakember kommunikációs stratégiája. E téren

számos eset részletes elemzését publikáltam több nyelven (Varga, 2005, 2011, 2013, 2015a, 2015b).

Ismét köszönöm opponenseim elmélyült elemzését, az általuk felvetett szempontokat, amelyeken való elgondolkodás izgalmas szellemi kalandnak bizonyult számomra.

Hálás vagyok további empirikus kutatásokat inspiráló gondolataikért, perspektívámat tágító ötleteikért.

Természetesen külön köszönöm, hogy mindhárman pozitívan értékelték a dolgozatot, és nyilvános bemutatásra alkalmasnak ítélték azt. Tisztelettel kérem a véleményükre és kérdéseikre megfogalmazott válaszom elfogadását.

További, körülírtabb kérdések

Bárdos Professzor felveti a kérdést: **mit is mér a hipnabilitási skála?**

A hipnabilitás az egyénre jellemző stabil vonás, egyfajta készség vagy „tehetség”, ami az egyén (hipnotikus) szuggesztiók iránti fogékonyságától függ.

Ennek mérésére alkották meg a hipnotikus szuszceptibilitás standard skáláit.

Ezek általános elve az, hogy külsődlegesen megfigyelhető viselkedéses kritériumok szerint követik, hogy a tesztszuggesztiók közül hányat hajt végre a vizsgált személy előre rögzített objektív kritériumok mentén (pl. süllyedt-e a karja 15 cm-t adott idő alatt). Az így adódó pontszámot tekintjük a *hipnabilitásnak*.

A hipnabilitás mindenképp létező, masszív konstruktum (l. pl. magas teszt-reteszt eredményei, akár 25 éves távlatból, Piccione, Hilgard, Zimbardo, 1989), de semmiképp nem fedi le a hipnózis jelenségkörének teljességét. Egy szelete, egy vonatkozása annak.

A hipnabilitási skálákkal mérhető viselkedéses szint tehát nem elhanyagolható, a tudományos követhetőség, mérhetőség, replikálhatóság szempontjából kulcsfontosságú a szerepe.

Bárdos Professzor felvetésére példaként vegyük (ismét) a szúnyog próba példáját. Lehet valakinek érzékletes szúnyog-élménye, hallhatja annak zümmögését, akár felnagyítva vagy épp valóságúen a rovar részleteit, mozgását – de éppen nem tesz semmilyen kívülről látható mozdulatot az elhessegetésére. Ekkor a skála ezen próbája 0 pontos, és úgy tekintjük, hogy nem reagált a hipnózis ezen szuggesztiójára.

„A 107. oldalon szereplő **Data Analysis** rész nem a címben szereplő célt szolgálja.” – írja opponensem (Kállai Professzor). Ehelyütt pusztán csak a PEAT módszerének ismertetésének (10.1 a 103. oldaltól) záró részeként térek ki arra, mi mindent kezdetünk a PEAT során feltárt élménybeszámolókkal. Ez tehát általános leírás arról, milyen lehetőségeket kínál ez az interakciós alapszemléletű élményfeltáró eljárás. Ennek tényleges példáival a dolgozat egyéb fejezeteiben találkozhatunk, rögtön a következő alfejezetben is (10.1.1. rész a 107. oldaltól).

„Páros Interakciós Harmónia Kérdőív II. Faktora a **Kommunikáció** megnevezést kapta. Ez a kifejezés a tanulmányban végigvonuló értelmezés menetében zavaró” – írja opponensem. A X. mellékletben (is) található faktornév nem „Kommunikáció”, hanem Communion, valószínűleg tévesen olvasta tisztelt opponensem. A Diádikus Interakciós Harmónia kérdőív ezen faktora magyarul az „Összhang” nevet viseli (Varga és Józsa, 2013).

További kérdés: a DIH tételek közül az „**easy-following**” – tétellel kapcsolatos. Az Appendix XI az eredeti (Közös Rorschach helyzetben felvett) *faktoranalízis* eredményét mutatja, amelyik minden tételt csak egy faktorhoz rendelt hozzá. Amint a táblázatban látszik, az "easy-flowing" (és nem easy following) a 3-as faktorba került, az van vastag betűvel szedve. De az is látszik, hogy a 4-es faktorban is ugyanolyan erősen tölt, csak negatívan. Emiatt döntöttünk úgy, hogy a kérdőív *pontozásánál* mindkét faktorba beleszámoljuk, a Játékosságba pozitívan, a Feszültségbe meg negatívan.

Ez a pontozási rend az Appendix X-ben látszik is, ahogy e melléklet végi jegyzet mutatja is: "The numbers before the items indicate the subscale to which the item belongs ("1. Intimacy, 2. Communion, 3. Playfulness, 4. Tension). Items without a number do not load on any factor based subscales. Note 1: "easy-flowing" and "relaxed" items score inversely in the "Tension" subscale.") Az "easy-flowing" tétel előtt pedig ott van a 3 és 4 is együtt, szóval látszik, hogy mindkét skálába beletartozik.

„A szerző utal Tickle-Degnene and Rosenthal (1990) gondolataira, de nem fejt ki ezzel kapcsolatos hipotézisét részletesen (77. oldal). A **rapport** által megformált harmonikus

kapcsolat természetét eleveníti fel: koordinált, adott keretek között tartott, pozitív, közös figyelem”. – veti fel Kállai Professor.

Tickle-Degnen és Rosenthal (1990) **raport** megközelítésével kapcsolatban nem állt szándékomban hipotézist megfogalmazni, mindössze fontos mérőföldökként tüntettem fel a raport koncepciók sorában a rövid történeti áttekintésben.

Egyetértek Kállai Professor felvetésével, hogy az **archaikus bevonódás** „nem csak a hipnotizőrrel, de saját gondolatokkal, sőt tárgyakkal, állatokkal kapcsolatosan az animisztikus gondolkodásban is megjelenhet”. Kutatócsoportunk különösképp – Kállai Professor által szintén említett – tanár-diák kapcsolat esetében azonosított archaikus mintázatokat.

- Bányai É., Varga K., Gósiné G. A. (2001) Szuggesztív egyéniségek: archaikus bevonódás tanárok és hipnotizőrök között. In Pléh Cs., László J., Oláh A. (szerk.) *Tanulás, kezdeményezés, alkotás. Barkóczi Ilona 75. születésnapjára*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, 313-336.

A témavezetésem alatt elkészült PhD dolgozatában Kissné Gombos Katalin is a tanár-diák kapcsolat archaikus mozzanatairól gyűjtött adatokat a karizmatikus tanáregyéniségeket vizsgálva.

- Kissné Gombos Katalin (2012). Suggestive Communication in Education. Suggestive Impact of the School Environment. *Practice and Theory in Systems of Education (P.T.S.E.)*, 7 (1). 59-66.o.
- Kissné Gombos Katalin (2012). Tanítás: Hatalom vagy szeretet? In: Dr. Koncz I., Nagy E. (szerk.) (2012). *Nemzedékek együttműködése a tudományban. Nemzetközi tudományos Ph.D. - konferencia előadásai*. Elektronikus könyv. Professzorok az Európai Magyarországért Egyesület, Budapest.
- Katalin Kissné Gombos (2013). Review of charismatic teacher's personality Focus group testing. *Practice and Theory in Systems of Education* 4., p. 358-364.

Rácz Professor név szerint említve Bácsi Boglárka (2011) vizsgálatát, hiányolja annak részleteit. Ezt ehelyütt pótolom, a szakdolgozat 20. oldaláról:

„A vizsgálatban résztvevők toborzása, a kísérleti felhívás e-mailen, internetes közösségi oldalakon és párkapcsolati fórumokon, valamint szórólapok terjesztésével és személyes megkérdezéssel történt az ELTE kampuszain, a Corvinus Egyetemen, a Kutatók Éjszakája rendezvényen és tömegközlekedési eszközökön. A részvétel önkéntes alapon történt. Az online, anonim kérdőívet összesen 165 személy töltötte ki.

A 165 kitöltőből 128 személy töltötte ki párjával együtt, azaz összesen 64 pár. Többen azonban hiányosan, esetenként a feladatot félreértelmezve adták meg válaszaikat, illetve az is előfordult, hogy a pár tagjainak kitöltése között több nap telt el.

Ezért az elemzésben összesen 52 heteroszexuális pár adatait használtam fel. A mintában szereplő személyek átlagéletkora 25,15 év (Std=6,3). A legfiatalabb résztvevő tizennyolc, a legidősebb pedig ötven éves.

A részt vevő személyek közel 84%-a felsőfokú végzettséggel rendelkezik vagy képzése folyamatban van; a maradék 16% pedig középfokú végzettségű.

A kapcsolatok átlagos időtartama 46 hónap (Std=37,7). Az 52 pár 21%-a házas, közel 54%-a pedig együtt él párjával.

A résztvevők toborzásánál fontos szempont volt, hogy legalább fél éve együtt járjanak. Maximum együttjárási időt a szigorú kritériumok miatt elvárt alacsony kitöltési hajlandóságra való tekintettel nem adtam meg.”

Hivatkozások

- Andreasson, P., & Dimberg, U. (2008). Emotional empathy and facial feedback. *Journal of nonverbal behavior*, 32, 215-224.
- Bácsi B. (2011). Interakciós harmónia és kötődés. Interakciók szubjektív élményének vizsgálata romantikus partnerrel. Szakdolgozat, ELTE PPK, Pszichológia szak. Témavezető: Varga K. Kézirat.
- Baker, E. L. (2000). Reflections on the hypnotic relationship: Projective identification, containment, and attunement. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 48(1), 56-69.
- Bányai, É. I. (1991). Toward a social-psychobiological model of hypnosis. In S. J. Lynn, & J. W. Rhue (Eds.), *Theories of hypnosis: Current models and perspectives* (564-598). New York, NY: Guilford Press.
- Bányai, É. I. (1998). The interactive nature of hypnosis: Research evidence for a social-psychobiological model. *Contemporary Hypnosis*, 15(1), 52-63.
- Bányai, É. I. (2002). Communication in different styles of hypnosis. In C. A. L. Hoogduin, C. P. D. R. Schaap, & H. A. A. de Berk (Eds.), *Issues on hypnosis* (1-19). Nijmegen: Cure & Care Publishers.
- Bodor P. (1997). Bevezetés: A lélek mint diszkurzus. *Replika*, No. 25, 135-140.
- Bodor P. (2002): Konstruktivizmus a pszichológiában. *BUKSZ, Tavasz*, 67-74.
- Bodor P. (2006). Metaforák, diszkurzus és pszichológia. *Replika*, No. 54-55, 219-241.
- Bodor P. (2009). Az identitás diszkurzív konstrukciója: Skizofrén Magyarország, Skizofrén Európa. *Pszichológia*, 29(4), 327-356.
- Bognár, Zs., Varga, K., Bányai, É. I., & Gósi-Greguss, A. C. (2002). The subjective experiences of both the hypnotist and the subject in the real-simulating paradigm. In B. Peter, W. Bongartz, D. Revenstorff, & W. Butollo (Eds.), *Munich 2000 - The 15th International Congress of Hypnosis. Hypnosis International Monographs No 6* (199-207). München: MEG-Stiftung.
- Charmaz, K., & Henwood, K. (2008). Grounded theory. In C. Willing, & W. Stainton-Rogers (Eds.), *The SAGE Handbook of Qualitative Research in Psychology* (240-259). London: Sage Publishing.
- Chartrand, T. L., & Bargh, J. A. (1999). The chameleon effect: The perception-behavior link and social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(6), 893-910.
- Chlopan, B. E., McCain, M. L., Carbonell, J. L. & Hagen, R. L. (1985). Empathy: Review of available measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(3), 635-653.
- Coe, W. C. (1992), Hypnosis: wherefore are you. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 11(4), 219-237.
- Coe, W. C., Sarbin, T. R. (1991). Role theory: hypnosis from a dramaturgical and narrational perspective. In S. J. Lynn, & J. W. Rhue (Eds.), *Theories of hypnosis: Current models and perspectives* (303-324). New York, NY: Guilford Press.
- Condon, W. S., & Ogston, W. D. (1966). Sound film analysis of normal and pathological behavior patterns. *Journal of Nervous and Mental Disorders*, 143(4), 338-347.
- Corbin, J., & Strauss, A. (2015). *A kvalitatív kutatás alapjai*. Budapest: L'Harmattan – SE Mentálhigiéné Intézet – Sage.
- Csűrös D. (2011). A Vizuális Imaginatív Szinkron vizsgálata éber szituációban. Diplomamunka, ELTE Pedagógia és Pszichológia Kar, Témavezető: Varga Katalin. Kézirat.
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113-126.
- De Vignemont, F., & Singer, T. (2006). The empathic brain: how, when and why?. *Trends in Cognitive Sciences*, 10(10), 435-441.

- Dell, P. F. (2009). The phenomeny of pathological dissociation. In P. F. Dell, & J. A. O'Neil (Eds.), *Dissociation and the dissociative disorders: DSM-V and beyond* (225-237). New York: Taylor and Francis.
- Eatough, V., & Smith, J. (2008). Interpretative Phenomenological Analysis. In C. Willing, & W. Stainton-Rogers (Eds.), *The SAGE Handbook of Qualitative Research in Psychology* (165-178). London: Sage Publishing.
- Eisen, M. R. (1993). Psychoanalytic and psychodynamic models of hypnosis. In J. W. Rhue, & S. J. Lynn (Eds.), *Handbook of clinical hypnosis* (123-149), Washington, D. C.: American Psychological Association.
- Farthing, G. W. (1992). *The psychology of consciousness*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall, Inc.
- Feldman, R. (2015). Sensitive periods in human social development: New insights from research on oxytocin, synchrony, and high-risk parenting. *Development and Psychopathology*, 27(2), 369-395.
- Fonagy, P., Luyten, P., & Strathearn, L. (2011). Borderline personality disorder, mentalization, and the neurobiology of attachment. *Infant Mental Health Journal*, 32(1), 47-69.
- Fromm, E. (1977). An ego-psychological theory of altered states of consciousness, *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 25(4), 372-387.
- Gill, M. M., & Brenman, M. (1959). *Hypnosis and related states*. New York: International University Press.
- Giorgi, A., P., & Giorgi, B., (2008). Phenomenological Psychology. In C. Willing, & W. Stainton-Rogers (Eds.), *The SAGE Handbook of Qualitative Research in Psychology* (179-194). London: Sage Publishing.
- Glózer R. (2006). A diskurzuselemzés módja és értelme. Szabadbölcsészet. In Feischmidt M. & Kovács É. (szerk.), *Kvalitatív módszerek az empirikus társadalom és kultúrakutatásban*. Digitális tankönyv, PTE-BTK Kommunikációs Tanszék, Budapest/Debrecen. http://mmi.elte.hu/szabadbolcseszett/mmi.elte.hu/szabadbolcseszett/index8dbc.html?option=com_tanelem&id_tanelem=841&tip=0
- Goffman, E. (1959/1981). *The presentation of self in everyday life. Chapter I. Performances*. (21-82). Harmondsworth: Penguin. Magyarul: Goffman, E. (1981). Alakítások. In László J. (szerk.), *A hétköznapi élet szociálpszichológiája, Tanulmányok* (103-178). Budapest: Gondolat.
- Goffman, E. (1967/1995). A homlokzatról. In Síklaki I. (szerk.), *A szóbeli befolyásolás alapjai* (3-30). Budapest: Nemzeti Tankönyvkiadó.
- Goffman, E. (1981). *A hétköznapi élet szociálpszichológiája: Tanulmányok*. Budapest: Gondolat.
- Goffman, E. (1983). The Interaction Order: American Sociological Association, 1982 Presidential Address. *American Sociological Review*, 48(1), 1-17.
- Gósi-Greguss, A. C., Bányai, É. I., Józsa, E., Suhai-Hodász, G., & Varga, K. (2004). Voice analysis of hypnotists. *Grazer Linguistische Studien*, 62(Herbst), 27-35.
- Hilgard, E. R. (1977). *Divided consciousness: Multiple controls in human thought and action*. New York, NY: Wiley and Sons.
- Hilgard, E. R. (1991). A neodissociation interpretation of hypnosis. In S. J. Lynn, & J. W. Rhue (Eds.), *Theories of hypnosis: Current models and perspectives* (83-104). New York, NY: Guilford Press.
- Hilgard, J. R. (1979). *Personality and hypnosis. A study of imaginative involvement*. Chicago, IL: The University of Chicago Press.
- Hoppál M. (2012). Aktív-éber transz sámánritusokban. In Varga K. és Gősiné Greguss A. (szerk.) *Tudatállapotok, hipnózis, egymásra hangolódás* (303-317). Budapest: L'Harmattan Kiadó.
- Jakusné Harnus É. (2002). A nyomtatott sajtó hírei a diskurzuselemzés szemszögéből. A diskurzuselemzés alkalmazása a nyomtatott sajtó kutatásában. *Magyar Nyelvőr*, 126(2), 142-156. <http://www.c3.hu/~nyelvor/period/1262/126203.pdf>

- Jensen, M. P., Adachi, T., Tomé-Pires, C., Lee, J., Osman, Z. J., & Miró, J. (2015). Mechanisms of hypnosis: Toward the development of a biopsychosocial model. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 63(1), 34-75.
- Józsa E., Varga K., Bányai É. és Gósiné-Greguss A. (2011a). Hipnotizőrök és alanyok szubjektív élményeinek mintázatai kísérleti helyzetben. *Előadás a Magyar Pszichológiai Társaság XX. Országos Tudományos Nagygyűlésén*, Budapest, 2011. május 25-27.
- Józsa, E., Varga, K., Bányai, É., & Gósiné-Greguss, A. (2011b). Dyadic patterns of subjective experiences in experimental hypnosis session. *Paper presented at the 12th Congress of the European Society of Hypnosis (ESH)* 16-20 August, 2011.
- Józsa, E. (2012). Diádikus interakciós élménymintázatok hétköznapi és kísérleti helyzetekben. PhD értekezés, ELTE PPK Doktori Iskola. Kézirat.
- Kihlstrom, J. F. (2008). The domain of hypnosis, revisited. In M. R. Nash & A. J. Barnier (Eds.), *The Oxford handbook of hypnosis: Theory, research and practice* (21-52). Oxford, New York: Oxford University Press.
- László J. (1998). *Szerep, forгатókönyv, narratívum*. Budapest: Scientia Humana.
- László J. (2005). *A történetek tudománya. Bevezetés a narratív pszichológiába*. Budapest: Új Mandátum Könyvkiadó.
- László J. (2012). *Történelemtörténetek. Bevezetés a narratív szociálpszichológiába*. Budapest: Akadémiai Könyvkiadó.
- Lee, H. J., Macbeth, A. H., Pagani, J. H., & Young, W. S. (2009). Oxytocin: The great facilitator of life. *Progress in Neurobiology*, 88(2), 127-151.
- Mehrabian, A., & Epstein, N. (1972). A measure of emotional empathy. *Journal of Personality*, 40(4), 525- 543.
- Mérei F. (1975/1989). Az utalás. Az élményközösség szemiotikai többlete. In Gerő Zs. és Fischer E. (szerk.), *Társ és csoport: Tanulmányok a genetikus szociálpszichológia köréből* (264-288). Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Orne, M. T. (1959). The nature of hypnosis: Artifact and essence. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 58(3), 277-299.
- Orne, M. T. (1962). On the social psychology of the psychological experiment: With particular reference to demand characteristics and their implications. *American Psychologist*, 17(11), 776-783.
- Orne, M. T. (1969). Demand characteristics and the concept of quasi-controls. In R. Rosenthal & L. R. Rosnow (Eds.), *Artifact in Behavioral Research* (143-179). New York: Academic Press Inc.
- Orne, M. T. (1972). On the simulating subject as a quasi-control group in hypnosis research: What, why and how? In E. Fromm, & R. E. Shor (Eds.), *Hypnosis: Research developments and perspectives* (399-443). Chicago: Aldine-Atheron.
- Papp, B., Peley, B. (2015) Pszichoterápia és hatékonyság. *Orvosi Hetilap* 156(4), 135–140.
- Pekala, R. J., & Kumar, V. K. (1989). Phenomenological patterns of consciousness during hypnosis: Relevance to cognition and individual differences. *Australian Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 17(1), 1-20.
- Piccione, C., Hilgard, E. R., & Zimbardo, P. G. (1989). On the stability of measured hypnotizability over a 25 year period. *Journal of Personality and Social Psychology Review*, 56(2), 289-295.
- Pléh Cs. (1996). A narratívumok, mint a pszichológiai koherenciateremtés eszközei. *Holmi*, 8(2), 265-282.
- Sarbin, T. R. (1986/2001): The Narrative as a Root Metaphor for Psychology. In Sarbin (1986): *Narrative Psychology: The Storied Nature of Human Conduct*. New York: Praeger. 3–21. Magyarul (2001): Az elbeszélés mint a lélektan fő-metáforája. In *Narratív pszichológia (Narratívák 5.)*. László J. és Thomka B. (szerk.). Budapest: Kijárat, 59–77.

- Sarbin, T. R. & Coe, W. C. (1979), Hypnosis and psychopathology: replacing old myths with fresh metaphors. *Journal of Abnormal Psychology*, 88, 506-526.
- Sheehan, P. W., & McConkey, K. M. (1982). *Hypnosis and experience: The exploration of phenomena and process*. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Shor, R. E. (1959). Hypnosis and the concept of the generalized reality orientation. *American Journal of Psychotherapy*, 13(August), 582-602.
- Shor, R. E. (1962). Three dimensions of hypnotic depth, *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 10(1), 23-38.
- Singer, T., Seymour, B., O'Doherty, J. P., Stephan, K. E., Dolan, R. J., & Frith, C. D. (2006). Empathic neural responses are modulated by the perceived fairness of others. *Nature*, 439(7075), 466-469.
- Snijders, T. A. B. (2005). Power and sample size in multilevel linear models. In B. S. Everitt, & D. C. Howell (Eds.), *Encyclopedia of Statistics in Behavioral Science, Vol. 3 (1570-1573)*. Chicester: Wiley.
- Sonnby-Borgström, M. (2002). Automatic mimicry reactions as related to differences in emotional empathy. *Scandinavian Journal of Psychology*, 43(5), 433-443.
- Stern, D. N. (1985/2002). *A csecsemő személyközi világa*. Budapest: Animula.
- Stern, D. N. (2004). *A jelen pillanat*. Budapest: Animula.
- Stratheam, L., Fonagy, P., Amico, J., & Montague, P. R. (2009). Adult attachment predicts maternal brain and oxytocin response to infant cues. *Neuropsychopharmacology*, 34(13), 2655-2666.
- Tart, C. T. (1972). *Altered states of consciousness*. New York, NY: Anchor Book Doubleday and Company Inc.
- Tickle-Degnen, L., & Rosenthal, R. (1990). The nature of rapport and its nonverbal correlates. *Psychological Inquiry*, 1(4), 285-293.
- Vaitl, D., Birbaumer, N., Gruzelier, J., Jamieson, G. A., Kotchoubey, B., Kübler, A., & Pütz, P. (2005). Psychobiology of altered states of consciousness. *Psychological Bulletin*, 131(1), 98-127.
- Varga K. (1991). A hipnózis szubjektív élményének és viselkedéses szintjének összehasonlító elemzése. Doktori Értekezés. ELTE BTK, Budapest.
- Varga K. (2008). A hipnabilitás (mérésének) jelentősége a klinikumban. In Bányai É., & Benczúr L. (szerk.), *A hipnózis és hipnoterápia alapjai*. Szöveggyűjtemény (447-470). Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.
- Varga K. (2013). *Helyzet + oldások – kommunikációs stratégiák kiélezett orvosi helyzetekben*. Budapest: Medicina Kiadó.
- Varga K. (szerk.) (2005). *Szuggesztív kommunikáció a szomatikus orvoslásban*. Budapest: Országos Addiktológiai Intézet.
- Varga K. (szerk.) (2011). *A szavakon túl. Kommunikáció és szuggesztió az orvosi gyakorlatban*. Budapest: Medicina Kiadó.
- Varga K., Józsa E. (2013). Új módszer a kétszemélyes interakciók szubjektív értékelésére: A Diádikus Interakciós Harmónia kérdőív. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 68(3), 419-440.
- Varga, K. (2015a). *Communication Strategies in Medical Settings*. Frankfurt am Main: Peter Lang.
- Varga, K. (2015b). *Estrategias de comunicación para el paciente crítico*. México: Alom Editores
- Varga, K., & Kekecs, Z. (2014), Oxytocin and cortisol in the hypnotic interaction. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 62(1), 111-128.
- Varga, K., Bányai, É. I., & Gösi-Greguss, A. C. (1995). The hypnotist in the hypnosis interaction: Phenomenological investigation. In Bölcs, E., Guttman, G., Martin, M. Mende, M., Kanitschar, H., Walter, H. (Eds.), *Hypnosis, Connecting Disciplines. Proceedings of the 6th European Congress of Hypnosis in Psychotherapy and Psychosomatic Medicine, Vienna*,

- August 14-20, 1993 (138-142). Vienna, Austria: Medizinisch-Pharmazeutische Verlagsgesellschaft mbH.
- Varga, K., Farkas, L. & Mérő, L. (2012). On the objectivity of the scoring of Harvard Group Scale of Hypnotic Susceptibility. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 60(4), 458-479.
- Varga, K., Gösi-Greguss, A. C., & Bányai, É. I. (1999). Hypnotists' phenomenology: Toward the understanding of hypnotic interactions. *Hypnos*, 26(4), 181-193.
- Varga, K., Józsa, E., & Kekecs, Z. (2014). Comparative analysis of phenomenological patterns of hypnotists and subjects: An interactional perspective. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 1(3), 308-319.
- Varga, K., Józsa, E., Bányai, É. I., & Gösi-Greguss, A. C. (2012). Phenomenological synchrony and hypnotic susceptibility. *Contemporary Hypnosis and Integrative Therapy*, 29(2), 156-168.
- Vrticka, P., Anderson, F., Grandjean, D., Sander, D., & Vuilleumier, P. (2008). Individual attachment style modulates human amygdala and striatum activation during social appraisal. *PLoS ONE*, 3(8), e2868. doi:10.1371/journal.pone.0002868
- Watkins, J. G. (1992). *Hypnoanalytic techniques*. New York: Irvington Publishers.
- Watkins, J. G., & Watkins, H. H. (1986). Ego states as altered states of consciousness. In B. B. Wolman, & M. Ullman (Eds.), *Handbook of states of consciousness* (133-158). New York: Van Nostrand Reinhold.
- Zahavi, D. (2007). Self and Other: The limits of narrative understanding. In D. D. Hutto (Ed.), *Narrative and understanding persons. Royal Institute of Philosophy Sup. 60.* (179-202). Cambridge: Cambridge University Press.
- Zahavi, D. (2015). Self and Other: From pure ego to co-constituted we. *Continental Philosophy Review*, 48(2), 143-160.
- Zelinka, V., Cojan, Y., & Desseilles M. (2014). Hypnosis, attachment, and oxytocin: An integrative perspective. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 62(1), 29-49.