

# Ikerjelenségek a TANDEM hipnózisban

**Császár-Nagy Noémi, PhD, ECP**

**2017.04.18.**

**SE Ikerkutatás, epigenetika és  
radiogenomika PhD kurzus**

# Mi a hipnózis?

- A hipnózis egy **speciális módosult tudatállapot** (nem alvás és nem relaxáció)
- A hipnotizált személy **fogékonyá válik a hipnotizőr szuggesztíói (sugalmazásai) iránt**, melyeket végre is hajt.
- Van egy másik, a külső szemlélő számára kevésbé nyilvánvaló oldala is, az úgynevezett **hipnotikus állapot vagy transz**: ez a hipnotizált alany sajátos, személyes belső élményeit jelenti.

# Hogy jön létre a TRANSZ?

Hagyományosan **relaxációs módszerrel** hozzák létre: az eljárás kezdetén gyakran arra kérik az alanyt,

- hogy **mereven nézzen egy pontot**,
- lazuljon el
- és koncentráljon a hipnotizőr hangjára.

Ezután a hipnotizőr további **szuggesztiókat ad** az ellazulásra, a **figyelem koncentrálására** és a **szem becsukódására** vonatkozóan. Miután az alany szeme lecsukódott, további szuggesztiók következnek.

# HIPNÓZIS FELÉPÍTÉSE

**Raport**

**Indukció**

**Mélyítés**

**Terápiás intervenció**

**Poszthipnotikus megerősítések**

**Dehipnózis**

**Megbeszélés**

**Élményfeltárás és feldolgozás**

**Szuggesztió**



# Kinél jön létre a TRANSZ?

- Valamilyen mértékben mindenkinél létrejöhet
- Ez a szuggesztiókra való fogékonyság, szuszceptibilitás, **hipnabilitás** kérdése
- A hipnabilitás eléggé stabil vonás, de a motiváció, a gyakorlás és a jó terápiás kapcsolat javítja az átélést

# Mire jó a hipnózis?

- A pszichológiai kérdések kutatására, a tudat, a fiziológiai változások és terápiás hatások mérésére
- Gyógyításra: lelki eredetű testi és főképpen pszichés zavarok kezelésére, de direkt fájdalomcsillapításra is

# Miben tud többet/mást a hipnózis, mint más pszichoterápiás módszerek?

- Tud közvetlenül hatni a testi, vizszerális folyamatokra is
- Intenzív, erős a kapcsolati gyógyító hatása
- Gyorsabb, hamarabb hoz tüneti enyhülést
- Alacsony énevejű, passzív betegeknel is használható
- Korai, esetleg nem is tudatosult, nem verbális élmények feltárására is alkalmas

# MI ÚJ VAN A NAP ALATT?

- A hipnózis elmélete az utóbbi évtizedben nem forradalmasította magát
- Új bizonyítékokat hoztak a képalkotó eljárások: mára a hipnózis klasszikus neurokémiai háttere egyre inkább bizonyított
- A terápiás hatás hátteréről ugyan egyre többet tudunk, de új módszertan alig jelent meg
- A mentalizáció, az imagináció, a kognitív áttérképezés, NLP, stb. mára kinőtt a hipnózis kontextusából, de
- Olyan eredeti, új módszer, mint pl. az aktív-éber hipnózis -nem jelent meg
- **KIVÉVE: a TANDEM HIPNÓZIS**



# **Az érintés pszichoterápiás kérdései, a TANDEM hipnózis és az ikertandem**

# Mit értünk érintés mint terápia alatt?

- Azt a tényt, hogy hozzáér a terapeuta egyáltalán a klienshez
- Célzott érintést alkalmaz (anker pl. az NLP-ben)
- Megöleli
- Az érintést alkalmazó, nem pszichoterápiákat (pl. masszázs, TT)
- A szomatoterápiákat (pl. haptonómia)
- A szomatopszichoterápiákat, amelyekben a módszertan része az érintés szigorú szabályok szerint: pl. pszichodráma, TANDEM hipnózis



# Érintés a gyógyászatban

## Az érintést alkalmazó nem pszichoterápiák:

1. Masszázs
2. TT (Terápiás Érintés, avagy energia gyógyászat) (Krieger, 1993)
3. Alexander Módszer
4. Kineziológia

## Szomato-terápiák pszichoterápiás keretben:

- Wilhelm Reich (1972) terápiás módszere
- Bioenergetika (Lowen, 1958)
- Radix (Kelly, 1997)
- Testi Tapasztalat (Levine, 1997)
- Fókuszolás (Gendlin, 1960, 1982)
- Formatív Pszichológia (Keleman, 1981,87),
- Haptonómia, stb.

# Szomato-/pszicho/terápiák

- Minden olyan, szigorúan pszichoterápiás keretben végzett kezelés, amelyben a testi érintés szabályai kidolgozottak és a terápia integráns részei
- Ide tartoznak a nem célzottan érintő terápiák: **pl. pszichodráma**
- És a célzottan érintést alkalmazók: **pl. NLP-Terápiában az anker, Tandem hipnoterápiában az érintés, ölbe vétel, Mozgás- és táncterápiában az érintés**

# Érintés és kutatás

## A Miami Orvostudományi Egyetem Érintés Kutatóintézet (TRI)



Több, mint 100 publikált kutatás  
2001 és 2011 között **az érintés-terápiák**  
hatásáról



Tiffany Field, Ph.D.

# Az érintés pszichoterápiás hatása



szövetség

- Erősíti a **terápiás szövetséget**, a bizalmat, mivel érzelmeket közvetít (Herntenstein, 2009)
- **Csökkenti a „stressz-hormon” szintet** (kortizol, epinephrin, norepinephrin, katekolamin) és növeli a „boldogság-hormon” (endorphin) szintet (Coan, 2011, ld: „A segítő kéz” kísérlet).
- **Növeli a szerotonin és dopamin szintet**, ezáltal is csökkenti a depressziót (Dunbar, 2009., Zur, O. & Nordmarken, N., 2011):
- **Típusai:** üdvözlő, megnyugtató, biztató, példamutató, tanító, korrektív élményt biztosító, stb.



szerotonin

# ÖNÖK, TI MEG SZOKTÁ(TO)K ÉRINTENI A KLIENSEIKTEKET?



# Hányan érintenek a pszichoterápiában?

- Alkalmilag (kézfogás, vállérintés) 100%
- A kliens megölelése néha: 85% (Pope et al, 1987), gyakran: 41,7 %
- A kliens megpuszítása néha: 23.5 %, gyakran 5% (Keith-Spiegel, P., Koocher, G.P. ,1985)
- Etikátlannak tartotta a terápiában az érintést: 36,6%



# Terápiás érintés tilalom gyökerei

- I. **Kulturális-politikai és vallási örökség:** az érintés túl szexualizált, infantilizált és tabu
- II. A tradicionális **nyugati, dualisztikus** felfogásból fakad: orvos a testet gyógyítja, pszichológus a lelket
- III. **Kockázatcsökkentő** és defenzív gyógyítói magatartás (“fel ne jelentsenek!”)
- IV. **Homofóbia**
- V. **Pszichoanalízis** klasszikus felfogásának hatása: neutralitás, rigid határok

(Zur, O., 2011)

# Érintő terapeuták

Az érintést **használó és nem használó** terapeuták közötti különbséget vizsgálata. **Akik többet érintenek:**

- Inkább humanisztikus, mint dinamikus szemléletűek
- Tapasztaltabbak a szomato-(pszicho)terápiákban
- Inkább női terapeuták
- Hisznek az érintés gyógyító erejében
- Mások is gyakrabban érintik meg őket
- Egészségesebbek, jobb az immunitásuk

Milakovitch (1998):

# Kétkedés és félelem

A terápiás sikerek és a kutatási eredmények dacára a terápiában használt érintésre még sokan mindig kételkedve tekintenek.



# Pszichoterápiás érintés etikai kérdései

Bár számos ellenzője van a terápiás érintésnek, a legnagyobb mentális egészségügyi egyesületek (APA, American Counselling Association, National Association of Marriage and Family Therapists) etikai kódexe **szerint a terápiában alkalmazott szakszerű érintés nem károsítja a terápiás kapcsolatot, épp ezért nem is tiltott.**  
**Phelan, J. E. (2009)**

# Az pszichoterápiás érintés tabu okai

- **Tudáshiány** (új klinikai eredmények lassan jutnak el a gyakorlókig)
- **Pszichoterápiás etikai normák korszerűtlensége** (egyes kérdésekben túlszabályozás, másokban szemet hunyás)

*„Könnyebb egy atomot szétrombolni, mint egy előítéletet.”  
(Albert Einstein)*

- **Hiányzik a terapeuták képzéséből** a hatékony terápiás érintés-módszerek, szomatopszichoterápiák oktatása

# MI A TANDEM?



- Legalább 2 személy testi kontaktusán alapuló közös transz-állapot, a terapeuta fizikai távolságtartásával
- TANDEM=többülékes bicikli
- Testérintésen Alapuló Nemzedéki Dialógus Egységélmény Megélésével

(Touch of Ancient and New Generations with a Dialogue Experiencing Oneness of Minds)

Vas-Császár

# A TANDEM HIPNOTERÁPIA (THT) FORRÁSAI

1. Pszichodráma → hipnodráma
2. Kontextuális családterápia → családtagok közös transza (kon- és intergenerációs)
3. Családállítás → transzgenerációs kommunikáció
4. Hipnózis → egyéni, pár és család
5. Pre- és perinatális medicina és pszichológia

# TANDEM TIPUSOK

**A TANDEM TÁRS a páciens mellett lehet:**

- 1. igazi v. jelképes anyja
- 2. igazi v. jelképes apja
- 3. igazi v. jelképes ikertestvére
- 4. egyéni terapeutája

**A THT-t a szupervizor illetve egy 3. hipnoterapeuta vezeti**



# AZ ÉRINTÉS HATÁSAI



- **Téri-proxemikai: összehangolódás a társakkal (érzelmi és élményközösség))**
- **Idői: életkor-regressziót elősegítő (sorsközösség)**

**A terápiás érintés etikai kötelmeit betartva dolgozunk**



# A Tandem hatásai

- Jobb féltekei információfeldolgozás
- Védettség, biztonság, melegség, szeretet (oxitocin)
- Szinkron testi érzések, érzelmek
- Egybeolvadás-élmény (thalasszális regresszió-Ferenczi)
- Kollektív, archetípusos élmények, egységtudat

# INDIKÁCIÓK, KONTRAINDIKÁCIÓK

## INDIKÁCIÓK:

- az anyaság negatív értékelése, meddőség;
- pre/perinatális traumák, destruktív létjogosultság;
- pszichés/szomatikus betegség;
- párkapcsolati zavarok, válási krízisek;
- szupervízió elakadt egyéni terápiáknál

## KONTRAINDIKÁCIÓK:

- az én-határok,  
a realitáskontroll gyengesége,
- súlyos érintés-averzió
- Pszichózis
- uralhatatlan agresszív és szexuális késztetések

# TANDEM etikai felvetések

- A következő **kockázati tényezőket tartjuk szem** előtt TANDEM esetén:
  - (1) a testi érintés,
  - (2) a tandem helyzet résztvevői között esetleg szabályozatlanul fellépő fiziológiai, viselkedési, érzelmi és élményi jelenségek,
  - (3) a prenatális regresszió által esetleg felszabadított elviselhetetlen érzelmek és élmények.Mindhárom jelenség összefügg egymással.

# TANDEM etikai felvetések

- **Nyilvánvalóan csak magas fokú képzettségi és önismereti szintű terapeuták végezhetnek tandem hipnózist és hipnoterápiát, akik prenatális és perinatális traumáikat is átdolgozták. E követelmény a módszer kifejlesztőire is vonatkozik, akiknek kellő ilyen jellegű önismereti élmény áll a rendelkezésére.**

# IKER TANDEM

**Valós vagy jelképes ikerélmény  
átélése TANDEM hipnózisban**

# Valós iker-iker terapeuta- terapeuta tandem hipnózis



# Konstruktív és destruktív létjogosultság

- A magzat nemcsak fizikai, spirituális lény is
- Konstruktív létjogosultság: saját jogon, autonóm módon lenni
- Destruktív: elutasítottként, ismeretlenként, nem vártként lenni

TISZTELETREMÉLTÓSÁG ÉS  
SZERETETREMÉLTÓSÁG  
a létezés alapjoga

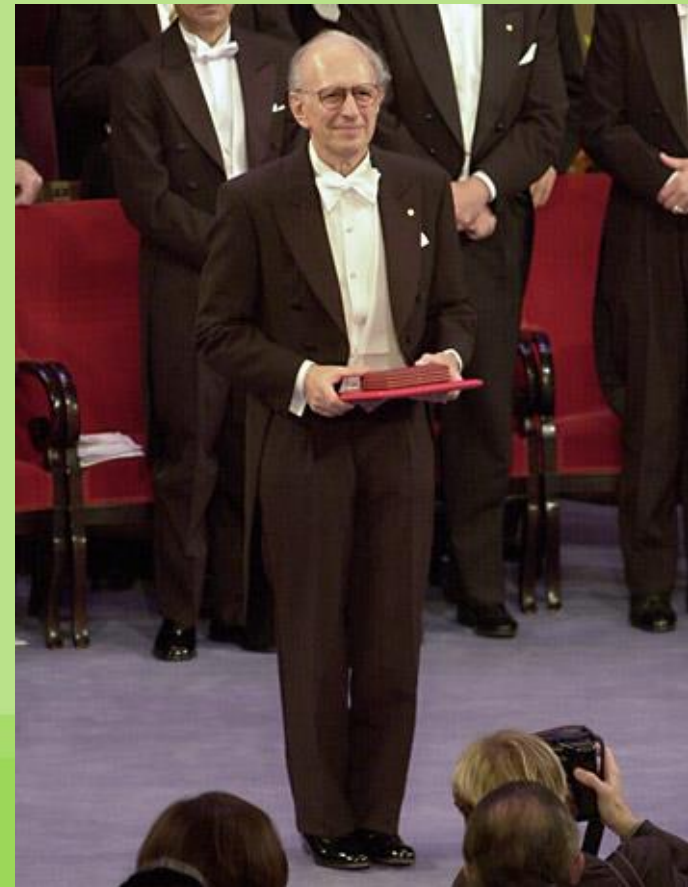


# Testemlékezet

A gyermekkel kapcsolatos elvárásokat, a korai élményeket az emocionális DNS, az ún. implicit memória (Schore, 2003) főként, mint testi emlékként közvetíti

# Sejtemlékezet

Ennek megfelelően az emlékezet sem csupán az agyhoz kapcsolt, hanem a memória rögzülése receptorszinten zajlik, a **TESTELMÉBEN** tárolt amint ennek bizonyításáért Erik Kandel pszichoanalitikus érdeklődésű neurobiológus 2000-ben Nobel díjat kapott



# Pszichoszomatika: modern test-elme koncepció

Napjaink „test-elme” koncepciója (Candace Pert 1999) biológus, farmakológus és kutatóorvos) megoldotta a „misztikus ugrás” kérdését test és lélek között, mert az ember egésze holisztikus egység, az érzelem minden sejtünkben jelen van, **az organikus és pszichés eredet naiv anakronisztika, értelmetlen.**



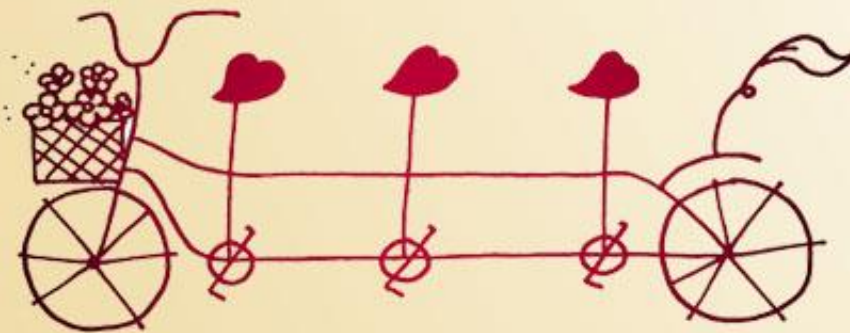
# IKERÉLMÉNY KÖZÖS VONÁSA

A méhen belüli ikerhelyzet két meghatározó jelensége:

1. a territoriális agressziót és félelem,
2. valamint az egymásra hangolódás, és az ebből fakadó egységélmény

**KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!**

# TANDEM FOREVER



Hypnotherapy for Transpersonal Healing  
Vas - Császár<sup>®</sup>