

MOJMÍR SVOBODA – RENATA ABSOLONOVÁ

HYPNOTICKÉ A IMAGINATIVNÍ ZPŮSOBY OVLIVŇOVÁNÍ EMOCÍ

Hypnóze, jako metodě sloužící k ovlivňování emocí, je věnována pozornost již delší dobu (např. Hoskovec 1967, Grimak 1978 aj.). Avšak v literatuře, která se se vzrůstající intenzitou zabývá imaginací, se s modifikacemi emocí setkáváme sporadicky. V následujícím sdělení se pokoušíme o sondu do naznačené problematiky.

Není naším úkolem podat přehled o nejrůznějších současných pojetích hypnózy. Rozsáhlou oblast pokrývá bohatá světová i naše hypnologická literatura. Tzv. klinická koncepce hypnózy se zabývá praktickou exploatací hypnózy při léčení nejrůznějších symptomů a chorob a pro navozování změn v chování subjektů. Experimentální směr se zaměřuje na: a) výzkum hypnózy jako zvláštního psychologického fenoménu, b) výzkum osobnostních korelátů hypnózy a konečně c) výzkum využití hypnózy k ovlivnění tělesných a duševních procesů.

Právě posledně jmenovaná oblast, používající hypnózu jako prostředek k vyvolávání a modelování psychologických stavů a procesů je obsahem tohoto příspěvku.

Ve shodě s Hilgardovou neodisociační teorií (1977) pojmáme hypnózu jako změněný psychologický stav, v němž dochází ke zkreslení obou základních funkcí vědomí, a to funkce poznávací i řídicí. Ovlivnění poznávacích procesů v hypnóze akceptuje Orne (1977), když charakterizuje hypnózu jako stav, v němž jsou osoby schopny reagovat na příslušné sugesce zkreslením percepce a paměti. Řídicí činnost je spojena s já, které si uvědomuje sebe jako iniciátora, plánovatele i vykonavatele činností. Má jednak složku plánovací a výkonnou, jednak složku kontrolující. U obou může v hypnóze dojít ke změně (Kratochvíl 1986).

Grimak (1978) udává, že existují zvláštnosti, které hypnóza vnáší do modelování psychologických stavů. Je to oslabení až vyloučení některé funkce a aktivace jiné funkce. Jako příklady ovlivnitelných funkcí uvádí kožní receptory, proprio-receptory, zrak, chuť, paměť aj. Efektivnost hypnózou získaného modelu závisí podle něj na hloubce hypnózy, intenzitě pohybové činnosti a na intenzitě a trvalosti engramů. Intenzita a jasnost vnitřního prožitku se přitom liší od intenzity pozorovatelného chování, které je více spjato s hloubkou hypnózy. Vysvětluje to

tím, že pohybová reakce nenastupuje současně se vznikem emoce, ale až emoce dosáhne intenzity schopné překonat inhibiční působení mozkové kůry.

Imaginace nebyla v dřívější době (tj. ve 40. a 50. letech tohoto století) oddělována od fantazie a představivosti. Představivost i fantazie zahrnují imaginaci, avšak každý z těchto pojmů má svůj specifický přesah i náplň.

V současné době je imaginace studována jako součást tzv. imaginativních aktivit, které obsahují následující pojmy: a) imaginace, obraznost, představivost, fantazie (imaginativní aktivity v užším slova smyslu) b) kreativita, intuice, invence, iluminace, snění (imaginativní aktivity v širším slova smyslu).

Novější koncepce (viz Kebza, 1989) souvisejí s rozvojem kognitivní psychologie. Příkladem je model dvojího kódování Paivia z počátku sedmdesátých let. Podle něj se psychické procesy realizují ve formě slov (verbální kódování), nebo ve formě představ (vizuální „piktoriální“, imaginační kódování). Zjistil, že konkrétní slova jsou zapamatovatelná lépe než slova abstraktní a že obrázky (představy) jsou zapamatovatelné lépe než jakýkoliv druh slova. Hebbova koncepce (1968) je příkladem neurofyzilogicky pojaté teorie, usilující o „analýzu“ imaginace prostřednictvím fyziologických termínů.

Emoce mohou působit na generování představ, průběh představování, či podílet se na produkci eidetických projevů. Klinger (1980) říká, že představy jsou téměř vždy provázeny určitými emocionálními reakcemi na vnitřní a vnější podněty, prezentované v dané situaci. Představy mohou odkrýt velmi intenzivní afektivní změny, nebo vyvolat emocionální reakce.

V moderní odborné literatuře (viz Kebza, 1989) je vyjádřen předpoklad, že receptivnější, piktoriální a prostorová imaginace je spojena s funkcí pravé mozkové hemisféry, zatímco procesy spíše verbální a lexikální povahy s funkcí levé hemisféry. To koresponduje s teorií digitální a analogové komunikace (viz např. Watzlawick 1976).

Vztahem imaginace a hypnózy se zabývali např. Barber a Wilsonová (1979), autoři škály kreativní imaginace. Podle nich je hypnóza de facto soustředění a intenzifikace imaginativních procesů. Vznikla řada přehledových studií hodnotících podstatu hypnózy a jejího vztahu k imaginaci (Sheehan, Crawford, McLeod – Morgan). Práce Hilgardovy, Sutcliffeovy, Perryho a Sheehana naznačují, že vztah imaginace a hypnózy je spíše nelineární povahy, tzn. že nízká imaginace je převážně spojena s nízkou hypnabilitou, avšak vyšší a kvalitnější úroveň imaginace může být asociována jak s vyšší, tak s nižší úrovní hypnability. Více se vztahu hypnózy a imaginace věnujeme v jiném příspěvku.

Předmět výzkumu

Výzkum byl zaměřen na ověření možností navodit některé vybrané emoce (strach, smutek, zlost, radost) pomocí hypnotické, nebo imaginativní procedury. Výzkumný problém byl konkretizován do čtyř hypotéz, které měly ověřit, zda existuje statisticky významný rozdíl mezi:

- 1) subjektivně prožívanými emocemi navozenými hypnotickou, nebo imaginativní procedurou
- 2) muži a ženami v subjektivním prožívání emocí navozených oběma procedurami
- 3) subjektivně prožívanými emocemi v závislosti na pořadí exponovaných procedur
- 4) úrovní jednotlivých navozených emocí (tzn. např. mezi úrovní strachu a smutku apod.).

Materiál a metoda

Výzkum byl proveden na vzorku 40 posluchačů filozofické a pedagogické fakulty Masarykovy univerzity v Brně (13 mužů a 27 žen). Průměrný věk celého souboru byl 21,6 let, zkoumané osoby byly ve stáří od 18 do 24 let.

Soubor byl vybrán ze 103 studentů 1.–3. ročníku uvedených fakult, kteří byli v rámci předvýzkumu testováni baterií metod sloužících ke zjišťování úrovně imaginace. Snažili jsme se vybrat pokusné osoby s nejvyšší zjištěnou mírou imaginativních schopností v rámci dané skupiny.

Výsledky testování imaginativních schopností u vybraného souboru 40 subjektů:

BQMI	možné rozpětí	45 – 245	průměr našeho vzorku	90
CIS	možné rozpětí	0 – 40	průměr našeho vzorku	20
I.I.	možné rozpětí	0 – 45	průměr našeho vzorku	30

O těchto metodách viz Svoboda, Šifaldová 1995. Nutno podotknout, že škála CIS může sloužit nejen jako měřítko imaginativních schopností, ale je i nástrojem na měření hypnability.

Zkoumané osoby byly rozděleny do dvou skupin. První skupina byla nejprve podrobena hypnotizaci a po týdenní přestávce následovala imaginativní procedura. U druhé skupiny bylo pořadí prezentovaných procedur opačné. Tím jsme dostali pod kontrolu případný vliv pořadí procedur.

Hypnotická procedura vyžadovala nejprve navození hypnotického stavu (byla použita verbálně–fixační technika zvedání ruky). Po indukci hypnózy následovalo navozování jednotlivých emočních stavů pomocí přímých sugescí. Tzn. že bylo sugerováno např.: „Za chvíli vám pomohu navodit si určitý pocit, určitou emoci...za chvíli začnete pociťovat strach. Objeví se pocit strachu...každý to určitě v životě mnohokrát zažil...žádný člověk se tomu nevyhne ...prožijete pocit strachu...pocit strachu roste...“ atd.

Celý postup byl z důvodu standardnosti nahrán na magnetofonový pásek a měl trvání 20 minut.

V úvodu imaginativní procedury byli respondenti požádáni, aby zavřeli oči a vyzkoušeli svoji představivost vyvoláváním obrazu sebe sama na písčném

pobřeží oceánu a byli požádáni, aby se snažili uvolnit svoje vědomí a nechali je rozvinout ve všech jeho funkcích. Tato úvodní pasáž byla ekvivalentem hypnotické indukční procedury v druhé skupině. Následovalo vyvolávání jednotlivých emočních stavů pomocí nepřímých instrukcí, popisujících situace či zážitky, které vyvolávají příslušnou emoci za normálních podmínek. I tato dvacetiminutová procedura byla standardizovaná a exponovaná z magnetofonu. Příklad: „Představujte si, že jste sami, je temná noc a vy máte projít temným, hustým lesem...nikde nikdo, jen vy sami, musíte projít tímto temným a neznámým lesem ...je tma, nic nevidíte...“ atd.

V obou procedurách byly navozovány emoce strachu, zlosti, smutku a radosti – jako zástupci čtyř kategorií emocí podle Jaspersovy klasifikace.

Po skončení testovací procedury skórovali respondenti svoje reakce na pěti-stupňové posuzovací škále, pomocí níž určovali intenzitu prožitku v procentech. Při imaginativním postupu bylo důležité zvolit takové situace, které byly blízké postavení a věku zkoumaných osob.

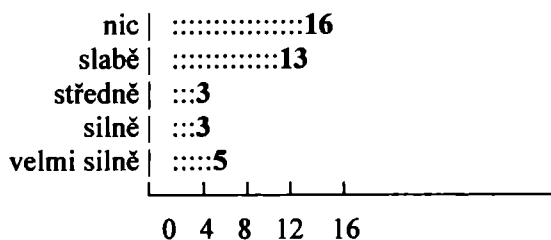
Výsledky

Níže uvedené tabulky znázorňují frekvenci a míru prožívání jednotlivých emocí během hypnotické a imaginativní procedury. (Vodorovná osa udává počet pokusných osob.)

TAB 1

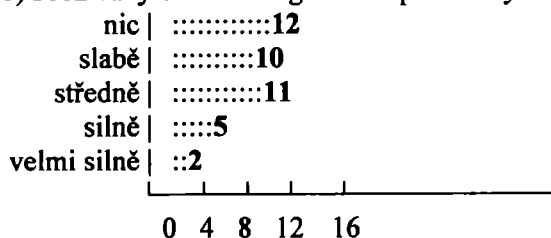
STRACH

a) Prožívaný během hypnotické procedury

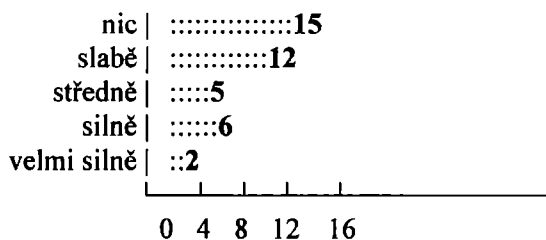


Z celkového zkoumaného vzorku (N=40) nepocíťovalo 16 respondentů emoci strachu (40%). Průměrné skóre prožívané emoce bylo vyjádřeno číslem 1,2.

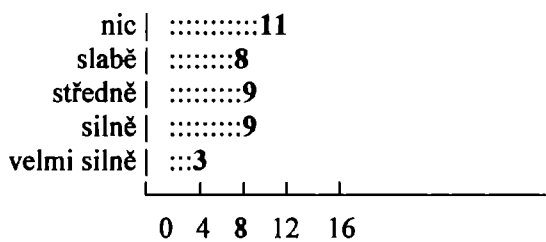
b) Prožívaný během imaginativní procedury



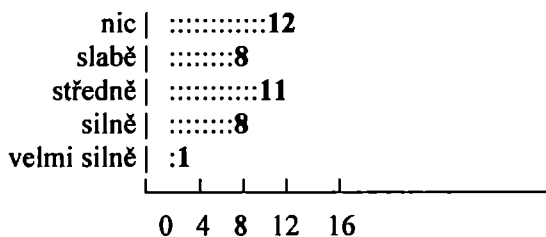
Z celkového zkoumaného vzorku nepocíťovalo 12 respondentů strach (30%). Průměrné skóre prožívané emoce bylo 1,37.

ZLOST**a) Prožívaná během hypnotické procedury**

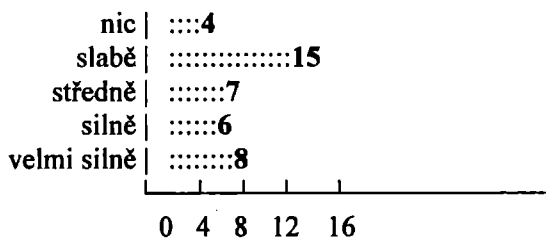
Z celkového zkoumaného vzorku nepocíťovalo 15 respondentů zlost (37,5 %). Průměrné skóre prožívané emoce bylo číslem 1,2.

b) Prožívaná během imaginativní procedury

Z celkového zkoumaného vzorku 11 respondentů nepocíťovalo zlost (27,5 %). Průměrné skóre emoce bylo vyjádřeno číslem 1,62.

SMUTEK**a) Prožívaný během hypnotické procedury**

Z celkového zkoumaného vzorku 12 respondentů nepocíťovalo smutek (30%). Průměrné skóre emoce bylo vyjádřeno číslem 1,45.

b) Prožívaný během imaginativní procedury

Z celkového zkoumaného vzorku pouze 4 respondenti neprožívali smutek (10%). Průměrné skóre prožívané emoce bylo vyjádřeno číslem 1,97.

Tabulka č. 3 přináší srovnání výsledků (průměrná úroveň jednotlivých vyvolaných emocí) u mužů a u žen.

TAB 3

emoce	muži průměr	ženy průměr	t- hodnota
H1	0,84	1,37	1,13
I1	1,69	1,22	1,17
H2	1,07	1,25	0,43
I2	1,76	1,55	0,48
H3	1,31	1,51	0,52
I3	2,23	1,85	0,84
H4	1,69	1,41	0,69
I4	2,61	2,18	1,06
SUMA H	4,92	5,55	0,41
SUMA I	8,30	6,81	1,13

Legenda:

hypnotická procedura

strach H1

zlost H2

smutek H3

radost H4

součet emocí SUMA H

imaginativní procedura

strach I1

zlost I2

smutek I3

radost I4

součet emocí SUMA I

Z hodnot uvedených v tabulce č. 3 vyplývá, že mezi pohlavími nebyl prokázán žádný statisticky významný rozdíl v prožívání navozených emocí.

Tabulka č. 4 shrnuje výsledky, týkající se vlivu pořadí procedur na míru vyvolaných emocí.

TAB 4

emoce		pořadí procedury 1	pořadí procedury 2	t- hodnota
strach	H	1,50	0,90	1,39
	I	1,70	1,05	1,77
zlost	H	1,35	1,05	0,76
	I	2,00	1,25	1,86
smutek	H	1,40	1,50	0,26
	I	1,90	2,05	0,35
radost	H	1,35	1,65	0,77
	I	2,65	2,00	1,75
SUMA	H	5,60	5,10	0,35
	I	8,40	6,20	1,82

Legenda:

H – hypnotická procedura

I – imaginativní procedura

1 – jako první v pořadí

2 – jako druhá v pořadí

Nebylo prokázáno, že by pořadí procedur ovlivňovalo prožívání indukovaných emočních stavů.

Vztah mezi úrovněmi jednotlivých navozených emocí objasňuje níže uvedená korelační matice.

TAB 5

Korelační matice jednotlivých emocí

Correlations:	H1	H2	H3	H4
H1	1.0000	.7966**	.7815**	.6850**
H2	.7966**	1.0000	.8157**	.6589**
H3	.7815**	.8157**	1.0000	.6674**
H4	.6850**	.6589**	.6674**	1.0000
I1	.6850**	.6589**	.6674**	1.0000**
I2	.1870	.1210	.1483	.3264
I3	.3955*	.4389*	.4848**	.6319**
I4	.3378	.2355	.3615	.4664*
I1	.2062	.1093	.2867	.2701
SUM H	.9177**	.9136**	.9093**	.8382**
SUM I	.3659	.2962	.4167*	.5501**
N of cases : 40	1-tailed Signif:		-.01*	-.001**

HYPNOTICKÉ A IMAGINATIVNÍ ZPŮSOBY OVLIVŇOVÁNÍ EMOCÍ

Correlations:	I1	I2	I3	I4
H1	.1870	.3955*	.3378	.2062
H2	.1210	.4389*	.2355	.1093
H3	.1483	.4848**	.3615	.2867
H4	.3264	.6319**	.4664*	.2701
H4	.3264	.6319**	.4664*	.2701
I1	1.0000	.4850**	.4268*	.5373**
I2	.4850**	1.0000	.4932**	.4022*
I3	.4268*	.4932**	1.0000	.5325**
I4	.5373**	.4022*	.5325**	1.0000
SUM H	.2180	.5411**	.3901*	.2422
SUM I	.7735**	.7706**	.7949**	.7833**
N of cases: 40	1-tailed Signif:		-.01*	-.001**

Correlations:	SUM I	SUM H
H1	.3695	.9177**
H2	.2962	.9136**
H3	.4167*	.9093**
H4	.5501**	.8382**
H4	.5501**	.8382**
I1	.7735**	.2180
I2	.7706**	.5411**
I3	.7949**	.3901*
I4	.7833**	.2422
SUM H	.4527*	1.0000
SUM I	1.0000	.4527*
N of cases: 40	* - .01	** -.011
1-tailed Signif:		

Legenda:

hypnotická procedura

H1 emoce strachu
H2 emoce zlosti
H3 emoce smutku
H4 emoce radosti
SUM H součet všech
prožívaných emocí
během hypnotické
procedury

imaginativní procedura

I1 emoce strachu
I1 emoce zlosti
I3 emoce smutku
I4 emoce radosti
SUM I součet všech
prožívaných emocí
během imaginativní
procedury

Diskuse

Výsledky naznačují, že existuje odlišné prožívání jednotlivých emocí navozených hypnotickou a imaginativní procedurou. Pouze emoce strachu byla prožívána v obou případech stejně intenzivně. Zde by mohla hrát roli skutečnost, že emoce strachu byla exponována jako první a dosahovala nižší úrovně, než následující tři indukované emoce. Kromě statistického zpracování jsme hodnotili též kvalitativní výpovědi zkoumaných osob, které vesměs vypovídaly o tom, že emoce byla silnější v situaci aktivního představování si (imaginativní procedura).

Korelační analýza vztahu mezi čtyřmi emocemi navozenými oběma způsoby vede k závěru, že pokud můžeme vyvolat jednu z emocí, můžeme většinou u téže osoby indukovat i emoce další. Navozování emocí tedy nebude závislé na jejich obsahu.

Probandi vypovídali, že imaginativní procedura byla subjektivně příjemnější než hypnotický postup a udávali problémy s navozováním emočních stavů prostřednictvím přímých sugescí.

Metodologicky by bylo čistší „měření“ emocí např. pomocí fyziologických reakcí, což z technických důvodů nebylo možné realizovat. Proto jsme se museli spolehnout na subjektivní výpověď zkoumaných osob, kterou zaznamenávaly na posuzovacích stupnicích. Avšak už Bentler a Hilgard (1963) prokázali, že mezi objektivním skórováním a sebezposouzením reakcí v hypnóze není významný rozdíl. Podávání sugescí je naprosto rovnocenné (Barber a Calverley 1964, Hoskovec, Svorad, Lanc 1963).

Předložená studie si kladla za cíl prokázat rovnocennost hypnotické a imaginativní procedury při navozování emocí, což lze chápat jako východisko k dalšímu porovnávání obou postupů. Využitelnost imaginace v psychoterapii je širší než hypnotické metody, přičemž okruh indikací je velmi podobný. Klinická zkušenost vede k poznání, že imaginativních technik lze využít u širšího spektra pacientů, než klasických hypnosugestivních postupů. Tak docházíme k možností praktické exploatace imaginativních metod i v terapeutické práci.

Souhrn

Byly zkoumány rozdíly v intenzitě čtyř emocí (strach, smutek, zlost, radost) navozených přímými sugescemi v hypnóze a pomocí nepřímých sugescí v imaginativním postupu. Kromě emocí strachu byly zjištěny statisticky významné rozdíly: emoce byly silnější, pokud byly navozeny imaginativně.

Nebyly zjištěny rozdíly v intenzitě emocí mezi muži a ženami a rovněž nebyl prokázán vliv pořadí obou procedur. Pokud byla navozena jedna z emocí, byla velká pravděpodobnost, že budou indukovány ostatní.

Výsledky vedou k úvaze o větším terapeutickém využívání imaginativních postupů, zejména u méně hypnabilních osob.

LITERATURA – REFERENCES

- Barber, T. X., Calverley, D.S.: The Comparative Effect on „Hypnoticlike“ Suggestibility of Recorded and Spoken Suggestions. *J. Consul. Psychol.*, 1964, 28, 384–393.
- Barber, T. X., Wilson, S. C.: The Barber Suggestibility Scale and the Creative Imagination Scale: Experimental and Clinical Applications. *Am.J.Cl.Hypn.*, 1978/79, 21, 84–107.
- Bentler, P. M., Hilgard, E. R.: A Comparison of Group and Individual Induction of Hypnosis with Self-scoring and Observed-scoring. *Int.J.Cl.Exp.Hypn.*, 1963, 11, 49–54.
- Grimak, L. P.: Modelirovanije sostojanij čeloveka v gipnoze. Nauka, Moskva 1978.
- Hebb, D. Q.: Concerning Imagery. *Psych. Review*, 1986, 75, 466–477.
- Hilgard, E. R.: *Divided consciousness*. J.Wiley and sons, New York, 1977.
- Hoskovec, J.: *Psychologie hypnózy a sugescie*. Academia, Praha 1967.
- Hoskovec, J., Svorad, D., Lanc, O.: The Comparative Effectiveness of Spoken and Tape-recorded Suggestion of Body Sway. *Int.J.Cl. Exp.Hypn.*, 1963, 11, 163–166.
- Kebza, V.: *Imaginativní aktivita*. Kand. dis. práce, UK, Praha 1989
- Klinger, E.: *Therapy and the Flow of Thought*. In: Shorr, J.E. (ed.) *Imagery*. Vol.1. Its Many Dimensions and Applications. Plenum Press, New York 1980.
- Kratochvíl, S.: *Hypnóza*. Academia, Praha 1986.
- Orne, M. T.: Construct of Hypnosis: Implications of the Definition for Research and Practice. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1977, 266, 14–33.
- Svoboda, M. – Šifaldová, T.: Možnosti diagnostikování imaginativních schopností. *Sborník prací FF MU*, I 29, 1995, 69–76.
- Watzlawitzk, P.: *The Language of Change: Element of Therapeutic Communication*. Basic Books, New York 1976.

MODIFICATION OF EMOTIONS BY HYPNOTIC AND IMAGINATIVE PROCEDURES

The differences among levels of four emotions (fear, grief, joy and anger) were investigated. The emotions were created by direct suggestions in hypnosis and by indirect suggestions in imaginative procedure.

Obtained results showed statistically significant differences: All emotions were stronger during the imaginative procedure (except fear). Differences between men and women were not found. No influence of order of both procedures was proved.

The results indicated therapeutical possibilities of imaginative procedures for persons with low level of hypnotic susceptibility.

Key words: imagery, modification of emotion, hypnosis

