

1. Hypnoosin määrittelyn haasteita

Mikäli hypnoosi voitaisiin määritellä selkeästi ja yksinkertaisesti, olisi sen ympärillä käyty todennäköisesti paljon vähemmän keskustelua ja väittelyä. Myös ne lukemattomat väärinkäsitykset, jotka edelleen elävät sitkeinä, olisivat hiipuneet ajan myötä unohduksiin. Toisaalta hypnoosiin liittyvä mielenkiinto ehkä osittain piileekin juuri siinä, että ilmiötä ei ole toistaiseksi kyetty yksiselitteisesti määrittelemään.

Edelleenkin ei ole löytynyt yhtään yleistä ja selkeää kriteeriä, jonka perusteella voisimme varmasti sanoa henkilön olevan tietyssä hetkenä jonkinlaisessa hypnoositilassa, joka poikkeaisi normaalista valvetilasta. Ei ole nimittäin olemassa ainoatakaan behavioraalista (käyttäytymisen tasolla ilmenevää) tai fysiologista (kehon toiminnan tasolla ilmenevää) kriteeriä, joka olisi ominainen vain hypnoosille. Tilanne on osin seurausta myös teoreettisista erimielisyyksistä nimenomaan sen suhteen, että monet tutkijoista edellyttävät hypnoosin olevan normaalijakaumaa noudattava ilmiö¹. Toiset taas katsovat, että vain osalla ihmisistä toteutuvat ääri-ilmiöt, kuten automaattiset hallusinaatiot, muodostavat hypnoosin historiallisen ytimen, ja näiden ilmiöiden tutkimisen tulisi olla tutkimuksen lähtökohtana.² ³ Tästä onkin seurannut mielenkiintoinen tilanne, jossa tietyt ilmiöt (esim. muuntunut tajunnantila, tuijottava katse, automaattiset hallusinaatiot) on toisten tutkijoiden toimesta nimetty vain myyteiksi tai eläytymiseksi⁴, mutta samaan aikaan ne on laboratorio-olosuhteissa toistuvasti ja eri menetelmillä todettu todelliseksi ja mitattavissa oleviksi ilmiöiksi erittäin hypnoosiherkillä koehenkilöillä^{5,6}.

Hypnoosia on usein verrattu uneen ja nukkumiseen. Uni on kuitenkin ilmiönä huomattavasti hypnoosia selkeämpi. Nukkuvan ihmisen behavioraalinen kriteeri on se, että hän yleensä makaa hiljaa reagoimatta juurikaan ulkoihin ärsykkeisiin. Myös aivosähköinen toiminta on nukkuessa (nimenomaan unen non-REM-vaiheessa) tyypillisesti erilainen kuin valvetilassa, eli nukkumiselle löytyy myös selkeä fysiologinen kriteeri. Hypnoosin aikana ihmiset sen sijaan voivat toimia ja tuntea

hyvin erilaisia asioita ja myös käyttäytyä eri tavoilla; toisin sanottuna ei ole mitään sellaista piirrettä, joka olisi tyypillinen kaikille tai josta ulkopuolinen voisi selvästi tunnistaa hypnotisoidun. Hypnoosi ei välttämättä tunnu lainkaan sen kummemmalta kuin normaalissa valvetilassa oleminen, ja monet hypnoosiherkät henkilöt eivät välttämättä osaa sanoa, ovatko he hypnoosissa vai eivät.

Myös aivotoiminnasta on pyritty löytämään jokin tunnuspiirre, joka olisi vain hypnoosille ominainen, mutta toistaiseksi on saatu niin monia erilaisia tuloksia, ettei mitään yhtenäistä konsensusta ole. Tämä on johtanut monenlaisiin väittelyihin hypnoosin historian aikana, ja selkeiden tunnuspiirteiden puuttumista on monesti pidetty merkinä siitä, että ilmiössä on kysymys vain jonkinlaisesta roolileikistä, johon hypnotisoija ja hypnotisoitava yhteisestä sopimuksesta ryhtyvät⁷. On olemassa myös muutamia ääri-ilmiöitä, joissa kaikki hypnoosiin liittyvät ilmiöt selitetään lähinnä miellyttämisenhalulla ja kohteliaisuudella⁸. Toisaalta samaan aikaan on olemassa suuri joukko tutkijoita, jotka pitävät hypnoosia eräänlaisena muuntuneena tajunnantilana tai transsitilana, joka poikkeaa normaalista valvetilasta, mutta emme vain toistaiseksi ole kyenneet löytämään siihen liittyviä tunnuspiirteitä. Muita ilmiöön liittyviä tutkimustuloksia on pidetty riittävänä osoituksena muuntuneen tajunnantilan todellisuudesta.^{9, 10, 11.}

On tietysti selvää, että kykymme mitata ja ymmärtää aivojen äärimmäisen monimutkaisten hermoverkkojen toimintaa on edelleen kovin vajavainen. Se, että emme ole kyenneet löytämään transsin tunnuspiirteitä ei merkitse sitä, ettei menetelmien kehittyessä jotain voisi löytyä. Tässä suhteessa todistustaakka on kuitenkin luonnollisesti niillä, jotka väittävät jotain olevan, sillä sen osoittaminen, että jotain *ei ole* olemassa on mahdoton tehtävä. Muuten voisimme saman logiikan mukaan uskoa, että on esimerkiksi tonttuja, menninkäisiä, keijuja ja haltijoita, kunnes joku aukottomasti osoittaa, että näin ei ole.

Hypnoosiin liittyy kuitenkin ilmiöitä, joiden ohittaminen väittämällä niitä pelkäksi näytelmäksi tai kohteliaisuudeksi vaatii paljon kummallisempien asioiden uskomista. ”Näyttelemishypoteesi” edellyttää, että meidän olisi uskottava, että jo vuosisatojen ajan lukuisat ihmiset ovat näyttelleet,

että he eivät tunne kipua leikkauksissa, joissa hypnoosia on käytetty kemiallisen puudutuksen tai nukutuksen sijaan. Samoin olisi syytä olettaa, että tuhannet hypnoosikoehenkilöt ovat valehdelleet kokevansa asioita, joita eivät todellisuudessa ole kokeneet sekä esittäneet hypnotisoidun roolia myös silloin, kun ovat olettaneet, ettei kukaan ole edes näkemässä ¹². Tällainen ajattelu edellyttäisi lähinnä oletusta maailmanlaajuisesta salaliitosta, jonka tarkoituksena on ylläpitää myyttiä hypnoosista hinnalla millä hyvänsä.

Tässä luvussa lähdetään siitä oletuksesta, että tällaista salaliittoa ei ole olemassa, vaan ilmiö on hyvinkin lähemmän tutkimisen arvoinen. Uskotavuutta tuo myös se, että hypnoosia on käytetty pitkään kliinisessä työssä, ja aiheesta ilmestyy myös jatkuvasti tutkimuksia korkeatasoisissa tiedelehdissä. Kuitenkin kun hypnoosista lähtee etsimään tietoa, saattaa ensimmäinen reaktio olla melkoinen hämmennys, sillä erilaisia selityksiä ja malleja tuntuu löytyvän loputtomiin. Hypnoosiin liittyvän perusinformatiivisuuden yhteydessä korostetaan usein, että hypnoositilanne on täysin normaalia vuorovaikutusta ja että hypnotisoitava on jatkuvasti täysin tietoinen siitä, mitä tapahtuu ja säilyttää myös kontrollinsa kaikissa olosuhteissa. Toisaalta joissakin alan kirjoissa puhutaan hypnoositilaan liittyvistä syvyyksistä ja alitajunnan kanssa keskustelusta sekä varoitellaan myös hypnoosiin liittyvistä vaaroista. Tämä herättää luonnollisesti kysymyksen, miten vuorovaikutustilanne voi olla periaatteessa aivan normaali ja kuitenkin samalla sisältää jotakin täysin poikkeuksellista – jotakin, joka huomattavasti ylittää normaalin mielikuviin eläytymisen rajat. Vastaus tähän on yksinkertainen: ei mitenkään. Tämä kaikki kertoo vain siitä, miten monisyisestä ilmiöstä on kyse ja kuinka lukemattomilla tavoilla asioita voidaan tulkita.

Tässä luvussa tarkastellaan niitä hypnoosin tieteellisen tutkimuksen mukanaan tuomia käsitteitä, tutkimusmenetelmiä ja ilmiöitä, jotka nykyään ovat keskeisiä. Luvussa käytetään myös yksinkertaisuuden vuoksi sellaisia ilmaisuja kuin ”olla hypnoosissa” tai ”olla hypnotisoitu” silloin, kun kyseiselle henkilölle on annettu hypnoosi-induktio (ks. määritelmä jäljempänä). Tätä ei pidä ymmärtää niin, että henkilö olisi objektiivisesti tarkastellen jonkinlaisessa oudossa hypnoositilassa tai

transsitilassa, joka eroaisi normaalista valvetilasta. Samoin hypnoositutkimus tarkoittaa kaikkea alaan liittyvää tutkimusta eikä jonkin erityisen tajunnan-tilan tutkimista. Mikäli halutaan ymmärtää hypnoosi-ilmiötä syvällisemmin, on erittäin tärkeää ymmärtää, mitä erilaisilla käsitteillä tarkoitetaan sekä miten hypnoosiin liittyviä ilmiöitä on tutkittu. Tämän luvun lopussa on lista kirjoista, jotka perustuvat tieteelliseen tutkimukseen ja joihin asiasta kiinnostuneen kannattaa tutustua.

2. Hypnoosin määritelmä

Koska hypnoosin olemuksesta ei toistaiseksi ole olemassa yksimielisyyttä, on myös sen määrittäminen riippuvainen siitä viitekehyksestä, jota määrittelijä edustaa. Tutkimuksen kannalta olisi keskeistä, että edes alan tutkijat olisivat yksimielisiä hypnoosin määritelmästä. Hypnoosiyhteisö on ponnistellut jo 200 vuoden ajan löytääkseen ilmiölle selkeän määritelmän siinä toistaiseksi kuitenkin onnistumatta. Alan johtava tutkimusta edustava tieteellinen järjestö (American Psychological Association, division 30) on julkaissut hypnoosista uuden määritelmän noin 10 vuoden välein, mutta ne ovat poikkeuksetta johtaneet tutkijoiden palavan kriittisiin tai puoltaviin kommentointeihin. Vuonna 1994 päädyttiin ”kompromissimääritelmään”, ja sovittiin, että hypnoosiksi kutsutaan sitä sosiaalista vuorovaikutusprosessia, joka ilmiöön tyypillisesti liittyy ja kuvattiin se mahdollisimman selkeästi. Näin eri tutkijat voivat olla yksimielisiä ainakin siitä, mitä ollaan tutkimassa, vaikka näkemykset ilmiön olemuksesta olisivatkin kovin erilaisia. Tämän määritelmän ovat yhdessä muotoilleet ja hyväksyneet useat eri hypnoositutkijat, ja se antaa edelleen melko hyvän kuvan siitä, mitä prosessissa tapahtuu.

The American Psychological Association (APA, Division 30) on määritellyt hypnoosin vuonna 1994 seuraavasti (suom. Kallio): ”Hypnoosi on menettely, jonka aikana terveydenhuollon ammattilainen tai tutkija antaa asiakkaalle, potilaalle tai koehenkilölle suggestioita muutoksista tuntemuksissa, havainnoissa, ajatuksissa tai käytäytymisessä. Hypnoottinen konteksti luodaan

yleensä induktion avulla. Useimmat induktiot muodostuvat rentouteen, tyyneyteen ja yleiseen hyvänolon tunteeseen tähtäävistä suggestioista, joskin induktioita on monenlaisia. Usein induktioihin liittyy myös ohjeita miellyttävien kokemusten kuvittelusta. Ihmiset reagoivat hypnoosiin eri tavoin. Toiset kuvaavat kokemustaan muuntuneeksi tajunnantilaksi, kun taas toiset kokevat tilanteen normaalina keskittymisenä, johon liittyy tyyneyden ja rentouden tunne. Useimmat ihmiset kuvaavat kokemusta hyvin miellyttäväksi riippumatta, miten tai missä määrin suggestioihin on reagoitu. Jotkut ihmiset ovat erittäin herkkiä reagoimaan hypnoosin aikana annettuihin suggestioihin, kun taas toiset ovat vähemmän herkkiä. Henkilön kyky kokea asioita hypnoosin aikana voi heikentyä johtuen peloista tai yleisistä harhakäsityksistä. Toisin kuin kirjoissa, televisiossa tai elokuvissa annetaan usein ymmärtää, hypnoosi ei johda oman käyttäytymisen kontrollin häviämiseen. Tyypillisesti ihmiset ovat täysin tietoisia siitä, mitä he ovat ja missä ovat sekä muistavat hypnoosin aikaiset tapahtumat myös jälkeensä, ellei muistamattomuudesta ole erikseen annettu suggestiota. Hypnoosi lisää ihmisten herkkyyttä erilaisten suggestioiden kokemiseen, mutta sen avulla ei voi pakottaa näihin kokemuksiin.”¹³

Tämä määritelmä alkoi kuitenkin saada enenevässä määrin kritiikkiä siitä, että se oli liian pitkä ja että mahdollista *hypnoositilaa* ei tuotu siinä riittävästi esiin. Vuonna 2005¹⁴ ilmestyi uusi, mutta aika samantyyppinen kuvaus itse hypnoosiprosessista, mutta tätä puolestaan kritisoitiin epäselvyydestä ja epämääräisyydestä¹⁵. Viimeisin määritelmä on vuodelta 2015, ja tätä ei voi ainaakaan turhasta pituudesta kritisoida. Hypnoosi on uusimman määritelmän mukaan ”tajunnantila, jossa huomion keskittyessä toisarvoiset ärsykkeet vaimenevat samalla, kun kyky reagoida suggestioihin kasvaa”¹⁵. Hypnoosi-induktio (hypnotisointi eli hypnoosiin johdattaminen) on myös samaan tyyliin määritelty ytimekkäästi ”prosessiksi, jonka tarkoitus on johdattaa hypnoosiin”. Tämän lisäksi keskeinen käsite ”hypnoosiherkkyys” on vielä määritelty seuraavasti: ”Yksilön kyky kokea suggestoituja muutoksia elintoiminnoissaan, havainnoissaan, tunteissaan, ajatuksissaan ja käyttäytymisessään hypnoosin aikana.”¹³

Edellä esitetyt määritelmät sisältävät kuitenkin useita käsitteitä, jotka on edelleen määriteltävä, jotta ilmiöstä voidaan saada selkeä käsitys. Tällaisia peruskäsitteitä ovat muun muassa hypnoosi-induktio (yleensä lyhyemmin induktio), suggestio sekä suggestioherkkyys. Seuraavassa tarkastelemme näitä kutakin erikseen.

2.1. Hypnoosi-induktio

Hypnoositilanne luodaan yleensä käyttämällä tietäntyyppisiä tekniikoita, joita kutsutaan induktioiksi (verbistä *inducere* = johdattaa). Traditionaalisessa hypnoosi-induktiossa (”hypnotisoinnissa”) on tärkeää, että tilanne määritellään hypnoosiksi, ja täten luodaan myös hypnotisoitavalle tietty ennako-odotus ja valmius. Induktion yhteydessä pyritään luomaan tilanne, jossa normaali, useiden aistikanavien kautta tuleva vaihteleva informaatiotulva minimoidaan. Tähän voidaan käyttää apuna hiukan hämärää huonetta, jossa on mukava lepotuoli sekä jokin selkeästi erottuva piste tai objekti, johon hypnotisoitava keskittää katseensa induktion ajaksi (katsefiksatio). Hypnotisoitavaa pyydetään rentoutumaan tuolissa, kiinnittämään katseensa pisteeseen ja kuuntelemaan ainoastaan hypnotisoijan puhetta keskittyen hänen sanoihinsa. Näillä keinoilla saadaan aikaan tilanne, jossa hypnotisoitavan tajunnansisältö on mahdollisimman pitkälle muodostunut vain hypnoosi-induktion kuulemisesta, ja muu aisti-informaatio on hyvin vähäistä lihasten ollessa rennossa tilassa ja katseen ollessa kiinnittyneenä tiettyyn liikkumattomaan pisteeseen. Myös monelle hypnotisoijalle ominainen rauhallinen ja monotoninen puhetapa liittyy tähän samaan päämäärään ja pyrkimykseen rajoittaa kaikkien ulkoisten ja sisäisten häiriötekijöiden määrää minimiin.

Tämän jälkeen annetaan tyypillisesti mielikuvia yhä syvenevästä rentoutumisesta samalla, kun lasketaan lukuja esimerkiksi yhdestä kymmeneen (esim. ”samalla kun luettelen lukuja yhdestä eteenpäin, tunnet, kuinka olosi muuttuu yhä rennommaksi ja raukeammaksi... jokainen luku saa sinut tuntemaan itsesi yhä rennommaksi ja rennommaksi...”). Induktiossa käytetään usein myös univertausta (esim. ”samalla kun olosi

muuttuu rennoksi, huomaat väsymyksen tunteen valtaavan koko kehosi... alat vähitellen kokea kasvavaa raukeuden tunnetta... aivan kuin vaipuisit uneen...”). Induktioon liitetään myös lihasten rentouttaminen pyytämällä hypnotisoitavaa keskittymään eri lihaksiin tai lihasryhmiin ja näiden rentouttamiseen vuorollaan (esim. ”keskity nyt jalkojesi lihaksiin, ja anna niiden rentoutua täysin ja muuttua painaviksi ja veltoiksi...”).¹⁶

Edellä kuvattu induktio on tutkimuksessa käytettävä standardi-induktio, koska on luonnollisesti tärkeää, että eri tutkijat käyttävät samoja menetelmiä. Kliinisessä yhteydessä induktio voidaan sovittaa kunkin potilaan tarpeisiin hyvinkin yksilöllisesti. Usein ajatellaan, että hypnoosiin liittyy aina rentoutuminen, mutta induktio voi myös olla luonteeltaan hyvinkin toisenlainen. Ääriesimerkki on niin kutsuttu aktiivi-vireähypnoosi (active-alert hypnosis), jossa koehenkilöt polkevat kuntopöyrää induktion ja hypnoosin aikana.¹⁷

Monesti myös ajatellaan, että hypnotisointi vaatii hyvin monimutkaisia tekniikoita ja sanamuotoja tai edellyttää jopa joitakin erityisiä voimia. Erilaisia hypnoositekniikoita on alaa käsittelevässä populaarikirjallisuudessa kuvattu lukematon määrä ja samalla painotettu hyvinkin erilaisten asioiden merkitystä ja tehoa. Tutkimus kuitenkin osoittaa, että induktion sanamuodot voivat vaihdella paljonkin^{18, 19}, ja esimerkiksi ennalta äänitetty induktio toimii suunnilleen yhtä hyvin kuin elävä vuorovaikutustilannekin^{20, 21}. Itse asiassa mikä tahansa sana, merkki, loru tai muu vastaava voi toimia menestyksellisesti hypnoosi-induktiona, mikäli henkilöillä on oletus, että kyseessä on hypnoosi-induktio ja odotus siitä, että se johtaa hypnoosiin. Käsitykset salaperäisistä loitsuista tai hypnotisoijan oudoista voimista juontavat ilmeisesti juurensa hypnoosin varhaisesta historiasta, mutta tuntuvat istuvan edelleen hämmästyttävän sitkeästi monien hypnoosia harjoittavien ammattilaistenkin keskuudessa¹.

2.2. Suggestio

Termi suggestio voidaan yksinkertaisesti kääntää käsitteiksi ”mielikuva, ehdotus, kehoitus”, mutta psykologiassa sille on olemassa monia eri määritelmiä. Eräs varhaisimmista^{22, 23} määritelmistä löytyy McDougallin vuonna 1908 kirjoittamasta sosiaalipsykologian oppikirjasta ja on vapaasti suomennettuna seuraavanlainen: ”Suggestio on kommunikaatiota, jonka tarkoituksena on saada vastaanottaja vakuuttuneeksi sen sisällöstä, vaikka sen hyväksymiselle ei löytyisi loogista pohjaa.” Sidis taas on vuonna 1898 määritellyt suggestion ideaksi, joka hyväksytään ilman kritiikkiä ja jopa automaattisesti. Kolmas hyvin samantyylinen määritelmä on vuodelta 1975. Sen mukaan suggestio on ”kommunikaation muoto, jossa yksi tai useampi henkilö saa yhden tai useamman henkilön muuttamaan kritiikittömästi arviointiaan, mielipidettään, asennettaan tai käyttäytymistään”²⁴. Tällainen määritelmä herättää monessa välittömänä reaktiona kysymyksen siitä, kuinka tämän tapaista kommunikaatiota voi olla olemassakaan. Miten jonkun saisi vakuuttumaan asioista, jotka ovat täysin epäloogisia tai miksi hän alkaisi kritiikittömästi ja jopa automaattisesti muuttaa omaa käytöstään? Tämän ymmärtämiseksi tuleekin tietää, että termin synty liittyy läheisesti hypnoosiin²⁵ ja jos ajatellaan hypnoosin yhteydessä käytettyjä suggestioita, on määritelmä erittäin osuva.

Hypnoosin yhteydessä ei ole mitenkään outoa antaa suggestio ”kun lasken kolmeen, olet vakuuttunut, että olet kuuluisa italialainen baritoni Ettore Bastianini” tai ”kun kosken kättäsi, se muuttuu niin painavaksi, ettei kykene liikuttamaan sitä, vaikka kuinka yrität”. Suggestioita voidaan antaa yhtä lailla sekä hypnoosissa että ilman hypnoosia, mutta on selvää, että normaalissa vuorovaikutustilanteessa tämän tyyllisen kommunikaation käyt-

östä voivat johtaa mitä kummallisempiin teorioihin ja käsityksiin. On hyvin valitettavaa, että tutkimukseen perustumattoman tiedon tarjonta erityisesti internetissä on niin ylenpalttista, että tieteelliset teokset hukkuvat tämän tarjonnan sekaan. Asiaan perehtymättömän on tällöin hyvin vaikeaa erottaa jyvää akanoista.

¹ Nykyisin on tarjolla lukematon määrä kirjallisuutta, josta hypnoosia opiskelemalla päätyy vääjäämättä käsitykseen, jolla ei ole mitään tekemistä hypnoosista saatujen tutkimustulosten kanssa. Hypnoosi on hyvä esimerkki alueesta, jossa henkilöiden omat kokemukset hypnoosin

täminen tuntuisi lähinnä koomiselta. Edes koe-tilanteessa, jossa erityisesti tutkitaan hypnoosia, tällaisten suggestioiden antaminen ei välttämättä tunnu kovin luontealta.

Varmaankin useista eri syistä johtuen suggestio-termin käyttö onkin vähitellen muuttunut, ja Weitzenhofferin esittämä melko väljä määritelmä lieene nykyisin käytetyin ^{26,2}. Vapaasti suomennettuna se kuuluu seuraavasti: "Suggestiolla ymmärretään sen antajan mitä tahansa verbaalista tai nonverbaalista, yksinkertaista tai monimutkaista kommunikaation muotoa, jonka tarkoituksena on saada henkilö kokemaan asioita tai toimimaan tavalla, jota ei olisi tapahtunut ilman tätä kommunikaatiota." Tällaisen "vapaan" määritelmän mukaan ei kuitenkaan ole lainkaan selvää, milloin kyseessä on suggestio ja milloin vain pyyntö toimia tietyllä tavalla. Jos henkilölle sanotaan, että "nojaudut nyt tuolissa taaksepäin ja hengität syvään", onko hänelle annettu suggestio vai esitetty pyyntö? Merkilläpantavaa on, että toiset tutkijat puhuvat suggestioiden antamisesta silloinkin, kun annetaan selkeä ohje tai pyyntö tarkoituksellisesti kuvitella asioita ²⁷. Näiden kahden asian erottaminen ei kliinisessä käytännössä yleensä aiheuta ongelmia, mutta kun lähemme pohtimaan tarkemmin hypnoosin teoreettisia perusteita, on hyvinkin keskeistä tehdä ero pyynnön tai ohjeiden antamisen ja suggestion välille. Tämä aivan peruskäsitteisiin liittyvä erimielisyys ja epäselvyys on varmaankin pohjana sille, että ilmiöön liittyy niin monenlaisia ja vastakkaisia teorioita.

Nykyisin käytössä olevien hypnoosierkkyysasteikoiden suggestiot jaetaan tyypillisesti kolmeen ryhmään: motorisiin, haastesuggestioihin sekä kognitiivisiin suggestioihin. Nämä suggestiotyypit antavat myös melko hyvän kuvan siitä, mitä ilmiöitä hypnoosin piiriin on liitetty siitä lähtien, kun Stanfordin yliopistossa työskentelevät tutkijat Ernst Hilgard ja Andre Weitzenhoffer julkaisivat niin kutsutut Stanfordin hypnoosierkkyysasteikot 1960-luvun alussa.

Suorat motoriset suggestiot (ideomotoriset suggestiot)

Suoralla motorisella suggestiolla tarkoitetaan suggestiota mielikuvan seurauksena tapahtuvasta motorisesta muutoksesta. Tätä suggestiotyyppiä on aiemmin kirjallisuudessa nimitetty ideomoto-

riseksi suggestioksi, ja tämä nimitys on edelleenkin monien käytössä. Tällainen suggestio voi olla esimerkiksi seuraavanlainen: "...laita molemmat kätesi eteen suoriksi kämmenet vastakkain siten, että niiden väliin jää noin 30 cm. Nyt kuvittele, että kätesi ovat kuin erinapaiset magneetit, jotka vetävät toisiaan puoleensa. Alat nyt tuntea vähitellen tämän voiman, joka vetää käsiäsi yhteen... keskity tarkasti ajattelemaan vain tätä voimaa, joka siirtää käsiäsi automaattisesti toisiaan kohti...". Motoriset suggestiot onnistuvat yleensä melko helposti suurimmalla osalla ihmisistä ilman mitään edeltävää hypnoosi-induktiotakin, vain elävästi kuvittelemalla. Tutkimuksessa suggestion toteutumisen kriteerinä pidetään sitä, että käsien asento muuttuu noin 10–15 sekunnin kuluessa tietyn määrän. Tyypillisiä suoria motorisia suggestioita ovat esimerkiksi suggestiot, että sylissä lepäävä käsi muuttuu niin kevyeksi, että se nousee ilmaan tai pää muuttuu niin raskaaksi, että se vaipuu rintaa vasten. Tämänäyttypiset suggestiot toteutuvat tutkimuksissa noin 80–90 %:lla koehenkilöistä ^{28,29}.

Tällaisesta mielikuviin eläytymisestä parhaan kuvan saa tekemällä yksinkertaisen kokeen. Pyydä jotakuta henkilöä lukemaan seuraava teksti rauhalliseen tahtiin siten, että itse istut mukavasti tuolilla ja suljet silmäsi ja rentoudut.

"Istut tuolissa aivan rentona ja hengityksesi on tasaista ja rauhallista. Keskityt nyt kuuntelemaan mitä sinulle luen, ja pyrit mahdollisimman elävästi kokemaan asiat, jotka sinulle kuvailen. Kuvittele, että oikean kätesi ranteen ympärille on sidottu naru, jonka päässä on iso punainen vappuilmapallo. Se pyrkii koko ajan nousemaan yhä ylemmäs ja ylemmäs. Ainoastaan naru kätesi ympärillä estää sitä nousemasta edelleen ylemmäs kohti kattoa. Kun keskityt käteesi, huomaat, kuinka tämä pallo pyrkii nostamaan kättäsi mukanaan. Pidät kätesi aivan rentona ja velttona. Huomaat kuitenkin selvästi tämän ilmapallon nostavan voiman, joka tekee kädestäsi ja käsivarrestasi paljon kevyemmän kuin se muuten olisi. Vaikka annat kätesi vain levätä rauhassa, se kuitenkin samalla pikkuhiljaa muuttuu aina vain kevyemmäksi ja kevyemmäksi. Yhä kevyemmäksi ja kevyemmäksi. Keskity vain käteesi, ja tunnet sen edelleen kevenevän entisestään. Hetken kuluttua se muuttuu niin kevyeksi, että se alkaa ilmapallon

vetämänä nousta hiljalleen ilmaan. Pikkuhiljaa yhä kevyemmäksi ja kevyemmäksi. Aina vain kevyemmäksi, kunnes huomaat kätesi vähitellen kohoavan ilmaan...”

Tämän suggestion seuraukset voidaan jakaa kahteen ryhmään: subjektiivisiin ja objektiivisiin. Saattoi olla, että tunsit, kuinka kätesi muuttui kevyemmäksi ja mahdollisesti tuntui jopa nousevan ilmaan. Toisaalta on mahdollista, että kädessäsi ei tuntunut keveyden häivääkään, vaikka kuinka voimakkaasti yritit kuvitella käden keveyttä, ilmapalloja ja vappua. Kolmas ja tyypillisin vaihtoehto on, että kokemuksesi ei vastannut selvästi kumpaakaan edellisistä. Ehkä kätesi muuttui jotenkin kevyemmäksi ja ehkä nousi hivenen ilmaankin, mutta et kuitenkaan osannut tarkasti sanoa, nousiko se itsekseen vai nostitko sitä itse. Tätä omaa kokemustasi, jota ulkopuolinen ei voi mitenkään havaita, kutsutaan subjektiiviseksi vasteeksi.

Objektiiviseksi vasteeksi kutsutaan puolestaan sitä, minkä ulkopuolinen havainnoitsija saattoi kättäsi katsellessaan todeta – eli käsi joko nousi tai ei (tai ehkä vähän liikahteli). Subjektiivinen ja objektiivinen vaste on erittäin tärkeää erottaa toisistaan, sillä monesti ne saattavat erota toisistaan huomattavasti ja olla jopa ristiriidassa keskenään (subjektiivinen kokemus saattaa olla, että käsi oli ilmassa, mutta ulkopuolinen havaitsija näki käden lepäävän koko ajan sylissä). Objektiivisesta vasteesta ei voi myöskään päätellä, mikä subjektiivinen vaste siihen liittyi (käsi saattaa kohota ilmaan joko siten, että siihen liittyy kokemus keveydestä ja ilmaan noususta tai kättä voidaan ainakin osin tietoisesti nostaa ilman merkittävää subjektiivista keveyden tunnetta).

Subjektiivisen vasteen merkitystä suggestion reagoinnissa on kuitenkin vaikeaa liikaa korostaa. Suggestion reagointi poikkeaa nimittäin radikaalisti normaalista ohjeiden noudattamisesta siinä, että reagoijasta tulisi tuntua siltä, että asiat tapahtuvat itsekseen ja täysin automaattisesti. Eli jos on saanut suggestion, että käsi muuttuu kevyeksi ja nousee ilmaan, tämän tulisi tapahtua ilman aktiivista myötävaikuttamista, minkä voi todeta selkeästi edellä esitetystä Sidiksen määritelmästä. Automaattisuuden kokemisen merkityksestä on tutkijoiden keskuudessa myös hyvin selkeä yksimielisyys³⁰. Weitzenhoffer antoi tälle ilmiölle

nimen ”klassinen suggestioefekti”, ja hänen mukaansa se määrittää, onko suggestio toiminut/ toteutunut eli onko siihen reagointi tapahtunut ilman tahdonalaista vaikuttamista. Sosiokognitiiviset teoriat katsovat, että tämä automaattisuuden kokeminen johtuu oudosta tilanteesta ja mielikuvien keskittymisestä, mutta kyseessä on yhtä kaikki vain kokemus eikä todellinen automaattisuus. Monet muuntunutta tajunnantilaa korostavat teoriat sen sijaan näkevät, että automaattisuus on todellinen ilmiö, joka johtuu muutoksesta aivojen informaationprosessoinnissa³¹. Tutkimusten ongelmana on se, että tällainen automaattisuuden kokeminen ei ole lainkaan selkeä asia eikä sitä ole missään tarkasti ja yksiselitteisesti määritelty. Tästä johtuen monet tutkijat suunnittelevat hyvin erilaisia koeasetelmia, joissa automaattisuutta ei yleensä lainkaan arvioida.

Käden nousua ilmaan käytetään joskus kliinissä yhteydessä jonkinlaisena testinä hypnoosin olemassaolosta; toisin sanoen, jos potilaan käsi nousee ilmaan, kun annetaan suggestioita sen muuttumisesta kevyeksi, vedetään johtopäätös, että potilas on hypnoosissa. Tällaisen testin suorittaminen on kuitenkin perin kyseenalaista, koska tiedämme, että huomattava osa ihmisistä saattaa kokea käden nousevan ilmaan melko lailla itsekseen ilman mitään hypnoosi-induktioitakin vain kuvittelemalla kätensä kevyeksi. Kliinisessä yhteydessä on myös aivan mahdollista, että potilaalta saadaan objektiivinen vaste esille (käsi nousee ilmaan), vaikka siihen ei liittyisi mitään kokemusta keveydestä. Tämä johtuu siitä, että vastaanotolle tullut potilas on hyvin halukas toimimaan hyvässä yhteistyössä terapeutin tai lääkärin kanssa ja jos potilas havaitsee, että käsi ei tunnu itsekseen nousevan ilmaan, on erittäin luonnollista, että hän nostaa sen itse. Tämä sosiaalinen paine toimia odotetulla ja toivotulla tavalla (ns. demand characteristics) on tutkimuksissa³² selkeästi osoitettu. Hypnoosia kliinisesti käyttävien tulisi luonnollisesti myös tuntea tämä ilmiö hyvin.

Tämä suggestioherkkyysasteikoissa esiintyvä suora motorinen suggestio on eri asia kuin, mitä ideomotorisella reagoinnilla yleisesti tarkoitetaan. Chevreulin heiluri³¹ ja Ouija-lauta³² ovat esimerkkejä siitä, miten ideomotorinen ilmiö sen alkuperäisessä tarkoituksessa toimii. Tällöin henkilöt eivät ole itse tietoisia siitä, että heidän

ajatuksensa aiheuttavat minimaalisia, tajunnan ulkopuolella tapahtuvia liikkeitä. Subjektiiivinen, joskus pelottavakin kokemus on, että heiluri tekee asioita itsekseen tai laudan planchette² liikkuu kuin jonkin ulkopuolisen voiman, kuten hyvien tai pahojen henkien, ohjaamana. Tieteellinen selitys ilmiölle on, että planchettien liikkumista edesauttaa osallistujien usko mahdollisuuteen henkien kanssa keskustelusta ja sen välittävät ideomotoriset, tiedostamattomat liikkeet oletettavasti extrapyramidaalisen liikejärjestelmän aktivoimina³².

Motoriset haastesuggestiot

Motorisella haastesuggestiolla tarkoitetaan suggestiota, jossa annetaan mielikuva, että jokin hyvin yksinkertainen motorinen liike on mahdollon suorittaa. Tällainen on esimerkiksi suggestio: ”Silmäluomesi ovat nyt liimautuneet kiinni, ja sinun on mahdotonta aukaista niitä, vaikka haluaisitkin.” Mikäli koehenkilö ei saa silmiään auki, vaikka häntä kehoitetaan (eli tavallaan haastetaan) sitä yrittämään, on suggestio toteutunut. Toinen hypnoosiherkkyysteisteissä usein käytetty suggestio on niin sanottu ”käsivarren jäykkyys”, jossa koehenkilöitä pyydetään laittamaan toinen käsi suoraksi eteen. Tämän jälkeen annetaan suggestioita käden muuttumisesta yhä jäykemmäksi ja jäykemmäksi, kunnes se on lopulta kuin rautatanko, jota on mahdotonta kyynärpään kohdalta taivuttaa. Lopuksi ”haastetaan” koehenkilö yrittämään käsivarren taivuttamista. Tämäntyyppi-

set suggestiot ovat jossain määrin ”vaikeampia” kokea, ja toteutumisprosentti vaihtelee 40–50 %:n välillä.²

Näidenkin suggestioiden seuraukset voidaan samaan tapaan jakaa subjektiivisiin ja objektiivisiin, ja ne johtavat myös hyvin erilaisiin kokemuksiin koehenkilön mukaan. Osa koehenkilöistä ei huomaa minkäänlaisia vaikutuksia, ja he kykenevät taivuttamaan jäykäksi suggeroitua kättään ilman ongelmia. Monet kuvaavat kokemustaan siten, että heillä on aluksi ongelmia kätensä taivuttamisessa, mutta pienen ponnistelun jälkeen taivuttaminen kuitenkin onnistuu normaalisti. Osa koehenkilöistä kuitenkin kokee, että käsi tuntuu ikään kuin jäykistyneen suoraksi, eivätkä he kaikista ponnisteluistaan huolimatta kykene taivuttamaan sitä. Yleensä viimeksi mainitut koehenkilöt kuvaavat tunnetta oudoksi ja ovat tilanteesta yllättyneitäkin, joskaan harvemmin siihen liittyy pelästymisen kokemusta. Sekä suomalaisessa että ruotsalaisessa tutkimuksessa^{18, 27} muuttamat koehenkilöt raportoivat jälkepäin, että suggestio silmien liimautumisesta yhteen oli aiheuttanut epämiellyttävän tuntemuksen siitä, ettei kykene hallitsemaan omaa kehoaan. Terveillä koehenkilöillä tehdyissä hypnoosiherkkyysskokeissa on kuitenkin äärimmäisen harvinaista, että koehenkilö haluaa keskeyttää kokeen tällaisten tuntemusten vuoksi.

Edellä mainittua raajan jäykistymistä suggestion seurauksena nimitetään myös katalepsiaksi, ja jotkut pitävät sitä yhtenä parhaista yksittäisistä hypnoositesteistä³³. Tämäkään testi ei kuitenkaan missään tapauksessa ole koe, jolla voidaan todeta jonkinlaisen hypnoositilan olemassaolo. Aivan samoin kuin suorat motoriset suggestiotkin, toteutuvat haastesuggestiot monella henkilöllä erittäin hyvin myös ilman minkäänlaista hypnoosi-induktiota, vaikka vain pyytämällä heitä elävästi kuvittelemaan kätensä jäyksi. Kirjallisuudessa on myös kuvattu tapaus, jossa karateopettaja oli saanut maineen, että hän kykenee poistamaan vastustajan ”Ki”-energian taputtamalla tätä kolme kertaa, ja tämän seurauksena vastustajan liikkuminen muuttuu mahdottomaksi. Tämä suggestio tehoi osaan karateopiskelijoista erittäin hyvin, ja opettajan taputuksen jälkeen he ovat kuvanneet liikkumisen olleen hyvin kankeaa ja jopa mahdotonta³⁴. Tässä tilanteessa ei siis annettu mitään

² Planchette tulee ranskan kielen sanasta ”pieni lauta”. Se on usein sydämen muotoinen puuesine, jossa alun perin oli pienet pyörät ja reikä kynää varten. Tätä käytettiin tuotettaessa ns. ”automaattista kirjoitusta” viktoriaanisella aikakaudella (1837–1901). Samantyylistä esinettä käytetään edelleen ”spiritistisissä istunnoissa”, joissa planchette liittyy yhteen Ouija-laudan kanssa. Ouija-lauta muistuttaa normaalia pelilautaa, johon on usein maalattuna kaikki aakkoset sekä sanat ”kyllä” ja ”ei”. Planchette asetetaan laudan päälle siten, että se voi liikkua siinä vapaasti (monet käyttävät myös juomalasia paremman puutteessa). Istuntoon osallistuvat laittavat sormensa kevyesti planchettien päälle, ja sääntöihin kuuluu, että sormea ei saa aktiivisesti liikuttaa. Yhdessä sitten keksitään kysymyksiä, joihin henkien ajatellaan antavan vastauksia liikuttamalla planchettia kirjaimesta toiseen.

induktiota, vaan suggestioherkät henkilöt reagoivat suoraan annettuun motorisen inhibition suggestion (opettajan kolme taputusta johtaa vaikeuteen liikkuu). Tämä esimerkki osoittaa selvästi, että moniin suggestioihin reagointi onnistuu, vaikka minkäänlaista hypnoosi-induktiota ei ole annettu.

Kognitiiviset suggestiot

Tutkimuksen kannalta mielenkiintoisimpia ja dramaattisimpia ovat suggestiot, jotka tähtäävät muutoksiin aistimuksissa (esim. hallusinaatiot) tai muistissa (esim. asioiden unohtaminen eli amnesia tai valemuistojen omaksuminen). Tähän ryhmään voidaan lukea eri aisteja (näkö, kuulo, haju, maku, tunto) koskevat hallusinaatiot, post-hypnoottiset suggestiot sekä persoonallisuuden muutokset (esim. ikäregressio, sivupersoonat ja erilaisten roolien omaksuminen).

Tällaisten kokemusten aikaansaamiseksi voidaan antaa esimerkiksi seuraavanlaisia suggestioita: ”kun avaat silmäsi, huomaat, että edessäsi istuu pieni punainen hiirulainen” (hallusinaatioon tähtäävä suggestio) tai ”oma nimesi häipyä muististasi ja vaikka kuinka yrität muistella omaa nimeäsi, et mitenkään saa palautettua sitä mieleesi” (amnesiaan tähtäävä suggestio). Näiden suggestioiden toteutuminen on jo selvästi harvinaisempaa kuin suorien motoristen tai haastesuggestioiden. Tutkimuksissa nämä toteutuvat 10–50 %:lla koehenkilöistä ².

Kaikkiin edellä mainittuihin suggestiotyyppeihin liittyvät prosenttiluvut kertovat vain objektiivisen seurauksen eli sen, minkä ulkopuolinen tarkkailija saattaa havaita katselemalla tai kyselemällä. Tämä tarkoittaa sitä, että mukana ovat myös sellaiset positiiviset vasteet, joihin ei ole liittynyt suggestioita vastaavaa subjektiivista kokemusta. Jälkeenpäin tehdyt kyselyt osoittavat, että monet koehenkilöt, jotka tuottavat koetilanteessa objektiivisen vasteen eivät ole kokeneet esimerkiksi käden muuttumista kevyeksi tai raportoivat, että mikäli he todella olisivat halunneet taivuttaa jäykäksi suggeroidun kätensä, olisivat he siihen kyenneet. Vasta viime aikoina on ruvettu kiinnittämään enemmän huomiota myös henkilöiden subjektiivisiin kokemuksiin, ja todennäköisesti sellaiset henkilöt, jotka todella näkevät hiiren tai eivät oikeasti kykene muistamaan omaa nimeään ovat jokseenkin harvinaisia.

Ruotsalaisessa tutkimuksessa, johon otti osaa 299 koehenkilöä, annettiin suggestio (silmien ollessa suljettuina), että huoneessa lentelee kärpänen, ja se surisee häiritsevästi. Koehenkilöistä 9,6 % raportoi luulleensa, että huoneessa lensi todella oikea kärpänen ¹⁸. Jatkokokeissa selvisi, että näistä vain muutamalle onnistuttiin tuottamaan jonkinlainen visuaalinen hallusinaatio. Tämä tarkoittaa sitä, että kun lähdetään kokeellisesti tarkemmin testaamaan, on kognitiivisten suggestioiden, kuten todentuntuisten hallusinaatioiden ja muistimuu-
tosten, kokeminen mahdollista ehkä vain muutamalla prosentilla ihmisistä. Onkin yllättävää, että yhä tänäkin päivänä hypnoosiherkkyyden testauksessa huomioidaan hyvin vähän subjektiivista vastetta.

Kognitiiviset suggestiot ovat laaja ja merkittävä ryhmä, ja niitä tarkastellaan laajemmin seuraavaksi. Jako motorisiin, haaste-, ja kognitiivisiin suggestioihin on kuitenkin ainoastaan suggestioiden tyyppejä kuvaileva jaottelu, sillä kaikki suggestiot ovat laajemmassa mielessä kognitiivisia. Jo suggestion määritelmän mukaan kaikkien hypnoosin yhteydessä annettavien suggestioiden päämääränä on tuottaa sellainen aistikokemus tai käyttäytyminen, joka poikkeaa siitä, minkä henkilö muutoin kokisi tai miten hän toimisi. Suggestiolla tavallaan pyritään määrittelemään henkilön kokemusmaailma, jokin kognitiivinen toiminto tai käyttäytyminen uudelleen.

Myös hypnoosi-induktio itsessään on sarja suggestioita, joiden sisältönä on luoda hypnotisoitavalle uusi kokemusmaailma eli tyypillisesti tunne raukeudesta, väsymyksestä, passiivisuudesta, rentoudesta sekä unesta. Tähän liittyy ajatus siitä, että tämän induktion jälkeen hypnotisoija voi tuottaa lisäsuggestioiden avulla edellä kuvatun kaltaisia muutoksia henkilön kokemusmaailmassa hypnoosin aikana tai myöhemmin tapahtuvana ajankohtana normaalissa valvetilassa. Seuraavaksi tarkastelemme kognitiivisia suggestioita tarkemmin, sillä niiden harvinaisuudesta huolimatta ne ovat ilmiöitä, jotka hypnoosista puhuttaessa yleisimmin nousevat esille. Ne ovat myös ilmiöitä, joihin lähinnä viitattiin hypnoosin alkuaikoina ³⁵ aina siihen saakka, kunnes Stanford-tyyppiset asteikot esiteltiin 1960-luvulla.