

***Hipnoza v terapevtskem delu z otroki in mladostniki ter
uporabnost hipnoze v osnovnih šolah:
Intervju s psihoterapevtom Miranom Možino v Ljubljani,
8. marca 2012a***

*Hypnosis in therapeutic work with children and
adolescents and the use of hypnosis in elementary
schools:
Interview with psychotherapist Miran Možina
in Ljubljana, 8th of March 2012*

Pogovor med Miranom Možino (M) in Barbaro Cvetko (B) je nastal med raziskovanjem teme diplomskega dela z naslovom Hipnoza in njena uporabnost na področju izobraževanja pri osnovnošolskih otrocih Barbare Cvetko.

B: Koliko časa se ukvarjate s hipnozo? Kje ste se prvič srečali z njo? Kje ste se je učili?

M: Začel sem leta 1985, učil pa sem se od ameriškega psihoterapevta in hipnoterapevta Grahama Barnesesa. On je bil moj glavni učitelj, ki me je med drugim vpeljal v delo Milтона H. Ericksona. Leta 1988 sem se udeležil več seminarjev v Nemčiji v okviru Društva Milтона H. Ericksona. Tam sem spoznal tudi glavne avtoritete tega društva: Bernharda Trenkla, Burchara Petra, Wilhelma Gerla, Guntherja Schmidta in druge. Glavni del hipnoterapije, ki sem se je naučil, je delo Milтона H. Ericksona.

B: Zdaj tudi pri svojem delu kot psihoterapevt uporabljate to tehniko?

M: Naj najprej opozorim, da hipnoza ni samo tehnika. Hipnoza je precej več kot tehnika oziroma metoda. Je poseben način komunikacije. S pomočjo hipnoze se nam razkrije neverjetna kompleksnost medčloveške komunikacije, saj lahko z njo postanemo bolj občutljivi za nezavedno. Zavemo se, da nezavedno ni le v nas, ampak tudi med nami. Milton H. Erickson je razvijal metodologijo hipnoze kot znanost o komunikaciji med nezavednim pacienta in nezavednim terapevta.

B: Za kakšne težave uporabljate hipnozo?

M: Do zdaj nisem naletel na kakšne absolutne kontraindikacije. Delo v hipnozi uporabljam praktično za vse probleme, s katerimi se ljudje obračajo name. To morda zveni nenavadno, vendar je razumljivo, če hipnozo razumemo kot nujni sestavni del vsake medčloveške komunikacije. Ljudje med seboj ne moremo komunicirati, ne da bi drug drugega uvajali v trans. Moj način psihoterapevtskega dela pa ne temelji izključno na hipnozi, hipnoza je zame del psihoterapevtske obravnave. Zelo pomembno vpliva na to, kako komuniciram z ljudmi. Hipnozo v ožjem smislu, tisto, kar si predstavljamo kot delo v globokem transu, pa uporabljam dosti bolj specifično in ciljno, ne z vsakim pacientom.

B: Za kakšne vrste težav uporabljate ciljno usmerjeno globoko hipnozo?

M: Najbolj pogosto jo uporabljam za anksiozno problematiko, za težave, povezane s tesnobo. Odlično se obnese tudi pri psihosomatskih težavah, pri raznih bolečinskih stanjih, motnjah vegetativnega ravnovesja in podobno.

Glede na najino temo pogovora je seveda koristna tudi pri delu z družinami in otroki oziroma mladostniki. V okviru sistemske družinske terapije uporabljam metodo, ki jo imenujemo Reka življenja, in je v bistvu hipnoterapevtska metoda. Uporabljamo metafore in razne pripomočke za vizualizacijo in eksternalizacijo problemov, na primer lutke, razne simbole. Ta metoda je v veliki meri prirejena prav za potrebe otrok in mladostnikov.

Hipnoza je po mojih izkušnjah koristna tudi pri hudih in dolgotrajnih duševnih motnjah, kot so osebnostne motnje ali psihoze, na primer za okrepitev pacientovega zaupanja in za stabiliziranje terapevtskega odnosa. Pri teh motnjah se praviloma ne izvaja destabilizirajočih, provokativnih postopkov, ampak bolj take, ki okrepijo terapevtsko vez s terapevtom, in tu je hipnoza lahko v veliko pomoč.

Uporabna je tudi pri depresivnih motnjah in pri težavah, ki jih imajo ljudje v raznih hudih življenjskih stiskah, in sicer kot del krizne intervencije, ker pomaga stabilizirati ljudi, da spet najdejo mir in ravnovesje v sebi.

B: Kot ste omenili, imate med svojimi pacienti tudi otroke. Kako dojemljivi so za hipnozo otroci?

M: Otroci so zelo v stiku s tem načinom doživljanja oziroma s stanjem zavesti, ki mu pravimo trans. Otroci so naravno v transu večji del časa, zato je to vredno izkoristiti za terapevtske namene in terapevtsko spremembo, ki je včasih potrebna. Otroci so glede hipnoze zelo hvaležni pacienti.

B: V kateri starosti ali od katere starosti naprej se lahko dela z njimi?

M: Če vzameš dojenčka, otroka, ki še ne more govorit, ugotoviš, da so to izjemno dobri hipnotizerji. Če hočeš navezat dober stik z dojenčkom in če se ukvarjaš s hipnozo, vidiš, da je to najlažje v stanju transa. S hipnozo pa je možno delati tudi z nosečnicami, na primer za izboljševanje stika med njimi in zarodkom. Nosečnica bo lažje razvila stik z zarodkom, če bo sama vstopila v trans. Trans zahteva upočasnjevanje, fokusiranje in tudi, da tisto, na kar se osredotočaš, vpija tvojo pozornost. Če na primer v običajnem stanju zavesti nosečnica ne sliši ali ne čuti

bitja srca svojega zarodka, bo to v transu veliko lažje. Če je nosečnica v stresu, je tudi zarodek v stresu, če je globoko sproščena, se podobno dogaja z zarodkom. Torej je mogoče delati s hipnozo že z zarodki, prek nosečnice pa tudi z dojenčki. Ko otroci spregovorijo, se odprejo nove možnosti za hipnotsko komunikacijo.

B: Kakšne so posebnosti v metodah dela z otroki v primerjavi z odraslimi?

M: Otroci ne rabijo toliko formaliziranih postopkov, ker so že sami ves čas v naravnem stanju transa, in velikokrat je dovolj, da se jim le pridružimo v hipnotskem stanju, v katerem so. Odrasli smo večinoma zelo misleča bitja, zelo veliko mislimo in to nam velikokrat preprečuje neposreden stik ali pa neposredno doživljanje določenih čutnih zaznav, pa tudi stvari, ki se dogajajo tu in zdaj v odnosih z drugimi. Sam se na terapevtska srečanja pripravim tako, da se par minut pred srečanjem induciram v trans, kar mi pomaga, da lažje najdem stik z otroki. Bolj formalizirani hipnotski postopki seveda tudi pridejo v poštev, posebno, če delam v globokem transu. Večinoma pa moj način dela z otroki ni v globokem transu, ampak je bolj to, kar imenujemo »trans z odprtimi očmi«. Nekdo, ki hipnotskih fenomenov ne pozna in bi me opazoval pri delu, bi mislil, da je to pravzaprav običajna komunikacija, če pa se ukvarjaš s hipnozo, lahko vidiš, da ima komuniciranje z otroki, kadar imajo odprte oči, veliko značilnosti hipnotske komunikacije. Ena od stvari, ki spodbuja razvijanje hipnotskega transa, je pripovedovanje zgodb. Otroci veliko bolj mislijo v podobah kot odrasli, tako da to veliko uporabljam. Tako večkrat s pomočjo lutk uprizorim zgodbo družine, ki se je name obrnila po pomoč, ali pa pripravim neko znano pravljico, v katero vnesem nekatere elemente aktualnega družinskega položaja. Včasih tudi samo pripovedujem zgodbe o neki drugi družini, s katero sem delal na podobnem problemu, ali o drugih otrocih, ki so morda imeli podobne težave. Pripovedovanje zgodb uporabljam torej kot hipnotski medij.

B: Če prav razumem, je hipnoza za vas način komunikacije. Kaj pa razumete pod globokim transom? Mislite na različne globine transa, ki jih vsak človek lahko doseže? Globoki trans je sposobna doseči manjšina ljudi, ali ne?

M: Mislim, da ne. Po mojih izkušnjah je večina pacientov, s katerimi sem delal, dosegla globoki trans. Ta je videti tako, kot bi človek spal. Tisto, kar je razlika med spanjem in globokim transom, je, da obstaja v stanju transa ves čas povezanost med subjektom, kot večkrat pravimo pacientu v hipnotskem besednjaku, in terapevtom. Notranje dogajanje človeka v globokem transu lahko spremljamo z uporabo nehotnih gibov, na primer z levitacijo rok ali pa raznimi nehotnimi gibi prstov na rokah. Roke so zelo dobre zaradi drobnih, subtilnih gibov in fine motorike prstov, ki jo omogoča odlična oživčenost rok. Trzajo lahko prsti ali zapestje, lahko se aktivira biceps, ko se dviga podlaht, triceps, ko roka se izteguje. Te nehotne gibe se da povezati s procesom transa tako, da se psihološki proces ves čas zrcali na teh motoričnih spremembah, ki so nehotne, gibi v globokem transu so torej neprostovoljni. Vsak človek ima sposobnost za nehotne gibe, vsi imamo na primer izkušnjo, da preden zaspimo, trznemo. Te sposobnosti trzajočih gibov za delo v globokem transu zelo uporabljamo. To mi omogoča, da neprestano vidim odzive in jih povežem s sugestijami za terapevtsko delo, ki ga človek opravi na mentalni ravni. Preko nehotnih gibov lahko ves čas preverjam, v kakšnem stiku sva s pacientom, koliko mi sledi. Če bi spremljali druge fiziološke parametre, kot so elektroencefalogram, dihanje, bitje srca, krvni pritisk, upornost kože, razne funkcije notranjih organov, izločanje hormonov in neuropeptidov, bi videli, da se v globokem transu dogajajo posebni procesi.

B: Je tudi lahen nivo hipnoze primeren za terapevtske spremembe?

M: Prav gotovo. V tem načinu hipnoterapevtskega dela po Miltonu H. Ericksonu, ki ga sam uporabljam in tudi učim, pravimo, da terapevtska sprememba ni premo sorazmerna z globino transa, torej, da se lahko velike spremembe zgodijo v relativno lahnem transu, zato globoki trans ni nujen.

B: Katera so področja, kjer se lahko pri otrocih uporablja hipnozo? Omenil ste že anksioznost, depresijo, kaj pa šolske obremenitve?

M: Hipnoza je vsekakor koristna za številne težave, povezane s šolo. Začniva pri težavah, ki so povezane s tremo, na primer pred nastopanjem pred skupino ali stiske otrok v zvezi s sterilnimi zahtevami v šoli, kot so preizkusi znanja in podobno. Zelo pomembno področje so tudi strahovi pred bližino, stikom, področje tako imenovanega avtističnega sindroma. Vemo tudi, da se predvsem v najstniških letih mladi iščejo, da so negotovi glede lastne samopodobe in uveljavljanja v družbi sovrstnikov. Tem problemom pristop s pomočjo hipnoze lahko precej pomaga.

Otrok ali mladostnik si lahko v transu predstavlja neki položaj, ki mu bo izpostavljen v prihodnosti. Zelo velika vir in dragocenost transa sta ta, da si lahko poudarjeno, živo predstavljamo neko situacijo, bodisi v preteklosti, kjer pride do zelo živega obujanja spominov, ali pa gremo v prihodnost. Vživimo se, kot da bi res bili tam, na primer v nekem položaju v svojem razredu, med nastopanjem na odru in podobno. Tukaj ima hipnoza veliko moč, saj ne deluje na intelektualni ravni, ampak aktivira halucinatorno sposobnost človeka. V transu si lahko predstavljaš, podobno kot v sanjah, da si v najrazličnejših situacijah, zato se lahko na neki zahteven preizkus v prihodnosti pripraviš veliko bolj kakovostno, in to ne samo z razmišljanjem, ampak lahko že danes celostno doživiš to, kar predvidevaš, da te čaka v prihodnosti. Tako sem s hipnozo večkrat pomagal ljudem, ki nastopajo. Ko glasbeniki opisujejo, kaj se jim dogaja na odru, velikokrat opisujejo fenomene transa. Mnogi na primer opisujejo fenomen disociacije, kjer je njihovo telo za ali z glasbilom, medtem ko imajo občutek, da njihov duh to spremlja z drugega konca sobe. To je znak globokega transa in večinoma poročajo, da v takem stanju odlično igrajo. Nekaj igra, oni ne kontrolirajo več tega, neki drug »sistem« prevzame vajeti v svoje roke in izvedba je zelo kvalitetna. Priprava na zahtevne položaje v prihodnosti s pomočjo transa je lahko zelo koristna tudi za otroke in mladostnike.

Pojdiva naprej na probleme z agresivnostjo. Pri agresivnosti je tako, da s hipnozo lahko izboljšamo stik s tistim, čemur bi lahko rekel »avra«, to pomeni, da odkrijemo, kaj so tisti prvi znaki, ko se jeza in potem bes začneta. Če otrok ugotovi, kaj so prvi znaki, potem je stvar še obvladljiva, dokler se preveč ne razvname, ko izliva jeze ali besa ni več mogoče ustaviti. Zatem se ravnamo po sistemu odzivanja, praznjenja, šele potem pa se otrok lahko spet pomiri. Zelo koristno je lahko, da se z otroki trudimo doseči prepoznavanje teh zgodnih znakov iritacije. Prav tako lahko delamo na tem, čemur pravimo prepoznavanje »kontekstualnih ključev«. Vsa naša razpoloženja in čustva, bodisi pozitivna ali negativna, se aktivirajo v nekem kontekstu, okoliščinah, naj gre za žalost, jezo ali veselje, ki jih lahko prepoznamo. Velikokrat ne vemo, kaj nas je razžalostilo ali spravilo v dobro voljo, občutimo samo rezultat, ne pa, kaj se je točno zgodilo, kaj je bil sprožilec nekega razpoloženja. S pomočjo hipnoze je mogoče tudi v tem pomenu razkriti pojave, ki so bili sprožilci, zaradi česar lahko človek bolj obvladuje svoje odzive in je lahko bolj pozoren na stvari, ki ga hitro vznemirijo.

B: Kaj pa za razvijanje samozavesti in koncentracije? Bi se dalo otroke naučiti samohipnoze za izboljšanje koncentracije, da bi se uspeli bolje osredotočiti, kar je velikokrat problem v šoli?

M: Po eni strani lahko vsekakor odgovorim z da. Kot sva že rekla, se trans razvije, če se koncentriša in ohraniš pozornost dovolj dolgo na eni stvari. Torej s samohipnozo lahko otroci izboljšajo svojo koncentracijo. Seveda so pa stvari bolj zapletene, ker je, kot sem že prej omenil, vedenje, tako problemsko kot pozitivno, vedno tudi stvar konteksta. Če otrok, ki ima motnje koncentracije, odrašča v družini, kjer je problem odvisnost starša ali staršev od alkohola, kjer je zaradi tega veliko občutka nevarnosti, kjer je velikokrat čustveno in morda tudi fizično zlorabljen, bomo s samohipnozo za izboljšanje koncentracije dosegli relativno malo. V disfunkcionalnih družinah je velikokrat problem, da odrasli nadleguje, kritizira, zbada, priganja otroka, kadar je utrujen ali zmehčan, v stanju vsakdanjega transa pa zato pri učenju neučinkovit. Ali pa so odzivi starša nepredvidljivi, enkrat so empatični, drugič ne, zato otrok nikoli ne ve, na kaj bo naletel. Ravno takrat, ko bi potreboval mir in nežen, uglašen objem ali dotik, dobi bodico. Tako vzdušje stalno ponavljajočih se nesporazumov v odnosih, kjer se starši z otroki ne morejo uglasti in jih negovati, podpirati, ampak se ves čas na neki način drgnejo drug ob drugega, morda celo ponižujejo in zasmehujejo otroka, ko je ta bolj neučinkovit v stanjih vsakdanjega naravnega transa, je za otroka zelo škodljivo in se lahko kaže v učnih težavah, slabi koncentraciji, motnjah pozornosti in podobno. Če bomo v takem primeru otroka učili (avto)hipnotske tehnike, hkrati pa ne bomo delali v družinskem kontekstu, v katerem se ni oblikovala varna navezanost, bodo učinki (avto)hipnoze zelo majhni.

Naslednji problem, povezan s kontekstom, je, da so v šolah razredi pogosto veliki in je prisotna velika stopnja nemira v celem razredu. Tako je v takem primeru otrok z motnjami pozornosti izpostavljen množici dražljajev, ki to motnjo še povečujejo.

Raven motivacije za učenje je v celotnem razredu lahko tudi nizka. Spomnim se mladostnika, ki je, potem ko je bil v osnovni šoli v razredu visoko motiviranih sošolcev, prišel v srednji šoli v razred, ki je bil po kazalcih uspešnosti najslabši na šoli. Ko sem obiskal šolo in se pogovarjal z razredničarko, mi je potožila, da je imelo veliko število učencev hude težave doma, nekateri so bili iz skoraj povsem razpadlih družin. Mladostnik, ki sem ga obravnaval in je bil do konca osnovne šole v elitnem okolju, je nenadoma prišel v nesposobno okolje, zato je njegov uspeh drastično padel. Vedno je torej treba gledat otroka v okolju kot enoti obravnave, še posebno pri otrocih, kjer ne gre za samega otroka, ampak otroka v okolju. To je lahko otrok v družini ali otrok v šolski skupnosti, lahko pa tudi oboje.

B: Prebrala sem članek neke psihologinje v Avstriji, ki dela s problematičnimi otroki. Pokliče jih iz razreda in jim s hipnozo pomaga pri njihovih učnih težavah. Nekateri strokovnjaki pa predlagajo, da bi se hipnozo uvedlo v pouk, tako da bi se delalo s celim razredom ali na razrednih urah, ali da bi se jih pred uro umirilo, jim dalo neke pozitivne sugestije o uri, ki bo sledila. Kaj menite o teh dveh pristopih?

M: Mislim, da tukaj ni dvoma, ali je bolje eno ali drugo, zelo dobro je vsekakor oboje. Področje, ki ga še nisva omenila, so hiperaktivni otroci. Za njih je značilno, da težko razvijejo trans v mirovanju. Tukaj prideva na področje dela s hipnozo in transom, ki mu pravimo »dinamični trans«. Trans je lahko tudi v gibanju. Katera koli ponavljajoča aktivnost, kot sta tek ali hoja, lahko sama po sebi vzbudi trans. Ko si v nekem ponavljajočem ritmu, enakomernem gibanju, lahko pri sebi zaznaš spremembe, ki so tipične za hipnotski trans. Pri vseh rutinskih opravilih, ki jih obvladamo, kot so pomivanje posode, šivanje, likanje, umivanje zob, se lahko razvije trans. Pri delu s hiperaktivnimi otroki, s katerimi sem se veliko ukvarjal dvajset let v okviru projekta terapevtskega taborjenja oziroma tako imenovane miljejske terapije, smo se naučili, da je zelo pomembno skupno gibanje. Da prideš v isti ritem gibanja z otrokom in potem otroka na posreden

način postopno vodiš prek te uglašenosti gibanja v to, da se umiri. Imeli smo dobre izkušnje s tabornim ognjem, saj je ogenj izjemno dobro hipnotsko sredstvo, ker je po eni strani ves čas enak, po drugi pa ves čas drugačen, se stalno spreminja. Zato pritegne pozornost in jo lahko priklene nase. Imeli smo taborni ogenj na sredi tabora in zvečer, ko je padel mrak, okoli nas pa je bila le divjina, gozd, ki je postal z nočjo za otroke še bolj strašljiv, so otroci sami od sebe radi posedali ob ognju. Tam so se počutili bolj varne. Tudi hiperaktivni otroci so se tam umirili, zagledali so se v ogenj in se zmeščali, upočasnili. Ob ognju je bilo mogoče z njimi dobro delati s hipnozo. S pripovedovanjem zgodb in včasih tudi z nežnimi dotiki smo poglobljali njihov trans in v pogovorih so se večkrat odprle njihove travmatske izkušnje. Njihova napetost je popustila in lahko so se prepustili varnim trenutkom ob ognju. Velikokrat sem doživel, da so se zmeščali kot dojenčki in sem jih odnesel v šotor spat, ker tudi hoditi več niso mogli. Da smo lahko dosegli tako dragocene trenutke terapevtskih premikov pri posameznih otrocih, pa je bilo nujno, da se je vzdušje v celotni taborni skupnosti premaknilo v smer pozitivnega skupnega transa. Terapevtsko delo s posameznim otrokom poteka z roko v roki s terapevtskim delom s celotno skupino, katere del je.

Na osnovi svojih izkušenj z miljejsko terapijo jasno vidim, da so za delo s hipnozo zelo dobri tudi taki konteksti, kot so na primer šole v naravi. Tam bi se dalo veliko delati s hipnozo tako s posameznimi učenci kot s celimi razredi. Prej sva govorila o hipnotizirajočem učinku zgodb. Če na primer učitelj pripravi neko animacijo, ki otroke pritegne v smislu zgodbe, lahko je to dramska, glasbena ali plesna uprizoritev, pripovedovanje pravljic, so vse to naravni hipnotski mediji. Hipnozo je mogoče razumeti kot določeno atmosfero, vzdušje, ki se razvije med ljudmi, med dvema, lahko pa seveda tudi v večji skupini, kot je razredna skupnost. Poglejva si primer hipnotskega vzdušja, ki ga vsi dobro poznamo: včeraj sem bil v gledališču, sedeli smo in čakali, da se predstava začne. In potem je prišel tisti čarobni trenutek, ko so se luči ugasnile, se prižgale odrske luči. Pogovori med gledalci so potihnili, nastala je tista prijetna tišina, polna pričakovanja: igralcev še ni, zdaj čakamo – vsi smo usmerjeni in vsi pričakujemo. In nato se predstava začne. Čeprav vemo, da ne gre za resnično življenje, nas dobra predstava vsrka vase. Pozabimo, da ne gre za resnično življenje in se vživimo, tako da nas predstava lahko globoko pretrese. Prinese nam lahko nove uvide, nam omogoči čustveno katarzo.

Kako nam lahko ta analogija z gledališčem pomaga k boljšemu razumevanju hipnoze? Tudi pri hipnozi je ključnega pomena, da pričakujemo, da se bo zgodilo nekaj prijetnega in da se bo težišče našega doživljanja premaknilo v fantazijsko dogajanje, ki bo morda ravno zato, ker vemo, da je to fantazija, toliko bolj učinkovalo na nas. Hipnoza je velikokrat povezana z neko inscenacijo, ki nagovori našo domišljijo, našo desno hemisfero, naš svet notranjih predstav, slik. Posebno za otroke je pomembno, da se nekaj uprizarja, seveda lahko v tem aktivno sodelujejo tudi oni, in da obstaja pričakovanje, da bo to nekaj prijetnega, nekaj zanimivega, da se vzbudi njihova radovednost. Takrat se začnejo hipnotski procesi. Če me vprašaš, kako bi se dalo uporabljati hipnozo, je zame pomembno, da se hipnoza stalno že uporablja v šolah, samo da večina učiteljev ne ve, da se to dogaja. Ne vedo, da je, ko nekaj uprizarjajo in vzpostavijo osredotočenost cele skupine na neko dogajanje, to pravzaprav hipnoza v skupini. Seveda terapevt potem to še bolj zavestno izkorišča, to je morda edina razlika. Mislim pa, da so dobri učitelji dobri hipnotizerji. Dober učitelj zna vzbuditi zanimanje otrok in pritegniti pozornost otrok tako, da se za nekaj časa res osredotočijo na nekaj, kar vzbudi in spodbudi njihovo domišljijo, ustvarjalnost. Vse to pa so značilnosti hipnoze.

B: Vidite kakšne slabosti ali omejitve pri hipnozi?

M: Da, morda to, da je hipnoza izjemno občutljiva na kontekstualne dejavnike. Če v neki

razredni skupnosti delujejo stvari tako, da se otroci ne počutijo varne, da občutijo veliko stresa, bo zahtevno razviti pozitivno hipnotsko kulturo.

Pojdiva za trenutek stran od šole in si pogledva primer tako imenovanega negativnega transa. Takoj ko imamo množico ljudi, ki ima skupen fokus, se razvijejo hipnotski fenomeni v dobro, lahko pa žal tudi v slabo smer. Predstavljam si velik nogometni štadion, kjer je 50.000 ljudi in so vsi osredotočeni na žogo, ki jo breajo igralci. Raziskovalci množic so odkrili, da se gledalci neverjetno uskladijo, sinhronizirajo se namreč na velikost stotink sekunde. Brez dirigenta prihaja do stotinke sekunde natančne uskladitve ritmov ploskanja, navijanja in celo dihanja.

Ko na primer žoga za las zgreši gol nasprotnika, vsi kot eden v istem trenutku vzdihnejo. Taki fenomeni sinhronizacije so mogoči, ker se razvije kolektivno stanje spremenjene zavesti, transa. Tako doživetje kolektivnega transa v množici je lahko dobro, saj deluje katarzično, še posebej, če tvoje moštvo zmagaja. Takrat pozabiš na vse težave, se za dve uri in še kakšno uro prej in po tekmi preklopiš v drug svet.

Žal pa ima množica tudi drug obraz. Če se na primer spomnim bližnje jugoslovanske preteklosti, ko je Milošević s svojo ekipo organiziral velike mitinge, na katerih se je zbralo skoraj milijon ljudi, in so tam razpihovali sovraštvo do Albancev na Kosovu, me je spreletaval srh, ko sem spremljal televizijski prenos. Milijon ljudi se je usmerilo na nekaj besed in stavkov, ki so jih kot negativne sugestije ponavljali neverjetno usklajeno v kolektivnem transu in s tem spodbujali nestrpnost, sovraštvo, razdiralnost. Hipnoza je torej lahko medij za strašne grozovitosti, ki jih ljudje v običajnem stanju zavesti ne bi naredili. Ko sem gledal Miloševića, sem se spomnil na množične nacistične in fašistične prireditve, kjer sta Hitler in Mussolini spretno pomagala množicam, da so razvile kolektivni trans, v katerem so postale popolnoma nekritične in brez razuma. Hipnoza tako žal nima samo svojega pozitivnega obraza. Ljudje se lahko hipnotiziramo tudi zato, da počnemo grozovitosti, ki jih drugače ne bi. Mnogi se po tem, ko se prebudijo iz transa, velikokrat čudijo, kaj so počeli.

V negativni trans, v stanje zožene zavesti, se lahko na primer inducirajo tudi manjše skupine mladostnikov v tolpah. Poznamo zgodbe o mladih ljudeh, ki najdejo tarčo, recimo neko starejšo mamico, jo pretepejo in oropajo. Čudimo se, kako je to mogoče. Ampak ljudje, tudi otroci in mladostniki, se lahko na tak destruktiven način spodbujamo in se žal induciramo v destruktivno hipnotsko stanje.

S tega gledišča lahko vidiva stvari še bolj kompleksno. Probleme, ki nastanejo v razredih oziroma šolah, kjer je recimo več nasilja, lahko razumemo tudi z vidika kolektivnega negativnega transa. Lahko rečeva, da se v neki razredni ali šolski skupnosti učenci postopno inducirajo v posebno stanje zavesti, ki temelji na strahu in občutku nevarnosti. Ujamejo in spodbujajo se v uničujoč medsebojni ples. Ne gre samo za dejanja posameznikov, gre za kolektivni trans. Postopno se okrepijo kontekstualni dejavniki, ki vodijo v stopnjevanje nasilja. Zato so edini uspešni programi preprečevanja nasilja na šolah, kjer je to postalo problem, taki, kjer poleg individualne obravnave z najbolj izstopajočimi posamezniki delajo s celotno šolsko skupnostjo. Z vidika hipnoze delajo na tem, da se kolektivni negativni trans spremeni v pozitivnega.

B: Če bi poskušali vpeljati hipnozo v šole ali v razrede, morda tudi kot neko dodatno fakultativno pomoč, kakšno bi bilo do tega stališče družbe? Mislite, da bi se pojavil kakšen problem? Je družba pripravljena na to ali bi se kdo upiral?

M: Mislim, da bi se pojavili odpori, gotovo, ker ima hipnoza med laiki podobo, ki je povezana z odrsko hipnozo, kjer se hipnotizerji norčujejo iz ljudi. Človek, ki je v stanju transa, ima res posebne sposobnosti, kar je lahko dobro gradivo za predstavo. Hipnotizerji na odru uprizarjajo smešne in večkrat bizarne situacije. Tipična demonstracija odrske hipnoze je, da hipnotizer da človeku čebulo in mu reče, da je to slastno sladko jabolko. Človek potem v stanju transa je čebulo pred gledalci, ki lahko pri njem opazijo vse značilnosti telesnega in psihičnega odziva, kot da bi jedel jabolko. Naša sposobnost žive notranje predstave in spreminjanje te v transu res omogoča neverjetne stvari. V transu si lahko predstavljam oziroma haluciniram, da je v sobi, kjer se nahajam, pes, ki je nevaren, in se začnem obnašati, kot da me bo ugriznil, kar zgleda smešno, če te nekdo gleda, v prostoru pa ni nobenega psa. Skratka, med ljudmi je veliko predsodkov do hipnoze, kar opažam tudi sam, ko pridejo po pomoč k meni in se je treba skoraj z vsakim pogovarjati o tem, kakšno predstavo ima o hipnozi, ker imajo o njej predsodke in zmotne predstave. Hipnoza, ki jo uporabljamo v terapevtske namene, temelji na spoštovanju človekovega dostojanstva, zaupnosti in ne dovoljuje nobenega norčevanja iz ljudi. Seveda bi bilo treba učiteljem in staršem, če bi uvajali hipnozo v šole, to povedati, jim pokazati, razložiti, potem pa bi jo morda sprejeli. Hipnoza ni nevtralen pojem, pri večini ljudi namreč vzbudi ambivalentna občutja, ki so velikokrat celo negativna in odklonilna.
