
Miran MOŽINA, Irma HUS

Hipnoza ni nič magičnega ali nadnaravnega:

Intervju z Miranom Možino¹

Hypnosis is nothing magical or supernatural:

Interview with Miran Možina

Ob besedi hipnoza pogosto pomislimo na odrsko hipnozo ali na odvajanje kajenja s pomočjo hipnoze in podobno, vendar se hipnoza uporablja mnogo širše.

Če hipnozo razumemo oziroma definiramo kot zmožnost poudarjene osredotočenosti in absorpcije pozornosti na eno stvar, npr. na eno idejo, eno zaznavo ali eno predstavo, lahko rečemo, da je hipnoza človekova naravna sposobnost. Zanimivo je, da je bilo škotskemu kirurgu Jamesu Braidu, ki je okoli leta 1841 uvedel pojem hipnoza, kasneje žal, da se ni raje odločil za pojem »monoideizem«. Tudi sam menim, da ta boljše ujame glavno značilnost hipnoze, saj »hypnos« v grščini pomeni spanje, hipnoza pa se zelo razlikuje od spanja.

Hipnotska stanja spadajo med neobičajna oz. posebna stanja zavesti, sposobnost zanje pa je v človeku v veliki meri vrojena in se lahko v različnih okoljih tako ali drugače razvija. Eno od takih okolij, kjer obstaja veliko možnosti za razvijanje te naravne danosti, je šolsko. Ko na primer učitelj pripoveduje zgodbo in pritegne pozornost otrok, se pri njih pokažejo številni hipnotski fenomeni. Otroci do desetega leta so že naravno v hipnotskem stanju, saj njihovi možgani na kognitivni ravni še niso zreli. Vse zelo neposredno doživljajo. Ko se razvijejo notranje predstave, se z njihovo pomočjo z lahko osredotočijo na eno stvar. Če opazujemo otroka, ki ima v rokah nek predmet, recimo žlico, lahko le ta nenadoma postane karkoli, na primer meč v rokah viteza. Otroci s svojimi predstavami spreminjajo realnost in v svoji domišljiji popolnoma osredotočeni in potopljeni v svoj svet preigravajo razne scenarije, kar je temeljna značilnost hipnoze. Vzgojitelji in učitelji lahko to seveda s pridom izkoriščajo, lahko pa po nepotrebem prebujajo otroke iz takih ustvarjalnih stanj oziroma jih motijo v njihovih hipnotskih svetovih.

Tudi pri odrski hipnozi gre za sugeriranje notranje predstave. Na primer nekdo drži v rokah čebulo, po hipnotizerjevi sugestiji, da je to sladko jabolko, pa zagrizne vanjo z užitek, ne da bi se mu zarosile oči, ampak je prepričan, da je zagrizel v nekaj prijetno sladkega. V hipnotskem stanju se zaradi poudarjene osredotočenosti na notranjo predstavo lahko popolnoma spremeni fiziologija telesa.

Če gledamo na ta način, vidimo, da je hipnoza vseprisotna, koliko se je ljudje zavedajo in jo prepoznajo, pa je drugo vprašanje. V Sloveniji se je zelo prijela v vrhunskem športu, kjer jo je uveljavil Matej Tušak. Naši vrhunski športniki imajo ob pripravah na tekmovanja poleg treninga mišic tudi psihološko pripravo, ki vključuje uporabo hipnotskega transa. Predstavljajo si na primer, kako bo na tekmovanju in preigravajo vse možne situacije in tudi zaplete. Smučar vizualizira vožnjo mimo količkov, kajakaš skozi vratca. Ob tem uporabljajo biofeedback s pomočjo naprave, ki zaznava prevodnost kože. Na ta način se športniki naučijo sprostiti ter zavestno prepoznavati hipnotske fenomene, zato so posthipnotske sugestije lahko bolj učinkovite. Pri takem treningu hipnoze gre po eni strani za krepitev relaksacijskega odgovora, po drugi strani pa za večanje zaupanja v nezavedno.

Spomnim se tudi raziskave v zvezi z dirkači Formule 1, ki se par dni pred tekmo umaknejo v karanteno, v socialno izolacijo. Raziskovalci so ugotovili, da na ta način razvijejo hipnotsko stanje z visoko stopnjo osredotočenosti, s katero potem vstopijo v avto na pisti. Če bi namreč dirkači, ki vozijo z vrtoglavi hitrostmi, v kateremkoli trenutku začeli razmišljati, kdaj bodo dali v drugo prestavo, dodali ali odvzeli gas, pritisnili na zavoro ali obrnili volan, bi jih vrglo iz vozišča na prvem ovinku. Varno lahko vozijo le, če zaupajo nezavednemu s čim manj zavestnega vpletanja, to pa je možno le v stanju hipnoze.

Govorili ste o hipnozi kot načinu sproščanja. V čem se hipnoza razlikuje od drugih tehnik, kot je na primer avtogeni trening, joga ali čuječnost?

Težko je med njimi potegniti jasno ločnico. Pri vseh gre za komunikacijo med ljudmi, kjer nekdo nekoga povabi v fokusirano aktivnost in ta mu sledi, ker je motiviran. Ko mama reče otroku, da mu bo prebrala pravljico, otrok reče: „Ja, daj povej.« Razširijo se mu oči od zanimanja, odprejo ušesa in ves je v pričakovanju pripovedi. Pripravljen je na to, da ob poslušanju pravljice razvije globok hipnotski trans, ker je za to motiviran, si želi. Zato se potem lahko popolnoma osredotoči na vsako besedo.

Pri avtogenem treningu imamo okoli deset glavnih sugestij, s katerimi povabimo osebo, da usmeri pozornost na občutke v telesu. Na primer s povabilom „vaša roka postaja vse težja in vse bolj topla« usmerimo pozornost na roko in sugeriramo, da se občutki razvijajo v smeri teže ali toplote. To bo delovalo samo v primeru, če si oseba želi sprostitve, če zaupa in verjame, da je to možno. Tisti, ki uči avtogeni trening, mora skupaj z učencem ustvariti kontekst zaupanja, varnosti, radovednosti, pripravljenosti na izkustveno učenje, tako da se oba odpreta novi izkušnji.

Tudi pri čuječnosti in jogi je podobno kot pri hipnozi in avtogenem treningu ključnega pomena ustvarjanje takega konteksta varnosti in radovednega pričakovanja. Večinoma se ne zavedamo, da dihamo, z vajami čuječnosti in joge pa postanemo pozorni na dih. Potem, recimo, izberemo eno od aktivnosti, ki poteka avtomatsko, in ji za tri minute posvetimo polno pozornost, na primer umivanju zob. Nekdo, ki je motiviran, se nauči fokusirano spremljati, kaj se dogaja med umivanjem zob, od položaja roke, pritiska zobne ščetke na zobe in dlesni do hitrosti gibov. V to avtomatizirano dejavnost in po istem principu v druge, kot so hoja, hranjenje, vožnja s kolesom itn. vnese element zavedanja in osredotočenosti, da bi nekaj novega izkusil. Da bi spoznal, da je imel grški modrec Heraklit prav, ko je rekel, da v isto reko ne moremo stopiti dvakrat. Vsak

trenutek življenja je neponovljiv, enkratni, vsak dih je drugačen od vseh dihov, ki so bili in bodo. Ta eksistencialna resnica pa se nam potrdi le, če razvijemo posebno stanje zavesti, pozornost, ki je po eni strani osredotočena in po drugi odprta.

Avtogeni trening, joga, čuječnost in hipnoza pa nam samo ponujajo različne sisteme vaj, ki nam olajšajo razvijanje take zavesti in pozornosti. Vse poti vodijo v Rim, to jim je skupno.

Kaj je razlog, da je čuječnost bolj popularna od hipnoze?

To smo se spraševali tudi strokovnjaki leta 2012 na svetovnem kongresu hipnoze v Bremnu. Udeležil sem se delavnice, ki jo je vodil eden najbolj znanih ameriških hipnoterapevtov Michael Yapko, avtor knjige *Mindfulness and Hypnosis* (Čuječnost in hipnoza), ki je poročilo o njegovi raziskavi, kjer primerja uporabo čuječnosti in hipnoze pri zdravljenju ljudi s telesnimi in duševnimi težavami. Dejal je, da si ne zna razložiti, zakaj hipnoza, ki se v kliničnem kontekstu uporablja že 250 let, ni niti približno dosegla takega razmaha, kot jo je od osemdesetih let prejšnjega stoletja v ZDA po kliničnih institucijah dosegla čuječnost. Yapko je namreč v raziskavi dokazal, da je pri uporabi čuječnosti in hipnoze v kliničnem kontekstu več kot 90 odstotkov prekrivanja. Analiziral je na primer, kaj je delal Jon Kabat – Zinn, ki se smatra za začetnika uporabe čuječnosti za zdravljenje, z vodstvenim kadrom Googla. Posnetek je vsem dostopen na internetu. Prepisal je vsako besedo, ki jo je izrekel Kabat – Zinn in dokazal, da je v okviru treninga čuječnosti uporabljal hipnozo, ne da bi se tega zavedal. Tako je na primer povabil udeležence treninga, da se osredotočijo na eno zadevo in doživijo drugačno, hipnotsko stanje zavesti. Sam je to imenoval čuječnostno procesiranje, lahko pa bi temu rekli tudi hipnotski trans.

Na vprašanje, zakaj hipnoza ni tako popularna, ni jasnega odgovora. Imamo pa hipoteze. Videti je, da je čuječnost v nekem trenutku kulturnega razvoja, predvsem v ZDA, nagovorila ljudi, ker predstavlja korekcijo iztirjajočega, preveč navzven in v učinkovitost usmerjenega življenja sodobnega Američana.

Strokovnjaki, ki se vse življenje ukvarjajo z meditacijo in raziskujejo čuječnost v izvorni obliki, torej kot dva tisoč let staro duhovno jogijsko in budistično prakso, npr. pri nas Tamara Ditrich, pravijo, da je zelo malo ostalo od tega, kar je bila čuječnost izvorno. Kabat – Zinn je naredil svojo priredbo čuječnosti in jo spretno prenesel iz duhovnega konteksta v klinični kontekst. Namerno je izločil vse budistične pojme in besede iz sanskrta ter jih nadomestil z zahodnjaku razumljivejšimi besedami. Integriral je tudi vaje iz joge, na primer asane in joga nidro, ki so stare dva tisoč let, v čuječ pregled telesa, v t. i. »body scan«. Čuječnost je tako uspel predstaviti kot enoznačno pozitivno, medtem ko ima hipnoza med ljudmi dvojni sloves, v veliki meri zaradi odrske hipnoze. Po eni strani je privlačna, po drugi strah vzbujajoča, saj ustvarja vtis, da je mogoče z ljudmi manipulirati proti njihovi volji.

Na POP TV pravkar poteka resničnostni šov Hipnoza: dobra zabava ...

Pogledal sem si eno oddajo z Božidarjem Grilcem, ki je gotovo spreten hipnotizer, ob katerem si kaj lahko ustvarimo vtis, da je hipnoza nekaj posebnega, skrivnostnega, morda celo nadnaravnega. Tisto, kar gledalcem ostaja skrito, pa je ključno za demistifikacijo

hipnoze. Da bi Grilc dosegel šokantni učinek, se je namerno izognil temu, da bi pokazal, kako je po znanih hipnotskih procedurah iz večje skupine ljudi izbral najbolj motivirane in sugestibilne ter jih natreniral, da lahko na njegovo sugestijo v hipu dosežejo globoko hipnozo. Ko potem o hipnozi nepoučen gledalec spremlja oddajo, lahko dobi vtis, da hipnotizer, v tem primeru Grilc, upravlja s svojo »ekipo« kot z nemočnimi poskusnimi zajčki proti njihovi volji, da jih lahko programira za najbolj nenavadno vedenje. To zabava, hkrati pa ustvarja določen strah in prepričanje, da je hipnoza nekaj nenaravnega, magičnega. A če bi gledali postopke Grilca, kako je pripravil te ljudi, bi videli da ni nobene magije, da se hipnoze lahko nauči vsak, ki je dovolj motiviran in vztrajen.

Veliko bolj kvalitetno od tega, kar počne Grilc in kar je POP TV zapakiral v najbolj primitivno, tisočkrat videno variacijo odrske hipnoze, ki se dela norca iz ljudi, so oddaje angleškega iluzionista Derrena Browna na BBC. Na internetu so vsakomur dostopne njegove odkrite in poštene razlage njegovih demonstracij odrske hipnoze, ki imajo popolnoma drugo sporočilo. Brown pokaže, da ne izvaja nobene magije, ampak da se sam čudi neskončnemu potencialu človeškega uma. Vsak se lahko prepriča, da je to, kar počne, posledica tankočutnega, dolgoletnega učenja o tem, kako ljudje komuniciramo med seboj in kako zavestno in nezavedno vplivamo drug na drugega. Brown pove, da je bil celo sam večkrat presenečen, kaj se je dogajalo na odru, s čimer gre v čisto drugo smer kot Grilc. Dih jemajoči eksperimenti s hipnozo mu uspevajo predvsem zato, ker je izjemno ustvarjalen in hkrati drzen raziskovalec medčloveške komunikacije, in zato, ker je razvil neverjetno diferencirano razumevanje konteksta, ki omogoča hipnotske fenomene. Odkrito pokaže, da nima nobene moči, da bi karkoli drugemu človeku naredil proti njegovi volji, če ni vzpostavljen kontakt, zaupanje in če hipnotski subjekt ni motiviran. Ko sem gledal oddajo Hipnoza: dobra zabava, sem videl, da je tudi Grilcu uspelo z ljudmi, ki nastopajo v oddaji, ustvariti odnos zaupanja, vendar režijski koncept POP TV to namerno postavi v ozadje. Nobeden od teh ljudi ne dela proti svoji volji, veseli so, da lahko sodelujejo z njim, vsi so radovedni, želijo doživeti nekaj novega in so hvaležni za nova spoznanja o sebi. Vsi so presenečeni, ko odkrivajo, kakšni potenciali so skriti v njihovih možganih.

Tudi naše televizijske postaje bi lahko prispevale k bolj realnemu in manj strah vzbujajočemu prikazu hipnoze. Namesto zabave bi lahko širili vednost o terapevtski hipnozi, o tem, kako dragocena je hipnoza za zdravljenje in osebno rast. Bolj jasno bi lahko pokazali, da se hipnotsko stanje razvije tam, kjer se dogaja usmeritev in absorpcija pozornosti na eno zadevo v kontekstu človeško odprte in iskrene komunikacije, kjer je prisotna motivacija za razvijanje posebnih stanj zavesti. Seveda pa bi bilo to manj zabavno in bi se slabše prodajalo.

Pravite, da v hipnozi ni nič magičnega. A zgodijo se res impresivne stvari. Ena od največjih avtoritet na področju hipnoterapije v dvajsetem stoletju je ameriški psihiater in psihoterapevt Milton H. Erickson, ki ima pretresljivo življenjsko zgodbo. Ko je bil star sedemnajst let, je zbolel za otroško paralizo in bil na robu smrti, a se je sam, brez zdravljenja, ki ga takrat še ni bilo, rešil. Kako?

Ja, bil je popolnoma nepokreten, lahko je premikal le oči. V najbolj kritičnih urah boleznij je nekega večera v sosedni sobi slučajno slišal, kako so trije zdravniki povedali staršem, da bo njihov fant do naslednjega jutra mrtev. Zelo ga je razjezilo, kako si nekdo lahko dovoli reči materi, da bo njen sin umrl v noči do naslednjega jutra. Mati je nato

prišla v sobo z mirnim izrazom na obrazu, kolikor se je le zmogla pretvarjati. Milton jo je prosil, da premakne predalnik in ga porine k robu postelje. Ni razumela zakaj, mislila je, da se sinu blede. Zaradi paralize je zelo težko govoril, njegov govor je bil komaj razumljiv. Vendar je bilo na predalniku ogledalo in ko ga je mati premaknila bliže postelji, je s pomočjo ogledala lahko videl skozi hodnik okno v drugi sobi na vzhodni strani. Rekel si je, da naj bo preklet, če bo umrl, ne da bi videl še enega sončnega vzhoda. Močna jeza oz. trma, kljubovalnost do zdravnikov in njihove smrtne napovedi in močna želja z notranjo predstavo, da BO dočakal še en sončni vzhod, sta mu pomagala, da je v najbolj kritičnem trenutku mobiliziral vse svoje preostale psihične in telesne vire in prebrodil smrtno nevarno krizo. Tako je dočakal sončni vzhod in nato za tri dni izgubil zavest. To doživetje je bilo prekretnica v njegovem zdravljenju. Namesto da bi umrl, se je potem njegovo zdravstveno stanje začelo izboljševati.

Ker v času, ko je zbolel, leta 1918, in na teksaškem podeželju, kjer so živeli njegovi starši, ni bilo nobene organizirane rehabilitacije za obolele za poliomyelitisom, je zgodba o Miltonovem okrevanju gotovo ena najbolj fascinantnih zgodb o samopomoči, kar si jih lahko mislimo. Nekega dne so starši pozabili, da so ga pustili privezanega na gugalniku, iz katerega so naredili primitivno »kahlico«, tako da so na sredi stola izrezali luknjo, ko so z drugimi otroki odšli od doma. Gugalnik je bil nekje na sredi sobe in Milton se je poln hrepenenja oziral po oknu in si želel, da bi bil bližje, tako da bi vsaj lahko opazoval dogajanje na dvorišču kmetije. Ko je tam nemočno sedel in bil navidez popolnoma nepokreten, hkrati pa si intenzivno želel spremembe položaja, *se je nenadoma zavedel, da se je začel gugalnik rahlo zibati*. Kakšno pomembno odkritje! Je bilo naključno? Ali pa je njegova intenzivna želja po tem, da bi bil bližje oknu, dejansko vzbudila minimalne telesne premike, tako da se je gugalnik začel zibati?

Tako subtilnega dogajanja večina ljudi ne bi opazila, za sedemnajstletnega Miliona pa je bila to nova prekretnica, tako da je sledilo obdobje, okoli dve leti, intenzivnega samoraziskovanja in odkrivanja. Popolnoma sam je odkril temeljni, t. i. ideomotorni princip hipnoze, o katerem je prvič pisal Bernheim v 19. stoletju: *misel ali ideja o gibanju lahko pokrene avtomatske, avtonomne telesne gibe*.

V naslednjih tednih in mesecih je Milton brskal po svojih čutnih spominih in se poskušal znova naučiti gibati. Ure in ure je npr. strmел v svojo roko in se poskušal spomniti, kako je čutil, ko je z roko prijel za vilico. Postopno in zelo počasi so se v prstih najprej pojavili drobni, nekoordinirani trzaji. Vztrajal je, dokler gibi niso postali večji in dokler jih ni lahko spet zavestno nadzoroval. Nato se je poskušal spomniti, kako so njegove roke prijele za vejo na drevesu, kako se je premikal, ko je plezal po drevesu itn.

To niso bile le vaje v predstavljanju, ampak je uspel obuditi prave čutne (implicitne, proceduralne) spomine, ki so reaktivirali senzorno – motorično koordinacijo. Sam je takole komentiral: »Nisem si predstavljal, ampak sem se *intenzivno spominjal*. Npr. spomniš se okusa, rahlega skelenja pepermintna na jeziku. Kot otrok sem zelo rad plezal po drevju v gozdu in kot opica skakal z enega drevesa na drugega. Obujal sem spomine na številne zasuke in obrate, da bi odkril, kako sem se gibal, ko so mišice delale s polno močjo. Pri osemnajstih letih sem obudil vse otroške gibe, da sem se ponovno naučil mišične koordinacije.«

Kasneje se je celo ponovno naučil hoditi. Poleg introspekcije pa si je pri tem pomagal tudi s pazljivim opazovanjem. Slučaj je namreč nanesel, da se je njegova mlajša sestra ravno takrat učila hoditi. Pozorno je vsak dan opazoval njene (prevladujoče nezavedne) vzorce učenja hoje, tako da jih je potem lahko zavestno ponavljal in spodbujal svoje telo, da naredi isto. »Naučil sem se vstajati, tako da sem opazoval, kako vstaja sestra: uporabila je obe roki za oporo spredaj, zravnila nogi, uporabila kolena za drugo oporo zadaj, povečala pritisk v eni roki in dlani, dokler se ni dvignila. Nihala je naprej in nazaj, da bi našla ravnotežje. Potem je vadila upogibanje kolena in pri tem poskušala ohraniti ravnotežje. Ko ga je našla, je začela premikati glavo. Potem je premikala roke in ramena in se učila ohranjati ravnotežje. In končno je prestavila eno stopalo pred drugo in pri tem iskala ravnotežje. Padla. Spet poskušala...« Po enajstih mesecih tega intenzivnega (samo)treninga je bil Milton še vedno na berglah, vendar se je hitro učil, kako vedno bolj ekonomično šepati, tako da je čim manj napenjal svoje telo.

»Eno mojih prvih odkritij je bilo, da sem s sproščanjem lahko povečeval moč svojih mišic. Med seboj sem povezal več gumijastih trakov, tako da sem lahko vlekel in premagoval njihov odpor. Te vaje (in še druge, kolikor sem le zmožel) sem delal vsak večer. Potem sem se naučil hoditi in ko sem postal utrujen, so bolečine v mišicah popustile. Nato pa sem odkril, da sem lahko dosegel *olajšanje bolečin tudi z obujanjem predstav o hoji in utrujenosti ter sprostitvi*.« Predstava o hoji, utrujenosti in sprostitvi je bila za lajšanje bolečin prav tako učinkovita kot dejanski fizični proces.

Na podlagi prikazanega koščka Ericksonove biografije lahko tudi lažje razumemo, da je v svojem terapevtskem pristopu stalno uporabljal in spodbujal lastne in klientove nezavedne vire, to je izkušnje, sposobnosti in znanje (pragmatične osebne teorije), še neizrabljene zmožnosti. To je pogosto počel tudi s pripovedovanjem zgodb o premaganih težavah in tako pri ljudeh spodbujal procese samozdravljenja. Šel je celo dlje in oblikoval terapevtski princip, ki mu v (hipno)psihoterapiji poskušamo vedno znova slediti tudi danes: v vire spreminjati tudi pomanjkljivosti, ovire. To je princip preokvirjanja problemov v rešitve.

Govorite o osredotočanju, a po drugi strani se zdi, kot da se premik zgodi mimo zavesti. Pozitivno mišljenje najbrž ni dovolj ...

Ja, pozitivno mišljenje ni dovolj. Če potegneva paralelo z meditacijo, lahko vse metode meditacije razdelimo v dve veliki skupini. Ali je pozornost enotočkovna ali odprta, sprejemajoča. Pri zenovski meditaciji je točka, kamor usmerimo pozornost, dih. Lahko je tudi mantra, mandala, imaginacija, katerakoli notranja predstava, ki si jo čim bolj živo predstavljamo. Ko ti uspe osredotočiti pozornost na eno stvar, se nenadoma odpre za detajle in razsežnosti, ki jih prej nisi zaznal. Sam to doživljam vsak dan, ko meditiram. Ko se povežem z dihom, na primer zaslišim ptičje petje, ki ga prej nisem slišal. In ne le to, sredi ptičjega zbora lahko zaslišim čivkanje posameznega vrabčka in mu sledim. To je paralela med hipnozo in meditacijo, po eni strani gre za osredotočanje, po drugi strani za odprtost, ki prinese presenetljive, prej prezrte nove zaznave.

Ali pa vzemimo drug primer, moje predavateljske izkušnje. Podobno kot vozniki formule 1 vozijo veliko bolje v transu, sem tudi sam ugotovil, da veliko bolje predavam v transu. V stanju hipnoze razvijem t. i. pozitivno disociacijo, tako da se čudim, kdo govori, ko se med predavanjem poslušam, od kod prihaja glas, od kod tako dobre misli.

Včasih se zavem, da ne vem, kako bom končal stavek. Zavestno se poskušam čim manj vpletati in samo z zanimanjem spremljam, kam me bo pripeljal nezavedni tok in sem navdušen. Kar se sklada s tem, kar so odkrili, ko so raziskovali, kako govorimo. Možgani ustvarjajo med govorjenjem, v vsakem trenutku so pripravljeni na novo, nepričakovano. Gre za nepredvidljiv proces. Na predavanje se sicer lahko pripravimo, a ko moramo odpredavati, pridejo nove asociacije, ki jih prej nismo imeli. Mnoge to straši, zaradi tesnobe se zato raje zaprejo v začaran krog ponavljanja prežvečenih tem. Z vadenjem meditacije, hipnoze ali čuječnosti pa lahko začneš pri sebi prepoznovati, kdaj si bolj trd, zakrčen in kdaj bolj sproščen, učiš se prepuščati in zaupati nezavednemu in tako vse lažje spodbujaš kreativni proces.

Hipnoza se v medicini uporablja celo za anestezijo ...

Hipnoza se na medicinskem področju uporablja za zmanjševanje bolečine med porodom, pri opeklinah, pri raznih kroničnih obolenjih, pri bolnikih z rakom, v anesteziologiji idr. Veliko se uporablja pri kroničnih bolečinah, kot so glavoboli, fantomska bolečina, revmatične bolečine itd. Impresiven je aplikativno raziskovalni projekt o uporabi hipnoze za kirurško anestezijo v Belgiji, ki ga že 15 let vodi anesteziologinja Marie Elisabeth Faymonville. Približujejo se številki deset tisoč pacientov, ki so bili operirani v hipnozi, tudi pri zelo zahtevnih in dolgih posegih. Raziskovali so, kaj se dogaja, če uporabljajo samo hipnozo ali jo kombinirajo s kemično anestezijo. Ugotovili so, da je bilo po anesteziji s hipnozo manj pooperativnih zapletov, celjenje ran je bilo hitrejše, imunski odgovor boljši in nenazadnje je tudi precej cenejša od zdravil. To je celosten zdravilni učinek hipnoze. Očitno se zdravimo bolje, če smo v transu, kar se ujema tudi z mojo vsakdanjo izkušnjo.

Pri sebi na primer opažam, da ob prehladu ali gripi lahko preprečim razcvet okužbe, če se v začetni fazi še pravočasno ustavim, obmirujem, odložim vse delo in se osredotočim le na lastno dihanje in trenutna čutenja v telesu. Če se mi npr. že cedi iz nosu, se lahko v transu to v par minutah ustavi. Če zanemarim prve znake in se še naprej izpostavljam stresu, pa bolezen hitro napreduje. Stanje transa ima izjemen potencial v preventivi in kurativi telesnih in duševnih tegob, saj lahko z njim že v nekaj minutah vplivamo na imunski odgovor.

Drugo veliko področje, kjer se širi uporaba hipnoze, npr. še posebno v Nemčiji, je anestezija v zobozdravstvu. Iz svoje prakse se spomnim pacienta, ki je imel velik strah pred zobozdravnikom. Skrajno zoprno mu je bil zvok svedra, ki je v njem lahko vzbudil pravo paniko. S pomočjo hipnoze se je lahko vživel v predstavo, da je na svojem vrtu in da je zaznavo zvoka svedra preoblikoval v zvok kosilnice, s katero je kosil travo, kar je rad počel. Njegov zobozdravnik se je potem čudil, da je tako mirno sedel na stolu in da celo ni več želel injekcije.

Zakaj se hipnoza tudi pri nas ne uporablja za anestezijo v večjem obsegu?

Lahko samo ugibam. Morda zato, ker je tudi med medicinskim kadrom veliko predsodkov pred hipnozo in zato, ker je lažje dati injekcijo, kot se usposobiti za hipnozo. Razlika je tudi v tem, da injekcija anestetika prime v nekaj minutah, priprava za delo v hipnozi pa prvič traja vsaj 20 minut, pol ure. A potem se zasidra v spominu in gre hitreje. Če smo enkrat doživeli globoko hipnotsko stanje, ki je učinkovito spremenilo

zaznavanje bolečine, ga lahko kasneje hitreje obudimo. Lahko celo v par sekundah, kot je to učinkovito pokazal Božidar Grilc v že omenjenih oddajah o odrski hipnozi. Svojim izbrancem reče samo: „*Ekipa, pogledjte gor ... Zdaj pa zaspite ...*» In v sekundi ali dveh obsedijo na stolih popolnoma sproščeni, kot da bi spali, čeprav dejansko ne spijo, ampak pristanejo v globokem transu. To zmorejo skrajno sugestibilni posamezniki, malo manj sugestibilni pa potrebujejo kakšno minuto več.

Na začetku ste omenili šolstvo. Koliko se uporablja v šolstvu?

V visokem šolstvu se na primer pogosto uporablja v skandinavskih deželah. Jaz se je redno poslužujem na naši fakulteti za psihoterapijo, ki jo vodim in kjer predavam, posebej na seminarjih. Te praktično vedno začnem tako, da študente najprej povabim za četrt do pol ure v trans. Vidim, da potem proces komunikacije med njimi steče hitreje in lažje, raven tesnobe v skupini upade, poveča se sproščenost.

Če imam bolj intelektualno zahtevno znanstveno predavanje, potem nočem, da gredo slušatelji v tovrstno obliko transa, ampak želim, da ostanejo bolj kognitivno osredotočeni in analitični, z odprtimi očmi osredotočeni na moje izvajanje. Želim, da ostanejo v stanju t. i. budne hipnoze.

Učitelji na vseh ravneh šolskega sistema hipnozo mnogokrat uporabljajo, ne da bi se tega zavedali. Včasih tudi v slabo smer. Na primer v osnovni šoli se spomnim profesorja, ki je imel zelo monoton glas in je bral iz učbenika, kar je bilo neznansko uspavajoče. Komaj smo držali odprte oči in se držali zravnano. Če si položil glavo na roke na klopi, pa mu ni bilo prav in te je lahko nenadoma poklical pred tablo. Zato sem se naučil, da sem pri njegovih urah razvil trans z odprtimi očmi. Navzven se je zdelo, kot da poslušam, a moja duša je odplavala daleč stran iz razreda. V hipnozi pravimo temu, da sem disociiral. Rezultat je bil ta, da sem se pri tem predmetu zelo malo naučil. Ta učitelj je bil sijajen hipnotizer, a tega ni uporabljal v pravo smer.

V predavalnici induciranja v trans verjetno ne počnete očitno. Kakšne tehnike uporabljate? Omenili ste, da je zelo važen glas. Kaj še ...

Ko se postavim pred študente, najprej sebe spravim v trans. To storim tako, da fiksiram pogled na eno točko, običajno predse na tleh, in se osredotočim na občutke v stopalih ter se z njimi povežem z dihanjem. Poskušam popolnoma izprazniti glavo raznih misli, pozabiti na vse, kar sem pripravil za predavanje. Učim že 35 let, zato si zaupam, da vem dovolj in da lahko zaupam nezavedni zakladnici znanja in izkušenj. Lahko se tudi poslužim t. i. defokusiranega pogleda, s katerim vidim celo skupino in s takim pogledom pomagam razviti posebno, hipnotsko stanje zavesti. Ko začnem, se čudim, kaj je prišlo iz mene, saj je to pogosto nekaj, česar nisem načrtoval.

Seveda je potrebno biti kompetenten na področju, ki ga predavaš. Tudi na izpitih je tako. Če se nisi učil matematike, ne moreš narediti izpita, ampak, če si se učil, boš izpit bolje opravil, ko se boš sprostil in boš v t. i. stanju „flowa«. To je tudi Erickson zelo poudarjal, ko so ga spraševali, kako bo izpeljal terapijo ali predavanje: »Zaupam v nezavedno.« Pozitivni učinki hipnoze izhajajo iz drugačnega razmerja med zavestnim in nezavednim. Hipnoza nam lahko pomaga, da nismo pretirano kontrolirajoči. Zato se obnese tudi za zdravljenje težav na področju spolnosti, ki se ne more razcveteti, če

poskušamo med spolnim odnosom preveč usmerjati, da bo na primer prišlo do erekcije ali orgazma točno po naši taktirki. Ko se pacienti in pacientke naučijo osredotočiti na prijetne telesne občutke tu in zdaj ter opustijo skrbi, ali bo prišlo do erekcije ali orgazma, ko se uspejo prepustiti trenutku, se odprejo nove možnosti za razvijanje intimnosti in ljubljenja. Čim želimo s pretiranim vložkom volje in kontrole sebe ali drugega zadovoljiti, začne telo bojkotirati, in če tako siljenje telesa ponavljamo, lahko zaidemo v začaran krog, ki se navzven kaže v raznih oblikah spolnih motenj, npr. impotenci, prezgodnjem izlivu, anorgazmiji, dispareuniji, pomanjkanju želje po spolnosti idr.

Kakšna je „dodana vrednost« hipnoze v psihoterapiji? Se hipnoze poslužujejo različni psihoterapevtski pristopi ali je hipnopsihoterapija lahko tudi poseben pristop?

O tem sva nedavno pisala s kolegom Alenom Latinijem v članku v Slovenski reviji za psihoterapijo Kairos, katere urednik sem, kjer govoriva o odnosu med hipnozo in psihoterapijo. Če pogledamo psihoterapijo na splošno, je potencial hipnoze še zelo neizkoriščen. Kot sem že prej omenil, je dobro, da s tem ko čuječnost v svoja izobraževanja integrirajo različne psihoterapevtske šole, hipnoza, sicer skrita pod drugim imenom, prihaja v psihoterapijo. Zanimivo je, da ne v večjem obsegu in bolj eksplicitno, glede na veliko število študij in eksperimentov, ki dokazujejo njeno učinkovitost.

Mogoče je razlog, da ima tudi večina psihoterapevtov napačne predstave o hipnozi. Od samega začetka psihoanalize, s Freudom na čelu, so imeli psihoanalitiki odpore do uporabe hipnoze na osnovi neutemeljenih predsodkov. V času med svetovnima vojnama v 20. stoletju pa vse do danes, pa so številni psihoanalitiki kljub temu razvili t. i. hipnoanalizo, v kateri so plodno povezali psihoanalizo in hipnozo. Na očitek, da hipnoza pasivizira paciente, so odgovorili s prikazi kliničnih primerov, v katerih so pacienti aktivno sodelovali v terapevtskem procesu. Pokazali so, da je s hipnozo možno zmehčati odpore do razkrivanja nezavednih vsebin in da je možno analizirati pacientov transfer predno pride do potlačitve, da je torej analiza t. i. »prenosa« pomembnih čustvenih vsebin v odnosu do terapevta možno celo pospešiti.

Kako?

Odkvisno, kako hipnozo definiramo. Če jo definiramo kot linearen proces, torej kot enosmerno upravljanje pacienta s strani terapevta s pomočjo sugestij, to seveda ni združljivo s predstavo terapevta in pacienta kot človeško enakovrednih partnerjev, ki soustvarjata terapevtski odnos in proces. Če pa gledamo na hipnozo kot na nekaj, kar bogati komunikacijo in je neizogibni del vsakega bližnjega, torej tudi terapevtskega odnosa, potem je to druga zgodba. V tem primeru se zavedamo, da hipnotski potencial nosimo v sebi vsi in da je le vprašanje, ali se ga naučimo koristno izrabljati za razvoj lastnih potencialov in odnosov ali ne.

V okviru hipnopsihoterapije lahko dela terapevt tudi s pomočjo globokega transa ...

Ja, to je zelo dragocena možnost, za katero pa je potrebno veliko vaditi. Prvi korak je, da sam prepoznaviš hipnotske fenomene pri sebi in drugih ter temu opazovanju nameniš precej časa. Prej sem omenil Derrena Browna, ki dela z avditorijem, v katerem

je tudi po 100, 200 ljudi in je odličen opazovalec. Ko nekoga povabi na oder, nikoli ne pristopi k nekemu, ki ima prekrizane noge in je naslonjen nazaj, ampak k tistemu, ki je nagnjen naprej in ima odprto držo, vabeč pogled. Ključno izhodišče je torej, da opaziš, kdo je spontano pripravljen na uvajanje v trans in na njegovo poglobljanje. Pacienta lahko nato v globokem transu terapevt povabi, da regredira, to pomeni, da se vrne nazaj, v otroštvo, kjer je mogoče ostal nek neintegriran travmatski spomin. Prav tako lahko s pomočjo globokega transa terapevt pomaga pacientu bolj učinkovito in živo obuditi nek zgodnji vir, ga ojačati in ga investirati v doseganje za pacienta pomembnega cilja v prihodnosti.

Glede na to, da tak trans „rahlja» odpore, se poslužuje regresije, verjetno obstaja nevarnost dekompenzacije, retravmatizacije?

V vsakem terapevtskem odnosu, kjer se vzpostavi zaupanje in občutek varnosti, lahko pride spontano, nenačrtovano do reaktivacije travmatskega spomina. To sem sam neštetokrat doživel, zato raje, če se le da, počakam, da boleči spomini sami priplavajo na površje, kot da bi to poskušal s kakšno tehniko na silo odpirati. Hipnoza tak terapevtski proces spremeni le v toliko, da kot terapevt bolj zaupam procesu, ki se večinoma sproži sam od sebe, ga bolje razumem oz. se bolj uglašeno odzivam.

Potrebno je obrniti perspektivo. Ni tehnika tista, ki nekaj sproži, ampak, ko se nekaj spontano sproži, si s tako ali drugačno tehniko in metodo pomagaš, da se v tem bolje znajdeš in situacijo bolje izkoristiš. Ko se nam nekdo odpre v svoji bolečini, se na to tako ali drugače odzivamo spontano. Trening, kako se odzivamo na lastne in tuje stiske, traja od zgodnjih otroških let. Sam sem se že zelo zgodaj senzibiliziral za bolečino svojih staršev. Oče mi je enkrat rekel, da sam ni mogel osrečiti moje mame in da je, ko sta se odločila za otroka, upal, da jo bom osrečil jaz. Tako sem imel že v zibelko položeno poslanstvo, da bom postal terapevt. Talent za terapevta sem potem razvijal v otroških in najstniških letih, ne da vedel, da to počnem. Ko sem se v času izobraževanja iz psihoterapije začel učiti hipnozo in druge tehnike, sem začasno izgubil nekaj spontanosti in s tem nekaj učinkovitosti. Pri edukantih pogosto opazim, da ko poskušajo tehniko pravilno izpeljati, izgubijo stik s pacienti, niso več uglašeni z njimi in zato manj učinkoviti. Ko se učimo novih postopkov, vedno plačamo ceno, za nekaj časa moramo žrtvovati spontanost na račun načrtnega vedenja. Seveda pa tudi naši spontani odzivi niso vedno koristni in uspešni, tako da prav ob učenju tehnik pilimo svoj terapevtski stil.

Eno je zamuditi trenutek, drugo je retravmatizacija ...

Izziv za terapevte katerekoli vrste je, kako se odzivamo na bolečino drugega. V zahtevnejših terapevtskih procesih se ne moremo izogniti bolečini. V terapijo pogosto pridejo ljudje v akutnih krizah, torej destabilizirani. Redki so tisti, ki poiščejo terapevta, ko se dobro počutijo in rečejo, da želijo delati na sebi preventivno. Navadno pridejo, ko so težavo poskušali rešiti že sami, a neuspešno.

Glavna napaka, ki jo terapevti, ki so neizkušeni ali nekompetentni, naredijo, je, da se krvaveče rane, če se tudi za duševne težave poslužim fizične metafore, lotijo z obema rokama. A ravno tega ne bi smeli narediti. Večinoma ne. Najprej je potrebno človeku v akutni stiski, ki je destabiliziran, pomagati, da se odmakne od bolečine, da se stabilizira. Ko mu to uspe, počakamo na trenutek, ko bodo življenjske okoliščine dovolj ugodne in tudi terapevtski odnos dovolj stabilen in varen, da gremo tja, kjer močno boli.

Pri hipnozi oz. v hipnopsihoterapiji ni nič drugače. Pri terapevtech, ki so hitri, je problem ta, da grejo direktno in preuranjeno tja, kjer boli. Če gre za izoliran dogodek, ki povzroči neko duševno motnjo, na primer enkratni napad psa fobijo pred psi, lahko po hipnotski predelavi travmatskega dogodka fobija izgine že po eni, dveh ali treh seansah. Veliko je tudi primerov, znotraj medicinske hipnoze, npr. pri dolgotrajnih kožnih boleznih, ko vseeno lahko pride do izjemno hitrega izboljšanja, če odkrijemo povezavo z izoliranim travmatskim dogodkom v preteklosti. Ampak pogosto ne gre za enkratno izoliran dogodek.

Hipnopsihoterapija zame pomeni, da je terapevt usposobljen za dolgotrajne procese ter zna dobro oceniti, kdaj je dobro stabilizirati in kdaj je čas za destabilizacijo, za spust v bolečino. Pri ljudeh, ki so globoko ranjeni in so imeli zelo škodljive odnose v otroštvu, so bili na primer fizično in/ali spolno zlorabljeni, je to izjemno težko spreminjati in gre počasi. Tem je potrebno pomagati, da se stabilizirajo, saj jih rane iz otroštva stalno pretresajo v vsakodnevem življenju, burno in boleče lahko reagirajo že ob manjšem stresu. Pogosto teh povezav ne vidijo. Mislijo, da jih je s tira vrgel na primer neprijazen pogled šefa, nizek zračni pritisk, meglen dan, poraz ljubljenega nogometnega moštva itn., ampak so to bili samo sprožilci.

Kaj o hipnozi pravi nevroznanost?

Kognitivna nevroznanost kaže veliko zanimanja za raziskovanje hipnoze kot posebnega, spremenjenega stanja zavesti. Gre za integrativno raziskovalno paradigmo, ki ne črpa le iz nevrofizioloških, vedenjskih, doživljajskih, medosebnih, čustvenih in kognitivnih paradig, ampak si prizadeva za premik na novo raven sinteze, na kateri se prej ločena raziskovalna področja srečajo in vplivajo druga na drugo. Tako se je oblikovalo novo raziskovalno področje – kognitivna nevroznanost hipnoze in stanj zavesti.

Oseba v globokem hipnotskem transu se lahko giblje od zoženih do razširjenih stanj zavesti, v katerih pridejo do izraza izjemne sposobnosti naših možganov oziroma našega celotnega organizma, ki se jih v običajnih stanjih zavesti ne zavedamo in jih ne izkoriščamo. V zanimivem nevrofiziološkem poskusu so npr. odkrili, da možgani v globoki hipnozi delujejo bolj koherentno in heterarhično, da je desna hemisfera bolj aktivna, da se aktivira večje število nevronov v kognitivnih procesih, kar ima za posledico hitrejšo kognitivno predelavo v primerjavi s plitkim transom in budnim stanjem. Heterarhija, ki je bolj izrazita v globokem transu, omogoča možganom, da opravljajo svoje delo najbolj ekonomično in hitro.

Nevroznanstvena odkritja so zmanjšala tudi nekatere predsodke in magične predstave v zvezi s hipnozo, saj so o mehanizmih delovanja in učinkih hipnoze prepričala tudi mnoge somatsko orientirane terapevte. Dokazano je, da hipnoza spreminja možganske povezave in vpliva na nevrogenezo, to je na rast novih živčnih celic v možganih.

Žal se ob novih odkritjih vedno pokaže težava prenosa teh novih spoznanj v prakso. Vedno znova se zgodi, da se številni strokovnjaki ukvarjajo z nekim področjem raziskovalno, pride do odličnih odkritij, a ne do aplikacije v praksi. Vedno znova se kaže zev med raziskovanjem in prakso.

Genetske raziskave o hipnozi kažejo, da imamo vrojeno sposobnost za razvijanje transa. Znotraj te sposobnosti boljše razumemo razne teorije učenja in razne postopke učenja, npr. učenje jezikov v alfa stanju. Hipnoza govori o tem, da je naše učenje lahko raznoliko in lahko izkorišča fantastične potencialne možganov.

Zanimiva je tudi socialna nevroznanost, kjer na fMRI napravah istočasno spremljajo delovanje možganov dveh oseb, ki med sabo komunicirata. Tu lahko veliko izvemo o hipnozi, ki je zelo intenzivna oblika komunikacije, širša od komuniciranja zgolj na verbalni, zavestni ravni. Erickson je govoril o bilingvalnosti – učenju dvojnega jezika, zavestnega in nezavednega, pri čemer ne gre za to, da nezavedno za vsako ceno ozaveščamo, ampak mu vse bolj zaupamo. To pomeni, da ne stavimo glavnega poudarka na zavest, ki je seveda še kako dragocena, a v primerjavi z nezavednim je njena sposobnost procesiranja manjša, energetska poraba pa večja.

Opombe

¹ Intervju je bil objavljen na spletni strani Žurnala, 19. 2. 2017; <http://www.zurnal24.si/miran-mozina-hipnoza-in-hipnopsihoterapija-clanek-286090>

Mag. Miran Možina, psihiater in psihoterapevt, predavatelj na Fakulteti za psihoterapevtsko znanost Univerze Sigmunda Freuda v Ljubljani, miranmozina.slo@gmail.com
