

Milton H. Erickson: Nov pristop k hipnoterapiji

TANJA LAMOVEC

POVZETEK

Članek predstavlja delo Milтона H. Ericksona, ki je v svetu znan kot vrhunski strokovnjak za klinično in eksperimentalno hipnozo. Uvedel je številne nove tehnike hipnotske indukcije, med katerimi so morda najbolj znamenite indirektna tehnika. Ericksonov pristop k hipnoterapiji je zares edinstven in ga mnogi smatrajo za najpomembnejši dosežek na tem področju v zadnjih desetletjih, pri nas pa je le malo znan.

Erickson ni izgradil teorije v pravem pomenu besede, temveč je svoj pristop razložil ob prikazu posameznih primerov. Na osnovi dveh knjžnih izdaj njegovih člankov sem izbrala večje število primerov, ki najbolj nazorno ilustrirajo njegove metode. Zanje je značilna izredna ustvarjalnost ter individualizirana obravnava. Osebe z enakimi simptomi pogosto obravnava na povsem drugačen način, v odvisnosti od osebnosti pacienta. Avtor zna uporabiti značajске in celo nevrotične poteze tako, da služijo v terapevtske namene.

ABSTRACT

A NEW APPROACH TO HYPNOTHERAPY (MILTON H. ERICKSON)

In this article some aspects of hypnotherapeutical work by Milton H. Erickson are presented. The above author is a worldwide known authority on clinical and experimental hypnosis, but has not been well known here until recently. He discovered numerous new techniques of hypnotic induction, among them the most famous are the indirect techniques. Erickson's approach to hypnotherapy is indeed unique and has been regarded by many specialists as the most important innovation in the area of hypnosis in the last 30 years.

Erickson did not write a theory in the proper sense of the word, but he explained his approach by several case studies. From the two books listed in the references, I chose a number of cases which, according to my opinion, illustrate his method the best. The method as well as its author are distinguished by tremendous creativity and a individualized approach. People with the same symptom were treated quite differently, according to their personality. The author utilizes character traits as well as the symptoms as a means of therapeutic change.

Milton H. Erickson je v svetu znan kot vrhunski strokovnjak tako za klinično kot tudi za eksperimentalno hipnozo. Njegovo znanje presega okvire hipnoterapije, saj je hkrati tudi izredno dober psihoterapevt. Uvedel je številne nove tehnike hipnotske indukcije, med katerimi so morda najbolj znamenite indirektna tehnika, poleg tega pa je raziskoval

možnosti in omejitve terapevtske uporabe hipnoze. Ericksonov pristop k hipnoterapiji je zares edinstven in mnogi ga štejejo za najpomembnejši dosežek na tem področju v zadnjih desetletjih. Pri nas je njegovo delo na žalost le malo znano, zato je namen tega prispevka vsaj informativno seznaniti našo strokovno javnost z njim.

Ericksonova življenjska pot je bila dokaj nenavadna. Istočasno je študiral psihiatrijo in psihologijo ter oboje tudi dokončal. Imel je prirojene senzorno-perceptualne disfunkcije, ki so ga ovirale pri gibanju. Pri sedemnajstih in enajsetdesetih letih je zbolel za poliomielitom. Vse to ga ni odvrčalo o dela, temveč si je sam s svojimi metodami veliko pomagal pri rehabilitaciji, potem pa je svoje iznajdbe uporabil tudi na drugih. Pred nekaj leti je umrl.

V svojih člankih, ki so jih kasneje izdali v knjižni obliki, je obravnaval najrazličnejša področja hipnoterapije, ki jih je obdelal tako s teoretičnega vidika, kot tudi bogato ilustriral s številnimi študijami primerov ("case study"). Ravno študije primerov najbolj prikažejo njegov ustvarjalni, neortodokсни pristop. Erickson ni zgradil teorije v pravem pomenu besede, temveč je svoje poglede razložil ob posameznih primerih. Te značilnosti se bom držala tudi v pričujoči predstavitvi avtorjevega dela, ki temelji na dveh knjigah zbranih del.

Osnovana načela Ericksonove hipnoterapije lahko strnemo v štiri točke:

- Nezavednih procesov ni treba ozaveščati, temveč uporabiti na način, ki pripomore k reševanju posameznikovih problemov na individualen način. Podobno velja za obrambne mehanizme in osebnostne poteze. Tudi teh ni treba analizirati, temveč konstruktivno uporabiti.
- Najboljše sugestije so posredne, ker pogosto obidejo naučene omejitve in se bolje vklopijo v nezavedne procese.
- Sugestije niso proces terapevtovega programiranja pacienta, temveč vključujejo notranjo sintezo različnih vidikov vedenja, ki jo pacient doseže sam.
- Poudarek je na sedanjí situaciji, predvsem medosebni, pa tudi v načrtih za prihodnost.

Ta štiri načela pomenijo povsem nov način razumevanja in uporabe hipnoze. Erickson pojmuje hipnoterapijo kot učni proces, njeni učinki pa izhajajo iz dejavnosti pacienta. Terapevtova vloga je le stimulativna in vodi pacienta na ta način, da določa, koliko bo še treba storiti za želen rezultat. Terapevt često ne ve, kakšna dejavnost bo nastopila, saj je naloga pacienta, da se z lastnim trudom nauči razumeti in videti svoje življenje na nov način. Tako učenje poteka na osnovi pacientovih življenjskih izkušenj, njegovega razumevanja, spominov in idej. Terapevt vodi in presoja, vendar ne na osnovi lastnih idej o tem, kaj bi bilo za pacienta dobro, temveč na osnovi idej slednjega.

Po Ericksonovem mnenju je potrebno dosledno ločevati zavestne od nezavednih procesov. Ena glavnih prednosti hipnoterapije je ravno možnost neposrednega dela z nezavednimi procesi, tako da se ni potrebno ozirati na nepripravljenost zavesti, da bi sprejela terapevtske učinke. Avtor navaja primer neke pacientke, ki je imela incestuozne želje do očeta in je v transu izjavila: "Razumem te strašne sanje, toda zavestno ne bi mogla prenašati tega razumevanja." Terapevt mora sprejeti obrambno naravnost zavesti, reintegracijo pa lahko poskuša le tedaj, ko je pacient zavestno pripravljen na to in mora uporabiti način, ki ga pacient lahko sprejme.

V nadaljnjem si bomo ogledali nekaj problemov z različnih področij, ki jih je Erickson uspešno razrešil. Zanimivo je, da avtor isti simptom obravnava zelo različno, v odvisnosti

od značaja pacienta. Podala bom skrajšano predstavitev primera, kot tudi avtorjeva teoretična razmišljanja in komentarje:

Hipnoterapevtsko raziskovanje funkcije simptoma.

Simptomi, ki temeljijo naemocijah, lahko služijo raznim funkcijam: ponovnemu doživljanju travme, reprodukciji specifičnih življenjskih situacij, zadovoljitvi erotičnih in agresivnih impulzov, obrambi pred instinktivnimi željami ter kazni zanje. Posamezen simptom lahko služi le nekaterim ali pa vsem navedenim funkcijam. Če hočemo doseči substitucijo simptoma, je treba poznati njegove specifične funkcije, ki so pri vsakem posamezniku drugačne. Šele potem ga lahko nadomestimo z manj motečim simptomom, ki bo služil istim nevrotičnim potrebam. Včasih je to nemogoče, a je treba kljub temu hitro pomagati. V tem primeru si zastavimo za cilj zožitev simptoma.

Primer: Ženska srednjih let je imela že 20 let napade anksioznosti, ki so vključevali drgetanje, preplašenost in moreče sanje, v katerih je videla člane svoje družine mrtve. Avtor je podal sugestijo, naj se osredotoči na drgetanje, zaradi katerega se je najbolj pritoževala. Hipnozo je induciral z dihanjem ter podal naslednjo hipnotično sugestijo:

Terapevt: "Imate številne simptome, občutite jih, mislite le na simptome, nekaj jim je skupno, še močneje jih občutite, da boste vedeli, kaj je to. Vaš glavni simptom postaja močnejši, občutite ga!"

Pacientka: "Drgetam, a ne vem, zakaj."

Terapevt: "Zdaj pa prenehajte drgetati. To lahko storite. Vaš simptom bo izginil, če zares želite, toda to, kar predstavlja, bo prišlo na površino. Dovolj ste močni, da se s tem soočite. Če si zares želite, bo vaš simptom izginil, to boste odločili vi, toda čustvo, ki ga zakriva, bo prišlo na površje. Vedeli boste, katero je. Ko bom preštel do tri, če si v resnici želite vedeti, bo vaš simptom izginil, pojavilo pa se bo čustvo, ki ga simptom zakriva."

Nastopila je spontana regresija ("age regression"). Pacientka je regredirala na starost desetih let, ko je dobila prvo menstruacijo in je bila zelo preplašena. Ko je to pripovedovala, so se priključile fantazije posilstva ter asociacije na spolne stike z možem, ki so jih spremljala ista čustva preplašenosti.

Avtor opozarja, da se je anksiozni napad pokazal ob sugestiji, naj se osredotoči na to, kar je skupno vsem njenim simptomom. Uporabil je tehniko pojačanja simptoma, za katero meni, da je koristna predvsem tedaj, kadar bolj ali manj tavamo v temi. Nekje v nezavednem je razumevanje, zato se bo odzvalo na to ali ono besedo. Terapevt se ne sme truditi, da naredi preveč in prehitro, treba je pacientu pustiti čas, da poveže posamezne delce. Pri tem ni nujno, da terapevt vnaprej ve za problem, saj ga pacient sam odkrije.

Mobiliziranje nezavednega ob odločitvi.

Primer: Mlad študentski par se ni mogel odločiti, ali naj obdrži otroka ali pa naredi abortus. Imela sta slabe materialne pogoje in nerazumevajoče starše.

Avtor jima je v transu sugeriral naslednje: "Rekla sta mi, da želite abortus, da ni druge izbire. Pravite, da vaju ne more nič ustaviti. Moram vas posvariti, da vas ena stvar lahko ustavi. Ne vesta namreč pomembne stvari, in sicer, ali je otrok deček ali deklica. To vprašanje vam bo preprečilo narediti abortus, ker ne vesta odgovora. Naj vama pojasnim. Če obdržite otroka, se boste morali spomniti ime, ki ustreza obema spoloma. Tega pa se morate za vsako ceno izogniti. Pod nobenim pogojem niti enkrat ne smete pomisliti na ime,

ki ustreza obema spoloma. Prosim, ne mislite na to, sicer ne bosta mogla narediti abortusa. Vsakič ko bosta pomislila na ime, vaju bo odvrčalo od abortusa. Torej ne mislita na ime, nobeno ime."

Komentar: Par je kasneje povedal, da sta stalno mislila na imena, in res se je bilo vedno težje odločiti za abortus. Poročila sta se in imela otroka. Erickson je uporabil njuno lastno iracionalno mišljenje tako, da sta se odločila na osnovi nezavednih procesov. Avtor meni, da bi nezavedno našla drugačno rešitev, če si ne bi zares želela otroka. Podoben je tudi naslednji primer, ki vključuje terapevtsko uporabo dvojne vezi ("double bind").

Terapevtska dvojna vez in uporaba odporov.

Primer: Dvanajstletni deček je imel enurezo. Ni bil pripravljen sodelovati pri zdravljenju in je rekel, da je tako utrujen, da bi kar zaspal. Avtor je to sprejel in podal sugestijo, naj kar zaspi in ga ne poslušaj, da bo dobro spal, čeprav bo on govoril.

Terapevt: "Ni se ti treba truditi, da bi poslušal, kljub temu pa boš vse razumel." Terapevt je na začetku povedal, da starši želijo, naj preneha močiti posteljo. Ko je bil deček v globokem transu, pa je sledila naslednja sugestija: "Tvoji starši kar takoj želijo suho posteljo, kar je povsem nespametno. Toliko si imel početi, da se nikakor nisi mogel ukvarjati še s tem, da bi se naučil imeti suho posteljo. Toliko si že zrastel in si porabil vso energijo za rast. Kmalu pa boš popolnoma zrastel in takrat boš imel energijo tudi za to. Pravzaprav si že zdaj blizu temu in imaš gotovo že zdaj nekaj odvečne energije. Toda bodimo stvarni. Ne pričakujem, da boš že ta mesec imel trajno suho posteljo. Ne pričakujem niti enkrat suhe postelje ta teden. To bi bilo prezgodaj. Zanima pa me, ali bo postelja suha naslednji teden v sredo ali četrtek. Ne vem in tudi ti ne veš, pa bova že videla. Dolgo bova čakala, ker je danes šele ponedeljek in ti ne boš vedel do petka naslednjega tedna." Terapevt je še ponavljal podobne sugestije dvojne vezi, nato pa je nadaljeval: "Lahko prideš naslednji petek in mi poveš, ali je bila sredo ali četrtek, moral boš počakati, da vidiš."

Deček je zares prišel v petek in povedal, da je imel suho posteljo v sredo in četrtek. Terapevt je to dejstvo omalovaževal: "Bodiva stvarna. Zares ne moreva pričakovati suhe postelje že kar vsak dan. Ne moreva pričakovati, da bi se to zgodilo že ta mesec."

Deček je bil videti uporen in se je sovražno pogreznil v svoj sedež. Zopet je dobil sugestije, kako utrujen je in zaspan, nato pa so sledile nove terapevtske sugestije.

Terapevt: "Lepo je bilo, da si imel kar dvakrat suho posteljo, v sredo in četrtek. To je prijetno presenečenje, vendar se ne more vedno zgoditi. Seveda ne vem, kdaj bo spet nekaj suhih noči, tega meseca januarja ali zgodaj februarja, februar pa je kratek mesec. Zanima me, ali boš trajno suh 1. aprila, ali morda nek dan med 17. marcem in 1. aprilom. Toda bodiva resna. Kdaj se bodo začele tvoje trajne suhe noči, je tvoja stvar. To se mene ne tiče, čeprav bi rad vedel, ali bo to sredi marca ali prvega aprila."

Sugestije so bile formulirane tako, kot da je vprašljiv samo datum. Tudi pacientov odpor - spanje in zavlačevanje - je bil uporabljen terapevtsko. Deček se ni več vrnil, hišna pomočnica pa je telefonirala, da je postal trajno suh v aprilu.

Oglejmo si še en primer enureze pri otroku ter primer enureze pri odraslem paru.

Enureza pri otroku

Primer: Zdravnik in njegova žena, Ericksonova znanca, sta imela desetletnega sina, ki je avtorja poznal in cenil. Otrok je močil posteljo, hkrati pa si je zelo želel psa. Starša sta

mu rekla, da ne more imeti psa, dokler moči posteljo. Zmenili so se za enkratni sestanek z Ericksonom, vendar deček ni smel zvedeti razloga sestanka.

Deček se je zelo zanimal za hipnozo. Terapevt mu je rekel, da lahko doseže trans, v katerem bo našel nekaj, kar si zelo želi. Začetno navodilo je bilo: "Sprehajava se po cesti, morda bova nekaj zagledala." Deček je v transu zares zagledal psico z mladiči in jih je točno opisal. Terapevt pa je rekel: "Dobil boš psa in sam lahko odrediš dan, ko se bo to zgodilo. Vzemi si čas, morda je bolje, da počakaš kakšna dva tedna. Čez dva tedna, ko boš prišel k zajtrku, boš imel čudovito idejo. Rekel boš staršem, naj ti tega dne kupijo psa."

Tako se je tudi zgodilo. Erickson je staršem opisal psa, ki ga je otrok videl kot halucinacijo. Ko je deček rekel staršem, naj mu kupijo psa, so ga vprašali kakšnega. Odgovoril jim je, da že vedo kakšnega in starši so mu takega res kupili.

Kateri dejavniki so privedli do ozdravitve?

- Starši in otrok so cenili Ericksona, tako da je imel velik ugled.
- Terapevt je strukturiral situacijo tako, da ni bilo možno nezavedno upiranje, otrok ni niti vedel za namen sestanka.
- Terapevt je v transu mobiliziral pozitivna pričakovanja, da v resnici lahko ima nekaj, kar si zelo želi.
- Starši so dečku rekli, da ne more dobiti psa, dokler moči posteljo, zato je bila ta povezava že utrjena in je Ericksonu ni bilo potrebno ponavljati.
- Ob intenzivnem halucinatornem doživetju je dečkov cilj postal še bolj oprijemljiv.
- Sporočilo: "Vem, da lahko imaš psa."
- Terapevt je dal otroku čas, ojačal mu je zaupanje, hkrati pa ni rekel direktno, da se mora naučiti nadzorovati izločanje, zato se slednji ni imel čemu upirati.
- Povezava posthipnotske sugestije z vsakdanjim vedenjem:
 - "Ko boš prišel k zajtrku," (časovno vezan uvod)
 - "boš čez dva tedna nenadoma imel čudovito idejo." (to pomeni, da bo do tedaj zanjo amnestičen)
 - "Stopil boš k mizi za zajtrk" (običajno vedenje)
 - "in rekel staršem: 'Danes mi boste kupili psa'" (povezava običajnega vedenja in sugestije).

Na tem primeru vidimo, kako številni so dejavniki, ki privedejo do ozdravitve. Nemogoče je reči, kateri od njih je bil odločilen, vsi pa so na svoj način prispevali. Naslednji primer enureze pri odraslem paru pa pokaže, kako pomemben je individualni pristop k problemu, ki je prilagojen situaciji in osebnosti pacienta v nasprotju s pristopom, ki bi obravnaval le simptom kot tak. Vsi trije navedeni primeri so imeli za simptom enurezo, vendar je Erickson za vsakega našel drugačno rešitev.

Enureza pri odraslem paru

Primer: Mlada zakonca, stara okoli 20 let, sta iskala pomoč zaradi enureze, ki sta jo imela oba. Preden sta se poročila, nista drug drugemu o tem nič povedala. Oba sta se celo leto zakona pretvarjala, da nič ne vidita. Vsak od njiju je mislil, da drugi ne moči postelje. Nekega jutra je eden od njiju rekel, da bi bilo dobro imeti otroka, ki bi bil kriv za mokro posteljo. Šele tedaj sta ugotovila, da je njun problem obojestranski. To jima je sicer prineslo olajšanje, enureza pa je še nadalje vztrajala.

Erickson se je odločil za dokaj nenavadno terapijo. Zagotovil si je njuno popolno sodelovanje in ubogljivost, za plačilo pa je, nasprotno od običajnega zahteval, da bosta plačala le, če uspeha ne bo. Postopek je bil naslednji: zvečer naj pijeta veliko tekočine, dve uri preden gresta spat pa ne smeta na stranišče. Nato naj v pidžamah poklekmeta na posteljo in jo oba skupaj namerno pomočita. Nato naj gresta spat z gotovostjo, da je postelja že mokra in je močenje za to noč že mimo. Tako sta morala delati dva tedna, ne glede na to, kako neprijetno je. Naslednjo nedeljo pa že lahko gresta spat v suho posteljo. Samo, če bosta videla mokro posteljo, bosta vedela, da so pred njima še trije tedni namernega močenja postelje. Terapevt jima je sugeriral, da se bosta po petih tednih vrnila in mu povedala nekaj presenetljivega.

Čez pet tednov sta se zakonca vrnila in povedala, kako mučno je bilo namerno močenje postelje. Zares sta povedala nekaj presenetljivega. Na napovedan dan je bila postelja suha. Uspeh je bil trajen.

Komentar:

- Terapevt jima je dal pravico do odločanja.
- Terapevt je uporabil indirektno hipnozo. Besede je izbral tako, da so vzbudile pozornost nezavednega, hkrati pa te pozornosti ni zahteval. Z drugimi besedami, navodila so ju prisilila, da se svobodno odločita.
- Pomembno vlogo je igral prestiž, ki ga je terapevt užival.
- Oba sta že od malega močila posteljo. Sovražila sta to in se počutila kriva, zelo pa sta si želela imeti suho posteljo. Ko sta v nedeljo imela priložnost za to, da jo v polni meri izkoristila, kot sta prej v polni meri izkoristila močenje postelje.
- Zelo pomembno je bilo tudi navodilo: "Samo, če vidita mokro posteljo..." ni pa bilo rečeno, kaj storiti, če je suha. Tako sta se počutila nekoliko kriva, ker je tisti dan nista pomočila. Tudi ti občutki so delovali v terapevtske svrhe.
- Čez eno leto sta zares dobila otroka in tako zopet imela mokro posteljo.

Ericksonova metoda je zelo učinkovita tudi pri zdravljenju spolnih motenj. Oglejmo si dva primera.

Ejakulacija praecox

Primer: Neporočen moški je imel stalno težave s prezgodnjim izlivom. Bil je povsem obupan in je že vnaprej pričakoval neuspeh. Terapija se je začela z lahnim transom in naslednjo sugestijo: "Namen transa je, da ugotovimo enkrat za vselej, ali ste zmožni spolnih odnosov ali ne." Začetna seansa je trajala približno dve uri in vključevala sugestije na to temo. Terapevt je podal tudi posthipnotsko sugestijo, da mora pacient nujno imeti uro, ki ima svetlikajoče številke in kazalec za sekunde. Druga sugestija je bila, da mora spati z lučjo na omarici, tako da lahko ponoči kadarkoli točno določi čas. Kadarkoli je v postelji, mora imeti tudi uro. Tretja sugestija je bila, da bo vse natančno ubogal.

Vse te sugestije so bile samo za pripravo. Glavna sugestija pa je bila: "Razumeti morate, da se vsi simptomi končajo, samo ne tako, kot mislijo laiki. Tako se bo tudi vaš prezgodnji izliv končal z neuspehom. Prezgodnji izliv bo doživel neuspeh. Ne glede na to, kako dolgo bo vaše erekcija trajala, ne boste imeli izliva za 10 dolgih, 15 dolgih, 20 dolgih, 25 dolgih minut. Ali veste, kako obupno se boste trudili, gledali boste uro na roki, vendar vam ne bo uspelo, ne bo vam uspelo imeti izliva pri 25, pri 25 in pol, pri 26, 26 in pol minute.

Ali bo to 27 ali 27 in pol minut? Naslednje jutro ne boste verjeli, da je res, toda tudi takrat ne boste uspeli, vaša ejakulacija ne bo uspela pri 27 in pol, temveč pri 34 ali 35 minutah. V tem času boste spet obupano gledali na uro in se trudili, da bi ejakulacija ne uspela, trudili se boste, da ejakulacija nastopi pri 27 minutah, a ne boste uspeli..."

Čez teden dni je pacient telefoniral, da je vse v redu.

Komentar: Terapevt je uspešno uporabil kompulzivne elemente pacientove osebnosti, ki jih ni poskušal odpraviti, temveč preusmeriti. Poudek je bil na času, ki je bil pacientov problem, vendar v obratnem smislu. Pacient ni dobil nobenih zagotovil, da bo terapija uspela, temveč le, da bo izvedel, ali je zmožen spolnih odnosov. Sugerirana je bila tudi amnezija, tako da pacient ni vedel, zakaj gleda na uro. Pomembna je tudi uporaba besed. Neuspeh ejakulacije seveda v tem primeru pomeni uspeh. Tu lahko vidimo uspešno uporabo negativnih sugestij, ki so bile bližje pacientovemu doživljanju in so bile postavljene v ustrezen kontekst, v skladu s pacientovo kompulzivno naravnostjo.

Spolne motnje

Primer: Ženska, poročena leto dni, je vedno dobivala napade panike, kadar se ji je skušal mož spolno približati. Oba zakonca sta zato iskala pomoči. Žena je menila, da je njen problem posledica religiozne vzgoje. Vodila je koledarček menstruacije za 10 let nazaj. Imela jo je redno na 33 dni, izjemoma kasneje, nikoli pa prej. Ob pogovoru je postala preplašena in je prosila, če lahko raje pride naslednji dan. Terapevt ji je zagotovil, da se bo lahko sama odločila, če želi obdržati simptom, nakar se je pomirila. Indukcija je potekala tako, da so bile med normalen pogovor vpletene sugestije utrujenosti in zaspanosti, da bo tako hitro izgubila svoj strah in da bo presenečena.

Naslednji dan je dobila menstruacijo 17 dni prezgodaj, kar se ji v 10 letih ni nikoli zgodilo. Terapevt jo je ponovno hipnotiziral s sugestijo, da bo doživela uspešen spolni odnos v naslednjih 10 dnevih. Ona pa bo tista, ki bo določila kdaj. Terapevt je sugeriral: "To bo lahko v soboto ali nedeljo, čeprav bi avtor raje videl, da bi bilo v petek, lahko bo tudi v četrtek, ampak avtor bi raje, da bo v petek." Tako je terapevt naštel vse dni v tednu, z dodatkom, da bi raje videl, če bi bilo v petek. To je večkrat ponovil in ji je šlo na živce. Ko se je zbudila iz transa, je te trditve ponovil.

Mož je kasneje povedal, da je v četrtek zvečer postala zelo dojemljiva in da sta imela spolni odnos, prvič brez vsakih motenj. Okoli polnoči si ga je ponovno zaželela. Hotela pa je, da mož reče terapevtu, da se to ni zgodilo v petek.

Komentar:

- Prezgodnja menstruacija kaže, da psihosomatsko dogajanje lahko služi kot obrambni mehanizem.
- Razlog za sugestijo desetih dni ter imenovanje dnevov v tednu je v tem, da ji je dal dovolj časa, da se odloči. S tem, ko je terapevt poimenoval dneve, je čas zmanjšal na 7 dni. Poudarjanje terapevtove želje, da naj se to zgodi v petek, je povzročilo negativen emocionalni odziv, ki se je vezal na terapevta in ne na dejanje samo. Ker je bilo omenjenih vseh sedem dni, je vsak minuli dan pomenil približevanje nesprijemljivemu dnevu - petku. Tu vidimo primer konstruktivno uporabljene frustracije.

- Druga indukcija je bila uspešnejša. Terapevt je ustvaril dilemo med obema alternativama: ali dan njene izbire ali terapevtove. Ponavljanje terapevtove želje je povzročilo močan emocionalni učinek, ki je imel korekcijsko funkcijo. Potreba po kaznovanju in frustriranju terapevta je zanj postala močnejša od vseh drugih emocionalnih problemov. Ko je spolni odnos uspel, si je še vedno želela, da terapevt misli, da ni bilo v petek (v resnici je bilo v četrtek okoli polnoči).
- Erickson se včasih spušča v globinske terapije, včasih pa ne. Tu je bil sam simptom dovolj moteč, razlogi pa se mu niso zdeli bistveni. Zdaj je srečno poročena in ima otroke, zato ni potrebno brskati po vzrokih.

Naslednji trije primeri še bolj zgovorno kažejo uporabo pacientovega vedenja v terapevtske namene, tokrat pri zdravljenju debelosti.

Uporaba pacientovega vedenja v terapiji debelosti

Primer 1: Ženska srednjih let, ki je tehtala 120 kg, je hotela z eno samo seanso dobiti pomoč proti pretirani debelosti. Značilno zanj je bilo, da je zelo uživala pri hrani in je često jedla ves dan, češ da ji je to največji užitek. Drugih posebnosti ni bilo.

Dosegla je globok trans, v katerem jo je terapevt naučil časovne distorzije, oziroma ekspanzije časa. Dobila je tudi ustrezno dieto. Posthipnotska sugestija se je glasila, da bo pri jedi vedno v stanju časovne ekspanzije. Čas se bo tako podaljšal, da bo potem, ko bo pojedla posamezen delček hrane njen okus in občutek lakote po tej vrsti hrane popolnoma potešen, kot bi jedla ure in ure s popolnim zadovoljstvom. Vrnila se je čez kako leto, tehtala je 60 kg in je povedala, da se je njen užitek pri hrani še povečal, čeprav je jedla manj.

Primer 2: Pacientka, ki je tehtala 90 kg, je imela za seboj že precej neuspešnih diet. Kakor hitro se je približevala zaželeni teži, je pohitela k hladilniku in začela jesti brez omejitev, nato pa je zopet stradala.

Hipnoza je bila srednje globoka, zato sta se s terapevtom zmenila za ponovni sestanek. Pacientka je ponavljala, da ne verjame v uspeh, ker bo zopet sledila stari vzorec. Prav tako ni želela nikakršne psihološke obravnave. Pri ponovnem sestanku je padla v srednje globok trans in je ponovila obljubo, da bo v vsem sodelovala, ob upoštevanju zgoraj navedenih želja. Terapevt je zahteval, da ponavlja, da je njen problem v pridobivanju in izgubljanju teže.

Terapevt je podal naslednje sugestije: "Obravnava bo povsem enaka, gre za pridobivanje in izgubljanje teže, vendar bo tokrat popolnoma drugače. Vsi vaši vedenjski vzorci bodo uporabljeni, vendar na način, ki vas bo osrečil, na nov, uspešen način." Pacientka je zopet morala obljubiti popolno sodelovanje. Ko je bila še v transu, je terapevt pojasnil, da je v preteklosti problem debelosti vedno reševala tako, da je izgubljala in pridobivala na teži. Dejal je: "Tokrat pa bo postopek obrnjen: namesto da bi izgubljanje teže zaključila s pridobivanjem, bo obratno. Najprej mora pridobiti kakih sedem do dvanajst kg in šele potem lahko prične izgubljati na teži." Pacientka je protestirala, vendar jo je terapevt spomnil na obljubo o popolnem sodelovanju. Nato jo je zbudil. Tudi v normalnem stanju je z nejevoljo pristala. Zelo nerada je začela pridobivati težo. Ko je imela sedem kg. več, je hotela nehati, vendar jo je terapevt opozoril, da je bilo rečeno med sedem in dvanajst kg. Končno je imela 10 kg več in terapevt je privolil, da sme začeti izgubljati težo, vendar ne več kot 1,5 kg na teden.

Napredek je bil dober. Izginilo je obsesivno tehtanje. Hodila je redno na kontrolo, na koncu je imela 60 kg. V prvem kot tudi v tem primeru so se kot stranski učinek spremenile tudi življenjske navade, čeprav o tem ni bilo nič rečenega. Vključevale so več socialnega življenja, športa itd.

Primer 3: Ženska srednjih let je tehtala 135 kg. Poskušala je z različnimi dietami, a zaman. Prišla je na željo moža in ni verjela v uspeh. Terapevt ji je spet zagotovil, da bo uporabil njeno vedenje. Ko jo je hipnotiziral, je globina transa nenehno variirala, od lahnega do globokega transa. Terapevt je podal sugestijo, naj bo v tako globokem transu, kot sama hoče, v vsakem primeru pa bo dobro razumela navodila, ki so se glasila: "Imate 135 kg, poznate kalorično vrednost živil, vedno ste in vedno boste jedli preveč, vaše vedenje v preteklosti vas je vedno razočaralo. Tokrat bomo vaše vedenje uporabili v terapevtske namene. Sodelovali boste kot vedno in tudi pretirano boste jedli kot vedno. Ne samo, da boste pretirano jedli, zares morate pretirano jesti, da boste lahko ohranjali svojo težo. Dobro si zapomnite naslednje: ta teden boste pretirano jedli, pazljivo in hote, da boste lahko vzdrževali 130 kg" (imela jih je 135). Nato je pacientko zbudil in se zmenil za naslednji sestanek.

Ko je čez en teden ponovno prišla, je povedala, da je prvič v življenju zares uživala v svojem pretiranem hranjenju in je imela 130 kg. Terapevt jo je ponovno hipnotiziral s sugestijo, naj pretirano je, da bo vzdrževala 125 kg, itd. V pol leta je imela 90 kg, njen cilj pa je bilo 70 kg, ki jih je kasneje tudi dosegla.

Erickson je veliko delal tudi z otroci, kot kažejo že prej navedeni primeri. V tej zvezi poudarja, da je potrebno upoštevati otrokove intelektualne zmožnosti in predstave. Bolje je predpostavljati, da otrok ve več, kot da ve premalo. Še posebno pomembno je spoštovati njegovo predstavo o bolečini. Zdravnik, ki reče otroku: "Saj ni bolelo, kajne?" bo deležen posmehljivega zaničevanja. Neka deklica je na to odgovorila: "Seveda je bolelo, ampak jaz to lahko prenesem." Otroku hoče priznanje, ne pa laži. Narobe je, če rečemo otroku: "Nič ne bo bolelo." Otroci imajo svoje lastne ideje, ki jih moramo sprejeti in šele nato lahko poskušamo doseči spremembo, npr.: "To sicer lahko zelo boli, toda morda ti lahko preprečiš večino bolečine ali pa vso." V ilustracijo naj navedem še naslednji primer.

Otrok in bolečina

Primer: Triletni otrok je padel po stopnicah in si razbil ustnice. Bolelo ga je in močno je krvavel. Ko ga je Erickson zagledal, ga ni poskušal dvigniti, temveč je rekel: "To pa strašno boli." Otroku se je s tem strinjal, avtor pa je nadaljeval: "Še naprej bo bolelo" (potrditev otrokovih strahov). "Ti pa bi želel, da te preneha boleti" (zopet se otrok strinja). "Morda bo že čez kako minuto prenehalo boleti" (sugestija je v skladu z željami, ni pa v nasprotju s situacijo).

Lahko bi navedla še mnoge primere, saj je vsak od njih na svoj način edinstven. Vendar dvomim, da bi nadaljnje navajanje primerov bistveno prispevalo k razumevanju Ericksonove metode. Njegove metode ni moč posnemati v smislu učenja obrazcev ali receptov, pač pa zahteva veliko ustvarjalnosti in često tudi drznosti.

Erickson v svojih delih poroča tudi o neuspehih, pri katerih meni, da je spregledal katero od bistvenih nezavednih funkcij simptoma. Tudi te primere bi se dalo uspešno rešiti, vendar so pacienti izgubili zaupanje in zapustili terapijo. Načelno meni, da je vsak primer, ki ne kaže nikakršnega uspeha, potrebno ponovno premisliti in izdelati novo metodologijo,

dokler ne zadenemo prave. Tega načela se je držal tudi v navedenih primerih, kadar prva indukcija ni povsem uspela.

Ericksonovo delo odlikuje veliko zaupanje v lastne terapevtske sposobnosti, ki je rezultat dejstva, da je svoje metode uspešno uporabil na samem sebi, to zaupanje pa začuti tudi pacient. Hkrati pa njegovo delo preveva tudi skromnost znanstvenika, ki priznava, da v mnogih primerih uspeha ni domislil sam, temveč ga je pacient dosegel z lastno dejavnostjo.

LITERATURA

- *Advanced Techniques of Hypnosis and Therapy: Selected Papers of Milton H. Erickson, M.D.* Ed. Haley, J. Grune and Stratton, New York, 1967.
- *Innovative Hypnotherapy: The Collected Papers of Milton H. Erickson on Hypnosis, Volume IV.* Ed. Rossi, E.L. Irvington Publisherx Inc., New York, 1980.