

*Jay Haley*

**NEOBIČAJNA PSIHOTERAPIJA  
MILTONA H. ERICKSONA**



*Jay Haley*

**NEOBIČAJNA PSIHOTERAPIJA  
MILTONA H. ERICKSONA**

*Prevedel Niki Neubauer*



---

Ljubljana 2022

**Jay Haley**  
**NEOBIČAJNA PSIHOTERAPIJA MILTONA H. ERICKSONA**

**UNCOMMON THERAPY**  
The Psychiatric Techniques of Milton H. Erickson, M.D.

Copyright © 1973, 1986 by Jay Haley  
© za Slovenijo SFU Ljubljana, 2022. Vse pravice pridržane.

*Prevod: Niki Neubauer*  
*Izdajatelj in založnik:* SFU Ljubljana in UMco, d. d.  
Zbirka Preobrazba

*Strokovni pregled:* Miran Možina

*Odgovorni urednik:* Samo Rugelj  
*Pomočnica urednika:* Renate Rugelj  
*Oblikovanje ovitka in postavitev:* Aleš Cimprič  
*Tisk:* Primitus, d. o. o.

*Naklada:* 400 izvodov, 1. natis  
Ljubljana 2022

Knjiga je izšla v sozaložništvu  
ljubljske podružnice Univerze Sigmunda Freuda z Dunaja  
(skrajšan naziv SFU Ljubljana, zanjo Miran Možina)  
in založbe UMco.

V okviru določil Zakona o avtorski in sorodnih pravicah so brez pisnega dovoljenja založbe prepovedani reproduciranje, distribuiranje, javna priobčitev, predelava ali druga uporaba tega avtorskega dela ali njegovih delov v kakršnem koli obsegu ali postopku, vštveši fotokopiranje, tiskanje in shranjevanje v elektronski obliki.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.964  
159.922

HALEY, Jay  
Neobičajna psihoterapija Miltona H. Ericksona / Jay Haley ;  
prevedel Niki Neubauer. - 1. natis. - Ljubljana : SFU Ljubljana :  
UMco, 2022. - (Zbirka Preobrazba)

Prevod dela: Uncommon therapy  
ISBN 978-961-7136-14-2 (UMco)  
COBISS.SI-ID 78790147

**UMco, d. d.**, Leskoškova 12, 1000 Ljubljana  
tel.: 01 / 520 18 39, e-pošta: bukla-urednistvo@umco.si, www.bukla.si

Za gospo Elizabeth Erickson



# Vsebina

UVOD	9
I. STRATEŠKA PSIHOTERAPIJA	21
II. DRUŽINSKI ŽIVLJENJSKI CIKEL	49
III. FAZA DVORJENJA: SPREMINJANJE MLADIH ODRASLIH	77
IV. SPREMINJANJE ZNAČAJA MLADIH ODRASLIH	135
V. POROKA IN NJENE POSLEDICE	183
VI. POROD IN SKRB ZA OTROKE	225
VII. PARTNERSKI ODNOSI, ZAKON IN DRUŽINSKE DILEME	273
VIII. ODSTAVLJANJE STARŠEV OD OTROK	325
IX. TEGOBE STAROSTI	365





# UVOD

Ob prvi izdaji te knjige sem v sklepni besedi zapisal:

»Milton H. Erickson tudi sam prihaja do zadnjega poglavja, star je sedemdeset let in v pokoju. Zelo bolan je in priklenjen na invalidski voziček, a občasno še sprejme kakega pacien-  
ta. V zadnjih letih njegov pristop do človeških problemov zaznamujeta preprostost in učinkovitost, ki spominjata na pozno delo mnogih umetnikov. Za Picassove risbe iz njegovi-  
h poznih let je značilna preprostost, Borges se usmeri v bolj osnovni slog pripovedovanja zgodb in Erickson mojstrsko obvlada gospodarnost terapevtskega sloga. Morda želi s tem nadomestiti usihanje telesne moči. Deluje kot brusilec  
diamantov. Neverjetno hitro prepozna osnovne značilnosti človeške situacije in njegovi terapevtski posegi so preprosti in precizni, da ne zapravlja moči. S starostjo se je njegova modrost še povečala, ravno v času, ko je izgubil telesno moč in je ne more več učinkovito uporabljati. Zdi se, da je to ena od neizogibnih ironij življenja.«

Od Ericksonove smrti leta 1980 je njegov psihoterapevtski strateški pristop pridobil na priljubljenosti in ga že širom po svetu proučujejo ter poučujejo. Iz sporne osebnosti na področju terapije se je spremenil v splošno občudovano. Skoraj vsak mesec izide kakšna knjiga o njem in marsikje prirejajo delavnice ericksonovske terapije. Pridobiva status kultne osebnosti s tisoči občudovalcev, ki sodelujejo na srečanjih fundacije Mil-  
tona Ericksona, ustanovljene v njegovo čast.

Mislim, da bi bil Erickson zadovoljen, da so leta trdega dela, ki ga je posvetil odkrivanju novih načinov, kako pomagati ljudem v stiskah, obrodila sad pri tako številnih privržencih. Manj zadovoljen bi bil glede kulta, ki se poraja okrog njega, kajti bil je zelo praktičen človek. Vseeno pa je rad ustvarjal obstret skrivnostnosti glede svojih načinov dela. Nekoč sem razmišljal, da bi dal tej knjigi naslov »Čarodejstvo in zdrav razum«, ker sta bila oba ta vidika del njegovega življenja.

Ta knjiga je plod nenavadnega sodelovanja. Moj prispevek je v tem, da sem jo napisal in sestavil okvir za razmišljanje o naravi človeških vprašanj. Prispevek Ericksona je bil njegov vpliv na moje razmišljanje o tem okviru in različnih v tej knjigi predstavljenih sijajnih psihoterapevtskih postopkih. Besedilo je večinoma moje, toda opisi primerov se opirajo na Ericksonove zapise in posnetke pogovorov z njim. Pričujoče delo je v resnici skupni plod najinega sedemnajstletnega družjenja.

Januarja 1953 se mi je ponudila redka priložnost: Gregory Bateson me je povabil k sodelovanju pri njegovem raziskovalnem projektu proučevanja komuniciranja. Projektu se je takrat pridružil tudi John Weakland in Bateson nama je dal proste roke raziskovati, kar želiva, samo da je nekako povezano s paradoksi, ki se pojavljajo v komunikacijskem procesu. Tisto leto se je pri nas oglasil Erickson in vprašal, ali bi se kdo želel udeležiti enega od njegovih seminarjev o hipnozi, ki jih je prirejal ob koncih tedna. Rekel sem, da bi me zanimalo, in Bateson je uredil, da sem se seminarja udeležil. Ericksona je poznal še iz obdobja, ko mu je svetoval pri dokumentarnem filmu o transu, ki sta ga Bateson in Margaret Mead posnela na Baliu.

Po tistem seminarju sem v svoje raziskave vključil komunikacijske vidike hipnotičnega odnosa. John Weakland se mi je pri tem proučevanju pridružil in začela sva redno hoditi v Phoenix, kjer je imel Erickson zasebno prakso. Mnogo ur sva se z njim pogovarjala o naravi hipnoze in ga opazovala pri delu

s klienti. Poleg poučevanja in svetovanja večkrat na mesec je obravnaval tudi številne kliente v svoji zasebni praksi. Zaradi dveh napadov poliomielitisa je hodil okorno in si je moral pomagati s palico, vendar je bil čil in dobrega zdravja. Ordinacijo je imel na svojem domu, tik zraven jedilnice, dnevna soba pa je služila tudi kot čakalnica. Kar nekaj izmed njegovih osmih otrok je bilo v petdesetih letih 20. stoletja še majhnih in so bili doma, tako da so se njegovi klienti družili z njegovo družino. Živel je v skromni opečnati hiši v mirni ulici in večkrat sem se spraševal, kaj so si ob tem mislili klienti iz različnih delov države, ki so pričakovali, da bo imel vodilni psihiater razkošnejšo ordinacijo.

Nekaj časa sva študirala Ericksonovo hipnozo, potem pa se je najino zanimanje usmerilo v njegov slog zdravljenja. Sredi petdesetih let sem odprl zasebno psihoterapevtsko prakso in se specializiral za kratko terapijo. Moja naloga je bila, da klientom pomagam rešiti njihove težave karseda hitro. Kmalu sem spoznal, da zgolj s hipnozo ljudi ne morem pozdraviti; narediti moram nekaj, kar bo privedlo do spremembe. Iskal sem svetovalca za metode kratke terapije, toda v tistih dneh dolgotrajne, k uvidu usmerjene terapije, ni bil nihče na voljo. Don D. Jackson, ki je v okviru raziskovalnega projekta nadzoroval najino delo z ljudmi, ki so dobili diagnozo shizofrenije, bi mi lahko pomagal, vendar je imel le omejene izkušnje s kratkotrajno terapijo. Ko sem spraševal naokoli, kdo bi mi znal svetovati, sem ugotovil, da je edina oseba, ki premore posebne izkušnje s kratkotrajno terapijo, Erickson. Iz najinih pogovorov o hipnozi sem vedel, da uporablja poseben slog terapije, ki je včasih vključeval hipnozo, vendar ne vedno. Začel sem ga obiskovati, da bi se pogovorila o težavah, na katere sem naletel pri primerih, ki sem jih obravnaval. Kmalu mi je postalo jasno, da ima izviren slog zdravljenja, ki širši javnosti še ni bil primerljivo predstavljen. Njegov pristop sem poskušal opisati v članku

o kratkotrajni terapiji, ki sem ga pozneje vključil kot poglavje v knjigo *Strategije psihoterapije (Strategies of Psychotherapy)*, Jay Haley, New York: Grune & Stratton, 1963). Z leti me je vse bolj mikalo, da bi njegov pristop izčrpnije predstavil v knjižni obliki. Vendar sem okleval, saj bi to terjalo zelo veliko dela, pa tudi zato, ker nisem imel primernega teoretskega okvira za razmišljanje o njegovih metodah zdravljenja in njihovi predstavitvi. V našem raziskovalnem projektu smo v tistem času preverjali različne oblike terapije ter pri tem na magnetofonski in filmski trak snemali različne terapevte. Toda Erickson je izstopal kot samostojni predstavnik edinstvenega pristopa in ni se ga dalo opisati z običajnimi stališči o psihiatriji.

V tem obdobju je na področju psihoterapije prišlo do revolucije, ki jo je sprožila usmeritev na terapevtsko delo z družino. To, kar se je nekdanj smatralo za simptome ali individualne probleme, se je začelo na novo opredeljevati kot posledice medosebnih družinskih odnosov. Ko smo v svojih raziskavah proučevali novo razvijajoče se področje družinske terapije in ko sem začel pomagati parom in družinam, sem spoznal, da je Ericksonov psihoterapevtski pristop še posebno zanimiv. Družinska usmerjenost je bila pomemben vidik njegovega dela in v pogovorih z njim ter s proučevanjem njegovih primerov sem pridobil nov pogled na družino kot središče človekovih dilem. Ko sem začel razmišljati o človeških težavah kot neizogibnem delu razvoja družine, sem dojel, da Ericksonova terapija večinoma temelji na tej domnevi. Našel sem okvir za opis njegovega dela.

Bralec nekaterih od teh nenavadnih primerov, ki ni seznanjen z Ericksonovim delom in bi želel izvedeti več o njem, bo to našel v knjigi *Advanced Techniques of Hypnosis and Therapy: The Selected Papers on Milton H. Erickson, MD*. Jay Haley, ur., (New York; Crone & Stratton, 1967), zbirki Ericksonovih član- kov, ki v uvodu prinaša biografske podatke o njem, v dodatku

pa ponuja splošno razpravo o njegovem delu. V knjigi je navedena tudi popolna bibliografija njegovega pisanja, namenjena tistim, ki bi se želeli še bolj poglobiti v njegovo delo.

Vseeno velja nameniti nekaj besed Ericksonovi poklicni poti. Študiral je na Univerzi Wisconsin in v Splošni bolnišnici Kolorada diplomiral iz medicine, obenem pa pridobil magisterij iz psihologije. Po končani specializaciji v Koloradski psihiatrični bolnišnici je postal mlajši psihiater v Državni bolnišnici Rhode Islanda. Leta 1930 se je pridružil osebju Worcesterške državne bolnišnice v Massachusettsu in postal glavni psihiater na oddelku za raziskave. Štiri leta zatem je odšel v Eloise v Michiganu, kjer je postal direktor za psihiatrične raziskave in usposabljanje v Splošni bolnišnici okrožja Wayne. Bil je tudi izredni profesor psihiatrije na Medicinskem kolidžu Univerze Wayne State in profesor na dodiplomskem študiju. Sočasno je bil kratek čas gostujoči profesor klinične psihologije na Univerzi Michigan State v East Lansingu. Leta 1948 se je preselil v Phoenix v Arizoni, predvsem zaradi svojega zdravja, in odprl zasebno prakso. Bil je član Ameriškega psihiatričnega združenja in Ameriškega psihološkega združenja, pa tudi član Ameriškega združenja za psihopatologijo. Poleg častnega članstva v številnih društvih za medicinsko hipnozo v Evropi, Latinski Ameriki in Aziji, je bil ustanovni predsednik Ameriškega društva za klinično hipnozo ter urednik strokovne revije tega društva. Po letu 1950 je poleg obsežne zasebne prakse v Phoenixu redno vodil seminarje in predavanja po ZDA in mnogih državah v tujini.

Kljub najinemu sodelovanju pri idejah, predstavljenih v tej knjigi, stališča, ki so izražena v njej, niso nujno Ericksonova, ampak odsevajo moj način opisovanja njegovega pristopa do terapije. Rokopis je prebral in odobril, vendar je svoj pogled na terapijo predstavil v svojih spisih. Poročila o primerih, ki sem jih vključil, so predstavljena z njegovimi besedami in mnoga

so vzeta iz njegovih člankov, vendar sem jih uredil tako, da sem poudaril bistvene točke, ki jih želim predstaviti. Njegove primere sem prilagodil okviru, ki se mi zdi logičen in bi se, po mojem mnenju, zdel tudi njemu. Ta knjiga je samo delni portret Ericksonove terapije. Napisal je več kot sto strokovnih člankov in z njim sem imel več kot sto ur pogovorov, ki sem jih posnel. Ta izbor njegovih primerov predstavlja samo del velike količine podatkov o njegovem delu. Uporabljal je tudi širok razpon tehnik hipnoze ter različne pristope do posameznikov in družin, ki tu niso predstavljeni.

Ta knjiga tudi ne ponuja kritičnega pregleda Ericksonovega opusa. Nisem poudaril svojih nestrinjanj z njim, sem pa nad vse jasno poudaril njegove predstave, kaj bi morala biti terapija. Kjer se z njim strinjam, navajam svoje primere, pri katerih sem uporabil njegov pristop, kjer se ne strinjam, pa sem predstavil samo njegove ideje, svojih pa ne.

Nekatere bralce bo morda zmotilo, da je v knjigi stalen poudarek na uspešnih primerih zdravljenja. Ne gre za to, da Ericksonu pri katerem od primerov ne bi spodletelo ali da njegovo delo ni bilo brez omejitev. To ponazarjajo nekateri neuspehi, ki so tudi omenjeni. Toda to je knjiga o uspešnih načinih reševanja človeških težav, zato so vključeni tisti primeri, pri katerih je njegov pristop deloval. Imamo dovolj knjig o psihoterapevtskih metodah, ki so redno neuspešne, čeprav avtorji včasih poudarjajo lepoto teorij, ne omenijo pa slabih izidov terapije.

V tej tehnični dobi predstavitve dosežkov posameznih terapevtov vključujejo filmske – ali vsaj zvočne – posnetke njihovega dela s klienti, da s tem dokumentirajo zapletene podrobnosti različnih terapevtskih pristopov. Ta knjiga je bolj staromodna. Je knjiga primerov in temelji predvsem na terapevtovem opisu lastnega dela. Iz tega razloga obstaja tveganje subjektivne interpretacije dogajanja v terapiji. Če terapevt opisuje svoje

delo, je vedno veliko možnosti za pristranskost. Toda ne glede na nove tehnične možnosti, ki so na voljo ob terapevtskih srečanjih, mislim, da bo vedno ostal prostor za terapevtov osebni opis svojega dela. Terapevte sem predstavljal z zvočnimi posnetki njihovega dela, z videoposnetki in filmi, s terapevtovimi komentarji takih posnetkov in z razpravami o teoriji z njenim izvajalcem. Vzorčni primeri, v katerih terapevt opisuje, kako je sam videl določen problem in kako se ga je lotil, bodo še naprej dragocen način za razumevanje terapevtskega pristopa. Ta knjiga primerov zato ponuja kratko predstavitev velikega števila tehnik in pristopov do širokega razpona človeških težav. Vsakemu primeru sledi kratka razprava za osvetlitev nekaterih vidikov, toda o vsakem od teh primerov bi se dalo napisati knjigo, če bi ga podrobneje predstavili. Zaradi pretirane poenostavitve tako zapletenih izmenjav je ta knjiga pravzaprav zbirka anekdot; ključni dogodki v terapiji so predstavljeni v povzetkih. Erickson svoj pristop opisuje izjemno jasno, včasih doda nekaj dramatičnosti, ker na svet rad gleda na tak način. Pogosto problem, s katerim se je soočil, sprva rad predstavi kot nerešljiv in potem razkrije rešitev. Toda to, kar v terapiji počne, se zdi tako razumljivo, ko dojameš njegovo stališče, da bi lahko rekli, da če on sam ne bi iznašel teh terapevtskih intervencij, bi jih moral nekdo drug. Z leti sem njegove metode preizkusil, in tudi mnogi drugi so jih, in delujejo. Svoj pristop seveda lahko prilagodiš svojemu slogu. Za Ericksona je značilno, da se je intenzivno posvečal osebi, in klient, ki je bil deležen njegove polne pozornosti, je neizogibno občutil vpliv njegove osebnosti. Toda njegove tehnike lahko uporabijo tudi drugi terapevti z drugačnim značajem in z manj vključenosti v primere.

Ko pred novo izdajo pregledujem to knjigo, z veseljem ugotavljam, da zapisanega ne obžalujem in ne bi ničesar spreminjal. Predstavljene ideje in teorije so še vedno temeljne, primeri pa so večni: značilnost Ericksonovega dela je, da se njegova

terapija izkristalizira ob vsakem primeru. Še vedno sem zadovoljen z okvirom družinskega življenjskega cikla, ki sem ga ustvaril za opisovanje Ericksonovega dela. Ta ideja, da obstajajo posamezne faze v družinskem življenju, ki so pomembne za terapijo, se danes obširno uporablja in velja za samoumevno. V času, ko je to delo nastalo, je bila to nova ideja.

V šestdesetih letih, ko sem se lotil pisanja te knjige, sem imel to srečo, da sem lahko skoraj leto dni delal samo na tem projektu. Mislil sem, da bo to zadoščalo. V resnici pa je bilo potrebnih dolgih pet let truda, preden je bilo delo naposled končano. Moral sem preposlušati in prepisati zvočne posnetke pogovorov z Ericksonom, ki so nastali v obdobju sedemnajstih let in so obsegali najrazličnejše tematike, od terapije in hipnoze do mnogih vrst človeškega eksperimentiranja.\* Poleg tega sem moral Ericksonov pristop opisati na način, ki bi bil razumljiv v času, ko tradicionalne ideje o terapiji niso veljale za njegovo delo. Vedno je težko opisovati zamisli in novosti, ki jih je razvila neka druga oseba, ker nikoli nisi prepričan, ali so dejstva točna in ali je ta oseba svoje ideje res izrazila na način, kot si ga navedel. To še zlasti velja, če so nove ideje še v procesu oblikovanja in še niso povsem jasne. Pri sprejemu, na katerega je naletela ta knjiga, mi je bilo najbolj všeč, da je bil Erickson zadovoljen z njo kot izrazom svojega dela. Naročil je mnogo izvodov knjige in jih z veseljem delil svojim kolegom in študentom.

Ta knjiga je plod pomoči, ki sem je bil z leti deležen s strani tolikih ljudi, da se težko vsem tukaj zahvalim. Ideje o družinah so zrasle med različnimi prijatelji in kolegi v klinični praksi. Ideje o terapiji sem pridobil od številnih terapevtov, ki sem jih proučeval v zadnjih dveh desetletjih. Toda posebna zahvala gre

---

\* Izbor teh pogovor je objavljen v knjigi Jay Haley, *Conversations with Erickson*, volumes 1, 2 and 3 (Washington, D C. Triangle Press, 1985, distributed by W. W. Norton, 500 Fifth Avenue, New York, N Y 10110)



seveda Ericksonu za njegovo pripravljenost, da mi je dovolil predstaviti njegovo delo. Potrpežljivo je bil pripravljen deliti svoj čas in ideje z Johnom Weaklandom in menoj, ko sva se poskušala izobraziti na tem področju. Za mnoge ideje o Ericksonovem delu sem Weaklandov dolžnik. Več let sva preživela ob skupnem zanimanju za hipnozo in terapijo. K temu delu je pomembno prispeval tudi Gregory Bateson, ne le s svojimi idejami, temveč tudi z vključitvijo raziskave v svoj obsežni projekt o komuniciranju. V zadnjih fazah ustvarjanja rokopisa so mi bili v veliko pomoč pogovori z Brauliom Montalvom, ki so mi pomagali razjasniti mnogo idej.

*Jay Haley, 1986*



# NEOBIČAJNA PSIHOTERAPIJA



# I. STRATEŠKA PSIHOTERAPIJA

Za psihoterapijo lahko rečemo, da je strateška, če terapevt spodbuja dogajanje med terapijo in razvija enkraten pristop za vsakega klienta posebej. Če se srečata terapevt in oseba s problemom, dogajanje, ki se nato odvija, soustvarjata oba, toda pri strateški terapiji pobudo večinoma prevzema terapevt. On sam mora opredeliti rešljive težave, pomagati dobro oblikovati cilje, zasnovati intervencije za doseganje teh ciljev, proučevati dobljene odzive, s katerimi popravlja svoj pristop, nazadnje pa mora preveriti izid svoje terapije, da ugotovi, ali je bila uspešna. Terapevt mora biti do klienta in njegovega družbenega okolja zelo občutljiv in odziven, toda kako bo ravnal, mora določati sam.

V prvi polovici dvajsetega stoletja so bili psihoterapevti izšolani na način, da se izogibajo načrtovanju ali spodbujanju dogajanja med terapijo ter zgolj čakajo, da klient nekaj reče ali naredi. Šele zatem naj bi se odzvali. Pod vplivom psihoanalize, Rogersove na klienta usmerjene terapije in psihodinamične terapije na splošno se je razvila ideja, da bi moral klient, ki ne ve, kaj narediti in išče pomoč, določati, kaj naj se zgodi na terapevtski seansi. Od terapevta se je pričakovalo, da bo pasivno sedel in klientu samo interpretiral ali reflektiral, kaj le-ta govori ali dela. Poleg tega je lahko ponudil samo en pristop, ne glede na to, kako različni klienti in s kako raznovrstnimi težavami so prihajali k njemu. Osredotočanje na problem oziroma rešitev, določanje ciljev, namerno poseganje v življenje klienta in preverjanje rezultatov take terapije je veljalo za »manipuliranje«. Zaradi takega pasivnega pristopa je klinična psihoterapevtska

stroka izgubila številne učinkovite terapevtske strategije, ki so jih razvili pred 20. stoletjem.

Strateška psihoterapija ni določen pristop ali teorija, temveč krovno ime za tiste vrste psihoterapije, pri katerih terapevt prevzame odgovornost za neposredno vplivanje na ljudi. Sredi 20. stoletja, v petdesetih letih, se je začel razmah različnih strateških terapevtskih pristopov. Razvile so se različne vrste družinske in vedenjske terapije po načelu, da mora terapevt načrtovati, kako bo ravnal. Nekaj časa so potekala prerekanja, ali ni napačno, da terapevt ravna namerno, da doseže spremembo, toda zdaj se zdi jasno, da učinkovita terapija zahteva tak pristop, in nesoglasja so samo še glede vprašanja, kako se tega lotiti.

Čeprav je terapija iz pasivne prešla v aktivno, je v postopkih terapevtov, ki uporabljajo hipnozo, vselej obstajala vez z zgodovino psihoterapije, ki se je začela s hipnoterapijo. Hipnoza že zaradi svoje narave zahteva, da hipnotizer uvede, kaj naj se dogaja. Vpliv hipnoze na vse oblike terapije ni dovolj cenjen. Lahko trdimo, da večina psihoterapevtskih pristopov izvira iz te umetnosti. Različno poimenovane vedenjske terapije s pogojevanjem so se razvile od Thorndika preko Skinnerja, toda njihova temeljna načela je razvil Pavlov, ki se je poglobljeno posvečal teorijam hipnoze. Vedenjsko terapijo v obliki recipročne inhibicije je razvil Joseph Wolpe, deloma na podlagi svojih izkušenj z izvajanjem hipnoze. Dinamična psihoterapija, zlasti v svoji psihoanalitični obliki, je vzniknila v velikem obdobju eksperimentiranja s hipnozo ob koncu 19. stoletja. Freudova metoda je izvirala iz hipnoze in čeprav se je odmaknil od neposrednega uvajanja v trans ter prevzel bolj posreden pristop, je njegovo delo zraslo iz hipnotične usmeritve.

Morebitna izjema glede vpliva hipnoze na vse oblike psihoterapije bi gotovo lahko bila družinska terapija. Po eni strani družinski terapevti, ki poskušajo spodbuditi spremembe pri

članih družine, na področje družinske terapije prenašajo veliko idej iz hipnoze. Po drugi strani pa se družinski terapevti, ki se osredotočajo na zaporedja ali proces vedenja med dvema ali več družinskimi člani, manj opirajo na hipnozo. Izjema v tej skupini je Milton H. Erickson, saj vedenjske interakcije med klienti spreminja s pristopom, ki ga je razvil neposredno iz hipnotične usmeritve.

Ericksona lahko štejemo za avtoriteto strateškega pristopa do terapije. Že dolgo slovi kot vodilna avtoriteta na področju medicinske hipnoze na svetu, saj se je vse življenje posvečal eksperimentalnemu delu in je hipnozo v terapiji uporabljal na najrazličnejše načine. Manj znan pa je njegov strateški pristop brez formalne uporabe hipnoze, ki ga je razvil za posameznike, pare in družine. V svoji dolgoletni in bogati psihoterapevtski praksi se je srečeval z vsemi vrstami duševnih težav in z družinami v vseh fazah življenja. Tudi kadar hipnoze ne uporablja neposredno, njegov terapevtski slog tako očitno temelji na hipnotični usmeritvi, da se zdi, da vse, kar naredi, izvira iz te veščine. V terapijo je vnesel nenavadno širok razpon hipnotičnih tehnik, obenem pa je v hipnozo uvedel številne ideje, s katerimi jo je iz rituala razvil v poseben slog komuniciranja.

Zato lahko strateško terapijo Milтона Ericksona vidimo kot logični podaljšek hipnotične metode. Iz veščine hipnotiziranja izvira njegova izjemna sposobnost opazovanja ljudi in celovitih načinov komuniciranja, sposobnost motiviranja ljudi, da sledijo usmeritvam, in sposobnost, da s svojimi besedami, poudarki in govorico telesa vpliva na druge. Iz hipnoze izvira tudi stališče, da je ljudi mogoče spremeniti, zavedanje o možnosti preoblikovanja prostora in časa ter specifične ideje, kako usmerjati določeno osebo, da postane bolj samostojna. Tako kot lahko hipnotizer razmišlja, kako hud simptom spremeniti v blažjega ali kratkotrajnejšega, lahko razmišlja tudi, kako neko medosebno težavo spremeniti v prednost. Nekdo, ki je

vešč uporabe hipnoze, lahko lažje kot večina drugih terapevtov dojame idejo, da se lahko s spremembo v medosebnem odnosu spremenijo tudi posameznikova subjektivna občutja in zaznave. Ob pravilni uporabi je strateški način razmišljanja osrednjega pomena za hipnotični pristop in Erickson ga je razvil do njegovih skrajnih meja. Je hkrati eksperimentalni hipnotizer in eksperimentalni terapevt, ki ideje iz hipnoze prenaša v terapevtske postopke, kjer jih ne bi pričakovali. Toda ko jih odkrijemo, lahko pojasnijo in povečajo sposobnosti vsakega terapevta.

Večina ljudi, med njimi tudi mnogi psihoterapevti, si hipnozo predstavlja kot posebno situacijo, ki se razlikuje od drugih situacij v življenju. Ljudje, ki niso podkovani v hipnozi, mislijo, da gre za postopek, v katerem hipnotizer reče »sprostite se«, nakar oseba preide v »spanje«, nato pa ji daje sugestije. Ali pa osebi naroči, naj gleda v luč ali v določen predmet in ji govori, da njene veke postajajo težke in bo zaspala. Nepoučen človek misli, da do hipnoze ne pride, če ne poteka po takem obredu. Glede na predstavo, da je hipnoza stereotipen ritual, ki vključuje spanje, je težko videti njeno povezavo z vrsto terapije, pri kateri terapevt teh besed ne izreče in kjer včasih intervjuva celotno družino.

Beseda »hipnoza« se tu ne nanaša na ritual, ampak na vrsto komuniciranja med ljudmi. Milton Erickson je raziskal skoraj neskončno število načinov, kako ljudi uvesti v hipnotični trans. Ob pregledovanju njegovega dela in dela drugih hipnoterapevtov je težko jasno reči, kaj je hipnotični odnos in kaj ni. Erickson lahko uporablja formalno obliko uvajanja v trans, vendar se lahko tudi samo pogovarja, ne da bi sploh omenil besedo »hipnoza«. Lahko hipnotizira eno osebo, medtem ko govori z drugo, lahko predava in uvede v trans določeno osebo v občinstvu, tako da poudari določene besede, in pogosto dela z osebo, ki šele pozneje, če sploh, ugotovi, da je



bila hipnotizirana. Na podlagi tovrstnega dela je Erickson na novo opredelil hipnotični trans, tako da se ne nanaša na stanje ene osebe, ampak na poseben tip izmenjave med dvema človekoma. Ko dojamemo to stališče, lahko o hipnozi razmišljamo v širših okvirih in opazimo njeno navzočnost v zelo različnih situacijah, še zlasti ko je klient intenzivno vključen v terapijo.

Uveljavljena stališča in predsodki o hipnozi lahko terapevta ovirajo pri razumevanju uporabe hipnotičnih spretnosti. Zavedati se moramo, da se predstave o tem, kaj je hipnoza, lahko razlikujejo glede na ideološko ozračje v določenem času. Ko je terapija veljala za religiozno izkustvo, so imeli hipnozo za mistični ritual. Ko se je razvila psihodinamična teorija, je hipnoza veljala za transferni pojav. (Psihoanalitiki so jo, v okviru politike terapije, tudi zavračali kot površinsko ali zgolj podporno terapijo ali pa jo preoblikovali v hipnoanalizo.) Trenutno smo v obdobju izčrpnega znanstvenega proučevanja hipnoze. Poteka veliko število raziskav z namenom dokazati, da hipnoza ne obstaja oziroma da v transu ni mogoče doseči nič več kot v budnem stanju. V znanstveni dobi se hipnozo opisuje kot situacijo, ki pravzaprav ni nič posebnega. Za psihoterapevte so take raziskave večinoma nepomembne, ker sta hipnoza v raziskavah in hipnoza v terapiji dva različna reda pojava. Hipnozo se bo kot način za vzpostavljanje in razvijanje terapevtskega delovnega odnosa s klienti s težavami še naprej uporabljalo, tudi če bodo laboratorijske preiskave ugotovile, da nekaj, kot je »hipnoza«, ne obstaja. Če je hipnoza lahko preživela religiozno dobo, bo tudi znanstveno. Naslednji korak bo verjetno, da jo bodo opredelili kot pojav, ki je povezan s pogojevanjem, če se bodo vedenjske terapije razvijale naprej in postale bolj priljubljene. Uporabili bodo teorijo učenja in trans razlagali v tem okviru.

V tej knjigi pa bo en vidik hipnoze deležen posebne pozornosti. Obravnavali jo bomo kot posebno vrsto interakcije med

ljudmi, ne pa kot religiozno izkustvo, situacijo transferja ali proces pogojevanja. S te perspektive je hipnoza proces med ljudmi, način, kako ena oseba komunicira z drugo. Ericksonov pristop omogoča, da to skrivnost vidimo v medosebnem okviru.

Kako pomembna je hipnoza za psihoterapijo s tega zornega kota, lahko najboljše ponazorimo, če pogledamo, kaj je tisto, kar je za ali nad specifičnimi rituali, torej na tisto, kar je hipnotizerjem in terapevtom skupno. Če se hipnoza uporablja učinkovito, je pristop strateški, strategije pa so podobne tistim, ki jih najdemo v različnih psihoterapevtskih pristopih. Vzporednice med hipnozo in psihoterapijo je mogoče potegniti glede ciljev, postopkov in specifičnih tehnik za premagovanje odpora.

Na najsplošnejši ravni je cilj hipnotizerja spremeniti vedenje, čutni odziv in zavest druge osebe. Stranski cilj je razširiti obseg izkustev te osebe: ji zagotoviti nove načine razmišljanja, čustvovanja, občutenja in vedenja. Seveda so to tudi cilji psihoterapije. Tako hipnotizer kot terapevt želita skozi odnos z drugo osebo uvesti novosti in razširiti obseg njenih sposobnosti.

Če gledamo različne hipnotične postopke ter Ericksonovo široko paleto načinov hipnotične indukcije, vidimo, da obstajata tako skupna tema kot tudi zaporedje korakov, po katerih poteka dogajanje, ne glede na različnost oblik. Hipnotizer usmerja drugo osebo, da *spontano* spremeni svoje vedenje. Ker se oseba ne more odzvati spontano, če sledi neki usmeritvi, je hipnotični pristop v resnici protisloven. Hipnotizer sočasno izraža dve ravni sporočil: na eni pravi »Naredi, kar pravim,« hkrati pa znotraj tega okvira narekuje: »Ne naredi, kar pravim, vedi se spontano.« Subjekt se takemu konfliktnemu nizu usmeritev prilagodi tako, da se podvrže spremembi in se vede na način, ki ga opisujemo kot vedenje v transu.

Korake v tem paradoksalnem postopku lahko razdelimo na dve vrsti usmeritev: (a) Hipnotizer usmerja subjekt, da naredi

nekaj, kar lahko naredi *hote*, recimo gleda v določeno točko, se osredotoča na dlan, sedi v določenem položaju, misli na neko podobo in tako naprej. (b) Nato hipnotizer subjekt usmeri, da se odzove z *nehotnim* ali spontanim vedenjem: naroči, naj se dlan premika, ne da bi jo oseba premikala, naj občuti težke veke, sprosti mišice, vidi nekaj, česar ni tam, vklaplja ali izklaplja različne psihološke procese ali druge odzive, ki niso pod hotnim nadzorom. Postopek pogosto poteka po teh korakih tudi brez formalnega hipnotičnega rituala. Osebi lahko rečemo, naj se udobno namesti, potem pa jo prosimo, naj si nekaj predstavlja, opazi kak nov občutek, pomisli na kaj drugega ali doživi nekaj, kar ni namerno. Ko zdravnik pacientu reče: »Te tablete jemljite trikrat na dan, pa se boste boljše počutili,« sledi tem korakom, saj v prvem delu stavka naroči nekaj, kar je mogoče narediti *hote*, v drugem delu stavka pa sugerira spontano spremembo. Hipnotizer ne želi samo hotenega odziva, ker ne želi, da subjekt kot robot izpolni, kar mu je naročil. Želi, da sledi usmeritvam, vendar tudi sodeluje z avtonomnim odzivom.

Tudi različne oblike psihoterapij v svojih postopkih uporabljajo ta dva koraka. Terapevt naroči klientu, naj naredi tiste stvari, ki jih lahko naredi namerno, potem pa sugerira, ali izrazi pričakovanje za spontano spremembo. Različne psihoterapevtske šole poudarjajo en ali drugi vidik tega procesa. Nekatere minimizirajo pomen usmeritev in poudarjajo spontanost, druge minimizirajo spontanost in poudarjajo pomembnost usmerjanja.

V psihoanalizi denimo terapevt usmerja klienta, da naredi, kar lahko naredi namerno, kot da recimo pride ob dogovorjenem času, plača določen honorar in se uleže na kavč. Potem analitik zahteva »spontano«  
vedenje, ko klientu naroči, naj reče, karkoli mu pride na misel in ima spontane sanje, ki jih je mogoče analizirati. Analitik ne želi, da klient naredi samo to, kar mu reče. Od njega želi, da sodeluje z avtonomnim in

neodvisnim odzivanjem. V psihoanalitični ideologiji je poudarek na spontanosti, usmerjevalni vidiki tega pristopa pa so minimizirani in prikriti v okviru terapije.

Vedenjska terapija poteka po podobnem postopku. Klientu terapevt naroči, naj naredi, kar lahko naredi hote, kot na primer, da sestavi seznam situacij, ki mu vzbujajo tesnobo, jih razvrsti po hierarhičnem redu in se usede v določen položaj. Terapevt mu nato naroči, naj se »sprosti« in naj »ne postane tesnoben«, česar ne more narediti hote, ampak se mora preprosto zgoditi. Terapevt pošlje klienta tudi v zunanji svet s sugestijo, da je »samozavesten« v določenih situacijah. Terapevt ne želi, da klient naredi samo to, kar mu naroči, temveč da se spontano spremeni, da ni več tesnoben in se brez truda vede samozavestno.

Tudi postopki pozitivnih in negativnih okrepitev v vedenjski terapiji s pogojevanjem vsebujejo te korake. Predpostavka je, da lahko s primerno okrepitevijo v terapevtski situaciji vplivamo na klienta oziroma usmerjamo njegovo vedenje in s tem spodbudimo, da bo tovrstno vedenje »spontano« posplošil na druge situacije. Pogojevalni terapevt ne želi robotskega odziva v nedogled, ampak samo začasno, da se bo subjekt pozneje neodvisno odzival na primeren način. Pogojevalni terapevti navadno poudarjajo usmerjevalne vidike svojega postopka in manj omenjajo spontano spremembo, ki jo želijo doseči. Včasih to spremembo tudi prikrijejo z uporabo besede »učenje«.

Med hipnozo in psihoterapijo je še nadaljnja podobnost. Obe navadno temeljita na prostovoljnih odnosih; postopkov se ne vsiljuje osebi, ki se jim upira, ampak nekemu, ki si tak odnos želi. Toda tako subjekt pri hipnozi kot klient v psihoterapiji se pogosto upirata usmeritvam, čeprav sta prostovoljno pristala na dano situacijo. Bistveni vidik tako hipnoze kot psihoterapije je potreba, da nekoga motiviramo, da polno sodeluje in sledi navodilom, ter odpravimo odpor, če do njega pride.

Čeprav je odnos prostovoljen, tako hipnoza kot psihoterapija na začetku procesa zahtevata prepričevanje, spodbujanje k privolitvi. Subjekt oziroma klient mora biti motiviran za sodelovanje, to pa navadno dosežemo s poudarjanjem, kaj lahko pridobi, če sodeluje, in kaj bo morda izgubil, če ne. Toda tudi motivirani subjekti in klienti se bodo še vedno upirali koristim, ki jim jih ponujata hipnotizer oziroma terapevt. Pri hipnozi sta dva glavna tipa odpora: pri prvem je subjekt premalo kooperativen, pri drugem pa preveč.

Če se subjekt ne odziva povsem tako, kot bi se moral, in se upira, ima hipnotizer na voljo rutinske načine za soočanje s to težavo. Milton Erickson se je bolj kot katerikoli drug hipnoterapevt posvečal razvoju tehnik za prepričevanje nekooperativnih subjektov, da dosežejo svoje cilje. Erickson je sočasno z raziskovanjem upiranja hipnozi razvijal načine za delo s problemi klientov v terapiji. Njegov pristop do klientov s problemi, kadar formalno ne uporablja hipnoze, je v bistvu enak kot njegov pristop do upiranja v hipnozi. Ko prepoznamo to podobnost, mnoge Ericksonove terapevtske tehnike postanejo logične.

Oseba, ki ima neki simptom, po definiciji namiguje ali odkrito nakazuje, da si ne more sama pomagati. Njeno vedenje je nehotno. Fobična ali kompulzivna oseba, alkoholik ali disfunkcionalna družina nadaljujejo z vedenji, ki jim povzročajo stres, obenem pa zatrjujejo, da se ne morejo vesti drugače. Podobno tudi nekdo, ki se prostovoljno javi za hipnozo, potem pogosto ne sledi navodilom. Ne zavrača jih; samo nakazuje, da tega ni sposoben narediti. Ali pa se odzove nasprotno, obenem pa nakazuje, da tega dogajanja ne povzroča sam. Na primer, če hipnotizer subjektu naroči, naj položi roko na naslonjalo stola, in mu potem reče, da bo roka postala lažja in se bo dvignila, subjekt morda ne dovoli, da bi se dvignila, ali pa reče: »Težja postaja.« Umetnost hipnoze je preusmeriti tak odpor ali se mu

izogniti in spodbuditi spremembo, in enako je tudi umetnost psihoterapije, kako učinkovito reševati tovrstne težave.

## SPODBUJANJE ODPORA

Če hipnotizer subjektu naroči, naj naredi svojo roko lažjo, in ta reče; »Moja roka postaja težja,« hipnotizer ne bo rekel: »Zdaj pa nehaj s tem!« Namesto tega sprejme ta odziv in ga celo spodbudi, rekoč: »To je v redu, tvoja roka lahko postane še težja.« Ta pristop sprejemanja je značilen za hipnozo in je tudi Ericksonov temeljni pristop do človeških problemov ne glede na to, ali pri tem uporablja hipnozo ali ne. Kaj se zgodi, če »sprejmemo« odpor subjekta in ga celo spodbujamo? S tem se subjekt znajde ujet v situaciji, kjer se njegov poskus upiranja opredeli kot sodelovalno vedenje. Ugotovi, da sledi hipnotizerjevimi navodilom ne glede na to, kaj naredi, ker se vse, kar naredi, opredeli kot sodelovanje. Ko pa začne sodelovati, ga je mogoče preusmeriti v novo vedenje. Primerjava, ki jo uporablja Erickson, je človek, ki želi spremeniti tok reke. Če nasprotuje reki tako, da jo poskuša ustaviti, bo reka preprosto stekla čezenj in okrog njega. Če pa *sprejme* silo rečnega toka in ga preusmeri v novo smer, bo sila reke izdolbla nov kanal. Na primer, če oseba išče pomoč zaradi glavobolov, ki nimajo nobenega telesnega vzroka, bo Erickson »sprejel« glavobol, tako kot bi morda sprejel hipnotični odpor. Osredotočil se bo na potrebo po glavobolih, toda njihovo trajanje, pogostost ali jakost lahko spreminja do točke, da glavoboli izginejo.

Primeri iz Ericksonove partnerske in družinske terapije kažejo, kako se lahko različne terapevtske intervencije navezujejo na svoj zgodovinski izvor v hipnozi in zlasti na spodbujanje odpora. Na splošno Erickson pri delu s parom ali družino uporablja pristop zaporedja, pri katerem kliente prosi, naj namerno nekaj naredijo, navadno nekaj, kar že delajo, potem pa jih ali

prosi za spontano spremembo ali pa se sprememba zgodi kot posledica njegovega spodbujanja običajnega vedenja. Redko paru naroči, naj nehata početi to, kar delata. Ob uporabi tega pristopa »sprejemanja« bo Erickson par, ki se stalno prepira in se upira dobrim nasvetom, verjetno usmeril, naj se spreta, vendar bo spremenil kraj ali čas ali kak drug vidik prepira. Odziv je »spontana« sprememba v vedenju.

## OMOGOČANJE SLABŠE ALTERNATIVE

Psihoterapevt ima raje, da klient sam začne novo vedenje in izbere svojo pot v življenju. Toda obenem želi, da se klient spremeni znotraj okvira, ki se terapevtu zdi pomemben. Težava tako pri terapiji kot pri hipnozi je, kako klienta oziroma subjekt pripraviti, da sledi usmeritvam, vendar tudi doseže avtonomijo pri sprejemanju odločitev in zastavljanju novih poti.

Ericksonov značilni postopek je, da se te težave loti z usmerjanjem klienta v določeno smer na način, da ga izzove, naj gre v drugo. Če Erickson želi, da se hipnotični subjekt odzove na določen način, ga morda prosi za odziv, za katerega subjektu ni mar, in subjekt nato izbere alternativo, pri kateri v polnosti sodeluje. Na primer, če Erickson želi, da se subjekt odzove z amnezijo, mu recimo naroči, naj pozabi nekaj, česar bi se raje spominjal. Kot alternativo bo subjekt docela pozabil nekaj drugega, ker je to *sam* izbral.

Med razpravo o tem Erickson pravi: »S tovrstno usmeritvijo vzpostaviš razred dejavnosti, ki naj jih klient izvajajo, kot na primer razred 'telesna vadba'. Potem zagotoviš eno stvar iz tega razreda, kar je nekaj, česar ne bo ravno z veseljem počel. Želiš namreč, da 'spontano' najde nekaj drugega iz tega razreda. To je način, da nekoga navdihnemo, da poišče stvari, ki jih lahko dela, ki so dobre zanj in v katerih lahko uživa ter je pri tem uspešen.«