

Intervju z Lodom Golouhom, v Ljubljani, 10. 02. 2012

B: Prvo vprašanje, kaj si po poklicu?

L: Zdravnik družinske medicine.

B: Kako si se srečal s hipnozo?

L: Prvi korak je bil srečanje odrskega hipnotizerja, pri šestnajstih letih. Pri sedemnajstih letih avtogeni trening, pri osemnajstih letih knjiga »Visoka šola hipnoze«, iz katere sem pridobil teoretično znanje, da sem lahko pri devetnajstih letih naredil prve poskuse s hipnozo. Ti so bili učinkoviti, sem pa imel nekaj strahu in negotovosti pred temu ali lahko nekoga hipnotiziraš ali ne in kaj to pomeni. Veliko mistike je bilo s tem povezane. Potem drugi del so bili pa tečaji pri profesorju Pajntarju, kjer pa se je hipnoza povsem demistificirala. Tudi vidna je bila terapevtska uporabnost hipnoze, kot sem rekel, brez misticizma.

B: Potem tudi pri svojem delu uporabljaš tehniko hipnoze, ne?

L: Pri svojem delu uporabljam prikrite in odkrite učinke hipnoze. Direktna oblika hipnoze je koristna, kadar se fokusiram na eno konkretno stvar, ki jo je treba notranje sprejeti. Prikrite, posredno oblike hipnoze so pa krepitev pozitivnih sugestij v sproščenem stanju v delu s pacienti.

B: Super. Koliko časa pa že uporabljaš to tehniko pri svojem delu?

L: Recimo da malo bolj intenzivno zadnjih pet let, tako kot sem rekel, prve učinke pa že v devetnajstem letu starosti. V vmesnem obdobju približno dvajset let nisem uporabljal hipnoze in učinkov, neposrednih, posredne pa ja.

B: Ali so med tvojimi pacienti tudi otroci? Delaš tudi z otroci?

L: Pri otrocih poskušam prebuditi njihovo zavest o pozitivnem načinu ravnanja. Otroci so posebna skupina ljudi, kjer klasična oblika hipnoze ne pride neposredno v poštev, ampak moramo ujeti njihovo hipnotibilno stanje in takrat vcepiti v njih sugestije. Tukaj imam precej pozitivne izkušnje. Mislim, da je pri otrocih bistveno vzpostaviti komunikacijski most. On mora do tebe začutiti zaupanje, ti ga moraš razumeti. Če se

spomnim, nekoč sem študiral psihologijo in takrat sem se v Cankarjevem Domu udeležil delavnice na temo otroške risbe, kjer so preko otroške risbe pokazali, kako vzpostaviti stik s problematičnimi otroci. V bistvu je osnova tega, da ti otroka opazuješ in imitiraš njegove gibe, in on to povezavo začuti in pade v stik s tabo. In takrat imaš neomejene možnosti pozitivnega vplivanja na njega.

B: V smislu raporta? Če prav razumem, da izgradiš raport z otrokom.

L: Ja.

B: Se pravi, si rekel, da so otroci dobri kandidati za hipnozo?

L: V bistvu so zahtevni kandidati, če smo iskreni. Z njimi se ne moremo iti hipnoze v klasičnem smislu, vsaj po mojih izkušnjah ne. On ti ne bo sedel pa meditiral, ampak ga moraš ujeti v njegovih trenutkih. V bistvu se moraš ti spustiti na njegov nivo, ker otrok se ne bo približal tebi. Majhen zato ne, ker ni sposoben, najstnik pa zato ne, ker se ti itak upira. Se pravi, ti moraš pasti na njegovo valovanje, moraš ga slišati in medtem ko ga slišiš, njegova sporočila, s tem ko ga slišiš poglobljaš hipnotični odnos in potem vračaš sugestije in po mojih izkušnjah to izjemno dobro deluje.

B: Kaj pa bi rekel, kakšne so posebne tehnike pri otrocih. Ko že vzpostaviš ta odnos, to si že omenil, da je posebnost, kako priti v stik z otrokom, kaj pa potem, ko imaš ta stik? So kake posebne tehnike ali lahko uporabljaš tehnike, ki so primerne za odrasle?

L: Če padejo v globoko hipnotično stanje seveda deluje hipnoza sama po sebi, enako kot hipnoza pri odraslih. Menim pa, da otroke ne smemo spravljati niti v podrejeni položaj, ker mu to lahko fiksiramo za naprej, da se bo uklanjal in podrejal. Jaz nisem pristaš tega. Jaz sem pristaš tega, da otroka naredimo močnega na tistem področju, ki ga že obvlada in skromnega na tistem področju, kjer se uči in ki ga še ne obvlada. Se pravi, da mu vzpostavimo nek odnos, da ga razumemo, da mu damo polno veljavo pri tistih stvareh, ki jih on obvlada v svojem okolju in kjer vzpostavimo avtoriteto pri tistih področjih, kjer nas mora poslušati, če tako rečem, kjer se lahko od nas česa nauči. Mislim, da je bistveno, da spoznamo otrokove interese in da poznamo razvojno stopnjo otrok, iz razvojne psihologije, delujemo na njegovem niviju in krepimo tiste njegove značilnosti, ki so za to konkretno razvojno obdobje izstopajoče. Tako da mislim, da vsaj po mojih izkušnjah, je osnovni princip delovanja

z otroci uporaba otroške psihologije, se pravi uporaba otroške risbe, komunikacije, da ti pove, kaj mu je všeč, kaj mu ni všeč, da vzpostaviš most, da ti tudi lahko pove, kaj mu na starših ni všeč, tudi, če so zraven, kaj bi si želel, kaj mu je všeč... In ko on začne pripovedovati o sebi, potem začne past v neko sproščeno zaupno stanje, kjer je hipnotibilen. Otroci so po naravi bolj hipnotibilni kot starejši, zaradi tega za njih ne rabimo take globoke vizualne hipnoze, ampak je dovolj, da začutimo njihovo stanje.

B: Kaj pa bi rekel, v kateri starosti so najbolj primerni za hipnozo? Ali pa mogoče, od katere starosti naprej se da delat z njimi?

L: Verbalno bi jaz rekel od drugega leta, neverbalno pa od rojstva. Oziroma, če smo natančni, prve tri mesece še težko zaznavajo okolje, bolj opazujemo, so na fiziološkem nivoju. Pri pol leta se da že marsikaj, na primer v starosti od osmega do desetega meseca, ko imajo strah pred izgubo kontakta, ko tako joka, ko se mama oddalji. Na primer tukaj je najbolj zgodnja moja izkušnja, da uporabiš hipnotičen način tako: Oddaljiš se od osemmesečnega otroka za njegovim hrbtom, in on ima občutek, da si še za njim, tam prisoten. Greš na primer v kuhinjo, prideš čez petnajst minut nazaj, ko on joka, pristopiš za njegov hrbet in se ga dotakneš, kot da si bil ves čas tam. S tem izgradiš zaupanje, da si ves čas prisoten, brez da trpi zaradi tega, ker si se oddaljil. V bistvu je to že ena posthipnotična sugestija, češ »tukaj sem, lej, ves čas sem tukaj!« in s tem gradiš zaupanje. Potem na primer uspavanje otrok, zvečer, zelo dobro deluje po hipnotičnih principih. Na primer »postal boš utrujen...oči se ti že zapirajo...zaspal si...« in če to ponavljaš vsak večer, potem zaspi v treh korakih.

B: Ali pridejo v poštev tudi kakšne metafore, zgodbice, take stvari?

L: Pridejo. Otroci imajo bujno domišljijo, zelo dobri so pri poslušanju. Tisto, kar imam jaz izkušenj z otroci, uporabljam zgodbe iz njihovega konkretnega življenja, tisto, kar izvem iz njihovega življenja in to po navadi zadostuje. Zelo pa podpiram tiste, ki delajo z zunanjimi zgodbicami. Jaz toliko izkušenj s tem nimam, ker nisem toliko velik delal. Jih pa zelo podpiram, mislim, da so zelo dobri. Medvedek lahko nekaj naredi, ptička lahko nekaj naredi, kužek....kdorkoli.

B: Za katera področja bi rekel, da pride v poštev hipnoza pri otrocih? Mogoče za katera pride v poštev, ali kje se uporablja? Iz svoje prakse ali pa na splošno..?

L: Hipnoza ima eno temeljno značilnost, dobra koncentracija. Otroci so po naravi dobro koncentrirani na tisto, kar jih zanima. Morajo pa sodelovati z okolico in potem sta tukaj dve temeljni motnji. Ali se preveč zaigrajo, ali pa premalo. Če se preveč zaigrajo, potem jih učimo odkrenljivosti in jih naučimo, da znajo prekinit na primer zatopljenost v igro in opazijo še okolico. Tukaj malo namigujem na narcisoidni tip otrok in pa na avtizem. Njih lahko s hipnozo idealno učimo odkrenljivosti. To, da začutijo mamo, okolje, kogarkoli. Po drugi strani pa imamo otroke, ki so hiperaktivni, ki jih pa učimo koncentracije in potrpežljivosti, ko se ukvarjaš z določenim področjem. Mislim, da najmanj ta dva tipa hitro reagirata na hipnotične učinke in najmanj ta dva tipa bi morali, takoj ko motnjo opazimo, zdraviti s hipnozo, ker ima najmanj stranskih učinkov, najmanj boleča je. Preprečimo potrebo po jemanju zdravil in mislim, da sta to tisti dve področji, kjer bi hipnoterapevt lahko naučil starše uporabe preprostih tehnik hipnoze, da potem tudi doma z otrokom vadijo te učinke.

B: Kaj pa če pogledava zdaj še na šolsko področje, kje misliš, da bi bila uporabna hipnoza, če sploh, na področju šolstva? Vem, da po tujini to delajo, eden na šoli obvlada to tehniko in potem dela z otroci, ki imajo določene težave. Se ti zdi to smiselno?

L: Izhajam najprej iz prejšnje točke. Menim, da motnje, ki nastanejo pri vedenju in pri koncentraciji otrok tudi v šoli, ali pa posebej v šoli, lahko hipnoterapevt nauči šolskega svetovalnega delavca, če sam tega ne obvlada, lahko nauči učitelja, lahko nauči starše in nauči otroka. V našem šolskem sistemov, pa mislim, da je to tudi značilnost evropskih šolskih sistemov, so nekateri nadarjeni otroci lahko po šolskem uspehu neupravičeno slabi. Po navadi so to otroci, ki so bistri in hiperaktivni in zaradi vedenjskih motenj v šoli, jih učitelji disciplinirajo in dajejo negativne sugestije oziroma oznake, nalepke. Tako je neki moj učitelj v petem razredu rekel za enega mojega sošolca iz kmečkega okolja »pri matematiki nisi dober, če bi bilo potrebno zbežati pred medvedom, bi bil pa prvi, ki bi se rešil.« To je bil sošolec, ki je znal upravljati z vsemi kmetijskimi stvarmi, v šoli pa ni bil dovolj potrpežljiv, da bi poslušal. Imel je negativne učinke zaradi tega, ker ni pisal domačih nalog in tako naprej. Ampak to so stanja, ki se jih da s hipnozo zelo lepo korigirati. Če pogledamo, kaj je v šoli pomembno, oziroma, kateri učenci dobro shajajo pri enakem inteligenčnem kvocientu. Tisti, ki so mirni, ki poslušajo, ki se na nalogo znajo dobro skoncentrirati, posebej pri matematiki in da razmišljajo o eni nalogi naenkrat, ne kar o vseh in tisti, ki

ubogajo navodila učitelja. In obratno, kateri so neuspešni? Tisti, ki so moteči, tisti, ki delajo tisto, kar se tisti trenutek spomnijo in niso sposobni počakati na primeren trenutek uporabe, tisti, ki vstajajo in hodijo okoli in podobno. S hipnozo menim, da lahko te otroke opremimo, da v določeni situaciji uporabljajo pravo sposobnost. Na primer, da so med poukom mirni, da poslušajo in da so živahni med odmorom. Da popoldne, ko niso v šoli, v svojem prostem času, delajo tisto, kar si izmislijo, da pa se v času organiziranega pouka pustijo voditi. Vsi imamo vse te sposobnosti in želje; da te nekdo vodi, da nekdo skrbi zate, pa po drugi strani, da delaš po svoje, da narediš čim hitreje tisto, kar si si zamislil in pa seveda potreba, v naši civilizaciji, če se zdaj spomnim, da moram na WC, ko sem v gledališču, počakam pol ure na odmor in grem takrat. Se pravi, moramo mi opravljati s svojimi občutki in zavestjo in to mislim, da se v hipnozi da izjemno dobro korigirati. Se pravi, uporabnost v šoli za povečanje koncentracije med poukom in pri samostojnem opravljanju naloge. Tukaj morajo biti tudi posthipnotične sugestije in tisto, kar njega moti pri pouku, da mu damo zagotovilo v hipnozi, da lahko to opravlja v nekem drugem času, kot je odmor in prosti čas. In druga stvar, vsak otrok ima neke pozitivne lastnosti in te pozitivne lastnosti moramo znati krepiti v hipnozi, da jih uporabi še bolj. In potem naredimo povezavo in sidra. Se pravi »če si tukaj lahko dober, si lahko pa še tukaj in tukaj«.

B: To potem misliš v smislu motiviranja otroka, da mu daš pozitivna sidra. Če je na primer nemotiviran za učenje ali za šolo ali pa ima slabo samopodobo... Da na ta način krepiš njegove pozitivne lastnosti in mu daš sidro za področje, kjer mu mogoče malo primanjkuje...? Samo preverjam, če sem prav razumela...

L: Ja, ja. Seveda. S tem, da je po mojih izkušnjah motivacija ravno posledica tega, da se otrok dobro počuti v nekem stanju, in da uporablja pravilne lastnosti, ki so v skladu z okoljem. Se pravi, če je on pozoren pri pouku in če spremlja pouk, tukaj se učitelji po navadi kar trudijo, da to dosežejo, potem bo tudi motiviran, ker ima že dobre uspehe za sabo, pri sodelovanju in tako naprej. To je pravzaprav za motivacijo, tako da, po mojih izkušnjah, otroci so motivirani v situacijah, kjer se dobro počutijo in dobijo nek občutek nagrade. Delati na motivaciji, na primer, da dvigujemo njegovo zavzetost. Na motivaciji bi delali po mojem mnenju šele potem, ko bi se ta prvi del izkazal kot zadosten. Pri večini pa do motivacije pride samodejno, če se znajdejo s pravimi lastnostmi v določeni situaciji.

B: Pogovarjala sem se že s socialno pedagoginjo in učiteljico, ki delata na osnovnih šolah in sta rekli, da je v zadnjem času v primerjaviz zadnjimi desetimi leti viden povišan nivo stresa že pri otrocih, ta hiter način življenja... In trema, da prej so na primer otroci z veseljem sami sodelovali, so se »grebli«...zdaj pa je ta strah, da bi kaj narobe naredili ali pa trema pred nastopanjem, pred izpiti... Da se je družba tako spremenila... Misliš, da bi se na tem področju tudi dalo kaj posredovati s hipnozo? Onedve sta namreč to predstavili kot enega izmed glavnih problemov...

L: To, kar si sedaj opisala je posledica negativnih sugestij. Če mi otroku rečemo »prinesi domov dobro oceno«, ga postavimo v situacijo, kot da on lahko odloča o oceni. Vemo pa, da je to domena učitelja. Se pravi, mi moramo tukaj spremeniti torišče. Na primer, ga ne vrednotiti na podlagi ocen, ampak na podlagi tega, koliko časa presedi pri knjigi. Vsi imamo izkušnje, da če odpreš novo knjigo, ki ti jo je nekdo vsilil, ki je nisi sam izbral, da ti prvih petnajst minut niti najmanj ne diši, nimaš nobenega zanimanja. Posebej kakšni romani, ki jih bereš za domače branje, ti lahko dve, tri ure odideta v prazno, ker ne najdeš notri nekega dela zgodbe, ki ti postane privlačen in te potem pritegne, da prebereš celo knjigo z navdušenjem. Se pravi, mi moramo otroku okrepiti željo po tem, da se fizično ukvarja z neko nalogo toliko časa, dokler ga ne potegne notri. Lahko mu pri tem stojimo ob strani. Ne strinjam pa se s tem, da lahko tukaj delujemo na podlagi motivacije na nivoju ocene, ampak okrepimo njegovo zavedanje, da je dobil dobro oceno na podlagi dobrega dela. Se pravi, tukaj je nujno spremljanje tega otroka, s hipnozo, ker dejansko mi zastavimo predpisane lastnosti, potem se bo pa on začel truditi v to smer. Potem pa pri vsaki hipnozi recimo v dveh, treh, štirih ali petih seansah, bomo opazili vsaj minimalen napredek v to smer. Opazili bomo trenutke, ko je bolj zbran pri pouku. Opazili bomo trenutke, ko je pet minut več presedel pri domači nalogi kot prej. Opazili bomo trenutke pri tistih, ki so samo za delo, za delo, za delo...da si je mogoče vzel pol ure za tek po dvorišču. In tudi to okrepimo, ker rabi otrok vse, in gibanje in koncentracijo. To se mora izmenjevat. Tukaj bi jaz rekel, da imamo več dela s starši in z učitelji kot pa z otrokom samim. Otroka sicer ozavestimo z vidika zunanjega uspeha, ampak to je posledica, na katero on ne vpliva. Če on da vse od sebe glede učenja, bo prej ali slej prišel tudi uspeh. Mi ga tukaj korigiramo. Če je pod stresom zaradi zunanjih pričakovanj, ga moramo glede tega razbremeniti in mu povedati, da »o ocenah odloča učitelj. O tem, kakšne imaš okoliščine doma za učenje odločajo starši, tukaj ti nisi odgovoren.«

Potem mu tudi pomagamo, da on ugotovi, kje in kdaj se najlažje uči. Na primer moja izkušnja je, ko sem bil star deset let, da sem se najlažje učil zvečer, ko so šli vsi spat. Prišel sem bolj pozno iz šole, pojedli smo večerjo, potem smo se še malo pogovarjali. Potem pa so šli vsi spat in jaz sem imel željo, da še isti dan napišem domačo nalogo, da sem drug dan brez skrbi. In ko se je vse umirilo, je bil to zame čudovit čas učenja in pisanja domače naloge. Se pravi: našel sem neko okno v dnevu, ki mi je dalo dobre rezultate. In vsak otrok lahko to okno nekje najde. Moramo pa vplivati tudi na starše, da jim ne dajejo negativnih sugestij. Na primer, če otrok popoldne preživi pri SMS-ih, pa na Chat-u (klepetalnicah), na računalniku, še vedno mora napisati domačo nalogo. Moramo krepiti njegovo odgovornost, tudi če nalogo napiše ob desetih zvečer. To je veliko bolje, kot da starši vztrajajo, kot da gre otrok ob devetih v posteljo z občutkom neuspeha.

B: Pa misliš, da bi prišle v poštev tudi kakšne tehnike sproščanja, na primer trema pred nastopanjem... Si že rekel, da bi delal z učiteljem, pa tudi z otrokom, da ve, da slaba ocena ni konec sveta. Ampak misliš da bi te tehnike sproščanja bile tudi smiselne pri tremi? Ali pa samohipnoza ali kaj podobnega?

L: Trema je naravna sestavina vsakega novega dogodka in je zdrava sestavina. Poznamo zgodbe televizijskih voditeljev, ki rečejo, da imajo po več letih dela še vedno tremo. Trema je v bistvu neka stresna reakcija na pričakovan dogodek, ki če se pojavi dovolj zgodaj, osebo sili, da se na ta dogodek pripravi. Če mi otroka samo sproščamo, tukaj naredimo...

B: Preveč flegmatičnega?

L: Tako. In s tem zmanjšamo njegovo prizadevanje. Mi mu moramo občutek treme, ne bom rekel, neposredno okrepiti, ampak mu ga razložiti. Da je to njegova skrb, da se dobro pripravi. Da je to v bistvu reakcija njegovega telesa na njegovo željo, da se dobro pripravi. S tem ko on čuti tremo, se bo šel rajši pripravljat za na primer kontrolno ali za nastop, kot da bo šel igrat nogomet. In to je pozitivna spodbuda, se pravi, sproščanje tukaj mislim, da ni v redu, ampak ena druga tehnika. Na primer, zdaj imajo na osnovni šoli govorne nastope. Zelo dobro. Pred govornim nastopom otrok lahko občuti tremo. Otrok ve, kaj ga čaka in to je dobro. Mi ga v hipnozi še peljemo v ta dogodek, ki bo nastal. Na primer, če malo popotujem v mislih, se spomnim na mojo pacientko, ki je sicer odrasla. Imela je tremo pred nastopom, pri

sprejemu turistov na njeni kmetiji. Doma imajo vinsko klet, sprejemajo turiste. Kadar je treba kaj povedati, ima ona tremo pred nastopi in je prišla k meni po pomoč. Ko sva delala na predstavi, da je ona že tam pred gosti in da se dobro znajde, da ima dar govora, je rekla: »Počutim se kot Marilyn Monroe«. Spomnila se je pač ne neko obliko nastopa iz neke podzavestne podobe. Padla je v hipnozo, v hipnozi ji je do nekje šlo, pri vsakem nadaljnjem poskusu ji je šlo bolje. Rekel sem: »Poglej, saj ti gre...«. In pozneje, ko je bila zares pred ljudmi, je samo ponavljala nekaj, kar je že znala, kar je že vadila. Kot vemo, drugi ali tretji poskus...zmanjša tremo. Se pravi otroku lahko tukaj pomagamo tako, da ko res nastopa, pri tistem dogodku, kjer ima tremo, dobi občutek, kot da to drugič ponavlja. Na primer, če se spomnim na primer našo matematično kontrolko, ko je cel razred pisal slabo in je cel razred ponavljal, pri drugem poskusu pisanja nam je bilo veliko bolj domače kot pri prvem: manj negotovosti je bilo, ker smo vedeli, kakšne naloge nas čakajo. Ta občutek lahko otroku ustvarimo. »Lej, sedaj v hipnozi si že doživel ta dogodek, še enkrat v hipnozi si doživel ta dogodek, potem ga doživiš pa še pred učiteljem. To je pa že tretji dogodek. Tega si že navajen. Enako pri nastopu, da izgubiš tremo.«

B: Ali misliš da bi bilo smiselno integrirati hipnozo na področje šolstva in potem: na kakšen način, v okviru pouka, razrednih ur, fakultativno...zunanji ali šolski sodelavci...? Če imaš kake ideje, teoretično...?

L: Na Gimnaziji Ledina je bila pred desetimi, petnajstimi leti učiteljica kemije, ki je ustvarila uvod v svoje ure s hipnozo. In sicer je delala tehnike sproščanja in dala pozitivne sugestije. Na žalost je to trajalo samo tri, štiri leta, ker je potem ta učiteljica zbolela. Mislim, da bi morali izhajati iz teh izkušenj. Se pravi: pet minut za sproščanje, poglobljanje in ustvarjanje koncentracije na predmet, ki bo sledil. To bi lahko naredili rutinsko, se pravi: 1. tehnike sproščanja, 2. napoved, kaj se bo dogajalo 3. potem pa tekom pouka krepitev sugestij. »No, to, kar smo na začetku povedali, sedaj razglabljamo« in 4. na koncu pouka zaključek neke hipnotične ure »To, kar smo napovedali, smo danes obravnavali...«. Po točkah, ena, dva in tri. Se pravi, da naredimo napoved, dogajanje in povzetek dogajanja. To je v bistvu hipnotičen učinek; da imajo otroci občutek zgodbe in otroci imajo občutek, da so v tej uri nekaj osvojili. Predvsem pa okrepimo njihovo koncentracijo. S tega vidika mislim, da je to zelo dobro. Mislim pa, vsaj po mojih izkušnjah, so se te tehnike, kot je učenje tujega jezika v hipnozi in to, mislim, da niso prebile zdravega razuma. Ker če si ti v

hipnozi prepričan, da znaš tuj jezik, besed pa ne znaš in nimaš besednega zaklada, ti to nič ne pomaga. Kot vemo, tisto, kar se naučiš v hipnotičnem stanju, znaš v hipnotičnem stanju obnovit, v zavestnem stanju ti grejo pa druge misli po glavi. Se pravi; uvod, doseganje koncentracije, potem se morajo pa ti otroci prebuditi nazaj, se pravi, morajo narediti neko vajo. Na primer: da vstanejo, pretegnejo roke in noge, naredijo tri počepe, poskoke, karkoli...ker potem morajo biti zavestni in budni. Ker oni pridobivajo znanje na zavestnem nivoju, ne na nivoju čustev, kjer teče hipnoza. Hipnoza v bistvu ustvarja pripravljenost, ustvarja notranjo motivacijo, ampak v hipnozi matematičnih nalog ne rešimo tako dobro kot v zavestnem stanju. Se pravi, po relaksaciji je potrebno te otroke nazaj prebuditi, sicer bomo imeli zaspance, ki si nič ne zapomnijo.

B: Če prav razumem, misliš, da bi bilo smiselno to narediti na začetku pouka, med poukom in na koncu, ali si mislil pred vsako uro, da bi jih malo sprostil...ali enkrat na dan?

L: Ne, ne. Na začetku učne ure. Zaradi tega, ker pri matematiki je drug način razmišljanja kot pri angleščini ali pri slovenščini. Tudi na primer, če prebereš knjigo in napišeš obnovo, moraš veliko podatkov spustiti in napisat kratko obnovo. Pri matematiki se naučiš formulo, in pri fiziki, moreš potem narediti obnove formule, ampak moraš vsak x in vsak y dobesedno uporabiti in nobenega ne smeš spustiti. Tako da je nujno, da se za vsak predmet posebej pripraviš. Menim, da bi bila koristna taka oblika. 1. Otroke relaksirajo, 2. otrok povzame dogajanje iz prejšnje ure, 3. otroke prebudimo z neko fizično aktivnostjo za minutko ali dve in gremo naprej, novo snov ali spraševanje ali karkoli. Ker s tem, ko jih postavimo v mislih v prejšnjo uro, bodo nadaljevali prejšnjo uro matematike, slovenščine ali zgodovine. Otroci imajo še eno značilnost; predmet vrednotijo po prijaznosti učitelja, če tako rečem. Se pravi, vsebino predmeta zelo vežejo na učitelja in podzavestno se naučijo pri enem učitelju drugače obnašati kot pri drugem. In to je dobro za odnos učenec-učitelj, za odnos sodelovanja v razredu. Zato mislim, da bi imeli 1. pet minut za poglobljanje, se pravi, za ustvarjanje hipnotičnega stanja, 2. minutko ali pa dve za prebujanje in 3. potem naj bi ura tekla naslednjih štirideset minut normalno, tako kot so učitelji navajeni. To mislim, da bi bilo čudovito. Zaključek pa bi tudi lahko bil ena kratka hipnoza, ki bi bil bolj povzetek, bolj prebujanje, tisto, kar je na koncu naše znane hipnoze, ko rečemo

»šteli bomo do deset in boste budni, aktivni, skočite pokonci«, da lahko potem odmor izkoristijo za fizično pretegovanje.

B: Smisel tega bi bil potem, da bi jim misli osredotočil na tisto uro?

L: Tako. Na predmet. In na lastnosti predmeta in na učitelja.

B: Pa mogoče veš, ko si omenil Ledino, kakšni so bili učinki ali odzivi otrok?

L: Odlični, ona je bila takrat najbolj priljubljena učiteljica na gimnaziji. Vsi časopisi so o njej pisali, starši so bili navdušeni. Imela je pa tudi nasprotnike: ker je izhajala iz zelo pozitivne naravnosti, in je pri otrocih prebujala občutek, da so sposobni in tako naprej, je imela tudi, kolikor se spomnim, veliko nasprotnikov. Tako kot je vedno značilno pri pozitivnih pristopih, da negativci skušajo pri pozitivcih ustvariti svoje polje za sproščanje negativizma. Mislim, da je gospa tudi zaradi tega trpela, ker je imela pozitivne namene. Jaz sem v svojem življenju zelo realen. Mi lahko spodbujamo Otroka, ampak dejansko bo imel razred v celoti uspehe od enke do petke: mi jih moramo pripraviti, da sprejmejo svoj uspeh tak kot je. Prav pa je, da dajo tisto od sebe, kar lahko, da ne zapravljajo svoje energije in moči. In tudi učitelji morajo biti realni. Če je nek otrok poreden, naj mu kar vrnejo z negativnim odzivom. Če je priden, naj ga pohvalijo. Oziroma istega otroka v različnih obdobjih pohvalijo ali skritizirajo. Ker če si ti samo dober in samo pozitivno naravnani, nisi opremljen za spopad z negativnim svetom. Proti negativnim se moraš z močnimi sredstvi zaščititi, pri pozitivnih si lahko bolj zaupen. Tako, da mislim, da je imela ona dobre rezultate, in da jo je potem bolezen ovirala pri nadaljevanju tega dela. Po mojem mnenju je bila tudi preveč altruistična in se je premalo zavarovala... oziroma premalo je pokazala zobe nazaj, tam, kjer bi jih morala. Mi, če delamo s hipnozo, moramo biti močnejši od okolja, ne pa šibki in samo dobri.

B: Ti negativni odzivi so prihajali predvsem iz vrst staršev ali na splošno?

L: Mislim, da najbolj iz vrst kolegov učiteljev. Ker niso zaupali v ta pristop. Poznam še eno pozitivno izkušnjo, tudi iz odraslega sveta. Psihologinja, ki je delala na SKB banki, je vsak sestanek na banki začela s petnajstminutno meditacijo in vsak delovni dan je začela s petnajstminutno meditacijo. To gospo bi se dalo kontaktirati... Je izdala tudi eno pesniško zbirko, zdaj ne dela več na SKB banki. Ampak zanimivo pa je, da je ona delala na SKB banki v času, ko je SKB banka začela dajati na svoje

zgradbe piramido za boljše prevajanje energije in iz stanovanjske kreditne banke je postala druga največja banka v Sloveniji. Torej, tukaj se vidijo učinki.

B: Pa če se še sekundo vrneva k tem negativnim odzivom, kako pa misliš, da če bi se na primer res poskušalo uvesti nekaj takega, pa mogoče ne pri vseh urah, če časovno ne bi bilo možno, kakšen misliš, da bi bil odziv staršev ali pa družbe? Ali misliš da je Slovenija, naša družba pripravljena na kaj takega? Ali da je to še vedno nekaj mističnega in bi ljudje bolj kot ne imeli odpor do tega?

L: Ker so vedno negativci glasnejši od pozitivcev, se lahko obrnemo na lanskoletno izkušnjo, glede uvajanja meditacije v šoli. Sicer je bila prostočasna dejavnost, ampak s to meditacijo so nekateri starši posumili, da prihaja duhovnost v šole in so se prek medijev uprli proti uvajanju meditacije. Z drugimi besedami, za vse, kar diši po mistiki, bomo vedno doživeli nek odpor, proti določenimi skupinami ljudi v družbi. Zato je moj predlog naslednji; hipnoze je treba očistiti misticizma za uvedbo v šoli, uporabiti njene pozitivne koristne učinke. Menim, da je pristop profesorja Pajntarja pri hipnozi čudovit, ker je pozoren na učinke in ne na to, po domače, »kako globoko kdo spi, med hipnozo«. Se pravi, moje izkušnje pa to še nadgrajujejo. Jaz na primer hipnozo pri delu: ko zdravim nekega pacienta, on pripoveduje o svoji bolezni, pri tem se sprosti. Medtem ko pripoveduje, gradi zaupanje. Če mu jaz rečem: »Tako kot se sedaj mirno počutite, se lahko počutite tudi v svojem razburljivem delovnem okolju. Takrat ko se želite umiriti, počakajte pet minut, da boste priklicali iz spomina zdajšnje stanje, pa se boste takole počutili«. S tem v bistvu ustvarjam učinek hipnoze, brez da bi kakorkoli pacient vedel, da gre za hipnozo, oziroma delam brez tega, da bi uporabljal hipnozo kot tehniko, ampak uporabim samo njene učinke. Enako bi morali pri šolskem pouku. Se pravi, da se ne bi imenovalo to hipnoza, ampak bi se imenovalo na primer »ustvarjati miselno koncentracijo in naravnost na ta predmet.« In če bi bil tak naziv, kot sem sedaj povedal, bi dobil podporo pri starših, učiteljih in v družbi. Mi bi lahko preprečili zaplete. V svoji diplomski lahko dodaš kot zaključek, na primer, da oblikuješ besedne napovedi. Na primer: uvodni pozdrav: »Sedaj se umirite, zavzamete sproščeno držo, medtem ko se umirite, daste roke na kolena, poravnate hrbet...«

Poskrbimo, da dosežemo pozitivno oziroma zdravo držo: najprej vzravnamo držo, potem sproščeno zavzamemo položaj: »sedaj pa lahko sprostite ramena, položite roke na stegna in v naslednjih nekaj minutah bom obnovil/-a kaj smo se učili pri

prejšnji uri.« To obnovimo takole: »naučili smo se to pa to, za domačo nalogo pa ste imeli to pa to.« In potem preidemo na drugi del. »Danes bomo pa obravnavali to pa to, naučili se bomo to pa to, vi boste znali to pa to...in pri tem se boste dobro počutili.« In ko to povemo, sledi navodilo za povečanje napetosti skeletnih mišic in s tem budnosti: »No sedaj se boste pa malo pretegnili... osvežimo se, pretegnite roke, pretegnite noge, vstanite...« Minutko za raztezne vaje na primer: predklon, zaklon, odklon levo, odklon desno, obrat levo, obrat desno. To so vaje, ki prebudijo sklepe. Nadaljujemo: »Sedaj se usedite nazaj, začeli bomo. In potem bi lahko šlo z besedami: »No, tako kot smo napovedali, bomo sedaj deset, petnajst minut spraševali...(karkoli)...tako kot smo napovedali, začnemo novo snov...« In zaključek ure »Kot smo že na začetku napovedali, smo se danes naučili to pa to, bili ste pridni, dobro ste sodelovali...« Tako dajemo pozitivne povratne sugestije. Lahko kakšnega otroka, ki je pokazal napredek, učitelj v tem stanju posebej pohvali. »Spet se sprostite, dajte roke na kolena, da dobite sproščeno začetno držo...« Ponovimo v treh, petih stavkih, kaj smo se naučili pri prejšnji učni uri, potem jih prebudimo. »No, sedaj se boste prebudili, pretegnili in začenjate odmor.« Morali bi imeti nek tak stavek, neko tako shemo, ki bi jo dali kot zaključek naloge, ki bi jo dala učiteljem ali tistim, ki se s tem ukvarjajo in bi tvojo diplomsko poiskali, bi lahko imeli okvirno shemo, ki bi otroku krepila samozavest iz ure v uro, jih hitro uvedla v koncentracijo in zanesljivo ne bi bilo negativnih odzivov. Se pravi, mi bi v neko logično shemo dali vse učinke hipnoze in bi odstranili ves misticizem. Bi pa seveda lahko, tisti, ki bi se s tem ukvarjali, recimo svetovalni delavec na šoli in tako naprej, uporabljal hipnozo pri reševanju zapletov. To bi pa potem lahko bila hipnoza kot hipnoza.

B: Pa če se še za trenutek ustaviva pri družbi, se ti zdi da gre naprej, da se kaj premika, da je več zanimanja za hipnozo, kot ga je bilo, da se demistificira? Je korak v to smer?

L: Jaz nimam tega občutka. Krivi so hipnotizerji sami, ker delajo reklamo preko učinkov hipnoze kot so katalapsija, pozabljanje, koncentracija, imitacija vlog... In to predstavljajo na televiziji. S tem sicer krepijo zanimanje za hipnozo, ampak jo mistificirajo namesto demistificirajo. Cel profesor Pajntar je predstavljal te oblike na televiziji. Po mojem mnenju, se ljudje ničesar bolj ne bojijo kot tega, da bi izgubili nadzor nad lastnim življenjem. Terapevtski namen hipnoze ni izgubljanje nadzora, ampak, tako kot sem prej omenil, ustvarjanje prave koncentracije in naravnosti,

psihološki izraz naravnost je tisti, ki je za šolsko obdobje najbolj pomemben in ga je treba doseči. In hipnoza je po definiciji idealno orodje za ustvarjanje dobre naravnosti. Morda, če bi že krepili izraz hipnoza, bi ga krepili pri tistem, kar je treba na hitro odstraniti. Na primer: hiperaktiven otrok vedno nagaja pri pouku. Niti starši niti učitelji ne verjamejo, da se on lahko spremeni. In potem rečemo: aha, bomo pa s hipnozo. Tukaj imamo pa pozitiven učinek misticizma hipnoze, ker nekaj, kar oni sami ne verjamejo, bodo sedaj verjeli, da je to možno. Nekaj kar presega njihovo razumevanje; zakaj je hiperaktiven otrok hiperaktiven; zakaj je nek len in depresiven otrok depresiven in se ne prebudi niti pri uri telovadbe. S hipnozo ga bomo lahko aktivirali. Moramo vedeti, kdaj uporabljamo psihološke izraze na zavestnem nivoju, kdaj pa uporabljamo mistični pristop zato, da presežemo neka prepričanja, ki so zakoreninjena.

B: Še zadnje vprašanje. Kaj bi rekel, kaj so recimo možne slabosti ali pa omejitve ali na kaj bi bilo treba biti pozoren pri hipnozi na splošno ali pa pri uvajanju hipnoze na šolsko področje, pri otrocih? Možne nevarnosti?

L: Največ nevarnosti nastane pri terapevtu. Na primer pri pristopu profesorja Pajntarja odpade klasičen pristop, ki se glasi tako: »Jaz kot hipnoterapevt želim, da ti narediš to pa to.« Mislim, da to ustvarja podrejena bitja, kjer gre za vzgojo tako imenovane proizvodne delavce, ki izvajajo navodila. Tam se tak direktivni pristop celo lahko uporablja, ker tvoj nadrejeni nekaj želi in ti to narediš. Morda tudi pri kakšnih poklicih, kot so policisti, ki morajo spoštovati avtoriteto, vojaki...ampak na splošno, za splošno družbo pa mislim, da je treba krepiti občutek odgovornosti in samozavesti. In je treba najprej vplivati na tako imenovane hipnotizerje, da ne uporabljajo avtoritete in moči za svoj vpliv, ampak da prebujajo pozitivne lastnosti v klientu, v otroku v tem primeru, ali pa pri starših, če delajo s straši. Se pravi nevarnost je tukaj vzpostavljanje nekega občutka nadmoči nad tabo. To bi morali v samem izhodišču preprečiti. Se pravi: ti si svetovalec in hipnotizirani naredi nekaj zato, ker se mu zdi tvoja sugestija dobra, ne zato ker je on v podrejenem odnosu in mora ubogati. Tukaj je ena nevarnost. Druga nevarnost je v tem, da dobimo vodljiva bitja in tisto, kar jim nismo v hipnozi naročili, ne bojo naredili. Se pravi, moramo jim krepiti občutek samozavesti in odgovornosti. In tretja nevarnost je, da delamo preveč na tem, kar ne smejo, na prepovedih in ustvarjanju strahu pred kaznimi, pred tem kaj bo če bo... To kar si že prej omenila, da je splošna ovira pri nekaterih otrocih...in potem si nič ne

upa. Hipnoza mora biti v osnovi naravnana pozitivno. Vse kar se danes pogovarjava, mora krepiti pozitivne lastnosti v otrocih, negativne jim moramo pa preko kognitivno-behaviorističnega pristopa pomagati razumeti, zakaj so negativne. Otrok mora razumeti, zakaj je slabo, če on moti pouk, enako mora razumeti, zakaj je slabo, če pri rdeči luči prečka cesto. Lahko, se mu še vedno kdaj naredi, če ni nikjer nobenega avtomobila, da hodi po cesti, ampak se mora zavedati, da mora biti takrat bolj pozoren, da je njegova odgovornost večja. Jaz vidim nevarnost predvsem pri hipnotizerjih, oni morajo biti svetovalci, ne avtoritete, nevarnost za otroke. Oni morajo imeti občutek odgovornosti za svoja dejanja in za njih odgovarjati, ne smejo biti sledilci in samo ubogljivi. Lahko so v enem delu ubogljivi, ampak naj ne bo to njihov splošni status. In po drugi strani, naj ne bodo preveč uporniški in samovoljni, ker potem ne bodo vključeni v družbo. Ne smemo pasti v situacijo, kjer bi bili za in proti hipnozi, ampak smo pozorni na pozitivne učinke, ki jih lahko dosežemo po poti hipnoze, po poti povečane koncentracije in naravnosti ali pa po katerikoli od ostalih metod in tehnik, ker važen je učinek, ne pot.

Barbara Cvetko, univ. diplomirana psihologinja