

*Miran Možina*

**MOZART ČLOVEŠKE KOMUNIKACIJE**

*Biografija neobičajnega psihiatra in psihoterapevta*

*Miltona Hylanda Ericksona*



*Miran Možina*

# MOZART ČLOVEŠKE KOMUNIKACIJE

*Biografija neobičajnega psihiatra in psihoterapevta  
Miltona Hylanda Ericksona*



---

Ljubljana 2022

**Miran Možina**  
**MOZART ČLOVEŠKE KOMUNIKACIJE**  
**Biografija neobičajnega psihiatra in psihoterapevta**  
**Miltona Hylanda Ericksona**

© za Slovenijo SFU Ljubljana, 2022. Vse pravice pridržane.

*Izdajatelj in založnika:* SFU Ljubljana in UMco, d. d.  
Zbirka Preobrazba

*Odgovorni urednik:* Samo Rugelj  
*Pomočnica urednika:* Renate Rugelj  
*Jezikovni pregled:* Barbara Štefančič  
*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, v številni fotokopiranje, tiskanje in shranjevanje v elektronski obliki.

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

929Erickson M. H.  
616.89(73):929Erickson M. H.  
615.851(73):929Erickson M. H.

MOŽINA, Miran

Mozart človeške komunikacije : biografija neobičajnega psihiatra in psihoterapevta Miltona Hylanda Ericksona / Miran Možina. - 1. natis. - Ljubljana : UMco, 2022. - (Zbirka Preobrazba)

ISBN 978-961-7136-19-7  
COBISS.SI-ID 83959555

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

*»Vsak človek je enkrat. Zato moramo psihoterapijo prikrojiti enkratnosti posameznikovih potreb, ne pa ga skušati stlačiti v Prokrustovo posteljo hipotetičnih teorij o človeškem vedenju.«*

*»Klient je glavni akter terapije. Terapevt samo ustvarja vzdušje. To je vse. Klient je tisti, ki mora opraviti vse delo.«*

*»Poudarek je treba dati bolj na to, kaj klient počne v sedanjosti in kaj bo storil v prihodnosti, ne pa si zgolj prizadevati razumeti, zakaj se je zgodil nek dogodek v daljni preteklosti.«*

*»Življenje živimo v sedanjosti in ga usmerjamo k prihodnosti.«*

*»Klienti so ljudje, ki so izgubili stik z nezavednim ... Preveč so jih programirali, doživeli so toliko zunanjšega programiranja, da so izgubili stik z notranjim jazom.«*

*»Zavestni jaz ne more narekovati nezavednemu, kaj naj naredi.«*

*»Ljudje, ki veliko dosežejo, so tisti, ki so se osvobodili pristranosti. To so ustvarjalni ljudje.«*

*»Malo vemo o tem, kaj so človekovi dejanski potenciali.«*

*»Veliko ljudi sem naučil, kako pomembno je, da nekatere bitke izgubimo in da se iz tega naučimo, kako zmagati v pomembnejših spopadih.«*

– Milton Erickson



Knjigo posvečam Grahamu Barnesu, Bernhardu  
Trenkleju in Petru Nemetschku, ki so mi vsak na  
svoj način pomagali vstopiti v študij Ericksonovega  
opusa in v izvajanje njegovih metod dela s klienti.  
Posvečam jo tudi mami in Metki, ki sta naklonjeno  
prenašali moje odmike v študij in pisanje.





# Vsebina

Predgovor	13
Uvod k »zgodBovini« Milтона Ericksona	23
<b>Rojstvo, otroška in najstniška leta</b>	<b>27</b>
Ericksonova starša in Miltonovo rojstvo	27
Otroška leta: razvojne posebnosti kot vir	31
Otroška paraliza in samozdravljenje z odkritjem avtohipnoze	36
Najstniški rehabilitacijski podvig s kanujem na poti k okrevanju	44
<b>Zdravniška in psihiatrična kariera</b>	<b>55</b>
Študij medicine in prvo izobraževanje iz hipnoze	55
Mladi psihiater in raziskovalec	66
Srečanje z Elizabeth Moore in druga poroka	71
Primer George	73
Prispevek k razvoju hipnoanalize in kibernetike	79
<b>Pozne posledice poliomielitisa in ponovni karierni razcvet</b>	<b>85</b>
Pozne posledice poliomielitisa in razvijanje raznih načinov samopomoči	85
Ponovni karierni razcvet	94
Raziskava o časovni distorziji v hipnozi	95
Ustanovitev ameriškega združenja in revije za klinično hipnozo	96

Sodelovanje v projektu Palo Alto o paradoksih v komunikaciji	99
Demonstracija hipnoze na univerzi Stanford	105
<b>Modrec iz Phoenixa</b>	109
Ordinacija in dom v Ulici cipres v Phoenixu	109
Selitev v novo hišo	111
Serija knjig v soavtorstvu	114
Erickson kot navdihovalec novih pristopov in metod	123
Hipnoza ni magija, temveč znanost o interkomunikaciji	127
Smrt bo zadnja stvar, ki jo bom naredil	130
<b>Po Ericksonu Erickson ali »ericksonovski pristopi«?</b>	137
Ustanovitev Fundacije Milтона Ericksona in njena kongresna dejavnost za spodbujanje razvoja ericksonovske terapije	138
Drugi projekti Fundacije Milтона Ericksona	149
<b>Ključna načela in strategije Ericksonovega terapevtskega dela</b>	153
Utilizacija	154
Vzpostavljanje stika ter razvijanje povezanosti in zaupanja	161
Ustvarjanje zmede	162
Posredno komuniciranje	165
Uporaba vsakdanjega transa za razvijanje plitkega in globokega terapevtskega transa	168

Usmerjenost na vire in izkoriščanje nezavednega kot vira: zavest je pametna, nezavedno je modro	180
<b>Kritika Ericksona kot psihiatra in psihoterapevta</b>	189
Zloraba medicinske oziroma psihiatrične moči, nasilnost in krutost	193
Vcepljanje oziroma vsiljevanje lastnih vrednot in interpretacij, ki izhajajo iz kulturnih stereotipov	203
Vpliv konzervativnih idej in vrednot	207
Med avtoritarnostjo in avtoritativnostjo	210
Seksizem in prikrito spolno zlorabljanje	218
<b>Erickson kot oče in dedek</b>	227
Kot oče	227
Kot dedek	239
<b>Epilog v zahvalo Miltonu Ericksonu</b>	245
Bp	246
Seansa za deset Haldolov	247
»Vse sem zasrala«	249
Moj glas te bo spremljal	255
Viri	257
<b>Dodatek</b>	279
Predavanje o hipnozi v psihiatriji in psihoterapiji	279
Razrešitev travmatične izkušnje	313



# PREDGOVOR

»Dovoli si videti tisto, česar si ne dovoliš videti.«

– Milton Erickson

Miltona Hylanda Ericksona sem omenjal in se naslanjal na njegovo delo v številnih objavah,<sup>1</sup> zato me neizmerno veseli, da sem končno lahko prispeval k izidu Haleyjeve knjige *Neobičajna psihoterapija Milтона H. Ericksona*, saj gre za prvi prevod katere od njegovih knjig v slovenščino. Še bolj pa sem počaščen, da jo lahko pospremim z monografijo o njegovem neobičajnem življenju in delu. Če bi rešil zlato ribico in bi mi v zahvalo ponudila izpolnitev kakšne psihoterapevtske želje, bi se takoj odločil, da me vrne v preteklost in mi omogoči doživeti Ericksona v živo pri njegovem delu s klienti in kot učitelja na seminarjih. Danes velja za enega najpomembnejših psihiatrov in psihoterapevtov dvajsetega stoletja in hkrati za velikega inovatorja, ki je bil daleč pred svojim časom. Dovolil si je videti, česar si večina psihiatrov in psihoterapevtov njegovega obdobja ni dovolila videti. In te slepote je pri mnogih žal veliko še danes. Morda je tudi to eden od razlogov, zakaj dobivamo prvi

---

1 Glej na primer Možina, 1991ab, 1993ab, 2006, 2010, 2011, 2013, 2016a, 2019ab, 2020acdef, 2021b; Kobal in Možina, 2004; Možina in Barnes, 2019, 2020; Možina in Bonač, 2000; Možina in Cvetko, 2012; Možina in Hus, 2017; Možina in Kramer, 2002; Možina in Latini, 2016; Možina in Rebolj, 2020; Možina in dr., 2011; Pajntar, Areh in Možina, 2013.

slovenski prevod enega temeljnih del o njem tako pozno, več kot štirideset let po njegovi smrti.

Sistematično sem se začel posvečati študiju Ericksonovega opusa in uvajanju njegovih terapevtskih načel in tehnik v svojo psihiatrično in psihoterapevtsko prakso od leta 1985, naprej pod mentorstvom Grahama Barnesa (Možina, 2020ef). Ta je od konca leta 1985 do 1989 v Zagrebu vodil psihoterapevtsko izobraževanje z velikim poudarkom na hipnozi. Če se je v teoriji naslanjal predvsem na Gregoryja Batesona, je v svojih demonstracijah terapevtskega dela in pri poučevanju znanj za terapevtsko ravnanje črpal predvsem iz Ericksona. Prav te praktične demonstracije, v katerih smo lahko prostovoljno sodelovali v vlogi klienta, so nas najbolj pritegnile in navdihovale, saj so bile teme, ki so se odpirale, globoko osebne. Tako smo se na lastni koži učili, kako uporabne so Ericksonove ideje in tehnike za reševanje naših osebnih stisk in problemov. Pod Barnesovo taktirko smo leta dolgo vztrajali v eksperimentiranju in vadenju hipnotičnega komuniciranja ter pod njegovo supervizijo uvajali hipnozo v svojo klinično prakso. Pomembno je bilo tudi, da smo v tistih zahtevnih časih, ko je razpadala Jugoslavija, v Ericksonovem opusu našli ustvarjalno svežino ter veliko spodbud za razvijanje lastne individualnosti in svobode. Ob tem smo osebno rasli in krepili upanje, da so poleg osebnih sprememb možni tudi institucionalni in družbeni premiki k večji demokratičnosti. Tik pred razpadom Jugoslavije smo z Barnesom ter kolegi in kolegicami iz drugih republik ustanovili šolo psihoterapije in v njen program vključili usposabljanje iz hipnoze v skladu z Ericksonovim razumevanjem in prakticiranjem hipnoze kot »znanosti o interkomunikaciji« (Možina, 1993ab; Barnes, 1993, 1994ab).

Poleg usposabljanja pri Barnesu sem se od leta 1988 začel udeleževati tudi seminarjev iz ericksonovske terapije v okviru nemškega Društva Milтона H. Ericksona in se učil od

glavnih učiteljev tega društva, na primer od Bernharda Trenkla, Burcharda Petra, Wilhelma Gerla, Guntherja Schmidta in drugih. Trenkle mi je s svojim mecenstvom tudi omogočal udeležbo na številnih kongresih v Nemčiji, posvečenih hipnozi in psihoterapiji. Tam sem se lahko učil neposredno od Ericksonovih učencev (na primer Ernesta Rossija, Jeffreyja Zeiga, Stephena Lanktona idr.). Trenkle me je v Hamburgu leta 1994 na kongresu z naslovom *Evolucija psihoterapije* seznanil s Petrom Nemetschkom, ki je potem štipendiral moje triletno izobraževanje za učitelja in supervizorja iz sistemske družinske terapije v Münchnu. Ključni del programa tega usposabljanja je bil posvečen Ericksonu, na čigar opus se je Nemetschek pri zasnovi in razvijanju svojega terapevtskega in supervizijskega modela najbolj naslonil (Nemetschek, 2016c). O Ericksonu je napisal tudi svojo zadnjo knjigo *Milton Erickson živi: Osebno srečanje* (Nemetschek, 2011, 2012), v kateri je na človeško topel in hkrati strokovno poglobljen način opisal svoja neposredna srečanja z njim leta 1979, ko je dvanajst dni sodeloval na seminarjih, ki jih je Erickson vodil na svojem domu v Phoenixu.

Tako Barnes kot Nemetschek nista bila naklonjena t. i. »ericksonovski terapiji«, ki so jo promovirali številni Ericksonovi učenci in potomci. Oba sta namreč spoštovala Ericksonovo jasno usmeritev, ki jo je zapustil tudi v svoji oporoki, da namreč ne želi, da bi na osnovi njegovega opusa razvili nov psihoterapevtski pristop. Čeprav sem bil nedvomno deležen koristnega učenja od »ericksonovcev« v Nemčiji, sem raje sledil Barnesovemu in Nemetschkovemu zgledu. Ko sem s sodelavci leta 1991 ustanovil šolo sistemske psihoterapije v Sloveniji, smo vsebine iz Ericksonovega opusa in praktično usposabljanje iz hipnoze po njegovi »naravni metodi« vgradili v program šole sistemske psihoterapije. Od takrat ga predstavljamo kot transdisciplinarnega avtorja, kar pomeni, da njegovo

razumevanje psihoterapevtskih teorij in inovativna praksa še danes presegata okvire katerekoli psihoterapevtske šole (Šugman Bohinc, 1998, 2000a; Možina, 2011, 2013, 2016; Možina in dr., 2011; Miškulin, 2017).

Postopno nam je uspelo Ericksonove vsebine integrirati tudi v akademski okvir, najprej sredi devetdesetih let v programe različnih predmetov na Visoki šoli za socialno delo (kasneje Fakulteti za socialno delo) (Stritih, 1993abc; Možina, 1996; Šugman Bohinc, 2000a; Kobal in Možina, 2004), od leta 2006 naprej pa v program specializacije iz systemske psihoterapije na ljubljanski podružnici Univerze Sigmunda Freuda v Ljubljani (SFU Ljubljana), zato bosta prevod Haleyjeve knjige in pričujoča Ericksonova biografija tudi dobrodošlo študijsko gradivo. Posluževali se ga bodo lahko tudi udeleženci tečajev iz hipnoze v okviru Društva za medicinsko hipnozo Slovenije in tečajev iz hipnopsihoterapije na SFU Ljubljana.

Razvijanje kvalitetnega izobraževanja iz hipnoze je v Sloveniji še posebej pomembno, ker lahko v zadnjih letih opazimo dva negativna pojava, ki škodita uveljavljanju terapevtske hipnoze. Po eni strani ima pri nas hipnoza dvomljiv sloves zaradi odrske hipnoze. Ta je namenjena zabavi in z uporabo terapevtske hipnoze v medicini in psihoterapiji nima ničesar skupnega. Ustvarja pa predstavo o hipnozi, ki škodi razumevanju in sprejemanju njenega izjemnega terapevtskega potenciala.<sup>2</sup>

---

2 Leta 2017 je POP TV predvajal niz oddaj z naslovom *Hipnoza: dobra zabava* z Božidarjem Grilcem, ki je gotovo spreten hipnotizer, ob katerem si je nepoučen gledalec kaj lahko ustvaril vtis, da je hipnoza nekaj posebnega, skrivnostnega, morda celo nadnaravnega. Tisto, kar je gledalcem ostalo skrito, pa je ključno za demistifikacijo hipnoze. Da bi oddaje dosegle šokanten učinek, so se producenti namerno izognili temu, da bi pokazali, kako je Grilec z znanimi hipnotičnimi postopki iz velike skupine kandidatov izbral najbolj motivirane in sugestibilne ter jih naučil, da so lahko ob njegovih sugestijah v hipu dosegli globoko hipnozo.



Po drugi strani je v medijih vse več pompoznih oglasov, v katerih terapevti z različnimi predizobrazbami in stopnjami usposobljenosti za hipnoterapijo obljublajo, kaj vse lahko (o)zdravijo – od plešavosti, jecljanja, motečega temperamenta, premajhnih dojk pa tja do zahtevnih duševnih motenj, kot so globoke depresije in celo psihotične motnje. Tako imamo na eni strani pretiran pogum in nekritično uporabo, na drugi strani pa, v veliki meri tudi zaradi te šarlatanske zlorabe, odpor strokovnjakov na področju medicine, psihiatrije, psihoterapije in psihosocialne pomoči do uporabe hipnoze kot učinkovite metode diagnosticiranja, zdravljenja in pomoči.

---

Ko so potem o hipnozi nepoučeni gledalci spremljali oddajo, so lahko dobili vtis, da je upravljal svojo odrsko »ekipo« kot nemočne poskusne zajčke proti njihovi volji in da jih je lahko programiral za najbolj nenavadno in večkrat prav bizarno vedenje. To je gotovo zabava, ki se lahko dobro prodaja, hkrati pa ustvarja strah in odpor pred hipnozo ter prepričanje, da je hipnoza nekaj nenaravnega, magičnega. A če bi gledali in razumeli postopke, s katerimi je Grilc te ljudi pripravil na nastop, bi videli, da ni nobene magije, temveč le večšina.

Veliko kvalitetnejše od tega, kar je počel Grilc in kar je POP TV zapakiral v najprimitivnejšo, tisočkrat videno variacijo odrske hipnoze, ki se norčuje iz ljudi, so oddaje angleškega iluzionista Derrena Browna na BBC. Na internetu so vsakomur dostopne njegove odkrite in pošteno razlage demonstracij odrske hipnoze, ki imajo popolnoma drugo sporočilo. Brown pokaže, da ne izvaja nobene magije, temveč da se sam čudi neskončnemu potencialu človeškega uma. Vsak se lahko prepriča, da je to, kar počne, posledica tankočutnega, dolgoletnega učenja o tem, kako ljudje komuniciramo med seboj in kako zavestno in nezavedno vplivamo drug na drugega. Brown pove, da je bil celo sam večkrat presenečen, kaj se je dogajalo na odru, s čimer gre v povsem drugo smer kot Grilc. Dih jemajoči eksperimenti s hipnozo mu uspevajo predvsem zato, ker je izjemno ustvarjalen in hkrati drzen raziskovalec medčloveške komunikacije in ker je razvil neverjetno diferencirano razumevanje konteksta, ki omogoča hipnotične pojave. Odkrito pokaže, da nima nobene moči, da bi drugemu človeku karkoli naredil proti njegovi volji, če nista vzpostavljena stik in zaupanje in če človek, ki ga hipnotizira, ni motiviran.

Če se ozremo v svet, vidimo, da so vsa resna medicinska, psihološka in psihoterapevtska združenja v ZDA in Evropi v zadnjih desetletjih sprejela hipnozo v medicini, psihologiji in psihoterapiji kot sodobno in uporabno terapevtsko sredstvo. Poučujejo jo na fakultetah, vse več pa je tudi študij, ki potrjujejo njeno učinkovitost pri širokem spektru telesnih bolezni in duševnih težav (Latifi, 2003; Yapko, 2012; Pajntar, Areh in Možina, 2013). Pri nas je na strokovno korekten način prvi promoviral hipnoterapijo klinični psiholog Stanislav Bras, ki je analitični in hipnoterapevtski pristop povezal z vedenjsko terapijo (Bras, 1977).

Čeprav so hipnotični pojavi naravni, sestavni del vsakdanjega življenja (t. i. »vsakdanji trans« (Rossi, 1986)) in se zato lahko včasih zdijo hipnotični postopki, predvsem v okviru odrske pa tudi terapevtske hipnoze, preprosti, so izjemno kompleksni. Kompetentnost za hipnopsihoterapijo je mogoče razviti samo skozi večleten proces učenja, ki obsega tri ključne stebre psihoterapevtskega izobraževanja: teorijo, prakso pod supervizijo in učno terapijo, v kateri bodoči hipnopsihoterapevt preizkusi terapevtski proces, podprt s hipnozo na lastni koži. Tudi zato je treba v Sloveniji čim prej zakonsko urediti psihoterapijo v skladu s standardi poklicne psihoterapevtske dejavnosti in izobraževanja iz psihoterapije kot samostojnega poklica (Možina, Flajs in Kotnik, 2019), da bi lahko ljudje, ki iščejo tovrstno pomoč, dobili visokokvalitetne in dostopne storitve (Možina in Bohak, 2008; Možina in dr., 2018).

Erickson je v dvajsetem stoletju ključno doprinesel k napredku hipnoze in psihoterapije. S svojim pionirskim prispevkom je uvedel naslednje novosti (Barnes, 2020): (1) delal je z vsakim klientom posebej in na prvo mesto postavil njegove enkratne izkušnje in sposobnosti; (2) hipnozo je razumel kot delo z idejami in kot uporabo idej vsakega klienta; (3) hipnozo je uporabljal za ustvarjanje okoliščin ali vzdušja za psihoterapijo in (4) razvijal

je raziskovalne postopke, s katerimi je prišel do izsledkov, kaj je s hipnozo mogoče in kaj ne, torej katere vrste psihosocialnih problemov ali problemov v komunikaciji hipnoza lahko rešuje.

Ericksonova uporaba hipnoze je bila eksperimentalna, izkoristil je enkratne vire vsakega posameznega klienta. Njegova psihoterapija ni bila osredotočena na teorijo. Hipnozo in psihoterapijo je razumel kot komunikacijo. Opustil je Freudovo in druge na teorijo osredotočene psihoterapije ter je namesto tega povabil psihoterapevte, da se odmaknejo od teorije in se posvetijo svoji praksi s pomočjo »teorije neteorije« (Barnes, 2020). Psihoterapevte je svaril, naj klientov ne tlačijo v teoretične okvire. Bil je na tekočem s kibernetiko kot znanostjo o komunikaciji, saj je prisostvoval prvi konferenci Macy leta 1942, ki je postavila temelje kibernetiki logiki in metaforam. Prav tako je desetletja sodeloval z Margaret Mead in Gregoryjem Batesonom, ki sta bila med utemeljitelji kibernetike.

Erickson (1980) je hipnozo definiral kot »znanost o interkomunikaciji« (ang. *science of intercommunication*), pri čemer je mislil na komuniciranje med posameznimi ljudmi, vključno s telesnim komuniciranjem. Nadalje je poudarjal, da hipnoza lahko pripomore k razumevanju delovanja človeškega telesa, kako lahko vplivamo nanj in kako lahko vzbudimo ter izkoristimo vse, kar se je telo naučilo. S pomočjo hipnoze se lahko učimo, »kako govoriti z ljudmi in jih razumeti« (prav tam). Tako lahko hipnozo, ki temelji na delu z empiričnim opazovanjem in dialogu, razumemo kot medij, s pomočjo katerega lahko odkrivamo, kakšne fiziološke, psihološke in socialne učinke ima uporaba (in interpretacija) specifičnih besed, pojmov in stavkov, vključno s parajezikom (to je s hitrostjo govora, premori, intonacijo, modularanjem) ter drugim telesnim izražanjem, kot so gestika, dihanje in pogled.

Erickson hipnopsihoterapije ni obogatil in posodobil le na metodološki ravni, temveč jo je razvil predvsem kot dialoško

prakso, ki od terapevta zahteva velik osebni, tako intelektualni kot čustveni, angažma. Jasno je pokazal, da bodo ne le hipnoterapija, hipnoanaliza ali hipnopsihoterapija, temveč tudi klasična terapevtska hipnoza najučinkovitejše takrat, ko terapevt neguje sebe in terapevtski odnos kot glavna instrumenta in se zaveda, da so tehnike sekundarnega pomena, ko večše »potrjuje in izkorišča številne kompleksne osebne, medosebne in kontekstualne dejavnike, ki se v različnih stopnjah prepletajo in vplivajo na klientovo odzivnost.« (Yapko, 2012, str. 7).

Prav Erickson, ki so mu nekateri očitali, da manipulira s tehnikami, je za vse naslednje generacije psihoterapevtov postavil visok standard. Ta narekuje, da dober (hipno)psihoterapevt ni odgovoren le za kompetentno uporabo tehnik, temveč predvsem za to, da se razvija kot človek in klientov bivanjski sopotnik, ki stalno skrbi za lastno osebno rast in je klientom na voljo tudi kot model in zgled, kaj pomeni biti v prijateljskem, stalno razvijajočim se odnosu z lastnim nezavednim.

Bateson je v svojem prijatelju Ericksonu prepoznal modreca, »Mozarta človeške komunikacije« (B. A. Erickson in Keeney, 2006, str. 46–47), kot ga je nekoč laskavo poimenoval, saj se ni kaj dosti oziral na psihiatrične diagnostične kategorije, ki so se mu zdele preveč namenske in ozkoglede. Namesto tega si je prizadeval za celosten, krožen, bolj sistemski pogled nase, na klienta in na kontekst, v katerem sta se srečala. Ob združitvi Batesonovega in Ericksonovega razumevanja modrosti se nam pokaže, da je za oba temeljila na sposobnosti prepoznavanja krožne povezanosti, ki se širi od posameznika preko para in družine do skupnosti in globalnega ekosistema, katerega del je človeštvo. Njuna zapuščina nas danes vabi in zavezuje, da se vprašamo: Ali bi lahko psihoterapevti in na splošno ljudje kljub šokantnemu tragičnemu uvidu v današnje stanje človeštva in njegovo uničevalno delovanje na našem planetu razvili

»modrost, zavedanje krožnosti, ljubezen do drugega ne glede na barvo kože, versko in etnično pripadnost, ljubezen do širših kontekstov komuniciranja, vključno z ekosistemom, ki zajema vsa živa bitja? Ali bi lahko ljubili drugega in ta planet do take mere, da bi prišlo do zdravljenja oziroma celjenja? Bomo našli modrost, da nas bo naučila kako?« (Barnes, 1994, str. 36)

*Miran Možina, marec 2022*



# UVOD K »ZGODBOVINI« MILTONA ERICKSONA

*»Ljudje prihajajo k meni in mi dovolijo, da jim pripovedujem  
zgodbe. Potem odidejo domov in spremenijo svoje navade.«*

– Milton Erickson

Neologizem »zgodBovina«, ki sem ga prvič zasledil v delih pesnika in »zgodBovinarja« Borisa A. Novaka (2015, 2019), se mi zdi najprimernejša ključna beseda za biografijo Miltona Ericksona, ki sem jo navezal na izid knjige Jaya Haleyja *Neobičajna psihoterapija Miltona H. Ericksona* (UMco, 2022). Pripovedovanje zgodb je bil namreč Ericksonov najpriljubljenjši način, s katerim je kot psihiater in psihoterapevt pomagal klientom. Prav tako je najraje z zgodbami prenašal svoje izkušnje in širil svoje védenje med strokovnjake različnih poklicev, da bi jim pomagal izboljšati njihovo prakso (Rosen, 1982). Podobno kot v številnih drugih vidikih svojega opusa je bil pred svojim časom tudi v svojem zaupanju v pripovedništvo kot strokovno in celo znanstveno utemeljen pristop.

Šele po Ericksonovi smrti leta 1980 je namreč v devetdesetih letih v družbenih vedah prišlo do t. i. »narativnega oziroma biografskega preobrata« (Chamberlayne, Bornat in Wengraf, 2000; Wengraf, Chamberlayne in Bornat, 2002), s katerim se je zanimanje za pripovedi iz polja književnosti in literarne

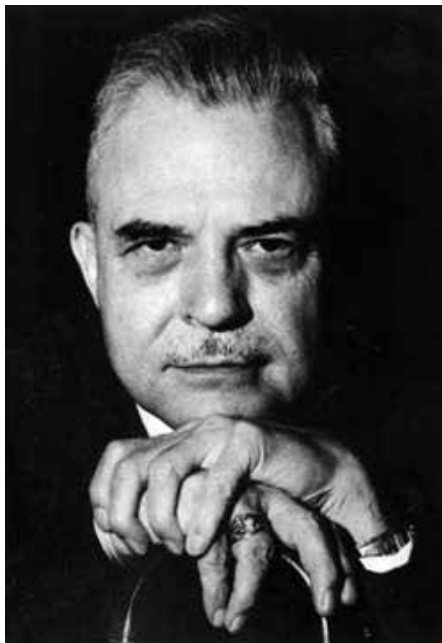
teorije preselilo na področja psihologije, psihoterapije, socialnega dela, sociologije, zgodovine, antropologije, etnologije idr. (glej na primer White in Epston, 1990; McLeod, 1997; Urek, 2005, Freedman in Combs, 2009). Danes so pojmi, kot so »narrativna metoda«, »metoda pripovedovanja«, »na zgodbah temelječa metodologija« in »na zgodbah temelječ pristop« idr., postali ključni v besednjaku kvalitativne raziskovalne metodologije (Trainor in Graue, 2013).

Gregory Bateson, Ericksonov prijatelj, sovrstnik in sopotnik, je bil prav tako pred časom s svojim zavedanjem o pomenu zgodb in »zgodboslovja« za znanost, kar je ponazoril z naslednjo hudomušno domislico:

»Živel je mož, ki ga ni zanimalo, kako je z mentalno aktivnostjo v naravi, temveč kako je z umom v njegovem osebnem, zelo zmogljivem računalniku. Vanj je vtipkal vprašanje: 'Ali računaš, da boš lahko nekoč mislil kot človek?' Računalnik se je nato lotil analize lastnih navad preračunavanja. Navsezadnje je natisnil svoj odgovor na list papirja. Ko ga je mož vzел v roke, je videl z lepimi črkami napisano: '*To me spominja na zgodbo.*'« (Bateson, 1985, str. 22)

Spomnim se, kako so se mi zdeli Ericksonovi opisi kliničnih primerov v obliki zgodb naravnost čudežni, ko mi je sredi osemdesetih letih prejšnjega stoletja prvič prišla v roke Haleyjeva knjiga *Neobičajna psihoterapija* (Haley, 1973a). Toda kasneje, po dolgoletnem usposabljanju iz psihoterapije in hipnoze, ko sem odkrival, s koliko truda, vztrajnosti, poskusov in zmot je bila tlakovana Ericksonova pot (samo)raziskovanja, sem spoznal, da v njegovem (hipno)terapevtskem mojstrstvu ni nič magičnega ali mističnega (glej sliko 1) (Možina in Hus, 2017). Tak vtis lahko dobi le naključni in površni opazovalec, ki ne ve, koliko usposabljanja, prepletenega z življenjsko izkušnjo, stoji za vsakim njegovim na videz čudežnim terapevtskim izidom.





SLIKA 1: Milton Hyland Erickson (1901–1980) je vse življenje zavračal poskuse razlag in namige številnih občudovalcev, da je v njegovem delu karkoli magičnega. Na fotografiji, ki je ena najbolj znanih, pride njegov hipnotični oziroma »hipnotizirajoči« pogled še posebno do izraza. Zanimiv poskus je, če se vsaj za minuto zazremo v njegove oči. Velika verjetnost je, da se bodo začeli pojavljati znaki vsakdanjega transa tudi pri nas. Erickson bi ob tem poudaril, da ne gre za nič magičnega, temveč za naravni hipnotični pojav.

V nadaljevanju se sprehodim po Ericksonovem življenju, tako da prepletam njegovo osebno in strokovno biografijo. Opišem tudi, kako je njegova zapuščina vplivala na njegove učence in širše na celotno področje psihoterapije od njegove smrti do danes. Po kratkem povzetku nekaj ključnih značilnosti njegovega načina psihoterapevtskega dela zaključim z

odgovorom na nekatere kritike, predvsem na tisto, ki jo je v svoji knjigi *Zablode psihoterapije* podal Jeffrey Masson (2007). V epilogu se Ericksonu v njegovem slogu zahvalim s kratkimi opisi treh svojih primerov iz klinične prakse, v katerih se jasno pokaže njegov vpliv.

# ROJSTVO, OTROŠKA IN NAJSTNIŠKA LETA

*»Ne veš, kaj bo iz otroka. Zato dobro skrbiš zanj,  
dokler ne postane tisto, kar hoče.«*

– Milton Erickson

## **Ericksonova starša in Miltonovo rojstvo**

Erickson je rad pripovedoval zgodbe o avanturističnem in odločnem duhu svojega očeta Alberta, ki je že pri dvanajstih letih izgubil očeta. Tri leta po njegovi smrti je zgolj z vozovnico v rokah drzno odšel od doma v Chicagu, da bi postal kmet. Odpotoval je tako daleč na zahod, kolikor mu je dopuščal prihranjeni denar. Ustavil se je na kmetijskem območju kraja Lowell v Wisconsinu. Slišal je, da lokalni kmet potrebuje pomoč, zato je brez odlašanja odšel naravnost na kmetijo in zagledal sramežljivo, mično dekle, ki je oprezalo izza drevesa in mu je bilo takoj všeč. »Čigava si?« jo je vprašal. »Očetova punčka sem,« je odgovorila. »No, zdaj si moje dekle,« ni prav nič okleval (Rossi, 1983, str. 1).

In napoved se je uresničila. Albert je delal pri kmetu in leta 1891, ko je bil star enaindvajset let, se je poročil z njegovo hčerko, devetnajstletno Claro,<sup>3</sup> s katero sta bila skupaj

---

3 Mnogo let kasneje je bil njun sin Milton ponosen na kanček vikinške krvi po očetovi strani in kanček indijanske po materini. Čutil je,

triinšedemdeset let in imela devet otrok. Življenje mladega para, ki se mu je kmalu rodila prva hčerka, je bilo trdo. S kmetovanjem sta se težko preživljala, zato si je Albert našel službo strežnika v psihiatrični bolnici in za skupne trenutke z mlado ženo mu je ostalo malo prostega časa. Toda njegov nemirni vikinški duh je iskal naprej in se ujel v sanje o boljšem zaslužku v rudnikih srebra v Nevadi.

Mlada družina se je odpravila na dolgo pot z vlakom in nato v pokritem vozu do majhnega zaselka Aurum. To popotovanje je bilo polno zahtevnih preizkušenj, tako značilnih za tiste pionirske čase, saj je večkrat primanjkovalo vode in hrane, noči so bile mrzle in pogosta so bila vetrovna neurja. Potrebna je bila velika telesna in duševna vzdržljivost.

V neobljudenem gorskem svetu Sierra Nevade so se nastanili v skromni brunarici s tremi stenami, saj je četrto predstavljalo pobočje hriba, na katero je bila hiška naslonjena. Poda ni bilo, zato so morali stalno močiti tla, da se ni prašilo, blatna pa tudi niso postala, ker so vsebovala veliko mineralov. Zaradi težavne oskrbe z osnovnimi življenjskimi potrebščinami so bili priseljenci zelo domiselni in so vešče izrabili vse, kar jim je pomagalo preživeti. Albert in Clara sta rada pripovedovala, kako sta za shranjevanje želeja uporabljala prazne steklenice viskija, zato da sta lahko kozarce s širšim vratom, ki jih je primanjkovalo, uporabila za konzerviranje drugih živil. Odraščanje v tako varčnem okolju je Miltonu, ki se je v Aurumu kot drugi otrok rodil 5. decembra 1901, omogočilo, da se je navzel drže, tako značilne za njegov inovativni terapevtski pristop, s katerim je znal v terapevtske namene izkoristiti prav vse, kar so klienti prinesli v terapijo, od njihovih težav do virov (t. i. utilizacijski pristop).

---

da je bil tudi zato globoko povezan z »naravnim človekom«, kot ga je sam imenoval, ki se je bil v težavnih okoliščinah sposoben opreti na lastne moči in kljub oviram vztrajati (Rossi, 1983, str. 1).

Leta 1905 se je družina Erickson s tremi otroki (Milton je takrat poleg starejše imel tudi mlajšo sestro) v pokitem vozu spet odpravila do najbližje železniške postaje v Salt Lake Cityju in sedla na vlak, ki jih je odpeljal nazaj v vas Lowell v Wisconsinu. Tam sta Albert in Clara kupila kmetijo z osemdesetimi hektarji zemlje v revnem kmečkem okolju Beaver Dam, kjer so bile možnosti šolanja in druge javne dobrine, kot na primer zdravstvena oskrba, boljše kot v Aurumu, a še vedno precej skromne. Rodilo se jima je enajst otrok, vendar je rojstvo in zgodnje otroštvo poleg Milтона preživelo sedem hčera in en sin (glej sliko 2).



SLIKA 2: Clari (skrajno levo) in Albertu (skrajno desno) Erickson se je rodilo enajst otrok, vendar je rojstvo in zgodnje otroštvo poleg Milтона (stoji skrajno desno) preživelo sedem hčera in en sin. Hčerko Edith Carol (na sredi spodaj) so na sliko dodali kasneje.

Čim je bil Milton dovolj velik, je pomagal pri kmečkih delih in tega se je kot odrasel takole spominjal:

»Oče je njive oral spomladi in jeseni, zato da smo lahko dvakrat želi, med drugim tudi oves na desetih hektarjih.

Nekoč se je obetala zelo dobra letina. Pozno poleti, bilo je v četrtek zvečer, smo šli vsi družinski člani pogledat, kako kaže z ovsom. Oče si je ogledoval posamezne bilke in rekel: 'To ne bo samo obilna žetev s triintridesetimi merniki na hektar, temveč z najmanj stotimi merniki na hektar. In ovisi še bo zrelo za žetev v ponedeljek.' Vsi veseli smo odšli domov in si predstavljali, koliko bo tisoč mernikov ovsa vrednih v denarju. Nato pa je začelo rositi. Deževalo je cel petek, celo noč na soboto, celo soboto, celo noč na nedeljo in celo nedeljo. Razjasnilo se je šele zgodaj zjutraj v ponedeljek. Ko nam je končno uspelo prečkati poplavljeni del posestva in priti do ovisišča, je bil ves oves poležan. Oče je rekel: 'Upam, da je dovolj ovsa dozorelo, da ga bo nekaj vzkalilo. Tako bomo imeli jeseni nekaj zelene krme za živino. In naslednje leto bo nova priložnost.' To je nazoren primer usmerjenosti v prihodnost, ki je pri kmetovanju zelo pomembna in nujna.« (Rosen, 1982, str. 235–6)

Tako je Erickson od svojih staršev vsrkaval življenjsko držo, da bo jutri nov dan in da bo sonce ne glede na vse ponovno vzšlo; da sveta ne bo konec in da ne glede na to, kako človeka življenje potlači, vedno obstaja možnost za novo rast in nov začetek.

Podobno kot Albert je bila tudi Clara odločna ženska:

»Ko je bila stara šestnajst let, je poslušala teto, ki je tarnala, kako slavni so bili njihovi predniki in kako si potomci ne bodo nikoli zaslužili imena Hyland, kot se je imenoval znani sorodnik, ki mu je še posebej pripisovala velike zasluge in ga občudovala. Mlada Clara je ponosno odgovorila: 'Ko bom odrasla in se poročila ter rodila sina, mu bom dala ime Hyland!' To zaobljubo je potem tudi izpolnila: Milton Hyland Erickson je bil njen drugi otrok.« (Short, Erickson in Erickson, 2006, str. 16)

Milton pri štirih letih še ni govoril, medtem ko je bila njegova dveletna sestra že zelo zgovorna, zato je mnoge skrbelo, kaj je z njim. Mati pa je mirno vztrajala: »Ko bo prišel čas, bo spregovoril!« In tako se je tudi zgodilo. To materino prepričanje je Erickson kasneje rad navajal kot primer zaupanja v nezavedno in to svojo izkušnjo velikokrat podelil s klienti, ki so se v terapiji z njim začeli učiti o hipnotičnem transu. Spodbujal jih je, naj bodo potrpežljivi, dokler jim nezavedno ne bo dalo neverbalnega znaka ali dokler ne bodo začutili spontane želje, da povedo nekaj novega in nepričakovanega (Rosen, 1982, str. 58–59).

## Otroška leta: razvojne posebnosti kot vir

*»Ne moreš vplivati na to, kako so razdeljene karte, lahko pa se odločiš, kako jih boš igral.«*

– Milton Erickson

Miltonov otroški razvoj je bil vse prej kot običajen. Kot rečeno, še pri štirih letih ni spregovoril, vendar je bil k sreči deležen materinega zaupanja, da se bo to že enkrat zgodilo:

»Nekateri sosedje so mislili, da sem duševno zaostal in da je moja mati zaradi čustev slepa, ko me brani. Ko sem bil star štiri leta, še vedno nisem govoril, medtem ko je iz moje dve leti mlajše sestre usipalo kot dež, odkar je pri enem letu spregovorila. Da se je mati postavila v bran mojemu molku, je bilo prav: 'Moj dečko je preveč zaposlen z drugimi rečmi. Ko se bo lotil tega, bo spregovoril!'« (Erickson in Keeney, 2006, str. 136)

Poleg tega, da je pozno spregovoril, je imel tudi velike težave z učenjem. Pouk v Lowellu je potekal na zelo osnovni ravni, ker so imeli otroci različnih starosti na voljo samo eno učilnico,