

Zieliński, Paweł

Możliwości zastosowania hipnozy w pedagogice

Prace Naukowe AJD. Pedagogika 13, 219-225

2004

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Paweł Zieliński

Możliwości zastosowania hipnozy w pedagogice

Czym jest, a czym nie jest hipnoza?

Na to pytanie istnieje wiele odpowiedzi. Zależą one w dużej mierze od paradygmatów światopoglądowych osób je udzielających. Przedstawiciele nurtu nauk behawioralnych i poznawczych mogą postrzegać to zjawisko jako wchodzenie w pewną rolę. Reprezentanci nurtów humanistycznych często postrzegają je jako zmieniony stan świadomości. Wokół tych stanowisk i pomiędzy nimi mieści się cała gama innych. Dokładniejszą prezentację interpretacji teoretycznych hipnozy można odnaleźć w j. polskim chociażby w pracach: L. Gapika, H. Korpikiewicz czy M.D. Yapko¹.

Autor tego artykułu hipnozę traktuje jako zmieniony stan świadomości, charakteryzujący się pewnymi specyficznymi cechami, m.in. zmienionym odczuwaniem ciała (lub nawet wrażeniem, że się go nie odczuwa), otoczenia, często czasu, wzmożoną podatnością na sugestie, inaczej niż zazwyczaj, lepiej funkcjonującymi wyobraźnią i pamięcią, ale również zachowaniem własnej woli i pewnej świadomości sytuacji, w której zjawisko to zachodzi. Podobnie jak w pedagogice, można tutaj zauważyć różne modele czy style prowadzenia hipnozy, a więc model autorytarny hipnozy, ale również demokratyczny, polegający na partnerskim, czy też równym potraktowaniu pozycji uczestników procesu hipnotycznego; możliwa jest także autohipnoza w nawiązaniu do procesu samowychowania. Wspomniane właściwości hipnozy mogą od razu zwrócić uwagę pedagogów skupiających się na dziedzinie twórczości z uwagi na potencjalne możliwości zastosowania w tej dziedzinie. Hipnoza nie musi być wcale autorytarna i może pobudzać np. pracę wyobraźni. Czyż nie stwarza to nowego pola działania dla pedagogów twórczości?

Hipnoza jest po prostu narzędziem, które zdaje się oferować pewne możliwości, ułatwienia czy usprawnienia działań w rozmaitych dziedzinach życia, również związanych z szeroko rozumianym wychowaniem (o czym w dalszej części artykułu), jednak narzędzie to wymaga znajomości dokładniejszej instrukcji obsługi przy zastosowaniu z uwagi na możliwość wystąpienia niepożądanych skutków. Mogą one dotyczyć kwestii nieetycz-

¹ Zob.: L. G a p i k, *Hipnoza i hipnoterapia*, Warszawa 1990, s. 57 – 63; H. K o r p i k i e w i c z, *Hipnoza i sugestia*, Poznań 1992, s. 76 – 94; M.D. Y a p k o, *Podstawy hipnozy. Zasady i pojęcia*, Gdańsk 2000, s. 21 – 22, 36 – 40.

nego wykorzystania hipnozy, jak również błędów metodycznych i terapeutycznych. Tak więc tylko osoby odpowiednio przeszkolone, doksztalcające się w poruszonym temacie i stale doskonalące swoje umiejętności praktyczne mogą stosować hipnozę w swej praktyce zawodowej², jednak nie musi ona być wyłącznie domeną zawodu lekarza psychiatry czy psychologa, ale również pedagoga. Chodzi o to, aby wszędzie tam, gdzie występują relacje nawiązujące do pomagania lub wspierania w oparciu na oddziaływaniach najczęściej słownych, korzystać świadomie z wiedzy i umiejętności, jakie niesie hipnoza. Ta dziedzina ma swój pokaźny dorobek w zakresie teorii i praktyki, a z drugiej strony istnieje stałe zapotrzebowanie pedagogiki, w tym teorii wychowania jako nauki teoretycznej, ale też praktycznej, na efektywne metody wychowania i samowychowania człowieka, przynoszące dostrzegalne, korzystne rezultaty. Skoro ostatnio nastąpiło wyraźne ożywienie polskich psychoterapeutów i psychologów, dotyczące zastosowań hipnozy w psychoterapii, związane głównie z możliwością szybszego wystąpienia poprawy w leczeniu, dlaczego odpowiednio przygotowani pedagodzy nie mieliby wykorzystać hipnozy w wychowaniu? Autor niniejszego artykułu nie ma wcale na myśli autorytarnego wykorzystania hipnozy w wychowaniu, dostrzega jednak wyraźną możliwość zastosowań w zakresie: terapii pedagogicznej, w tym terapii stresu; wspomoczenia twórczości u dzieci, młodzieży i dorosłych; pomagania w rozwoju struktur osobowości człowieka, często niedostatecznie rozwijanych w procesie wychowania i samowychowania, chodzi tu głównie o strukturę emocjonalną i uczuciową człowieka, jak również intuicję, oraz ułatwiania i wzbogacania procesu nauczania i uczenia się.

Wokół hipnozy narosło wiele niejasności wzbudzających często nieuzasadniony opór związany z jej stosowaniem, nawet u osób związanych z terapią i rozwojem osobowości, a czasami wywołujących swoiste „dzwonki ostrzegawcze” przed rzekomymi zagrożeniami i zachowania lękowe. Istnieje zatem stałe zapotrzebowanie na wyjaśnienia w tym temacie w celu „odmitologizowania” hipnozy.

Jakie są najczęściej spotykane błędne poglądy dotyczące hipnozy?

Jest ich sporo, a poniżej zostaną zaprezentowane i omówione te błędne poglądy dotyczące zjawiska hipnozy, z którymi autor artykułu stykał się najczęściej w czasie kilkunastu lat swojej pracy zawodowej. Nie oznacza to wcale wyczerpującego omówienia poruszanej kwestii. Część uprzedzeń dotyczących hipnozy ujawnia się w konkretnym kontakcie i wynika z osobistych lub tylko zasłyszanych opisów doświadczeń ludzi z hipnozą, a chodzi tu także o zetknięcia się z hipnozą „estradową” w różnych odmianach³, w trakcie których traktuje się ludzi najczęściej przedmiotowo, a czasami osoby zahipnotyzowane wychodzą wręcz na „głupków”.

Może warto w tym miejscu podzielić się pewną refleksją wypływającą z praktyki związanej ze stosowaniem metod relaksowo-koncentrujących. Otóż z jednej strony występują rozmaite uprzedzenia dotyczące hipnozy, w tym dotyczące możliwości tkwiących

² Tym zagadnieniom autor poświęcił odrębny artykuł, złożony już do druku, pt.: *Deontologia w hipnozie i hipnoterapii*.

³ Treści wielu filmów fabularnych nawiązujących do zjawiska hipnozy można uznać za znacznie przesadzone, przekazujące jakże często niesprawdzone i zazwyczaj nieprawdziwe informacje o hipnozie i hipnoterapii, co głównie wynika z celu czy przeznaczenia tych filmów, tego samego zresztą, co w hipnozie estradowej, czyli dostarczenia rozrywki, nie wiedzy. Podobne doniesienia są często publikowane w prasie i czasopiśmie naukowych, w rezultacie w świadomości powszechnej utrwalają się wypaczone wyobrażenia dotyczące istoty omawianych zjawisk.

w tym zjawisku, należy więc dążyć do jej „odmitologizowania”, jednak z drugiej strony istnieje u wielu ludzi pewnego rodzaju fascynacja tym zjawiskiem, co można odpowiednio wykorzystać jako cechę pozytywną, otwierając drogę do wdrażania czy przeprowadzania hipnozy w procesie wychowawczym.

Do często spotykanych błędnych wyobrażeń na temat hipnozy należy przekonanie, że hipnoza jest powodowana przez hipnotyzera. Związek między hipnotyzерem a hipnotyzowanym jest obustronny i ten drugi może zezwolić, bądź zezwolić tylko w pewnym stopniu, ale też odmówić przyjmowania sugestii, a w rezultacie zawiadywania sobą. Zależność od hipnotyzera może mieć co najwyżej charakter czasowy, a sednem procesu hipnozy jest udzielenie pomocy potrzebującemu, a nie podporządkowanie lub kontrolowanie kogoś. Dlatego też często naucza się klienta procedur autohipnozy, w której może on sam sięgnąć w głąb siebie i odwołać się do nagromadzonych doświadczeń, zachowując swą niezależność oraz rozwijając samosteroowność.

Z tym błędnym wyobrażeniem wiąże się często drugie, że raz zahipnotyzowana osoba już zawsze będzie podlegała hipnozie. Stan hipnotyczny powstaje na skutek interakcji pomiędzy hipnotyzерem i hipnotyzowanym, gdy ten drugi nie będzie chciał poddać się hipnozie, nawet jeśli będzie na nią bardzo podatny, to jej nie ulegnie. Wystąpienie hipnozy zależy przecież od konkretnej sytuacji, w której ludzie się znajdują i mogą wybierać rodzaj swych zachowań.

Często zgłaszana jest też obawa, że osoba zahipnotyzowana nie wyjdzie ze stanu hipnozy. Stany płytkiej i średnio głębokiej hipnozy, w której klient kieruje swą uwagę do wewnątrz lub na zewnątrz, są od niego zależne i może je zakończyć, formułując takie życzenie. Stany głębokie hipnozy mogą z kolei przekształcić się w fizjologiczny sen, po którym klient w sposób naturalny budzi się i jest wypoczęty.

Kolejne, przynajmniej częściowo błędne, przekonania są takie, że hipnoza może zagrozić zdrowiu, zaś hipnotyzowany nie kontroluje swoich zachowań. Oczywiście hipnoza estradowa czy praktykowana dla zabawy i przez osoby niekompetentne może zagrozić zdrowiu. Jednak nie stwierdzono występowania podczas stanu hipnozy negatywnych objawów związanych z funkcjonowaniem fizjologicznym i psychologicznym człowieka. Zachodzi wręcz proces odwrotny, dostrzega się zmiany pozytywne związane z samoregulacją i regeneracją organizmu, w tym również psychiki. Ponadto hipnoza stanowi potężne narzędzie poprawy samopoczucia i funkcjonowania psychicznego oraz w terapii problemów emocjonalnych. Ewentualne szkody wynikają z nieumiejętnego prowadzenia procesu przez niekompetentnego lub nieetycznego hipnotyzera. Zagrożenia związane z „praniem mózgu”, manipulowaniem ludźmi bez ich zgody i woli są możliwe, ale przez stworzenie specjalnych warunków wiążących się z odpowiednimi przygotowaniem i złą wolą dokonujących takich manipulacji⁴. Takie warunki są trudne do stworzenia podczas zwykłych sesji terapeutycznych, a samo negatywne zjawisko ma małe prawdopodobieństwo zaistnienia. Jednak jest ważne dla klienta, aby dokładniej rozpoznał kompetencje, dorobek, środowisko zawodowe i samą osobę stosującą hipnozę, aby zminimalizować możliwość wystąpienia nieetycznych manipulacji swoją osobą.

Jeśli chodzi o podatność na hipnozę, to obecnie coraz częściej można spotkać stanowisko, iż wyzwolenie tego stanu zależy bardziej od umiejętności hipnotyzera, a w o wiele mniejszym stopniu od rzekomego braku podatności na hipnozę u klienta. Może on po-

⁴ Zob. też: L. G a p i k, dz. cyt., s. 128 – 134.

wstrzymywać się od zaangażowania w proponowany proces hipnozy najczęściej z powodu obaw dotyczących np. utraty kontroli czy niechęci do poczynienia zmian w swoim życiu, a więc chodzi tutaj o utrudnienia innego rodzaju niż sama podatność na hipnozę. Oczywiście, jest to jedno ze stanowisk upowszechniających się zwłaszcza wśród hipnoterapeutów. Na gruncie hipnozy eksperymentalnej prowadzi się dalej badania dotyczące problematyki podatności hipnotycznej⁵.

Wymienione wyżej i wiele innych „mitów” związanych z hipnozą zostało dokładniej omówionych w pracy wspomnianego już M.D. Yapko, na podstawie której dokonano przytoczonej wyżej prezentacji⁶.

Należy wspomnieć jeszcze o przekonaniu dotyczącym skuteczności funkcjonowania pamięci w hipnozie. Sporo osób słyszało, że hipnoza umożliwia dokładne przypomnienie sobie kiedykolwiek doświadczonych przeżyć. To zagadnienie jest dość złożone i nie w pełni wyjaśnione. Stwierdzono, że w stanie hipnotycznym można przypomnieć sobie (poprzednio sprawdzone przez badacza) nazwiska czy fakty z wcześniejszych okresów życia badanej osoby, których ta w zwykłym stanie świadomości nie pamięta. Jednak zauważono również, że osoba zahipnotyzowana może konfabulować, opisując przeżycia, których nie doświadczyła, zwłaszcza gdy zostanie to zasugerowane (bywa, że mimowolnie) przez hipnotyzera. Dodatkowo z hipnozą wiążą się stany amnezji posthipnotycznej oraz rozmaitych zachowań związanych z wybiórczym korzystaniem z pamięci, czego omówienie wymagałoby osobnego opracowania⁷. Może warto tutaj dodać, że na utrwalenie się niektórych błędnych poglądów dotyczących hipnozy wywarły duży wpływ rozmaite sądy wypowiedziane kiedyś przez Z. Freuda bądź mu przypisywane⁸.

Wspomniane niżej metody wychowania zostały wymienione w oparciu na klasycznej już w Polsce *Pedagogice* pod redakcją M. Godlewskiego, T. Krawcewicza i T. Wujka⁹. Jakkolwiek wydają się to metody w większości autorytarne, jednak odpowiednio potraktowane mogą stanowić „odskocznię” do demokratycznego wychowania, w czym może pomóc również hipnoza.

Wśród tradycyjnych metod wychowania, które wyraźnie korespondują z hipnozą, znajdują się metody wpływu osobistego. Przynajmniej dwie z nich, tj. wysuwanie sugestii oraz perswazja, są równie często stosowane na gruncie hipnozy. W pedagogice funkcjonuje stanowisko, że stosowanie metody wysuwania sugestii ma służyć zachęcaniu, czasem zaś przestrzeganiu i ocenianiu wychowanka. To pierwsze zastosowanie może mieć miejsce w odniesieniu do hipnozy, gdy osoba z niej korzystająca może pragnąć podnieść swoją samoocenę, jak również lepiej radzić sobie w sytuacjach dla niej trudnych, wywołujących stres, zwłaszcza w związku z ekspozycją społeczną. Tak więc tutaj odpowiednio zastosowana hipnoza mogłaby bardzo przysłużyć się wychowankom. Szkoła już tradycyjnie jest postrzegana również jako miejsce narażające uczniów na przykre doznania. Może nad-

⁵ Np. praca doktorska A. Niedźwieńskiej, napisana pod kierunkiem J. Siuty. Zob.: A. N i e d ź w i e ń s k a, *Modyfikacja podatności hipnotycznej. Analiza teoretyczna i empiryczna*, Kraków 1998.

⁶ M.D. Y a p k o, dz. cyt., s. 28 – 35.

⁷ Z. C h l e w i ń s k i, A. H a n k a ł a, M. J a g o d z i ń s k a, B. M a z u r e k, *Psychologia pamięci*, Warszawa 1997, s. 124 – 125.

⁸ Chodzi tu głównie o jego dzieło: *Wstęp do psychoanalizy*. Zob. też: H. K o r p i k i e w i c z, dz. cyt., s. 58 – 60 oraz L.R. W o l b e r g, *Hipnoza*, Warszawa 1975, s. 406 – 407.

⁹ *Pedagogika*, red. M. G o d l e w s k i, S. K r a w c e w i c z, T. W u j e k, Warszawa 1976, s. 317 – 332.

szedł czas, aby dostarczała też efektywnych metod związanych z konstruktywnym radzeniem sobie ucznia z tymi negatywnymi oddziaływaniami. Zwłaszcza że później będzie on jeszcze nie raz narażony na podobne problemy na studiach, w pracy zawodowej czy w życiu rodzinnym.

Wspomniana metoda wychowawcza, a na gruncie hipnozy jedna z podstawowych technik, ściśle wiąże się z drugą, tj. perswazją, za pomocą której wychowawca próbuje podsunąć swym wychowankom pomocne w rozstrzygnięciu ich problemów myśli czy całe rozwiązania. Umiejętne wskazywanie na sprzeczności poglądów wychowanka, niezgodność tychże z jego konkretnymi postawami, a także z aktualnie rozpoznany przez naukę stanem rzeczy dotyczącym danego zjawiska, może spowodować, że oddziaływania wychowawcze będą bardziej efektywne. Z racji swych rzeczywistych umiejętności, np. związanych ze stosowaniem hipnozy, może wychowawca zyskać dodatkowy argument wzmacniający jego autorytet, ostatnio tak nadwyreżony. Oddziaływanie przykładem osobistym jako metoda wychowania, może być o wiele efektywniejsze, gdy wychowawca w oczach wychowanka będzie rzeczywistym wzorem wartym naśladowania.

Gdy wychowanek dostrzeże autentyczną troskę o siebie i swój rozwój oraz kompetencje wychowawcy, będzie mógł obdarzyć go zaufaniem, co może stać się tą okolicznością, która zacznie przekształcać przedmiotowy model wychowania w podmiotowy, humanistyczny. Są to już cechy wychowania niedyrektywnego, spotykanego u C. Rogersa lub Th. Gordona¹⁰. Wychowanek odczuje to podmiotowe traktowanie, które może być popierane przez dodatkowe wyrażanie aprobaty czy pochwały przez wychowawcę, co również jest zgodne ze stosowaniem odpowiednich technik hipnotycznych, o czym wspominał znany i kontrowersyjny czeski badacz hipnozy M. Rýzl¹¹. Jego zdaniem umiejętne wyrażanie aprobaty i pochwały walnie przyczynia się do realizowanego w hipnozie zadania, np. dotyczącego rozwoju nadzwyczajnych zdolności człowieka¹². Ponadto wdrożenie do samohipnozy można potraktować jako odzyskanie władzy przez człowieka. Pochwała może być traktowana już jako kolejna metoda tradycyjnego wychowania z grupy metod wpływu sytuacyjnego, a mianowicie jako nagradzanie. Karanie wychowawcze w tradycji antyautorytarnej hipnozy nie ma miejsca.

Z wymienionej ostatnio grupy metod wychowania wyraźnie zazębiają się z hipnozą kolejne: instruowanie, organizowanie doświadczeń wychowanka, wywoływanie następstw zachowań wychowanka, ponadto przydzielanie ról społecznych i funkcji, to wszystko ćwiczone w zaktywizowanej wyobraźni człowieka będącego w stanie hipnotycznym. Podobieństwa są zatem uderzające. To są prawie te same metody. Ponadto przypomina to możliwość zastosowania wielu metod i form psychoterapii właśnie na gruncie hipnoterapii¹³.

Można więc hipnozę uznać jako interesujące i korespondujące z przedstawionymi celami i metodami wychowania narzędzie, które ma wyraźny wymiar wychowawczy i samowychowawczy.

Zastosowanie najpierw hipnozy wraz ze wszystkimi pomocnymi technikami i procedurami służącymi do przezwyciężania problemów wychowawczych może również służyć

¹⁰ Cechy te zostały dokładniej przeanalizowane i zaprezentowane w pracy B. Śliwerskiego. Zob.: B. Śliwerski, *Współczesne teorie i nurty wychowania*, Kraków 1998.

¹¹ M. Rýzl, *Hipnoza*, Wrocław 1996.

¹² Te poglądy można odnaleźć zwłaszcza w innej książce profesora, zob.: M. Rýzl, *Parapsychologia praktyczna, czyli naturalne metody pobudzania szóstego zmysłu*, Wrocław 1993.

¹³ H. Korpikiewicz, dz. cyt., s. 203 – 204.

ich samodzielnemu opanowaniu przez wychowanka, który stosując potem autohipnozę, będzie mógł się do nich odwołać w przyszłości. Jest to już samowychowanie, w którego ramach podmiot może przy odwołaniu się do poznanych metod dążyć do pełniejszego samopoznania, testować pewne zachowania społeczne, pracować z emocjami i uczuciami, wyznaczać sobie realistyczne cele, przewidywać i uświadamiać sobie związane z nimi trudności, poprawiać samoocenę, samopoczucie psychiczne i fizyczne, regulować poziom stresu, utrzymywać pozytywny obraz własnej osoby jako korzystającej z wewnętrznych zasobów, rozbudzać i posługiwać się intuicją.

Okazuje się, że hipnoza jako praktyka wychowawcza może stać się pomostem łączącym i przekształcającym tradycyjne wychowanie przedmiotowe w wychowanie podmiotowe. Jest to możliwe dzięki zmianom w postrzeganiu samej hipnozy jako mogącej stanowić podmiotową relację międzyludzką.

W końcowej części tych rozważań warto choć krótko omówić zarejestrowane dotychczasowe próby zastosowania hipnozy w pedagogice.

W pracy M. Rościszewskiego¹⁴ można odnaleźć informacje na temat Berillona, który na początku XX wieku wskazywał na społeczną potrzebę kształcenia „lekarzy-pedagogów”. Sam miał spore doświadczenie w stosowaniu hipnozy wobec „dzieci rozwiązanych, leniwych i okazujących popęd do najgorszych skłonności”, które można drogą sugestii hipnotycznych leczyć i powstrzymywać od „upadku i występku”. Stosował więc hipnozę i hipnoterapię wobec „skażenia obyczajów i charakteru”, „skłonności do kradzieży, kłamstwa i rozpusty, [...] przyzwyczajania do samogwałtu” oraz w celu „skłonienia młodzieży gimnazjalnej do większej pilności i uwagi”¹⁵. Również znany A. Forel¹⁶ stosował hipnozę w wychowaniu. Stwierdził on, że pedagogika w jego czasach bez żadnych reguł i nieświadomie posługuje się sugestiami, jednak, by osiągnąć ogromne korzyści wychowawcze z tego płynące, w przyszłości będzie mogła właściwie, w sposób w pełni świadomy i systematycznie używać sugestii, gdyż stanowi to klucz do duchowego wpływu i oddziaływania na dzieci¹⁷.

Jeszcze w latach trzydziestych poprzedniego wieku sugestia w pedagogice była stosowana w szkołach: dra Lietza w Ilsenburg-Haubindzie, dra Reddiego w Abotsholme i Zuberbühlera i Freia w Glariseggu w Szwajcarii¹⁸.

Również dr K. Thomas, uczeń znanego neuropsychiatry J.H. Schultza, twórcy treningu autogenego, w swej pracy kładł szczególny nacisk na kształtowanie charakteru u pacjentów. Odwoływał się w swej metodzie, którą nazwał „imagologią hipnotyczną”, najpierw do treningu autogenego, a potem do pracy pacjenta z własną wyobraźnią, w której starał się on obiektywnie rozpoznać w „wielkim lustrze” swe błędy. Następnie przez odpowiednio skonstruowane ćwiczenia w procesie „zejścia na dno morza” mógł nabyć pożądane cechy charakteru i doświadczyć poczucia radości i zwycięstwa, aby, będąc już wyposażonym w pożądane i nowe cechy charakteru, powrócić na „brzeg swojego życia”. Metodę tę, odpowiednio przekształconą, zastosowała również w swojej praktyce prof. M. Szulc wobec osoby nieśmiałej i z niską samooceną. Jednak wypracowała ona swą własną metodę, bio-

¹⁴ M. R o ś c i s z e w s k i, *Hypnotyzm i sugestia*, b.m.w. 1907.

¹⁵ Przytoczono za: H. K o r p i k i e w i c z, dz. cyt., s. 228 – 229.

¹⁶ A. F o r e l, *Hypnotyzm*, b.m.w. 1928.

¹⁷ H. K o r p i k i e w i c z, dz. cyt., s. 229.

¹⁸ Tamże s. 229.

stymulację, którą stosowała m.in. w pracy z więźniami oraz z osobami uzależnionymi¹⁹. Również dr L.R. Wolberg zauważył, że hipnoza często intryguje młodocianych przestępców szukających autorytetów, co można wykorzystać w dalszej pracy psychoterapeutycznej²⁰.

Wspomniana w metodzie dra Thomasa technika pracy z lustrem przypomina inną, wykorzystaną w Metodzie Silvy „technikę zwierciadła umysłu”, służącą m.in. do kontroli niekorzystnych nawyków i ich „przeprogramowania” w stanie relaksacyjnym. Również Metoda Silvy jako system upowszechniający wartości pracy samowychowawczej wielokrotnie odwołuje się do dziedziny hipnozy i hipnoterapii²¹.

Sugestie w relaksacji wykorzystał w swej pracy z dziećmi oraz studentami pedagogiki prof. A. Szyszko-Bohusz²². Również autor niniejszego artykułu przez kilkanaście lat swej pracy nauczycielskiej i terapeutycznej poprzez odpowiednie programy, treningi oraz wydawnictwa audio odwoływał się do sugestii jako narzędzia poprawy funkcjonowania fizycznego, psychicznego i moralnego swych wychowanków²³.

Hipnoza i hipnoterapia, choć przed swymi adeptami stawiają wysoko poprzeczkę kompetencji, mogą być na rozmaite sposoby wykorzystane w pedagogice, a ich związki z terapią pedagogiczną są trudne do przeoczenia. Na koniec warto jeszcze podsunąć kolejną pozycję zawierającą bogaty zbiór scenariuszów metod i technik psychoterapii, możliwych również do zastosowania przez wykwalifikowanego pedagoga-hipnoterapeutę, jaką jest książka M.E. Hunter *Hipnoterapia. Twórcze podejście*²⁴.

¹⁹ M. Szulc, *Spotkania z podświadomością. Hipnoza werbalna i biostymulacja*, Warszawa 1981, s. 104 – 112 oraz 8 – 10.

²⁰ L.R. Wolberg, dz. cyt., s. 411 – 412.

²¹ Zob.: P. Zieliński, *Samorealizacja i samowychowanie w zen i Metodzie Silvy*, Częstochowa 2000.

²² A. Szyszko-Bohusz, *Funkcja ćwiczeń odprężających w nowoczesnym procesie kształcenia*, Ossolineum 1979.

²³ Zob.: P. Zieliński, *Refleksje po dziesięciu latach nauczania studentów pedagogiki metod relaksowo-koncentrujących*, [w:] *Rocznik edukacji alternatywnej*, red. B. Owczarska, Łódź 2001, s. 311 – 320. Autor artykułu jest pedagogiem i dyplomowanym hipnotyzerem i hipnoterapeutą.

²⁴ M.E. Hunter, *Hipnoterapia. Twórcze podejście*, Gdańsk 2000.