Cuprins

Cuvânt înainte 5

Partea I: La început

Capitolul 1. Despre hipnoză..... 11
Capitolul 2. Practicarea Hipnozei Umaniste 25

Partea a II-a: Un pic de Conștiință

Capitolul 3. Un pic de geografie psihologică..... 43
Capitolul 4. Principiile și ideile Hipnozei Umaniste...105

Partea a III-a: Cum să te schimbi în Conștiință

Capitolul 5. O hipnoză care trezește 115
Capitolul 6. Punerea bazelor 122
Capitolul 7. Inducțiile hipnotice „în deschidere“..... 141
Capitolul 8. Structurile terapeutice în Hipnoza Umanistă 173

Partea a IV-a: Și acum?

Capitolul 9. Acum este rândul tău! 297
Concluzie 308

Anexa 1. Mică istorie a hipnotismului 310
Anexa 2. Bibliografie..... 319

Despre autor 324

Cuvânt înainte

„Cei care visează fiind treji sunt conștienți de mii de lucruri, ce le rămân necunoscute acelora care nu visează decât atunci când dorm.“

Edgar Poe

Am plăcerea să te întâmpin astăzi cu această carte: bine ai venit!

Vom petrece momente importante împreună: eu voi scrie, iar tu vei citi ce am scris, ceea ce va crea legături între noi.

Mai mult decât atât, această carte are o vocație pedagogică: după ce o vei citi, o vei redeschide deseori pentru a repeta o tehnică, pentru a reciti o explicație, pentru a verifica faptul că ceea ce faci este corect. Este ca și cum am fi împreună într-un proces de învățare.

Așadar, să începem! Acum 170 de ani, medicul scoțian James Braid oficializa termenul de „hipnoză“, pe care îl inventase pentru a desemna tratarea pacienților numai cu ajutorul cuvintelor, printr-o metodă psihologică revoluționară. Începeam în acea vreme să ne dăm seama că o persoană putea să se vindece și să-și schimbe viața cu condiția de a fi într-o stare de conștiență adecvată. Aceasta

este transa: o cheie pentru a elibera resursele nebănuite ce există în fiecare dintre noi.

Desigur, oamenii foloseau de mii de ani stările modificate ale conștienței pentru a se trata și pentru a găsi răspunsuri la întrebările pe care și le puneau, dar fără să-și dea prea bine seama de ceea ce făceau. Meritul lui James Braid este acela de a fi creat norme raționale pentru utilizarea stărilor modificate ale conștienței, separându-le de religie și de tratamentele prin magnetism, care erau foarte răspândite în acea vreme.

După puțin timp, James Braid și-a dat seama că termenul de „hipnoză“, pe care îl alesese, nu corespundea întocmai fenomenului pe care îl observa. Într-adevăr, în hipnoză, pacienții săi nu dormeau. Ei se aflau mai degrabă *între două stări*: între veghe și somn. Atunci când o persoană visează, creierul său se comportă ca și cum ea ar fi trează. Însă acea persoană este cu adevărat adormită! Vorbim în această situație despre „somn paradoxal“.

Ei bine, în hipnoză, persoana pare că visează. Deși are aparența cuiva care doarme, ea aude în general tot ceea ce se petrece în jurul ei. Am putea vorbi în acest caz despre o stare de *veghe paradoxală*: persoana nu este nici trează, nici cu adevărat adormită. Este ceea ce numim „a fi în transă“.

Cuvântul „transă“ vine din corespondentul latin al termenului „mijloc“. Astfel, pentru a merge dintr-un punct într-altul, folosim un mijloc de *trans*port. În acel moment, spunem că suntem în *tran*ziție. Am putea aplica această metaforă la hipnoză, deoarece ea îi permite persoanei să călătorească spre o stare mai bună de sănătate, spre o viață mai agreabilă, să găsească răspunsuri la întrebările sale etc. Ca urmare, hipnoterapeutul se ocupă cu *trans*miterea către inconștientul tău a lucrurilor de care ai nevoie pentru a te *trans*forma.

Ne dăm seama, așadar, că un gând care nu ar fi avut niciun efect în mod obișnuit devine realitate atunci când ne aflăm în stare de hipnoză. Aceasta este ceea ce profesorul Bernheim a numit „efect ideomotor“ sau „ideosenzorial“: faptul că un gând, un grup de cuvinte se *trans*formă în acte fizice, reacții corporale, emoții, senzații etc.

Hyppolite Bernheim este medicul și hipnoterapeutul francez care a inventat în 1891 cuvântul „psihoterapie“ pentru a desemna tratamentul prin sugestii hipnotice. Aceasta face ca hipnoza să fie părintele tuturor formelor de psihoterapie existente.

Așadar, dacă resimt o durere la un dinte și dacă pun mâna pe obraz pentru ca el să nu mă mai doară, din nefericire durerea nu dispare. Însă dacă fac același gest în hipnoză, durerea dispare dintr-odată! Este ciudat, nu-i așa? Singura diferență este starea modificată a conștienței, care face ca metoda să funcționeze.

Viața a creat un fel de mecanism pentru a ne proteja de noi înșine. Atât timp cât ne aflăm într-o stare de conștiență obișnuită, ne putem gândi la tot ceea ce dorim. Gândurile noastre rămân gânduri. În schimb, atunci când o facem în mod special și intrăm în stare de hipnoză, gândurile noastre acționează în mod concret.

Toate acestea sunt bune și frumoase, dar mai este ceva: știi să intri singur într-o stare de hipnoză? Ei bine, nu, deoarece asemenea lucruri se învață, nu ne naștem știind deja să le facem. Avem nevoie de cineva pentru a ne arăta cum se procedează, pentru a ne ghida. Acesta este rolul hipnoterapeutului.

Problema este că, dacă avem nevoie de altcineva pentru a ne ghida, trebuie să avem încredere în acea persoană. Îi vom încredința mintea noastră, cel puțin în mod parțial. Este posibil să dăm peste persoane mai mult sau mai puțin competente. Va trebui, deci, să ne abandonăm

lor. Știm, de asemenea, că riscăm să ne pierdem cunoștința (acesta poate fi scopul consultației) sau să avem emoții incontrolabile, amintiri neplăcute care ne pot reveni în minte. Terapeutul va face ceea ce îi stă în putință pentru ca mintea noastră conștientă să se îndepărteze de realitate, pentru a reuși să-i descurce firele încurcate.

Desigur, din fericire, putem alege un terapeut competent care ne-a fost recomandat și în care avem încredere. El ne va explica modul în care va proceda și aceasta ne va liniști. Va veni, deci, momentul să închidem ochii și să ne abandonăm. Deși terapeutul ne-a explicat că vom rămâne pe jumătate conștienți de lucrurile pe care ni le va spune, trebuie totuși să ne abandonăm, să colaborăm cu el pentru ca inconștientul nostru să lucreze. Desigur, toate aceste lucruri nu sunt ușor de realizat și este normal ca multă lume să se teamă de ele.

Așadar, hipnoza este o tehnică formidabilă, un mod real de a ajunge la mintea noastră profundă, la mecanismele sale inconștiente. Însă există și multe lucruri care ne pot face să ezităm.

Nu există nicio tehnică ce poate oferi avantajele hipnozei fără inconvenientele sale? O metodă care să ne permită să intrăm în noi înșine, fiind ghidați cu adevărat în stare de hipnoză, dar fără a ne pierde cunoștința? O metodă care să ne facă să intrăm într-o stare modificată a conștienței prin *mai multă* conștiență? O metodă care să ne explice cum să acționăm asupra noastră, prin noi înșine, ghidați, dar independenți? O metodă pentru a ne însănătoși și pentru a evolua?

Ce minunat ar fi!

Această tehnică este hipnoza umanistă. Ea este o revoluție bazată pe o descoperire simplă, dar care schimbă totul. Te invit să o descoperi în paginile următoare!

Olivier Lockert