

Copyright © 2018 EDITURA FOR YOU

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Ana-Maria Datcu
DTP: Prosperity Exprim (Felicia Drăgușin)
Design copertă: Andrea Nastac

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

LOCKERT, OLIVIER

Hipnoza umanistă : schimbă-te cu ajutorul stărilor de conștientă extinsă / Olivier Lockert ; trad. din lb. franceză de

Irinel Quantin. - București : For You, 2019

ISBN 978-606-639-280-8

I. Quantin, Irinel (trad.)

159.9

Editura For You

Tel./fax. 021/665.62.23

Mobil: 0724.212.695; 0724.212.691

E-mail: comenzi@editura-foryou.ro

Website: www.editura-foryou.ro

Facebook: EdituraFY

Instagram: @edituraforyou/

Twitter: @EdituraForYou



**OLIVIER
LOCKERT**

**HIPNOZA
UMANISTĂ**

Schimbă-te cu ajutorul stărilor
de conștientă extinsă

Traducere din limba franceză
de Irinel Quantin

Editura For You
București

Despre autor

Olivier Lockert este hipnoterapeut, profesor și scriitor de mai bine de 30 de ani. Fondator al Hipnozei Umaniste împreună cu Patricia d'Angeli, Olivier Lockert lucrează în domenii legate de aspectele umane, în multe țări ale lumii, pentru sănătatea, îmbunătățirea calității vieții și evoluția umană în sensul său larg.

Autodidact, el a devenit mai întâi Profesor Internațional în Hipnoză Ericksoniană și a lucrat împreună cu Carol Erickson, fiica cea mare a lui Milton Erickson, cât și cu Ernest Rossi și André Weitzenhoffer, colaboratori apropiați și prieteni ai lui Erickson. El a obținut de la Richard Brandler însuși Certificatul de Profesor în Programare Neuro-Lingvistică și a urmat învățăturile lui Robert Dilts, Jay Haley, William O'Hanlon și Frank Farrelly, dar și ale altor persoane, precum Stanislas Grof, Deepak Chopra, David Bohm, Régis Dutheil, Rupert Sheldrake, Neale Donald Walsch și Gitta Mallasz.

A creat și conduce Institutul Francez de Hipnoză Umanistă și Ericksoniană (IFHE). El predă atât în Franța, cât și pe insula Réunion, în Caraibe, în Elveția, Maroc, Rusia, China și Québec. De asemenea, este membru fondator al Societății Internaționale de Hipnoză Ericksoniană (Society of Ericksonian Hypnosis).

Este autorul a numeroase lucrări despre hipnoză, accesibile tuturor, printre care cartea de referință *Hypnose*, cartea *Métaphores* și romanul pedagogic *Créateurs de Réalité*, vândute în peste 60 de țări.

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

Capitolul 1

Despre hipnoză

Cuvântul „hipnoză“ are două sensuri. El desemnează atât un *ansamblu de tehnici*, cât și o *stare modificată a conștienței* ce rezultă din aplicarea tehnicilor. La origine, hipnoza este o practică terapeutică.

Pentru a distinge cele două sensuri ale termenului „hipnoză“, voi folosi o majusculă atunci când vorbesc despre *tehnica* („Hipnoză“) și voi lăsa cuvântul fără majusculă atunci când va fi vorba despre *starea modificată a conștienței* („hipnoză“).

CE ESTE HIPNOZA?

Vorbim în general despre Starea Modificată a Conștienței, SMC, pentru a desemna starea de conștiență în care ne găsim, adică în hipnoză. Mai precis, atunci când visezi, te afli într-o stare de conștiență diferită față de cea în care te afli atunci când ești treaz și cu ochii deschiși. Așadar, „a fi conștient“ este o *stare de conștiență*, ca și atunci când dormim sau visăm.

Ei bine, există o stare intermediară între veghe și somn, ceva ce seamănă cu visarea, dar care nu apare când dormim, ci mai degrabă când suntem treji. Vorbeam despre acest lucru în „Cuvânt înainte“, despre starea ce se află între veghe și somn numită „hipnoză“.

Când vorbim despre hipnoză, întâlnim mereu aceleași exemple: atunci când suntem oboșiți sau distrați, când citim o carte bună sau când uităm de lumea din jur, când ne aflăm la cinema și nu ne mai dăm seama de prezența oamenilor din jurul nostru. Spunem că suntem „cu capul în nori“, „cufundați în cartea noastră“ sau „absorbiți de film“. Acestea sunt stări de hipnoză lejeră. În jargonul nostru, vorbim despre „tranza comună cotidiană“. Iată, așadar, cum recunoaștem că ne aflăm în stare de hipnoză: avem privirea pierdută și mintea ocupată. Corpul nostru este aici, iar mintea noastră este „în altă parte“, „în nori“. Suntem într-o stare *disociată*.

Disocierea este, deci, caracteristică stării de hipnoză, de când James Braid a început să o descrie, în secolul al XIX-lea. Această disociere este provocată aproape întotdeauna în același fel: ne fixăm privirea asupra unui lucru și, astfel, ne reducem amploarea percepțiilor exterioare (ceea ce auzim, ceea ce vedem, ceea ce resimțim etc.). Acest lucru face să fim absorbiți în cartea noastră, în film, în ascultarea hipnoterapeutului etc.

Atunci când ne aflăm în această stare, suntem *în altă parte*, deci *disociați*. Ne aflăm, așadar, într-o stare lejeră de hipnoză. Mai apoi, va trebui să amplificăm această stare pe care am obținut-o la început.

Cealaltă metodă de a intra în stare de hipnoză este mai brutală, deoarece ea constă în a desprinde dintr-odată și în mod forțat conștientul de inconștient, ca și cum, fiind înspăimântați, mintea conștientă sau mintea profundă (inconștientul) s-ar retrage brusc, făcându-ne să intrăm în

transă. Aceasta este tehnica hipnotizatorilor de spectacol, tehnică ce nu este folosită în terapie. În orice caz, hipnoza este obținută prin disociere.

Celebrul hipnotizator american Milton Erickson, care a dat numele unei forme de hipnoză („hipnoza ericksoniană“), folosea un limbaj indirect, plin de subînțelesuri, pentru a face ca persoana să se plictisească, astfel încât inconștientul ei să se desprindă, iar el, terapeutul, să poată transmite mesaje ascunse.

Cei care practică astăzi Hipnoza au rafinat metoda lui Erickson, folosind un limbaj sofisticat, care induce disocierea prin sugestii, nu în mod mecanic. Spre exemplu, în loc să-i ceară persoanei să fixeze un punct (ca în Hipnoza clasică) sau să facă astfel încât mintea ei să fie în altă parte cu ajutorul unei povești ciudate și al unui limbaj subliminal (cum proceda Erickson), terapeuții vor vorbi despre persoană în mod disociat: „Iar această mână are mici mișcări sacadate interesante, nu-i așa? Ea începe chiar să se ridice.“ Persoana devine astfel propriul său spectator, deci disociată.

Accentuând această disociere, oricare ar fi metoda folosită, reușim să rupem legătura dintre conștient și inconștient, iar persoana nu mai este complet trează, dar nici nu doarme. Ea se află într-o stare intermediară: în transă.

Două metode opuse de a practica

Acum, că ai înțeles cum putem proceda pentru ca o persoană să intre în stare de hipnoză și ceea ce ea resimte, vei sesiza mai ușor ceea ce este diferit în Hipnoza Umanistă.

Ai petrecut deja o seară între prieteni, exprimându-ți ideile mărețe? Eu îmi amintesc de momente de efervescentă formidabile! Eram patru sau cinci prieteni și aveam

o grămadă de idei, iar toată lumea nota lucruri pe fața de masă a restaurantului unde ne aflam, întrebările provo-cau răspunsuri care suscitau la rândul lor alte întrebări. Ne aflam într-o energie foarte agreabilă, iar înțelegerea lucrurilor din viață evolua cu o viteză foarte mare!

De fapt, fără să ne dăm seama, aceste momente ne leagă unii de alții, formând un singur creier superconști-ent, o singură Conștiință mare, capabilă să găsească idei și răspunsuri la care niciunul dintre noi nu s-ar fi gândit în mod individual. Acesta este ceea ce numim *brain stor-ming*, tehnică des folosită în organizații pentru a declanșa idei noi în legătură cu o situație dată. Și aceasta este starea modificată a conștiinței din Hipnoza Umanistă.

Este evident că nu mai e vorba despre disociere, ci despre un fel de superconexiune. Suntem *mai treji* decât în mod obișnuit, mai conștienți de ceea ce ne înconjoară. Totul este mai plin de viață. Ne vin multe idei și, în același timp, ne simțim foarte prezenți în locul unde ne aflăm.

Pentru a reproduce această stare de *conștiință ex-tinsă* cu o singură persoană, va trebui să procedăm *invers* față de ceea ce se întâmplă într-o ședință de Hipnoză obiș-nuită: nu vom încerca să manipulăm inconștientul într-un mod subliminal și nici nu-i vom face sugestii directe, ca în Hipnoza Clasică. Desigur, nici nu se mai pune problema să-i cerem persoanei să se concentreze pe un singur lucru. Ci vom ajuta, mai degrabă, persoana să ia cunoștință de mai multe lucruri, atât de multe lucruri, încât mintea sa conștientă va urmări foarte repede acest fenomen. Proce-dând astfel, vom obține o deschidere a conștiinței, deoa-rece mintea conștientă a persoanei nu va mai putea urmări tot ceea ce se întâmplă, iar o altă parte a ei, mai vastă și mai puternică, va prelua controlul – aceeași parte care se manifestă și la întâlnirea cu prietenii. Un fel de Conști-ință mai vastă, despre sine și despre ceilalți.

Ai văzut, poate, unul dintre acele filme în care per-sonajul principal are o acuitate senzorială formidabilă? El aude până și cea mai mică furnică care se deplasează la 20 m depărtare! Cel mai mic detaliu îi atrage privirea. El pare conștient de tot ceea ce îl înconjoară. Evident, acesta este un fim, dar este și o metaforă foarte bună despre ceea ce se produce în starea de Hipnoză Umanistă. Este vorba despre *o stare de conștiință extinsă*.

Starea de Hipnoză Umanistă este o stare *asociată*, contrară celei descrise mai sus, disocierea. Asocierea poate fi amplificată până când persoana este conștientă de lucruri care sunt în mod normal inconștiente, precum propriile mecanisme profunde.

Desigur, aflându-se în această stare, persoanei nu i-ar plăcea să se știe manipulată. Hipnoterapeutul va tre-bui să se abțină de la face sugestii, chiar și camuflate, fo-losind, spre exemplu, limbajul de influențare. Acest lucru ori ar întrerupe fenomenul, aducând persoana în starea sa normală de *conștiință mică*, ori ar face ca persoana să-și dea seama de el și i-ar spune-o terapeutului!

Consecința ar fi că terapeutul nu ar mai putea aplica tehnica terapeutică *asupra* persoanei. El ar trebui să lu-creze *cu* ea, împreună cu ea, și nu cu inconștientul său, așa cum procedăm în Hipnoza disociativă, când comuni-căm cu persoana, însă în realitate ea are ochi închiși, nu mai rostește niciun cuvânt de douăzeci de minute și numai hipnoterapeutul este cel care vorbește neîncetat. În acest caz, persoana se abandonează. Acesta este felul său de a colabora. Ne putem imagina că există posibilitatea de a proceda mai bine decât atât.

În Hipnoza Umanistă, se va întâmpla adeseori ca hipnoterapeutul să nu spună nimic timp de 10 sau 15 mi-nute (ceea ce nu se întâmplă niciodată în Hipnoza obiș-nuită), persoana avansând singură și descriind în același

Res timp ceea ce face. Hipnoterapeutul Umanist nu are decât rolul de a ghida, a explica, a însoți. Atât!

Metode complementare

Așadar, nu mă înțelege greșit: fiecare metodă de a utiliza Hipnoza are avantajele și inconvenientele ei. Nicio metodă nu este mai bună decât cealaltă și niciuna nu o înlocuiește pe cealaltă.

De mai bine de 25 de ani, predau și practic zilnic cele două metode, Hipnoza disociativă (clasică sau ericksoniană), cât și pe cea Umanistă, asociativă. Fiecare are particularitățile ei, deci sunt potrivite în situații diferite.

Faptul de a cunoaște foarte bine Hipnoza disociativă îmi explică din plin entuziasmul meu pentru Hipnoza asociativă! Acesta nu este totuși un motiv pentru a abandona vechea hipnoză, care este foarte practică atunci când persoana nu înțelege prea bine ceea ce i se spune sau când este prea obosită pentru a acționa singură. În asemenea momente, terapeutul este foarte bucuros să poată acționa singur și s-o ajute în același timp.

Spre exemplu, în cazul în care am nevoie anesteziez urgent o persoană accidentată, dacă ea este capabilă să mă asculte, pot folosi metoda *asociativă* (Hipnoza Umanistă). În acest fel, sunt sigur de tehnica mea, întrucât persoana și-o va aplica sieși. În mod intuitiv, fiind ghidată de mine, ea va face ceea ce este cel mai bine pentru ea, fiind complet autonomă. Vom obține atunci o anestezie aproape imediată, care este controlată de către persoană.

Dacă, dimpotrivă, persoana este prea copleșită de durere pentru a asculta sau participa, voi aplica metoda disociativă, îndepărtându-i mintea conștientă și practicând anestezia. Această metodă este foarte eficace, Hipnoza fiind des folosită în spitale pentru anestezii. Dar, în

astfel de cazuri, persoana nu este autonomă și nu controlează anestezia.

Toate acestea sunt foarte ușor de arătat atunci când fac o demonstrație de anestezie în Hipnoza Ericksoniană, în timpul stagiilor de formare pe care le realizez. Efectul limbajului asupra persoanei este atât de puternic, încât, dacă uit să folosesc în mod voit disocierea (spre exemplu, vorbesc despre „mâna ta“ în loc de „mâna aceasta“), persoana nu-și dă seama de acest lucru, însă începe imediat să țipe, întrucât durerea revine!

Am obiceiul să fac aceeași demonstrație cu pacienții mei atunci când trebuie să îi învăț autohipnoza pentru a controla durerile cronice. Ei nu cunosc tehnica limbajului Hipnozei (de a-și face autosugestii), iar atunci când *uit să o folosesc*, ei încep să țipe, fără să înțeleagă de ce durerea a revenit. Ei cred în acel moment că sunt obosiți, deconcentrați și așa mai departe, însă nu este adevărat: Hipnoza obișnuită funcționează prin disociere. Prin urmare, dacă nu mai există disociere, nu mai există fenomen hipnotic. Hipnoterapeutul este acela care controlează, care provoacă sau face ca simptomele să dispară, așa cum o arăta Charcot pe vremea lui.

Ei bine, atunci când fac o demonstrație de anestezie în Hipnoza Umanistă, exercițiul nu mai funcționează deloc. În primul rând, nu mai folosesc niciun limbaj special, ceea ce ne arată faptul că anestezia este obținută fără nicio disociere. Nu pot, deci, să aleg greșit cuvintele pentru a face ca fenomenul să înceteze, nici chiar în mod voit.

În alt doilea rând, atunci când îi fac sugestii hipnotice negative persoanei *pentru a produce durerea*, nu se întâmplă nimic! Eu, terapeutul, nu am capacitatea de a opri fenomenul produs asupra persoanei. Ea deține controlul! Nedorind să sufere, persoana este capabilă să mențină anestezia.

AVANTAJELE HIPNOZEI UMANISTE

Respect pentru oameni și cărți

Diferențele dintre efectele produse sunt foarte intrigante pentru persoanele obișnuite cu Hipnoza cunoscută până acum. Există hipnoterapeuți cărora nu le place să piardă controlul pe care îl au de obicei asupra pacienților lor (pentru a-i trata, desigur), însă generația mai tânără este încântată să descopere o metodă care îi conferă mai multă importanță persoanei.

Într-o zi, am fost invitat să prezint Hipnoza într-o binecunoscută emisiune de la radio destinată adolescenților. Era o emisiune de seară, la o oră de mare audiență, când a trebuit să fac o demonstrație în direct.

Nu mi s-a părut prea prudent și nici prea etic să folosesc pentru această demonstrație o formă de hipnoză dissociativă. Ar fi însemnat să preiau controlul asupra acestor tineri, la distanță, fără a avea posibilitatea să verific faptul că toți reușesc să iasă din transă la sfârșitul experienței. Chiar nu îmi doream acest lucru! Am ales, deci, să folosesc Hipnoza Umanistă. Mi s-a părut inutil să precizez despre ce formă de hipnoză este vorba, întrucât nimeni nu știa să facă diferența dintre diferitele tipuri de hipnoză. Pentru toți, era doar vorba despre a practica *hipnoza*!

Aveam, deci, la dispoziție 10 minute pentru a provoca o levitație hipnotică a brațului (un fenomen hipnotic) la tinerii mei auditori, cu un grup-martor de zece persoane, pentru a verifica în direct că totul decurge așa cum trebuie.

Experiența a fost foarte reușită, atât la grupul-martor, cât și la auditori. Sute de tineri au sunat la radio pentru a-și împărtăși bucuria cu ceilalți. După aceea, am realizat o experiență de anestezie cu o tânără secretară sceptică și căreia îi era frică de hipnoză. Din nou, totul a funcționat foarte bine.

Rămân convins că toate aceste succese sunt datorate Hipnozei Umaniste și faptului că oamenii sunt cei care au controlul, hipnoterapeutul nefăcând altceva decât să-i ghideze; din acest motiv, experiența este foarte pedagogică. În timpul emisiunii, nu am avut nevoie să fac vreo sugestie, ci doar să explic lucrurile. Fenomenul hipnotic, verificat din punct de vedere fizic, s-a produs la majoritatea participanților în foarte puțin timp. Nu a existat nicio problemă cu *ieșirea din transă* întrucât în Hipnoza Umanistă, aflându-ne într-o stare de conștiință extinsă, putem să rămânem în acest fel deoarece ne simțim bine și putem realiza tot ceea ce dorim, chiar și să conducem o mașină, dacă este necesar. Nu există niciun pericol, iar această stare le este accesibilă tuturor și e ușor de realizat. Totul este pozitiv. Ce putem cere mai mult?

Limbajul inconștientului

Pentru specialiști, Hipnoza Umanistă rezolvă un paradox. În Hipnoză, ne adresăm inconștientului, însă facem acest lucru cu un limbaj specific emisferei stângi, același limbaj descriptiv pe care îl folosesc în acest moment cu tine. Chiar și atunci când limbajul este *tehnic*, adică plin de sugestii camuflate și moduri specifice de comunicare, el rămâne exprimat într-un mod logic, rațional. Or, acesta nu este deloc limbajul inconștientului (emisfera dreaptă)!

Desigur, inconștientul este obișnuit să ne traducă gândurile conștiente pentru a le înțelege. Dar care este *adevăratul* limbaj al inconștientului? Știi bine despre ce este vorba: este limbajul viselor, al simbolurilor pe care le regăsim în mitologie, al metaforelor și al basmelor.

Când vrea să-ți vorbească, inconștientul o face prin intermediul viselor, iar în general ai nevoie de cineva pentru a-ți traduce simbolurile și a pune într-o ordine

logică, rațională ceea ce pare la prima vedere să nu aibă nici cap, nici coadă. În Hipnoză, se știe foarte bine că *logica inconștientului este irațională, nelineară, paradoxală*. Ea pare ilocică.

Unul dintre elementele de bază ale comunicării pe care îl învățăm încă de la începutul cursurilor de hipnoterapie, ca și în multe alte domenii, este importanța de a ne adresa persoanei cu limbajul său. Așadar, pentru a comunica cât mai bine cu inconștientul, va trebui să vorbim cu limbajul *lui*. Nu regăsim acest aspect decât în Noua Hipnoză (versiunea actuală și ameliorată a Hipnozei Ericksoniene), atunci când terapeutul folosește metafore terapeutice numite „izomorfe”. Și chiar și atunci, foarte puțini hipnoterapeuți sunt formați pentru a înțelege limbajul simbolic, majoritatea lor mulțumindu-se să facă o paralelă literară între viața persoanei și ceea ce îi spune ea în timpul ședinței de hipnoză, rugându-se ca analogia să fie înțeleasă de inconștientul ei.

Hipnoza Umanistă le oferă terapeuților dispuși să-și amelioreze tehnica posibilitatea de a vorbi *cu adevărat* limbajul inconștientului cu autorul Terapiei Simbolice Avansate. Vom vorbi despre aceasta mai departe în cartea de față.

Fii liniștit, dacă acest lucru ți se pare complicat, vei putea practica Hipnoza Umanistă cu ajutorul Terapiei Simbolice simple, care este metoda noastră numărul 1. Prin această metodă, nu este necesar să înțelegem ceea ce se întâmplă. Esențialul se produce într-un mod automat: limbajul inconștientului fiind simbolic, vom folosi simbolurile. Este foarte simplu.

Până și tehnicile terapeutice umaniste sunt structurate ca visele: nu sunt lineare și folosesc simbolurile. În acest fel, poți fi sigur că i te adresezi în cel mai bun mod posibil inconștientului. Îți voi explica mai târziu puterea acestui tip de comunicare.

INDICAȚIILE HIPNOZEI UMANISTE

Cred că ai înțeles deja că Hipnoza Umanistă ne permite să beneficiem de avantajele Hipnozei fără inconvenientele sale, atât în aplicațiile ei psihologice, cât și în modurile de a interveni asupra corpului, precum anesteziile. În Hipnoza Umanistă nu există un limbaj tehnic, lung și greu de învățat. Atunci când suntem începători, este foarte confortabil să scăpăm de el. În schimb, acest limbaj tehnic este înlocuit cu un studiu al psihologiei, care nu există în alte forme de Hipnoză.

În ceea ce privește indicațiile Hipnozei, nu te lăsa înșelat de liste: nu vindecăm niciodată un simptom. Realizăm o anamneză, iar după aceea tratăm o cauză psihologică. *Tratăm întotdeauna o persoană, și nu un simptom*, care nu este decât o consecință.

Îți voi prezenta pe tot parcursul călătoriei noastre împreună diverse relatări care îți vor arăta nenumăratele posibilități ale acestei tehnici. Iată o listă de indicații posibile ale Hipnozei terapeutice (după literatura specifică terapeutică și în completarea tratamentului medical):

Fobii de toate tipurile, traume (accident, deces, divorț etc.), depresie exogenă, anxietate, atac de panică, stres și supărare, migrene, insomnii, coșmaruri, tulburări obsesive și de comportament, paralizie, cecitate, surditate, afonie, amnezie, disfagie, ticuri, sughițuri, bâlbâială, pregătire preoperatorie, naștere fără dureri, stomatologie, analgezie, anestezie postoperatorie. Luptă împotriva durerii: dureri cronice, examinări medicale dureroase, cancer, arsuri etc. Sprijin în timpul tratamentului medical pentru cancer și alte boli grave, ihtioză, hemofilie, herpes genital sau oral, leucemie, diabet, vaginism, frigiditate, anorgasmie, dismenoree și amenoree, impotență,