

TREI

Închide ochii, eliberează-te

FOLOSEȘTE AUTOHIPNOZA PENTRU A FI MAI RELAXAT
ȘI PENTRU A RENUNȚA LA OBICEIURILE NESĂNĂTOASE

GRACE SMITH

Traducere din engleză de Sorana Oțetea

Cuprins

Capitolul 1: Libertatea începe în minte	19
Capitolul 2: Cum ni s-au format obiceiurile	45
Capitolul 3: Istoria hipnozei	73
Capitolul 4: Știința hipnozei	91
Capitolul 5: Primul pas către libertatea minții: asumarea responsabilității pentru propriile acțiuni	117
Capitolul 6: A doua etapă: Asumarea responsabilității pentru gândurile tale	136
Capitolul 7: A treia etapă: Cum să-ți reprogramezi inconștientul	150
Capitolul 8: A patra etapă: A dăruia la rândul tău	165
Capitolul 9: Rădăcina, trunchiul și crengile: depășirea amânărilor, a mâncatului în exces și a altor probleme des întâlnite	182
Capitolul 10: Serendipitate	223
Capitolul 11: Ești liber! Și acum ce urmează?	241
Resurse	248
Appendice: Puterea hipnozei	250
Mulțumiri	254

Capitolul 1

Libertatea începe în minte

O INVITAȚIE

Ai capacitatea de a-ți transforma viața. Să te trezești dimineața, mândru de tine însuși și dornic să începi o nouă zi minunată. Ai capacitatea de a te simți vesel și entuziasmat, în loc să fii neliniștit și terorizat. Totuși, ca să obții toate astea, ai nevoie de o descoperire capitală. Iar cartea de față exact asta îți promite, dacă o iei în serios și dacă te implici. De fapt, din momentul în care te dedici lecturii ei, vei începe să trăiești o schimbare imediată. Asta îmi doresc pentru tine! Dacă ești gata să te implici, să citești până la sfârșit, să practici exercițiile pe care ți le voi preda, atunci ești gata să faci acea importantă descoperire personală. Hai să începem!

LIBERTATEA ÎNCEPE ÎN MINTE

Libertatea începe în minte. Cum te face să te simți afirmația asta? Îți poate da fiori pe șira spinării și de-a lungul brațelor, generați de senzația că știi deja toate astea. Te-ar putea enerva, ți-ai putea simți fruntea dilatându-se sau ai putea să nu te simți în niciun fel. Respiră adânc și relaxat și recitește încet: *Libertatea începe în minte*. Observă cum te simți cu adevărat. Răspunsul la întrebarea asta reprezintă punctul tău de pornire pentru tot restul cărții.

Resp. Observă-l și reține-l, apoi dă-i drumul. Deja ești pregătit pentru un început extraordinar!

Când spun că libertatea începe în minte, nu mă refer la mintea pe care suntem obișnuiți s-o auzim bătând câmpii despre câte-n lună și-n stele. Libertatea începe dintr-un loc la care puțini știu să ajungă. Un loc mai curând liniștit, ascuns. Un loc unde și cele mai mari atuuri, dar și cele mai mari slăbiciuni sunt depozitate ca niște semințe care ni se arată când lăstarii își croiesc drum spre conștiință. Însă uneori ele rămân îngropate pe veci într-o stare de potențial.

Adevărul e că libertatea începe în *inconștient*.

Înainte de a învăța cum să-ți accesezi inconștientul, dă-mi voie să-ți prezint un bărbat numit Alexandre, care m-a învățat adevăratul impact a ceea ce ești pe punctul de a afla. Experiența lui mi-a arătat în ce măsură libertatea începe în minte. Povestea lui mi-a schimbat viața definitiv și sper că va face același lucru și pentru tine.

ALEXANDRE

Se spunea că era cel mai puternic, cel mai inteligent și cel mai dur. Nu doar că a luat toate examenele militare, ci a și ieșit primul. Chiar și atunci când nu dormise sau nu mâncase zile în șir, în arșița junglei, cu animale de pradă periculoase la fiecare cotitură. Era definit de forța sa fizică și de voință. A urcat în ierarhia ofițerilor de marină la fel ca tatăl său și înainta vertiginos spre pozițiile de vârf. Era un războinic.

I s-a făcut o mare onoare când a fost invitat să-și reprezinte țara, Brazilia, ca membru al forțelor de păstrare a păcii ale Națiunilor Unite. Și-a împachetat toată viața în valize: pe soție, avocat de succes în Brazilia, și pe bunica acesteia, blândă și fragilă. L-au

însoțit la New York, fără ca una dintre ele să știe măcar un cuvânt în engleză. Însă încrederea lor în el era de-ajuns ca să facă față greutăților vieții într-un mediu nou.

Într-o dimineață, după ce lucrase luni întregi împreună cu cele mai bine pregătite minți în materie de strategie de război, a sosit convocarea. Era trimis în Siria, pe o perioadă nedeterminată. Soția și bunica ei s-au întors în Brazilia, iar el și-a făcut bagajele pentru postul pentru care se pregătise toată viața. Din momentul în care elicopterul a aterizat la Damasc, unul dintre cele mai periculoase orașe din Siria, atacurile nu s-au mai oprit. Persoanele de legătură au fost omorâte, strategiile i-au fost compromise de spioni, iar convoiul atacat. Înainte staționase în cele mai periculoase favele din Brazilia și condusese trupe de gherilă în Haiti, dar nimic nu-l pregătise pentru Siria.

Într-o după-masă, în timp ce încerca să traverseze o zonă de deșert de la o tabără la alta, a fost încolțit. Gloanțele zburau pe lângă oamenii din echipa lui, în timp ce aceștia încercau să se lipească de podeaua vehiculului blindat. A văzut cum un rebel și-a îndreptat bazooka direct spre geamul lui. Întreaga viață i-a trecut pe dinaintea ochilor, apoi totul a dispărut.

Bazooka nu și-a lansat grenada. Viața lui Alexandre nu se încheiase, dar se încheiase viața pe care o cunoscuse până atunci. S-a trezit după 10 zile, în Liban. Apoi a aflat că fusese transportat acolo cu un elicopter, după ce suferise o comoție cerebrală masivă, în timpul atacului asupra convoiului său. În timp ce doctorii îi explicau unde se afla, a avut o senzație ciudată. Și-a dat seama că nu se putea mișca. O expresie panicată i s-a instalat pe chip. Doctorul a tras adânc aer în piept și i-a spus: „Îmi pare tare rău, partea stângă a corpului tău a paralizat“.

Nu-și mișcase partea stângă a corpului timp de 10 zile, cât stătuse în comă, și nu și-o mișca nici acum. Nu-și putea întinde piciorul, nu-și putea ridica brațul și nu-i tresărea nici măcar un deget. Nimic. Alexandre a simțit atunci o panică așa cum nu mai simțise niciodată înainte. S-a simțit prins în capcană și foarte furios. Își

folosea mâna dreaptă ca s-o ridice pe stânga și s-o scuture, ca să-i reamintească să funcționeze. Degeaba.

Atunci și-a dat seama că frica de a-și pierde viața era nimic în comparație cu teroarea de a-și pierde identitatea. Nu se mai cunoștea. Nu-și mai cunoștea corpul. Pentru prima oară în viață se simțea neputincios.

Câteva zile mai târziu, a fost trimis la Institutul Rusk, din New York. I se schimbaseră complet viața. Înainte de accidentul vascular cerebral, crezuse mereu în dobândirea puterii prin durere și anduranță, nu prin forță psihică. Însă acum tot ce-i mai rămăsese era forța psihică. A traversat momente de voință pură și de luptă. Și-a amenințat corpul, încercând să-l sperie ca să-l facă să se miște. Își spunea: „Poți face orice! Ești un războinic! Vei reuși!” și ajunsese chiar să creadă. Apoi, când nu se întâmpla nimic timp de o oră, o zi, o săptămână sau o lună, se prăbușea iar într-o disperare fără speranță.

Într-unul din aceste momente l-a sunat Bernardo, fiul lui mijlociu. Acesta se întâlnea de puțin timp cu o femeie care lucra într-o corporație americană, dar care tocmai terminase de curând o formare în hipnoterapie. Voia să știe dacă prietena lui putea să-i viziteze tatăl, pentru o ședință care să-l mai binedispună puțin. Alexandre era așa de disperat, încât ar fi încercat orice, însă adevărul e că era un sceptic de felul lui. Înainte de AVC, credea că cine meditează e slab. Îi ridiculiza pe vegetarieni. Nu avea o concepție prea evoluată despre medicina sau vindecarea holistică. Faptul că a fost de acord cu ședința de hipnoterapie era dovada pentru apropiați și cunoscuți că ajunsese la capătul puterilor.

Când iubita lui Bernardo a sosit, Alexandre abia dacă a schițat un zâmbet, de pe patul lui de spital. S-a uitat la soția lui care o îmbrățișa de bun venit pe iubita fiului și i-a spus în portugheză, știind că aceasta nu va înțelege: „Pare neliniștită!”

Aceasta le-a confirmat bănuielile imediat, spunând că era începătoare în hipnoterapie, că nu lucra cu normă întreagă, dar că deja a înregistrat mari succese cu alți clienți. Atâta doar că acesta era un mediu foarte oficial, plin de personal medical în halate albe,

lumini de neon și asistente într-un du-te-vino. Alexandre i-a spus că a fost nevoie să obțină aprobarea echipei medicale pentru vizita ei, iar aceștia și-au dat consimțământul. Aceasta a părut s-o relaxeze, așa că a spus:

— Bine. O să ne concentrăm doar pe îmbunătățirea atitudinii tale mentale și pe accentuarea atitudinii pozitive. Nimic prea intens. Nu vom reveni la amintirile tale din război, nimic de acest gen. Alexandre a fost de acord.

Hipnoterapeuta s-a așezat pe un scaun, în stânga patului de spital al lui Alexandre, și l-a rugat să închidă ochii. A început prin a-i îndrepta atenția asupra respirației și prin a-i relaxa fiecare mușchi din corp, din cap până-n picioare. Vorbea cu o voce liniștitoare și după o vreme a început să numere invers. Apoi a făcut niște afirmații amabile despre starea lui mentală și perspectiva sa pozitivă asupra vieții, însă Alexandre a tresărit. Era evident că nu se simțea deloc pozitiv. Hipnoterapeuta nu era sigură că încercarea ei funcționa.

Atunci a respirat adânc și tonul vocii i s-a schimbat. A devenit mai directă și a spus:

— Bine, Alexandre, acum concentrează-ți toată atenția asupra creierului tău. Imaginează-ți că-l privești de sus, așa cum se vede un oraș noaptea, de undeva de sus. Observă unde este curent electric și unde e întuneric.

Pacientul s-a conforma.

— Bine. Când o să număr de la 3 la 1 și o să pocnesc din degete, o să apară o scânteie de curent exact în mijlocul întunericului: 3, mergi și mai departe acum; 2, ai încredere în ce urmează și 1!

A pocnit tare din degete, iar el a simțit. Chiar a simțit o scânteie în întuneric.

— Bine! Acum imaginează-ți acea scânteie aurie, acea minge de curent electric coborând pe partea stângă a feței tale spre umăr, prin braț, prin mână, spre deget...

Nici n-a apucat să termine cuvântul, că degetul lui paralizat de două luni s-a și mișcat. Degetul lui s-a mișcat! A simțit electricitatea

Resstrăbătându-l. A simțit mișcarea, ca și când partea lui stângă ar fi fost vie. Mai întâi s-a speriat, așa cum te sperii când zeci de apropiați strigă: „Surpriză!“, când intri la petrecerea secretă de ziua ta. A fost în felul următor: un moment trecător de șoc și groază, urmat de un ocean de bucurie și recunoștință debordantă. A deschis ochii și a strigat înnebunit:

— Mă mișc!! Degetul meu se mișcă! Ce fac mai departe?!

Hipnoterapeuta l-a privit cu gura căscată și cu lacrimi în ochi. A exclamat:

— Continuă să-l miști!

Au râs, iar el a continuat să-și miște mâna. Pe parcursul ședinței, mișcarea s-a extins la mai multe degete și la încheietură.

De atunci au trecut patru ani și s-au întâmplat multe lucruri minunate. Hipnoterapeuta a devenit nora lui, i s-a născut al patrulea fiu, a primit o distincție prestigioasă pentru serviciul lui în Siria, iar acum Alexandre este căpitan de marină. A schimbat concepțiile celor din marină, iar acum forța fizică nu mai este singura calitate cerută în leadership. Brațul său stâng încă nu și-a recăpătat mobilitatea totală, dar îl poate ridica și mișca independent. Alexandre înoată zilnic și merge fără baston de câțiva ani. Pe scurt, are o viață frumoasă.

În general, Alexandre este acum mult mai deschis și mai amabil cu el însuși și cu alții. Și cel mai important, practică autohipnoza în fiecare dimineață și seară. Să clarificăm: hipnoterapia nu l-a vindecat instantaneu pe Alexandre. A fost nevoie de timp, răbdare, de îngrijirea celor mai buni doctori și asistente din lume, mii de ore de fizioterapie și alte metode de terapie. Însă hipnoterapia a fost cea care a spart zidul gros și diform al paraliziei. A spart lentilele sumbre prin care Alexandre privea viața și a făcut lumină. De fapt, hipnoza a făcut atâta lumină, încât Alexandre și-a recăpătat într-o clipă toată speranța și mentalitatea de învingător. Cu anumite fluctuații, de atunci nu l-au mai părăsit.

Acea ședință de hipnoză l-a învățat pe Alexandre cum să-și acceseze inconștientul și să se elibereze din punct de vedere

mental, fizic, emoțional și chiar și spiritual. Va fi mereu recunosător pentru această experiență. L-a învățat principiul fundamental, care acum îi călăuzește viața: libertatea începe în minte.

Eu sunt hipnoterapeuta din această poveste, care îmi aduce lacrimi în ochi de câte ori o spun. Alexandre este acum socrul meu și a împărtășit povestea familiilor noastre, când m-am măritat cu fiul său Bernardo, iubirea vieții mele.

Experiența lui Alexandre cu hipnoza este motivul pentru care mi-am dat demisia din postul meu extravagant din corporația unde lucram și am devenit hipnoterapeut cu normă întreagă, spre dezamăgirea și uimirea tuturor apropiaților: „Îți dai demisia ca să devii CE ANUME?“

Dar îndoielile, fricile și prejudecățile larg răspândite despre acest instrument valoros n-au putut să mă abată din drum, după acea zi la Institutul Rusk. De fapt, în momentul în care Alexandre și-a mișcat degetul, toată viața mea s-a schimbat. De atunci încolo, mi-am pus în gând să aduc hipnoza în linia întâi a metodelor terapeutice.

O să-ți povestesc mai multe despre mine și parcursul meu în Capitolul 10, dar deocamdată hai să vorbim despre tine. Sper că ai reținut lucrul esențial din povestea lui Alexandre: succesul lui poate fi și al tău.

Vreau să subliniez că o singură ședință de hipnoză nu i-a vindecat paralizia. Doar i-a permis să-și miște trei degete și încheietura, care timp de două luni nu răspuseseră la comanda lui. Dacă Alexandre și-a învins paralizia accesându-și direct inconștientul, imaginează-ți ce ar putea face acest instrument cu toate provocările cu care te confrunți tu. Nu trebuie să fii mare comandant în armată ca să profiți de avantajele hipnozei. Clienții mei acoperă o paletă largă, de la cei cu povești grave și intense, ca a lui Alexandre, până la cei care sunt în general fericiți, cum ar fi un adolescent de

16 ani, care vrea să-și îmbunătățească scorurile SAT¹, sau o mamă parțial stresată, care vrea să-și învingă insomnia. Ce dorește să arate această carte e că hipnoza este pentru toată lumea și în mod sigur este și pentru tine.

Ce ne învață puterea hipnozei? Libertatea începe în *inconștient*. Nimic din exterior nu se schimbă pentru Alexandre în ziua în care a înregistrat acel progres în lupta cu paralizia. Nu a primit vreo pilulă sau vreun medicament nou, bani, nu și-a schimbat nevasta sau casa, nu a luat vreo diplomă. A avut loc doar o schimbare în atitudinea sa mentală și în programarea inconștientului său.

Inconștientul înseamnă următoarele:

- Credințe
- Emoții
- Obiceiuri
- Valori
- Reacții de apărare
- Imaginație
- Intuiție

Vom numi acești locuitori ai inconștientului „harta personalității și a modului tău de funcționare”.

De-a lungul istoriei omenirii, s-a tot încercat transformarea, amplificarea sau ștergerea anumitor aspecte ale acestei hărți, abordând numai aspectele greșite. Puterea voinței, gândirea logică și critică reprezintă domeniul *conștiinței*. Conștiința și inconștientul au, în principal, un singur mod de a comunica. Inconștientul influențează conștiința tot timpul, dar rareori se întâmplă și invers și, în orice caz, nu fără un efort susținut și mii și mii de repetiții. Până când nu învățăm cum să ne accesăm direct inconștientul, schimbările durabile ale acestei hărți nu pot fi făcute rapid sau ușor.

¹ SAT este un test standardizat, folosit la admiterea în universitățile americane. (N. tr.)

În această carte, exact asta o să înveți, cum să-ți accesezi direct mintea inconștientă, ca să-ți poți îmbunătăți, amplifica și șterge acele zone de pe hartă pe care vrei să le transformi.

Prin studiul minții inconștiente, vei învăța că tot potențialul nostru, toată forța și toată liniștea se află deja în noi. Și cu toate astea, cât de des căutăm în exterior oameni, locuri și lucruri care să stabilească cine suntem și cum să ne simțim? Mult prea des renunțăm la puterea noastră, cerându-le altora să rezolve, să îmbunătățească și să-și asume responsabilitatea pentru cât de grozavi suntem, iar asta numai pentru că nu reușim să conștientizăm cât suntem capabili să realizăm noi înșine.

Gândirea noastră poate distruge o zi minunată sau poate înșenina una groaznică. O persoană bea șampanie pe un iaht imens privind apusul, în timp ce lângă ea altcineva spală puntea. Care dintre ele este fericită? Care dintre ele se minunează de culorile apusului de soare? Răspunsul este: aceea care alege să facă asta, cea care și-a antrenat inconștientul să gândească, să simtă și să reacționeze în acest fel! Dacă gândurile persoanei se îndreaptă către divorțul ei amar sau către șeful nerecunosător, atunci nu va trăi un moment unic. Și, dacă o stea căzătoare va traversa cerul, seara respectivă tot oribilă va rămâne. Lumea exterioară are impact zero asupra modului în care trăim noi viața. Totul vine din interior.

Modul în care Alexandre a depășit perioada cea mai neagră din viața lui, folosind exact procedura #CloseYourEyesGetFree, pe care o vei învăța și tu, îți va dovedi, sper, cât ești *tu* de puternic și cât de mult control ai asupra credințelor care îți modelează viața. Reține că nu este vorba de simplul: „Gândește pozitiv și lumea întreagă se va transforma în raze de soare și curcubeie”. Nu susțin așa ceva și niciun expert adevărat în tehnici de autoajutorare nu o face. Autohipnoza nu acționează în mod direct asupra lumii exterioare. Folosind acest instrument, nu vei opri războaiele din cealaltă parte a planetei și nu vei împiedica următoarea inundație care va mătura mii de vieți. Nu-ți vei putea opri soțul să-și mai aprindă o

Respirați adânc și spuneți: „Nu, dacă el nu-și dorește să se lase de fumat și nu folosește și el aceste instrumente.”

De fapt, hipnoza nu-ți dă control asupra a ceva ce nu controlai nici înainte. *Îți oferă doar o modalitate de a accesa acel lucru asupra căruia ai deținut mereu controlul, dar pe care nu te-ai deranjat niciodată să-l accesezi sau să-l antrenezi.* Am tot cerut lumii exterioare să ne valideze, să ne ridice în slăvi, să ne iubească, în timp ce noi nu ne asumam niciodată responsabilitatea pentru tiparele noastre interioare. Nu e vina ta, dar acum, că ai aflat ce poți face, este responsabilitatea ta. Ai avut mereu capacitatea de a pătrunde în inconștientul tău, de a-ți asuma responsabilitatea pentru emoțiile, acțiunile și credințele tale, dar nimeni nu te-a învățat cum s-o faci. Această carte te va învăța!

De-a lungul acestor pagini, vei descoperi poveștile unora dintre clienții mei, care te vor inspira să faci la fel ca ei, să închizi ochii și să te eliberezi. Vei descoperi procedura care i-a ajutat pe clienții mei care se luptau de ani buni cu diete de tip yo-yo și care, prin hipnoză, au reușit în sfârșit să slăbească, nu s-au mai îngrășat la loc și și-au transformat viețile. Mai mult, spre deosebire de cum se întâmplă de obicei când slăbim prea repede, aceștia nu au dezvoltat obiceiuri proaste noi în locul mâncatului compulsiv, pentru că hipnoza a vindecat motivul din spatele dependenței de mâncare. Cu alte cuvinte, în loc să trateze simptomul — iar mâncatul compulsiv este un simptom pentru ceva mai profund — hipnoza se ocupă de sursa problemei. Nu lucrează cu plasturi, ci cu transformări durabile și profunde.

O să afli povestea unei femei aflate într-o poziție de conducere care a folosit aceleași instrumente ca să-și depășească frica de zburat cu avionul și apoi a constatat cum cariera ei înflorește. O să citești despre oameni din toate categoriile sociale care au scăpat de frici și fobii, au reușit să-și stopeze tendința de a amâna sistematic și în general, și-au găsit fericirea și pacea în viață.

Am aflat puterea acestui instrument când l-am folosit ca să mă las de fumat și să-mi depășesc frica de vorbit și cântat în public.

Drept urmare, o perioadă am fost vocalistă principală într-o trupă rock de fete. Nu am devenit nici pe departe Joan Jett, dar să cânt prin barurile grunge² din Lower East Side³ din New York, unde am fost și proprietară timp de câțiva ani, a însemnat o experiență ieșită din comun. Nu-mi vine să cred că era să o ratez, numai din cauza unei condiționări inconștiente pe care aș fi putut s-o depășesc cu ani în urmă, dacă aș fi știut cum.

Dacă încă mai ești puțin sceptic, te înțeleg. Și eu credeam că hipnoza e doar o glumă. De fapt, mai mult decât ca la o distracție în timpul unui spectacol în liceu, care a avut scopul să ne împiedice să ne urcăm beți la volan după balul de absolvire, nu m-am mai gândit la asta până la prima mea ședință de hipnoterapie, 10 ani mai târziu. Hollywoodul a prezentat mereu hipnoza ca pe controlul minții sau ca pe un mod de a face pe cineva să cotcoďăcească precum o găină. O să ne ocupăm mai îndeaproape de acest gen de prejudecăți mai târziu, dar hai să le lămurim acum pe acestea: (1) Dacă hipnoterapia ar însemna controlul minții, toți hipnoterapeuții ar fi miliardari și (2) Tot publicul de la spectacolele de hipnoză se oferă *voluntar* pe scenă.

Mai simplu spus, nimeni nu face nimic din ce nu-și dorește în hipnoterapie. Când sunt întrebată dacă într-adevăr funcționează, sunt tentată să răspund: „Nu, absolut deloc! Am petrecut toți aniiăștia învățând câteva mii de oameni s-o folosească, pentru că e lipsită de orice valoare și e doar o pierdere de timp!” Apoi respir adânc și mă bucur că mi-am antrenat inconștientul să nu fiu o ticăloasă (LOL).⁴ Îmi amintesc ce credeam și eu înainte de prima ședință de hipnoterapie, cum și sursele mele de informare fuseseră cândva filmele și spectacolele și știu că lipsa de înțelegere a impactului

² *grunge* este un subgen al rockului alternativ, incorporând elemente de punk și heavy-metal, apărut la sfârșitul anilor '80 în Seattle și împrejurimile sale. (N. red.)

³ *Lower East Side* — cartier newyorkez în partea de sud-est a Manhattanului, la începuturile lui populat în special de imigranți și clasa muncitoare. (N. tr.)

⁴ LOL (laugh out loud) înseamnă hohote de râs, în jargonul internetului. (N. tr.)