

**LIBRIS**

We know  
books

**MICHAEL HUTCHISON**

# **ȘTIINȚA DECONECTĂRII PERFECTE**

**Cea mai puternică tehnologie din lume  
pentru regenerare ultrarapidă și longevitate**

Traducere:  
Emilia Ichim și Nicoleta Radu

Editura VIDIA  
București, 2015

## CUPRINS

CUVÂNT-ÎNAINTE	de Lee Perry.....	9
INTRODUCERE	Pășind în marea interioară .....	13

### **Partea I SCURTĂ ISTORIE A DECONECTĂRII PRIN PLUTIRE**

1	Mai mult înseamnă mai puțin – Tradiția izolării simțurilor .....	29
2	Evoluția tehnologiei de deconectare perfectă .....	39

### **Partea a II-a EXPLICAȚII: CUM FUNCȚIONEAZĂ TEHNOLOGIA DE DECONECTARE PRIN PLUTIRE**

3	Explicații prin prisma RELAXĂRII PROFUNDE.....	55
4	Explicații prin prisma ANTIGRAVITAȚIEI .....	63
5	Explicații prin prisma UNDELOR CEREBRALE .....	73
6	Explicații prin prisma EMISFERELOR CEREBRALE.....	83
7	Explicații prin prisma celor TREI CREIERE .....	95
8	Explicații prin prisma SUBSTANȚELOR BIOCHIMICE .....	109
9	Explicații prin prisma BIOFEEDBACKULUI .....	117
10	Explicații prin prisma „BENEFICIILOR PLECTISELII” .....	123
11	Explicații prin prisma RĂSPUNSULUI DE RELAXARE.....	131

12	Explicații prin prisma VIZUALIZĂRII .....	149
13	Explicații prin prisma STĂRII DE FLUX .....	157
14	Explicații prin prisma MAIMUȚEI ACVATICE .....	169
15	Explicații prin prisma HOMEOSTAZIEI.....	175

**Partea a III-a**  
**METODE DE PLUTIRE**

16	Accesarea și depășirea granițelor relaxării profunde.....	183
17	Dincolo de relaxare – autohipnoza.....	193
18	Plutirea ca metodă de alinare a durerii .....	207
19	Îmbunătățirea performanțelor sportive .....	229
20	Plutirea și jocul interior .....	249
21	Eliberarea de obiceiuri nesănătoase și dependențe prin plutire .....	271
22	Plutirea ca metodă de slăbit.....	287
23	Eliberarea de depresie, anxietate și teamă prin plutire .....	295
24	Plutirea către o stare de bine de nivel superior .....	309
25	Superînvățarea cu tehnologia de plutire .....	319

**Partea a IV-a**  
**NOI PERSPECTIVE ASUPRA PLUTIRII**  
**(2003)**

26	Iluminarea: Plutirea ca poartă spre conștiința absolută.....	331
BIBLIOGRAFIE .....		349
INDEX.....		367

# Partea I

## SCURTĂ ISTORIE A DECONECTĂRII PRIN PLUTIRE

*... e mai ușor să navighezi mile întregi cu o corabie aparținând stăpânirii, înfruntând frigul, furtunile și canibalii, la un loc cu 500 de bărbați și băieți, pentru a da o mână de ajutor cuiva decât să îți explorezi marea interioară, Atlanticul și Pacificul propriei solitudini.*

H. D. THOREAU *Walden*

*Ei erau anahoreți, adică oameni care trăiau departe de lume, căci, nemulțumindu-se nicicum cu izbânda de a fi călcat în picioare capcanele ascunse ale diavolului (pe vremea când mai trăia printre oameni), erau dornici să se bată cu diavolul fățiș și în luptă dreaptă, așa că nu se temeau să pătrundă în ascunzișurile fără de sfârșit ale pustiului.*

IOAN CASIAN, *Colocvii*

*Asta să fi însemnat călătoria? O explorare a deșerturilor memoriei, nu a celor din jurul meu?*

CLAUDE LÉVI-STRAUSS, „Tropice triste”

## 1

**MAI MULT ÎNSEAMNĂ MAI PUȚIN –  
TRADIȚIA IZOLĂRII SIMȚURILOR****Descoperirea efectului Orbului Pew**

Prima întâlnire cu o experiență de genul limitării senzoriale am avut-o pe la vârsta de patru ani. Tata îmi citea „Insula comorii” de Robert Louis Stevenson. Ajunsesem la capitolul palpitant în care Jim Hawkins și căpitanul vasului se aflau la Hanul „Amiralul Benbow”; deodată apare Pew, un cerșetor orb, care abia își găsește drumul, șovăind, bâjbâie cu un baston până când ajunge la căpitan, îi înmânează un mesaj marcat cu temutul Semn Negru, apoi se năpustește afară. „Stai puțin”, am zis eu, „orbul ăsta, care abia își croia drum prin han fără să se împiedice de scaune și mese, cum a putut acum să fugă așa de ușor din tavernă?”. La care tata mi-a explicat că nevăzătorii, pentru că trebuie să se bazeze pe alte simțuri decât văzul, pot să își dezvolte foarte mult aceste alte simțuri. Pew cel orb, m-a asigurat el, putea să găsească ieșirea din orice loc în care intra, pentru că la intrare, când își căuta drumul, își reprezenta în minte, în mod inconștient, podeaua și planul încăperii. Este, mi-a spus el, un fel de al șaselea simț.

Imediat m-am hotărât să stau cu ochii închiși și să mă prefac că sunt orb până când voi reuși să îmi folosesc acest al șaselea simț. În zilele care au urmat, o mare parte din timp mi-am

petrecut-o dând peste scaune, împiedicându-mă de borduri și stând în beznă totală într-o cutie frigorifică goală pe care o găsisem la gunoi; dar, oricât aș fi încercat, nu reușeam, se pare, să îmi dezvolt acest înșelător simț ascuns. Mai apoi însă, stând în rezervorul pentru cărbuni din subsolul casei, mi-am dat seama că anticipez imaginea tăvii cu ton pe care o pregătea mama pentru masa de seară. Luați aminte însă – eu nici măcar nu știam ce gătește! Apoi am înțeles că nasul și urechile îmi transmiseseră în mod inconștient informația corectă. Cu sufletul la gură, mi-am concentrat atenția, am auzit-o pe mama vorbind singură la etaj și deodată fiecare zângănit de oale, fiecare scârțâit al dușumelei, fiecare miros au căpătat un sens. Puteam să vizualizez tot ce făcea ea în orice moment. Eram un fel de Pew cel orb în pivnița cu cărbuni! Pornind de la sunetele pe care le auzeam, puteam să îmi creez în minte o imagine în care apăreau prietenii mei care jucau oina afară, printre mașini și răsuceau în mâini cartonașe cu jucători de baseball pe prispa din fața casei, surorile mele care sporovăiau în timp ce își puneau patinele cu rotile, meciul de baseball care se auzea de la radioul de peste drum. Afară lumea pulsa de viață și eu, fără să o văd, puteam să experimentez în interiorul meu tot ce se petrecea acolo, mai limpede decât o făceam de obicei cu ochii deschiși... și am deschis brusc ochii.

Stăteam în pivnița obscură, cocoțat pe o grămadă de cărbuni. Părea că sunetele au fost oarecum date mai încet; toată bogăția și complexitatea atemporală a tumultului unui cartier întreg dispăruse. Eu însă eram în culmea fericirii. Îmi imaginam că mintea mea este ca un balon – dacă strângi într-o parte, se umflă în altă parte. Făcusem o descoperire, probabil una dintre primele descoperiri pe care le face orice copil și totodată una dintre cele mai timpurii revelații ale strămoșilor noștri: *Când unul sau mai multe simțuri se restrâng, acuitatea celorlalte simțuri se amplifică.*

Probabil că astfel de experiențe sunt universale. Dr. Andrew Weil consideră că ele izvorăsc dintr-un imbold înnăscut al

ființei umane. După cum arăta în lucrarea „The Natural Mind” („Mintea naturală”): „Oamenii se nasc cu impulsul de a experimenta moduri de conștiință diferite de conștiința normală din starea de veghe; de la vârste foarte fragede, copiii încearcă tot felul de tehnici de modificare a stărilor de conștiință. Aceste experiențe sunt normale”.

Însă, deși acest imbold universal către modificarea stărilor de conștiință este pentru cei mici un izvor de plăceri extraordinare, el nu e nicidecum o joacă de copil. Weil consideră că are un rol „evolutiv”, întrucât ilustrează o „capacitate înnăscută a sistemului nervos”, și concluzionează: „Este important să învățăm să intrăm în alte stări de conștiință în mod deliberat și conștient, pentru că experiențele de acest fel reprezintă deschideri către folosirea sistemului nervos la capacitate deplină, către valorificarea potențialului uman neexplorat și către o funcționare mai bună în stările normale de conștiință”.

Așadar, nevoia de modificare a stării de conștiință nu este expresia unei dorințe frivole de a evada, ci reprezintă mai curând una dintre caracteristicile fundamentale ale ființei umane – poate chiar acea trăsătură care a făcut posibilă dezvoltarea culturii și a civilizației. Ideea fundamentală este dintr-odată atât de evidentă, atât de importantă și atât de ușor de uitat: a fi om înseamnă să explorezi și să recurgi la stări de conștiință modificate.

Probabil că cea mai satisfăcătoare și mai răspândită metodă pentru a-ți modifica starea de conștiință – metodă pe care oamenii au dezvoltat-o, fără exagerare, de-a lungul câtorva milioane de ani de încercări și explorări – e să restrângi funcționarea unuia sau mai multor simțuri, adică să intri într-o stare de izolare senzorială. Una dintre principalele ipoteze avansate de cartea de față este că tehnologia de plutire folosește acest efect al izolării senzoriale pentru a induce o schimbare lină, plăcută, controlabilă și temporară a stării de conștiință tuturor celor care intră în bazin. Printre ideile expuse aici se numără și

cea potrivit căreia această schimbare de conștiință este o experiență sănătoasă, educativă, ce poate fi controlată, explorată și folosită în așa fel încât să producă la nivelul atitudinii, fiziologiei și comportamentului modificări care se mențin și după ieșirea din bazin.

### **Plutirea în mansarda artistului, în calota glaciară și în chilia călugărului**

Dispozitivul de plutire este un instrument specific neprețuit pentru a întrerupe stimulii externi care ajung la simțurile noastre, probabil cel mai bun dispozitiv de deconectare totală creat vreodată. Însă, exact în același scop, oamenii folosesc diverse instrumente și tehnici de mii, poate chiar milioane de ani. Tehnicile prezentate în continuare sunt doar câteva dintre cele utilizate frecvent:

***Pregătirea pentru vânătoare.*** În societățile primitive, ca acelea din care a evoluat civilizația noastră, înainte de a pleca la vânătoare bărbații se pregăteau retrăgându-se de la activitățile normale și „purificându-se” prin post, tăcere, băi de aburi și/sau izolare, fie într-un mic adăpost, fie în singurătate, undeva departe de comunitate. Ei credeau că prin această restricție impusă propriilor simțuri își îmbunătățeau abilitățile de vânători; testele de dată recentă, care demonstrează că scurtele perioade de izolare senzorială intensifică acuitatea gustului, mirosului, văzului și auzului, dovedesc că vânătorii din vechime știau foarte bine ce fac.

***Riturile de trecere.*** În toate societățile premoderne, trecerea de la copilărie la acceptarea în rândul adulților era marcată printr-o ceremonie importantă. Forța acestor rituri de trecere se datora în bună măsură exercițiilor de izolare senzorială de o intensitate mai mare sau mai mică incluse în procesul de pregătire. Unii tineri erau ținuți închiși în colibe întunecate zile sau săptămâni la rând sau erau obligați să treacă printr-o

perioadă de post. În multe culturi, comunitatea pretindea ca băieții să plece singuri în pustietate pentru o perioadă lungă, unde aveau să rămână până când dobândeau maturitatea spirituală în urma confruntării cu demoni, stafii, spirite ancestrale sau vise – plecau, cu alte cuvinte, în căutarea viziunii. Indiferent de metoda de izolare senzorială folosită, aceasta funcționa, în parte, pentru că îi ajuta pe tineri să fie mai deschiși către un nou gen de experiențe, înțelepciune, responsabilitate, îi făcea mai sensibili și mai conștienți, în așa fel încât experiențele trăite să fie intensificate, spectaculoase și de neuitat.

**Retragerea spirituală.** În toate culturile, experiența izolării senzoriale sub o formă sau alta a fost considerată dintotdeauna esențială pentru pregătirea conducătorilor spirituali. Șamanii, vracii, călugării, preoții, guru, fachirii, yoghinii, înaltele preotese, mediile, misticii și alți căutători spirituali trec prin perioade frecvente și adesea foarte severe de tăcere totală, post, izolare prin retragere în chilii, peșteri sau încăperi în care nu răzbate lumina, în vârf de munte, în deșert sau pe insule pustii, unde pot să combine izolarea cu stimularea senzorială limitată sau monotonă. La fel ca anahoreții sau „oamenii care trăiesc departe de lume” despre care vorbește Ioan Casian în citatul care prefațează acest capitol, pustnicii, călugării și toți cei care caută să dobândească iluminarea au considerat întotdeauna că restricția senzorială – fie prin izolarea efectivă în deșert, în mănăstiri sau în peșteri, fie prin izolarea mentală, obținută prin rugăciune și tehnici de meditație bazate pe concentrare sau pe limitarea stimulilor – joacă un rol important în apariția tuturor tipurilor de stări mistice, transcendente sau a revelațiilor.

**Practicile spirituale.** Și alchimiștii din Evul Mediu au consemnat cu minuțiozitate forme similare de limitare a atenției prin repetarea la nesfârșit a operațiilor de măcinare și distilare a diferiților compuși chimici. Acum știm că documentele care prezintă încercările de a preschimba substanțele obișnuite în aur alchimic cu ajutorul pietrei filosofale reprezintă o descriere

simbolică a străduinței lor de a transforma conștiința obișnuită, prin diferite tehnici de izolare senzorială, într-o conștiință superioară, simbolizată prin aur. Am putea întocmi o listă amplă de artizani și meșteșugari din toate domeniile care se concentrează intens asupra unor activități aparent lumești pentru a-și limita simțurile în scopuri spirituale sau pentru pura lor plăcere – și putem aminti aici artiști care cioplesc lungi pasaje biblice pe bucăți de fildeș minuscule, țesători, caligrafi, bijutieri, meșteri argintari, croitori și așa mai departe.

***Izolarea creativă.*** Numeroase experiențe profund estetice și momente de iluminare creatoare, intuiție sau revelație au loc în împrejurări în care stimularea senzorială s-a redus într-un fel sau altul. Am auzit cu toții povești despre artiști sau savanți care au avut momente neașteptate de intuiție creatoare sau revelații în timp ce stăteau închiși în „mansarda de artist”, se uitau cu privirea pierdută la flăcările din cămin sau se plimbau pe malul mării absorbiți în gânduri. De fapt, unul dintre elementele esențiale ale oricărei idei creatoare este concentrarea obținută printr-o formă de limitare a stimulării senzoriale.

***Izolarea involuntară.*** Există numeroase relatări fascinante oferite de oameni care au trecut fără să vrea prin experiența izolării senzoriale, adesea pentru perioade îndelungate: exploratori ai polilor, pierduți cu lunile într-un peisaj alb fără sfârșit, navigatori solitari, naufragiați ori supraviețuitori ai unor accidente aviatice, prizonieri ținuți în carceră, exploratori ai deșerturilor. Și practic toți povestesc despre o anume transformare și o iluminare generate de izolarea senzorială.

***Izolarea pe canapea.*** Unul dintre cele mai mari merite ale psihoterapiei tradiționale este legat de efectul de izolare senzorială: când pacientul stă întins într-o poziție relaxată (psihanalistul, de obicei tăcut, e așezat în spatele lui), există puțini stimuli vizuali sau auditivi care să scoată pacientul din starea liber-asociativă asemănătoare transei.

**Evadarea.** Locuitorii orașelor moderne pun mare preț pe ideea de a avea un loc numai al lor la malul mării sau o cabană la munte. S-ar putea ca unii să strâmbе din nas, acuzându-i de consum ostentativ, însă aceste refugii sunt văzute ca necesități imediate: supraîncărcarea senzorială a vieții urbane impune anumite perioade de recuperare, iar studiile clinice asupra stresului au demonstrat concludent că infuziile temporare de pace, liniște și singurătate la munte, în pădure, pe malul oceanului sau la țară sunt esențiale pentru menținerea sănătății fizice și mentale.

Pe lista diferitelor forme de izolare senzorială pe care omenirea le consideră utile, esențiale sau plăcute am mai putea adăuga somnul, somnolența, hipnoza, jocurile, reveria, visarea cu ochii deschiși, cufundarea în lectură sau în audiții muzicale, exercițiile repetitive cum ar fi alergatul și altele asemenea. Însă ar trebui să fie deja limpede că utilizarea izolării senzoriale are o istorie îndelungată și respectabilă și nu trebuie considerată un simplu mod de a fugi de realitate. Restricția senzorială este un mod eficient de a ne întoarce *către* realitate, de a ne *amplifica* receptivitatea și conștiința asupra lumii așa cum este ea.

S-a constatat că stările de conștiință modificată împărtășesc o serie de caracteristici generale, cum ar fi: schimbarea modului de gândire, modificarea percepției timpului, modificarea imaginii asupra propriului corp, dezvoltarea simțului inefabilului, senzația de întinerire, hipersugestibilitatea, modificarea modului de exprimare a emoțiilor și o eliberare temporară de sub controlul propriului eu. Acestea sunt și caracteristicile esențiale ale experienței plutirii, după cum vom vedea mai târziu. Pentru moment însă, vom împărți experiența plutirii în dispozitivul de izolare în două etape, arătând ce se întâmplă când ești în bazin și ce se întâmplă după aceea.

## Ce se întâmplă când utilizezi tehnologia de deconectare perfectă

În termeni simpli, când întrerupem sau limităm stimulii proveniți din mediul înconjurător, devenim mai conștienți de lucrurile care ne rămân. În cazul acesta, după ce am înlăturat stimulii pe care îi reprezintă lumina, sunetul, senzațiile tactile, gravitația, oamenii din jurul nostru și mișcarea, tot ce rămâne suntem noi: realitatea fizică a mușchilor scheletici, a organelor interne, a creierului și realitatea nonfizică a gândurilor, emoțiilor, intuițiilor și imaginilor noastre mentale. Conștientizarea acestor realități este de o subtilitate și intensitate care pur și simplu nu sunt posibile când simțurile noastre sunt orientate spre exterior, când reacționează la evenimentele din afara noastră.

Această conștiință amplificată nu e o stare lipsită de conținut sau nepământeană, de prea puțin folos în „lumea reală”. Cercetătorii din diverse domenii au adunat dovezi copleșitoare în sprijinul ideii că prin cunoașterea în profunzime a proceselor care au loc în interiorul lor oamenii pot să controleze în mod conștient aceste procese. De pildă, experimentele efectuate demonstrează că prin simpla concentrare a atenției spre interior într-un mod anume omul poate efectiv să își întărească sistemul imunitar, să își scadă tensiunea arterială, să își încetinească bătăile inimii, să își declanșeze ori să își inhibe secreția de hormoni, să își aline durerea, să determine creșterea sau micșorarea anumitor părți ale propriului corp și să își modifice activitatea inimii, mușchilor, creierului și minții.

Descoperirea că oamenii își pot controla propriul corp acordând o atenție sporită semnalelor interne subtile aparține în mare măsură cercetătorilor care folosesc tehnicile de biofeedback și constituie cu siguranță unul dintre cele mai uluitoare progrese științifice ale ultimilor 15 ani. Cu toate acestea, nu este o noutate absolută. Prin tehnicile de izolare senzorială, yoghinii,

călugării și fahirii înfăptuiesc de mii de ani „miracole” de autoreglare, cu inima ușoară și fără să aibă habar de oamenii de știință occidentali care susțineau că astfel de lucruri sunt imposibil de realizat. E suficient să ne gândim la hindușii care merg pe cărbuni încinși; la călugării tibetani care, prin tehnici de meditație, își cresc temperatura corpului în așa fel încât reușesc să stea în zăpadă, la temperaturi mult sub zero grade, înfășurați în zeci de pături ude și reci ca gheața pe care corpul lor le face să se usuce; la yoghinii care stau sub pământ zile întregi în cutii închise ermetic; la vindecătorii și misticii care se străpung cu andrele fără să simtă niciun fel de durere și care se vindecă aproape instantaneu.

Puțini dintre noi și-ar dori să se înțepe cu andrele, iar eu nu am simțit prea des nevoia stringentă să mă îngrop într-un troian de zăpadă și să usuc cu corpul meu 40 de cearșafuri și roind de apă rece ca gheața, însă „secretul” acestor (și nu doar al acestor) forme de autoreglare aparent miraculoasă îl constituie amplificarea gradului de conștientizare a proceselor interne. Că acesta poate fi un secret foarte util este un lucru dovedit de toți acei suferinzi care au învățat să își aline migrenele insuportabile intensificându-și în mod conștient circulația sângelui la nivelul mâinilor și de bolnavii de cancer în fază „terminală” care, cu ajutorul tehnicilor bazate pe izolarea senzorială, au învățat să își conștientizeze stările interne și să își reprezinte în minte procesul prin care corpul lor stârpește boala, reușind în felul acesta să se vindece complet.

În miezul procesului care are loc în bazinul de plutire se află așadar un paradox: limitând stimulii senzoriali, ne amplificăm percepția senzorială; devenind orbi, învățăm să vedem lucrurile altfel, într-un mod mai eficient; slăbind frâiele, lăsându-ne duși de val, dobândim mai mult control și mai multă putere asupra propriei persoane și, în ultimă instanță, asupra lumii exterioare.