

**LBRIS**

We know  
books

Copyright © 2021  
Editura File de lumină  
Toate drepturile rezervate

Redactare: Florentina Mateescu  
Imagine copertă. Sonia Iulia Oltenaș  
Tehnoredactare: Magda Căpraru

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a  
României**

**MATEESCU, FLORENTINA**

**Cartea trecerii : hipnoza, ca abordare /**  
Florentina Mateescu. - București : File de lumină,  
2021

ISBN 978-606-95142-1-4

159.9

<https://www.youtube.com/c/FlorentinaMateescu>  
[www.facebook.com/mateescufflori](http://www.facebook.com/mateescufflori)  
[www.mateescuflorentina.ro](http://www.mateescuflorentina.ro)

tel. 0728.179.116 / 0722.908.037

**Florentina Mateescu**

# **Cartea TRECERII**

Hipnoza ca abordare

Editura  
**File de lumină**  
București, 2021

pentru ceea ce reușești să faci tu cu tine!!!

O să îți placă atât de mult să te alchimizezi, încât va deveni un nou model de viață pentru tine! Și vei începe cea mai frumoasă parte a existenței tale: ASCENSIUNEA!

Doar TU poți face alegerea drumului pe care vrei să îți continui existența.

Iar începutul CEL MAI POTRIVIT e CLIPA PREZEN-  
TĂ!!!

Iar apoi, SĂ ÎȚI DAI VOIE SĂ O TRĂIEȘTI!!!

ÎȚI DORESC SĂ TE TRĂIEȘTI TU PE TINE, CU  
RESPECT, CU RECUNOȘȚINȚĂ PENTRU DARUL  
VIEȚII ȘI CU IUBIRE PENTRU TINE ȘI PENTRU  
ÎNTREAGA CREAȚIE!!!

ÎNCĂ O CLARIFICARE:

**DIMENSIUNEA A PATRA ESTE ÎN TINE!!!**

ESTE O STARE, NU UN LOC!!!

*Sper să ne revedem cu drag în dimensiunea a patra!*

*Florentina Mateescu, autoarea textului*

*Sonia Iulia Oltenaș, creatoarea coperților*

*Anamaria Andrada Aniței, responsabilă cu corectura*

*Magda Căpraru, responsabilă cu tehnoredactarea*

## CUPRINS

PREFAȚĂ .....	5
PÂNĂ LA HIPNOZĂ	
PRIMA PARTE .....	8
I. CE NU ESTE HIPNOZA? .....	8
II. CE ESTE HIPNOZA? .....	14
III. TIPURI DE TRANSĂ HIPNOTICĂ .....	17
IV. FORME DERIVATE DE OBTINERE	
A STĂRILOR HIPNOTICE .....	22
V. STRUCTURILE PSIHICULUI ȘI	
FUNCȚIILE LUI .....	26
VI. CLIVAJUL DIN PSIHIC ȘI	
CUM A APĂRUT EL .....	35
VIII. PROCESUL DE STRUCTURARE .....	42
VIII- DIMENSIUNILE FIZICALITATII .....	67
IX. PALIERELE PSIHICULUI, CUNOSCUTE	
SAU MAI PUȚIN CUNOSCUTE .....	73
X. CHAKRELE .....	126
XI. SENSURILE DE ROTAȚIE .....	159
XII. UNDELE CEREBRALE .....	224
XIII- ROLUL TERREI .....	245
ȘI ACUM: HIPNOZA!	
PARTEA A DOUA .....	254

# PÂNĂ LA HIPNOZĂ

## PRIMA PARTE

### I. CE NU ESTE HIPNOZA?

Înainte de a putea vorbi despre abordarea hipnotică, trebuie, desigur, să înțelegem ce înseamnă hipnoza și, mai ales, să înțelegem ce NU înseamnă hipnoza!

De ce așa?

Pentru că hipnoza este un fenomen al cărui mecanism a fost mai puțin explicat; mai mult, este considerat un fenomen aparent inexplicabil și, în legătură cu ea, au fost create diverse mituri, care de care mai departe de adevăr.

Deci, ce NU este hipnoza?

În mod foarte clar și sigur nu este o abolire totală a conștiinței și voinței, un abandon total sub magia unei forțe necunoscute, posedate de hipnotizator, care poate face ce vrea el cu persoana hipnotizată, inducându-i sugestii cărora persoana să nu li se poată opune.

Un astfel de mit este cel mediatizat în producțiile cinematografice și considerat ca adevărat, deoarece nu există o etalonare corectă a ceea ce înseamnă hipnoza.

Surprinzător, poate pentru că nu este la fel de spectaculos ca în filme, romanele nu abordează cu aceeași ușurință tema

hipnozei, pentru că ar fi necesară și o oarecare instruire și o cunoaștere a ceea ce înseamnă acest fenomen, precum și manifestările sale specifice, înainte de a-l descrie într-o carte.

Din experiență, am constatat că hipnoza are o vrajă a ei; că oamenii își doresc să fie hipnotizați, pur și simplu, nu neapărat cu un motiv anume. Aceasta este o manifestare inconștientă a căutării stării de BINE.

Oamenii au fost setați, prin informațiile din ADN să caute starea de BINE. Și o caută în maniere variate. Înseși experiențele lor de viață, care sunt lecții existențiale, le indică forme și căi prin care se ajunge sau NU se ajunge la starea de BINE, de confort fizic și psihic.

Ceea ce însă îi atrage la hipnoză este concepția că ea ar rezolva problemele asemenea unei baghete magice, a cărei simplă fluturare schimbă realitatea. Inconștient, este fuga de travaliul pe care îl presupune orice schimbare.

Mai mult, oamenii cred că este suficient să se lase hipnotizați o dată, ca să renunțe la fumat, la consumul de alcool, droguri sau orice fel de adicții fizice sau psihice ori, varianta opusă, prin hipnoză să reușească să facă ceva ce altfel ei nu cred că ar reuși să facă, pentru că nu au încredere în ei înșiși.

Din nefericire, prin educație, de cele mai multe ori, nu doar că nu li s-a indus și cultivat încrederea în ei înșiși, ci a fost chiar destabilizată.

În general, în astfel de situații, oamenii au tendința de a acorda încredere și, deci, putere, propria lor putere, cu care au fost dotați de la concepție - celorlalți, considerând astfel că ceilalți ar trebui să le rezolve problemele.

**Aceasta este schema globală după care funcționează societatea prezentului!**

Tot în sprijinul apelării la rezolvarea rapidă prin hipnoză mai este o informație existentă foarte clar la nivel inconștient, dar neconștientizată: modalitățile noastre de manifestare, incluzând și temperament și comportament, sunt generate

de niște programe informaționale, înscrise în structura noastră mentală și psihică, asemenea unor programe de lucru pentru computer. Similar, din structurile noastre pot fi șterse informațiile despre funcționarea considerată eronată sau nedorită și introduse alte programe, conforme cu noile noastre dorințe sau concepții.

Fondatorii hipnozei clinice, dar și ai programării neurolingvistice, exact de la acest concept au plecat, atunci când l-au conștientizat.

În prezent, punctul vulnerabil al abordării hipnotice este lipsa de informare, la nivel general, în privința semnificației hipnozei. Și, evident, cu ceea ce NU înseamnă!

Drept urmare, concepția relativ generală ar avea cam următoarea formă:

1. Hipnoza este un fel de miracol;
2. Acest miracol poate fi solicitat unui mag hipnotizator;
3. Acest miracol poate schimba viața în direcția dorită de subiect;
4. Schimbarea se realizează fără vreun efort din partea subiectului.

Aici cred că sunt foarte necesare unele explicații.

1) În primul rând, hipnoza nu este un miracol, ci este un fenomen cu o bază foarte clară, care folosește știința și cunoașterea. Ea presupune folosirea unor tehnici bine cunoscute de către inductor, astfel încât să obțină un efect pozitiv, constructiv, în urma transei, dar și, foarte important, să nu cumva să lezeze în vreun fel psihicul pacientului.

Este foarte adevărat că sunt și multe persoane cu abilități hipnotice intuitive, care nu cunosc mecanismul de producere a hipnozei, dar care se folosesc inconștient de propria putere hipnotică.

Acest lucru este posibil din două motive: unul este că există, în inconștientul colectiv, dar și în cel personal, informația că acest lucru se poate realiza. Poate fi memoria

ancestrală poate fi o informație din structura ADN, clar este că omul știe intuitiv că acest lucru este posibil, chiar dacă, uneori, recunoaște că el singur nu poate face aceasta. Măcar sub formă de gând, de dorință ascunsă, hipnoza apare în mintea omului.

Al doilea motiv al folosirii hipnozei este conștientizarea, din viața cotidiană, că anumite tonalități sau vorbe spuse unor persoane, mai ales aflate în anumite stări, pot funcționa hipnotic.

Cei care au constatat aceasta au putut să-și folosească puterea personală pentru a determina anumite comportamente la ceilalți.

S-ar putea să fie necesar ca, pentru a lămuri acest aspect, să facem o mică escală în trecutul îndepărtat al omenirii, să urmărim cum au apărut anumite procese de gândire și cum s-au concretizat anumite stiluri de gândire. În acest fel, am putea înțelege oarecum, de ce linia gândirii urmează un anumit traseu și nu altul.

Pentru această călătorie în trecutul neguros, vom rezerva, probabil, următorul capitol.

2) Spuneam că, pentru multe persoane, hipnoza este un miracol.

Dorința mea este ca, de-a lungul acestei incursiuni în domeniul hipnozei, să înțelegem că are baze științifice, deși nu au fost cunoscute dintotdeauna sau de toți cei care o practică. Dar, explicând funcționalitatea anumitor structuri cerebrale și psihice, vom ști ce este hipnoza, precum și ce este permis și ce nu este permis în domeniu.

Prin definiție, miracolul este un fenomen care se produce absolut inexplicabil, fără a avea o bază științifică, cognoscibilă.

Foarte posibil ca, de-a lungul timpului, nefiind un fenomen explicabil cu datele cunoașterii din acele perioade, hipnoza să fi fost asimilată cu un miracol și, din lipsă de informare, de mediatizare corectă, ea să fi rămas la același

nivel și în prezent, în inconștientul colectiv.

Analizând însă mecanismele de producere a transei, vom constata că hipnoza nu implică folosirea unor forțe supranaturale, ci se folosește de procese existente în structura umană, atât la inductor - cel care induce transa hipnotică, cât și la subiectul hipnotizat.

Acest lucru presupune că inductorul are o cunoaștere inițial intuitivă, dar acum științifică, a producerii fenomenului hipnotic.

Cu alte cuvinte, nu este vorba de o înzestrare paranormală, cu funcții sau capacități aparte, hipnotizatorul fiind în realitate terapeut și nu mag.

3) Al treilea mit este că poate schimba viața în direcția dorită de subiect. Ceea ce este în oarecare măsură real, dar nu în maniera de miracol, care anulează problemele și schimbă cursul vieții în bine.

Ce este corect și ce nu?

Utilizând hipnoza în cadrul unui demers terapeutic al cărui scop este **schimbarea**, aceasta este perfect realizabilă. Diferența este că nu se produce ca o minune, „la simpla mișcare a unei baghete magice”.

Mitul schimbării instantanee este rezultatul gândirii mistice și magice, care are o puternică reprezentare în mintea omului, deoarece s-a înscris profund de-a lungul vremii, prin credințe, concepții, superstiții, mituri, ritualuri etc.

Necesitatea schimbării este generată de faptul că omul are înscris în ADN informații despre starea de BINE.

El caută starea de bine, de confort fizic și psihic. Altfel, nu ar avea nevoie de căutări, nu l-ar deranja suferințele de orice fel sunt ele, n-ar primi semnale de la organism despre ceea ce este considerat bun și ce nu pentru propria persoană.

Fiind setat pentru starea de BINE, primită ca informație în psihicul său, este confuz atunci când trăiește în mod prelungit sau repetat stări de disconfort.

Aceste informații sunt contrare!

Iar omul, în foarte multe perioade istorice, chiar și în prezent, nu a fost educat să găsească soluțiile problemelor cu care se confruntă!

Mai mult, nu a fost educat și format să caute soluțiile în interiorul lui!

El, și acum, le caută tot în exteriorul lui...

Unde nu sunt, de fapt!

Deci, unde nu are cum să le găsească... Motiv pentru care nu reușește să-și rezolve problemele.

Și, însușindu-și o manieră incorectă și chiar blocantă de gândire, dacă are nemulțumiri, ÎNTOTDEAUNA alții sunt vinovați pentru tot ceea ce se întâmplă rău!

Lucru pe care îl vom explica la finalul acestei discuții a noastră.

Și e firesc să caute soluții!

Iar dacă apar sub forma unor soluționări magice, din exterior, fără travaliul personal, sunt teribil de atrăgătoare.

Este posibil ca oamenii să se focuseze pe astfel de soluționări, la care chiar să nici nu apeleze vreodată, de teama schimbării, pentru care încă nu sunt pregătiți, dar să le țină ca soluții de rezervă... la care se amăgesc că vor apela... dar la care nu găsesc momentul cel mai potrivit să apeleze și să constate că soluția nu este în comanda hipnotică, ci tot în eforturile personale, pe care hipnoza le poate susține și potența, nu înlocui.

Cred că, înainte de a merge mai departe, ar trebui să facem un scurt popas în trecut, să încercăm să aflăm de ce gândesc oamenii așa.

Dar mai înainte de aceasta, ar trebui să știm despre ce vorbim în lucrarea de față, a cărei temă majoră este **hipnoza**.

## II. CE ESTE HIPNOZA?

Hipnoza este o stare de conștiință modificată, obținută în urma unui proces inductiv, în timpul căreia persoana aflată în transă hipnotică poate avea anumite trăiri, stări, senzații, a căror caracteristică principală este detașarea parțială de planul conștient.

Tot stare de transă - însă nu transă hipnotică - este și atunci când ne lăsăm absorbiți de subiectul unei cărți sau al unui film ori captivați de o povestire în care ne transpunem și trăim stări care nu sunt ale noastre, specifice situațiilor reale din viața noastră.

Acest lucru este posibil datorită faptului că psihicul nostru poate asimila ca lecție de viață atât experiențe practice pe care le parcurgem efectiv, cât și situații virtuale, accesate mental, pe care le asimilăm. Inclusiv pe acestea psihicul nostru le procesează, generând ca răspuns emoțional stările, trăirile, manifestările efective obținute ca reacție firească din anumite împrejurări. Este adesea o diferență de implicare emoțională, de intensitate a trăirilor, dar ceea ce este valabil pentru psihic este rezultatul procesării. Aceasta este informația de care are nevoie ca să o arhiveze ca etalon al experimentărilor parcurse. Și, pentru că această experimentare face parte din scopul nostru existențial, atunci când o lecție este învățată, nu este nevoie să mai fie trăită, repetată. La fel ca și la școală, unde învățăm alfabetul, cifrele, tabla înmulțirii și un șir lung de noțiuni doar o singură dată, nu ori de câte ori le folosim; după ce le-am învățat, le folosim din memorie, adică din arhiva în care au fost stocate.

Faptul că posibilitatea de memorare se regăsește la toate nivelurile psihice, respectiv pe toate frecvențele

undelor cerebrale, face ca hipnoza să fie un instrument de lucru deosebit de util, dându-ne șansa de a accelera procesul experimentării.

Cred că aici se cuvine să fac o precizare: ceea ce învățăm conștient, folosindu-ne de procesele mentale, se stochează în memoria aferentă planului mental; ceea ce simțim și trăim în planul afectiv, se va înregistra în memoria emoțională, a cărei încărcătură energetică este mult mai mare, oferindu-i posibilitatea de a se alipi și câmpului informațional al inconștientului colectiv, de unde chiar va putea fi culeasă ulterior.

Deci:

- Transa hipnotică nu este o trăire spontană, ci o stare obținută elaborat, cu ajutorul unor tehnici specifice de lucru.
- Nu este, de asemenea, o stare accesată pentru pura curiozitate, ci are un scop clar și precis.
- Nu este permisă fără acordul subiectului.
- Există persoane cu o rezistență mai mare la inducerea transei, dar, așa cum Milton Erickson a demonstrat cu deosebită abilitate, este foarte important să găsim limbajul la care este sensibil subiectul, pentru a genera un răspuns pozitiv. De altfel, acest lucru este valabil și în cadrul abordării terapeutice, unde, pentru a avea efect terapeutic, trebuie să vorbim în limbajul pacientului, pentru că atunci înțelege și reacționează.
- Este indicată testarea sugestibilității subiectului înaintea abordării hipnotice.
- De asemenea, este necesar un timp de discuții preliminare, anterioare transei, în scopul familiarizării celor doi participanți la transă inductorul și subiectul.
- Inductorul trebuie să cunoască bine problematica acuzată de subiect pentru a ști ce fel de abordare terapeutică i se potrivește cel mai bine.

- Această abordare va fi discutată cu subiectul, iar opțiunea pentru abordarea hipnotică trebuie să fie făcută de comun acord.
- De asemenea, subiectul trebuie să-și investească inductorul cu încredere pentru a facilita demersul hipnotic. Altfel, există riscul de creștere a rezistenței la sugestie.

### III. TIPURI DE TRANSĂ HIPNOTICĂ

Putem cataloga transele în funcție de **durată**, de **scop** și de **profundimea** transei.

a) În funcție de durata lor, sunt transe scurte (20–30 de minute), medii (45–60 de minute) și lungi (90 de minute sau chiar și mai mult).

Este recomandată creșterea graduală a duratei transelelor, atunci când acestea vor fi repetate și sunt necesare transele lungi.

b) Scopurile transelelor sunt foarte variate.

Pot fi:

- transe de relaxare;
- de susținere a corectării unor comportamente nedorite;
- de potențare a unor comportamente necesare sau dorite;
- de accesare a unor informații despre evenimente trecute și uitate;
- de creare a unor cadre securizante pentru subiect;
- de retrăire a unor stări (de regulă cauzatoare de blocaje cum sunt amneziile, alte tulburări psihice sau comportamentale);
- de analiză a efectelor unor hotărâri ce trebuie luate pentru viitor;
- de stimulare a empatiei față de alte persoane prin experimentarea hipnotică a unor stări necunoscute;
- de decelare a cauzalității unor evenimente;
- de revelare a unor soluții pentru propriile probleme existențiale;
- de elucidare a participării sau neparticipării la anumite