

ANNALISA FALIVA

AUTOHIPNOZĂ PENTRU ÎNVINGEREA DURERII

Hipnoză, autohipnoză și meditație
pentru sănătatea corpului,
a minții și a spiritului

Traducere din limba italiană de
Afrodita Carmen Cionchin

Editura Paralela 45

CUPRINS

Introducere	13
Cum ne orientăm în această carte?	15
Rezultate și așteptări	20

PRIMA PARTE – HIPNOZA ȘI DUREREA

Capitolul 1. Ce este inconștientul?	25
Referințe istorice	27
De ce este utilă hipnoza?	38
Importanța relaxării	41
Ce este necesar	44
Capitolul 2. Durerea	47
Ce este durerea?	47
Percepția durerii	48
Controlul porților	51
Abilitatea inconștientului în percepția durerii	52
Aspecte ale gestionării durerii	55
Capitolul 3. Exercițiul fizic, alimentația și starea de bine	61
Exercițiul fizic și starea de bine	61
Activitățile plăcute și speranța	65
Cultivarea unei atitudini pozitive	66
Respectarea ritmurilor biologice	68
Importanța unei diete sănătoase	70

**PARTEA A DOUA – AUTOHIPNOZA:
DE LA ELEMENTELE DE BAZĂ LA EXCELENȚĂ**

Capitolul 4. Învățarea autohipnozei	75
Schimbarea: teamă și dorință	75
Autohipnoza: cum, unde și când	77
Percepția corpului	79
Sugestia și funcționarea inconștientului	80
Învăță să îți concentrezi atenția	82
Un ajutor mereu disponibil: respirația	84
Relaxarea fracționată	85
Relaxarea fracționată de tip activ	86
Relaxarea fracționată de tip pasiv	88
Descrie-ți relaxarea	89
Sugestiile scurte și pozitive	90
Comunicarea cu inconștientul: fenomenele ideomotoare	92
Fiziologia și starea interioară	94
Niveluri de sugestibilitate	95
Pregătirea pentru transă: exerciții	97
Creșterea capacității de a folosi vizualizarea și imaginația	103
Câteva idei pentru vizualizare	107
Vizualizarea și medicația	109
Pentru transă folosește orice	110
Obiceiurile și structurile de apărare	113
Semnalele transei	115
Încrederea în propriile răspunsuri inconștiente	116
Sugestiile post-hipnotice și semnalele post-hipnotice	117
Sugestiile post-hipnotice în gestionarea durerii	119
Aprofundarea transei	121
Levitația mâinii	124
Rezumat: fazele transei	126
Inducerea unei stări de transă	127
Evocarea experienței transei: autohipnoza rapidă	130

PARTEA A TREIA – GHIDAREA MINTII DINCOLO DE DURERE

Capitolul 5. Meditație, conștientizare și echilibru psihofizic	137
Meditația și durerea	137
Meditația și autohipnoza	140

Emoții, echilibru psihofizic și corp/minte/spirit	142
Respirația abdominală	151
Eliberarea emoțiilor și purificarea corpului/mintii: catharsis	152
Observarea minții	157
Impermanența și atașamentul	158
Mintea nu aici, nu acum.....	161
Stresul	162
Frica	167
Sentimentul de culpă	170
Anxietatea	173
Atacurile de panică și fobiile	174
Dorința, ura și iluzia.....	177
Furia	180
Resentimentul	181
Depresia	182
Demotivarea	184
Polaritatea.....	185
Renunțarea la lupta dintre durere și plăcere	187
Legea rezonanței și proiecția	189
Învingerea fricii	193
Judecătorul interior și acceptarea	196
Întoarcerea la corp.....	199
Deschide-ți inima!	203
Mesajul durerii	204
Avantajele durerii	207
A dialoga cu durerea	209
Simptomul sau durerea ca semnal.....	211
Fuziunea cu durerea	213
Schimbarea obiceiurilor emoționale	214
Câteva considerații despre corp/minte/spirit	220

Capitolul 6. Meditații și proceduri de autohipnoză

pentru reechilibrare	230
Lasă-te purtat de dans	230
Meditația dinamică Osho	232
Conștientizarea senzorială	235
Vizualizări pentru relaxare.....	237
Autohipnoza pentru stres	238

Insula stării de bine	241
O culoare pentru furie	244
Înrădăcinarea în corp	246
Trăirea deplină a corpului	247
A fi doar martor	251
Vizualizarea luminii curative	254
Relaxarea din inimă	255
Amabilitatea iubitoare	258
Decondiționarea	261
Acceptarea în transă	269
Autohipnoza pentru meditație	270
Prezența mentală	271
Oglinda și proiecția	274
Despre atașament	276
Amintirile plăcute	278
Meditație asupra fricii	279
Desensibilizarea în transă	280
Teama de gol și de abandon	282
Cel mai mare gol: moartea	284
Teama de moarte: slăbește strânsoarea	285
Iubirea și iertarea	287
Deschide-te spre Supraconștient, spre Divinul din noi	288

Capitolul 7. Exemple de transă pentru înregistrările tale	295
Cum să prelungești relaxarea – Oprește simțurile!	296
Relaxarea și respirația	297
Stresul, tensiunea, disconfortul interior – încrederea se poate extinde... ..	299
Frica, mintea negativă și acuzatoare – curajul este aproape de tine!	301
Demotivarea, depresia: este mai bine să fii viu!	302
Autocritica excesivă, sentimentele de culpă – este important să poți greși!	304
Regenerarea, înlăturarea depresiei, furiei, resentimentului: camera secretă	305
Catharsis în transă	307
Relaxează-te prin schimbare	310
Soluții noi	310
Cum să îți pregătești înregistrările de autohipnoză.....	312

PARTEA A PATRA – AUTOHIPNOZA PENTRU DUREREA PSIHOFIZICĂ

Capitolul 8. Autohipnoza și durerea	321
Sugestia lui Coué	321
Utilizarea fanteziei pentru a menține mintea ocupată și pentru a muta atenția	324
EFT sau tehnicile de eliberare emoțională	326
De la Milton Erickson	329
De la Bandler și Grinder	339
Durerea și vindecarea	341
Instalează programul stării de bine prin semnale post-hipnotice	342
Secvența cenestezică a anesteziului	343
Perioade de stare de bine	346
Cuvinte-cheie	349
Echipa de Specialiști	350
Cascada cu apă caldă	352
Amorțeala	353
Modalitățile durerii	356
Imaginarea aspectului durerii	357
Închiderea întrerupătoarelor	358
Îndepărtarea durerii	359
Durerea ca un lichid care se scurge	359
Bucata de unt	361
Difuzorul	361
Tunelul	362
Mingea	363
Banda magnetică	363
Biliardul	364
Termometrul	364
A desena durerea	364
Reprezentarea corpului	365
Capitolul 9. Autohipnoza pentru dureri specifice	367
<i>Herpes Zoster</i> (sau focul Sfântului Anton)	371
Durerea membrului fantomă	373
Cefaleea și migrena	374
Durerea de urechi	382
Tensiune la nivelul gâtului și presiune în piept și abdomen	383

Durerea toracică și tahicardia	384
Nod în stomac, tensiune în plex	385
Ulcerul și colita	386
Stomacul și intestinul gros	392
Cardiospasmul	393
Vărsăturile	394
Controlul durerii la dentist	395
Crampele	400
Durerile menstruale	402
Durerea de burtă	403
Colicile hepatice	404
Colica renală, cistita, durerile de rinichi	404
Artrita, durerile reumatice, rigiditatea	405
Sciatica, artrita, artroza	407
Rupturile musculare	408
Durerile de spate	408
Durerile de membre	409
Durerea iatrogenă din fizioterapie	410
Pentru o anestezie rapidă	411
Concluzii	413

BIBLIOGRAFIE ȘI ADRESE UTILE

<i>Bibliografie</i>	419
<i>Adrese utile</i>	425
<i>Mulumiri</i>	427

INTRODUCERE

La un deceniu de la publicarea cărții *Invito al benessere. Ipnosi, autoipnosi e meditazione per la gestione del dolore*, încă este necesar și actual să învățăm atitudinea potrivită în cazul gestionării durerii psihofizice.

Trecerea de la „vechiul“ secol XXI la această NOUĂ ERĂ post 2012* – în care se speră în sfârșit ca valori profunde precum umanitatea, responsabilitatea și altruismul să poată prevala asupra legii exploatării și profitului cu orice preț – implică faze cruciale (și știm că orele de dinaintea răsăritului sunt cele mai întunecate). În zilele noastre, este indispensabil mai mult ca niciodată a învăța să gestionăm bine atât suferința, fie ea emoțională sau fizică, cât și incertitudinea ori sentimentul de precaritate pe care ni-l transmite această epocă.

Prin urmare, din dorința de a ajunge la un public cât mai larg, lucrarea reapare cu un nou titlu, cu un conținut în parte nou și o revizuire care a urmărit să-i facă mai abordabilă consultarea.

Este incontestabil faptul că ne petrecem o mare parte din viață confruntându-ne cu suferința interioară și cu durerea fizică.

Hipnoza, autohipnoza și meditația au arătat că le pot oferi un ajutor concret oamenilor care suferă și pot favoriza o mai mare stare de bine. Numeroase sunt mărturiile care demonstrează faptul că utilizarea regulată a autohipnozei poate diminua sau vindeca durerea fizică și/sau emoțională, permițând regăsirea energiei pentru a trăi cât mai intens, dar și desfășurarea în bune condiții a propriei activități.

* Anul 2012 a fost mult timp indicat de numeroase tradiții ezoterice drept moment de cotitură din cauza unei discontinuități semnificative față de prevalența materialismului pe planetă și datorită producerii unei transformări radicale a umanității în sens spiritual.

Adeseori suntem reticenți la schimbarea pe care viața ne-o oferă, iar starea de rău poate fi semnalul că trebuie să devenim mai flexibili și să abandonăm tiparele interne rigide... este vorba despre acel stimul care ne îndeamnă să lăsăm în urma noastră ceea ce e vechi și să fim deschiși la nou. Începutul noului mileniu ne provoacă și uneori ne domină prin schimbările care au loc pe fiecare plan. Ce suport ar putea fi mai potrivit decât cel de a ne întoarce spre noi înșine și a învăța să comunicăm cu inconștientul, acea parte misterioasă cu potențial nelimitat?

Alături de hipnoză și autohipnoză, tehnicile de meditație ne conduc la o mai bună înțelegere a minții, atât de creativă în evocarea dizarmoniei, și ne pot ajuta să găsim noi perspective, noi peisaje interioare capabile să susțină un echilibru psihofizic mai bun.

Originile hipnozei se regăsesc în practicile antice de magie sau misticism. Poate că de aceea se întâmplă în continuare ca hipnoza să fie deseori considerată o practică ocultă, care înspăimântă și care impune un fel de putere externă căreia nu ne putem sustrage.

În realitate, adevărata putere este în noi. Hipnoza reprezintă arta și știința comunicării cu inconștientul, acea parte profundă care ne guvernează viața și care deține cheia schimbării. De aceea, hipnoza și autohipnoza (posibilitatea dezvoltării unei comunicări personale și autonome cu propriul inconștient) sunt printre cele mai utile instrumente care ne pot ajuta să obținem ceea ce vrem să realizăm în viața noastră.

Conexiunea cu inconștientul este o sursă de o bogăție inepuizabilă. Această forță, care stă la baza existenței noastre, nu încetează să mă impresioneze. Ea uimește prin calitățile sale extraordinare, prin dragostea și dăruirea pe care le investește în misiunea sa – aceea de a lucra pentru noi și pentru viață.

Conexiunea personală cu inconștientul este un dar minunat și ne poate duce la nenumărate descoperiri. De exemplu, ne poate ajuta să atingem un nivel superior al bunăstării din viața noastră și să realizăm o mai bună conștientizare a naturii noastre reale pentru a putea, în sfârșit, să trăim într-o lume nouă, care să reflecte această calitate diferită. În momentul de față, ființa umană folosește o mică parte din potențialul său enorm, iar de la inconștient ar putea ajunge către noi un stimul spre evoluție, cât și expansiunea dincolo de limitele înguste ale minții raționale. O cunoaștere mai bună permite o gestionare mai bună. Dincolo de conotațiile negative ale cuvântului (există zone din viața noastră unde cu siguranță exercităm prea mult control în încercarea de a ne proteja de temeri și incertitudini), controlul are o funcție extrem de utilă.

Datorită controlului putem decide cum ne mișcăm corpul în funcție de ceea ce vrem să facem, dacă citim o carte ori ieșim la o întâlnire cu prietenii, dacă este timpul să mergem la toaletă ori ne abținem până când vom găsi una, dacă dăm frâu liber agresivității (pe care o provocare a cui-va o trezește în noi) sau dacă ne liniștim... Putem face toate acestea pentru că avem control.

A învăța să gestionăm mai bine durerea înseamnă să obținem controlul asupra multor procese psihofiziologice care de obicei sunt guvernate de sistemul nervos autonom, acest lucru fiind și o modalitate de extindere a capacității de a avea grijă de noi înșine. Pentru a reuși, trebuie să știm cum să comunicăm cu inconștientul. Durerea există, este o realitate incontestabilă a vieții noastre în dimensiunea dualistă a existenței. Uneori durerea este utilă, indicând faptul că este timpul să ne schimbăm sau că trebuie să intervenim pentru a ne proteja sănătatea, alteori se va fi produs deja funcția ei de semnalare a unei anumite probleme și nu mai este de niciun folos.

Cât de mult se poate îmbunătăți calitatea vieții și a prezenței noastre prin diminuarea durerii!? Câtă energie în plus am putea avea la dispoziție pentru a trăi, a crește și a extinde conștientizarea învățând o mai bună gestionare a durerii interioare și a suferinței? Viziunea noastră despre noi înșine depinde de modelele noastre inconștiente, iar lumea în care trăim este rezultatul manifestării conștientizării noastre (sau absenței acesteia) și a tiparelor inconștientului colectiv. Ceea ce avem în fața noastră nu este o realitate fixă, imuabilă, ci una care poate fi schimbată, transformată. În acest moment istoric s-a simțit mai mult ca niciodată necesitatea acestei schimbări și, dacă vrem să transformăm lumea, este bine să începem imediat cu noi înșine! Inconștientul ne poate ajuta în toate acestea, însă trebuie să fim în stare să-l îndrumăm să o facă.

Spor la treabă!

CUM NE ORIENTĂM ÎN ACEASTĂ CARTE?

Această lucrare se adresează oricui dorește să învețe să-și folosească inconștientul pentru a-și îmbunătăți propria capacitate de a se simți bine, pentru a-și amplifica relaxarea și conștientizarea. Ea oferă un compendiu extins pentru o mai bună gestionare a durerii, fie ea emoțională sau fizică, și indicații pentru autodepășire și o stare de bine în multe sfere

CAPITOLUL 1

Ce este inconștientul?

Einstein susținea că mintea rațională, adică cea conștientă, reprezintă 10% din capacitatea creierului nostru. Aceasta înseamnă că potențialul nostru este în proporție de 90% inconștient. Neuroștiințele tind să afirme în zilele noastre că potențialul inconștient este de 95%, așadar, mintea pe care o folosim în mod obișnuit ar reprezenta 5% din potențialul nostru real.

Din anul 1962, prin intermediul activității lui George A. Miller, unul dintre fondatorii psihologiei cognitive, datează demonstrația potrivit căreia mintea rațională poate efectua de la 3 până la 7 operații în același timp. În anii nouăzeci ai secolului trecut, în schimb, s-a demonstrat (cu instrumentele disponibile atunci) că Mentea Inconștientă realizează simultan peste 64.000 de activități.

Există ceva în noi, mai profund și mai tainic decât nivelul obișnuit pe care îl cunoaștem atât de bine, care controlează funcționarea la nivel corp/minte fără cunoștința noastră. Acesta este izvorul instinctelor și impulsurilor care stau la baza comportamentului nostru și se ocupă de funcțiile fundamentale ale existenței noastre, printre care bătăile inimii cu o anumită frecvență, respirația – reglată astfel încât să fie continuă chiar și când atenția ne este complet absorbită de altceva, circulația sângelui, funcționarea în perfectă sintonie a organelor, coordonarea a miliarde de procese care se petrec simultan la diferite niveluri în corp/minte în timpul vieții.

Ideea unor forțe interioare profunde care ne condiționează și acționează asupra noastră este susținută cu mare forță atât de Schopenhauer, cât și de Nietzsche. Freud a fost primul care a trecut dincolo de viziunea filosofică

pentru a intra într-o lectură psihologică a inconștientului, iar ulterior Jung a contribuit la înțelegerea inconștientului oferind o viziune mai amplă asupra complexității și bogăției acestuia.

Inconștientul este sediul instinctelor, al afectelor, sentimentelor, tendințelor înnăscute, al intuiției, pasiunii, abilităților artistice și muzicale, al inteligenței emoționale, al funcției analogice și viziunii de ansamblu, al creativității și înțelegerii relațiilor spațiale. În ciuda puterii sale infinite, acesta este ca un copil mic, care, neavând capacitate de analiză, nu distinge fantezia de realitate, nici rodul sugestiei de realitate. Numim Minte Inconștientă centrul psihicului care reglează toate activitățile multiple ale diferitelor dimensiuni ale corpului/mintii, căutând să obțină cel mai bun rezultat posibil. De fapt, inconștientul încearcă întotdeauna să obțină cel mai bun rezultat compatibil cu toate părțile care îl compun.

În multitudinea diverselor părți ale inconștientului, numeroase sunt și cele care exprimă conflictele noastre profunde. Prin urmare, există în inconștientul nostru diferite forțe contrastante care ne țin blocați în acest conflict până când găsim noi modalități de a se armoniza în interiorul nostru. De aceea, de multe ori, ni se pare că inconștientul ne pune în dificultate sau ne boicotează. În realitate, ne arată doar adevărul nostru profund, ne obligă să recunoaștem cum stau lucrurile cu adevărat în noi. Spre deosebire de mintea conștientă, inconștientul nu poate minți.

Una dintre principalele sarcini ale inconștientului este să se ocupe de supraviețuirea și păstrarea integrității noastre psihofizice. De asemenea, inconștientul primește tot ceea ce mintea noastră rațională nu poate conține, având limitele ei. În fiecare zi, partea conștientă trebuie să facă loc pentru noi informații și stimuli care provin din toate părțile, așa că transferă cea mai mare parte a conținutului său în inconștient.

La rândul său, inconștientul nu poate permite ca experiențele prea dureroase (destabilizatoare pentru echilibrul psihofizic) să rămână la nivel conștient. Așadar le „reprimă” și le păstrează în marele depozit. Un număr infinit de informații, noțiuni, amintiri, imagini, sunete, senzații, mirosuri și gusturi, șocuri și traume prea periculoase pentru echilibrul nostru – totul se păstrează în inconștient. Acesta conține și pulsuniile noastre primare, instinctele legate de părțile noastre animalice, învățămintele cele mai profunde, inclusiv tot ceea ce nu ne-a fost acceptat în familie ori societate începând chiar cu momentul nașterii. Inconștientul este în același timp și depozitarul potențialului nostru și sediul schemelor de comportament învățate, vechi mecanisme care se perpetuează și includ limitări și temeri de diferite tipuri.

Prin urmare, Mîntea Inconștientă conține traumele și condiționările care ne-au creat limitările, dar și resursele infinite pentru a le depăși; este sursa impedimentelor de a ne trăi din plin viața pe care ne-o dorim, precum și sursa autodepășirii și transformării, izvorul capacităților și resurselor noastre dintre cele mai profunde.

Hipnoza – arta de a comunica cu inconștientul – poate construi o punte între resurse și limitări, făcând în așa fel încât părțile cele mai bogate și mai puternice ale inconștientului să fie stimulate spre a vindeca și sprijini părțile pline de limitări și temeri.

De multe ori am încercat să ne schimbăm și am descoperit destul de repede că, îndată ce ne slăbește voința, cădem înapoi în comportamentul nedorit. Astfel am fost nevoiți să acceptăm ideea că numai inconștientul poate da permisiunea pentru acea schimbare, care apare natural din interior, de îndată ce am ajuns la un nou echilibru profund.

Autohipnoza – învățarea elementelor de comunicare cu inconștientul – ne permite în mare măsură să nu mai depindem de „experți“.

Depășirea temerilor și limitărilor, creșterea capacității de relaxare, reducerea stresului, creșterea încrederii în sine, comunicarea cu propriul corp pentru a-l menține sănătos sau pentru a se vindeca mai repede, dobândirea controlului asupra durerii fizice și/sau emoționale, îmbunătățirea calității somnului, îmbunătățirea performanțelor în domeniul nostru profesional sau sportiv etc. sunt doar câteva exemple a ceea ce autohipnoza poate face posibil.

Unele informații despre geneza hipnozei pot fi utile pentru a încadra mai bine un fenomen atât de complex.

REFERINȚE ISTORICE

Referirile la hipnoză sunt atât de vechi încât ne fac să credem că fenomenul hipnotic a existat dintotdeauna, chiar dacă nu a fost recunoscut ca atare.

În Grecia Antică existau sanctuare de vindecare, unde erau folosite practici hipnotice. Cel mai cunoscut este cel din Epidaur, dedicat zeului medicinei – Asclepios. Cine mergea acolo cu dorința de a se vindeca era supus transei hipnotice. În acest spațiu receptiv, preoții transmiteau sugestiile inconștientului pentru a favoriza viziunea zeului vindecător.

În Egipt existau temple asemănătoare, ale somnului, sanctuare de vindecare echivalente cu centrele noastre de sănătate de astăzi. În Papirusul

Ebers (scris în jurul anului 1500 î.Hr., dar fiind o copie a unor texte mai vechi, datate în 3000 î.Hr.) se găsește transcrierea unei adevărate ședințe de hipnoză, cu proceduri atât de actuale, încât se folosesc până în prezent. În templele somnului se utilizau practici hipnotice pentru a elimina controlul minții raționale și activitatea sa neîncetată, ceea ce dovedește că încă de pe atunci fusese înțeles faptul că relaxarea profundă are puterea de a favoriza vindecarea spontană și naturală a organismului.

Nativii americani Chippewa, în ritualurile lor de inițiere a copiilor ajunși la pubertate, foloseau practici care pot fi definite drept hipnoză de grup. Șamanul, prin cântări specifice, inducea „somnul magic“, iar în această stare de transă erau împărtășite învățăturile privind obiceiurile tribului. Erau adevărate sugestii hipnotice, care predisuneau tinerii războinici spre curaj, spre luptă dreaptă și insensibilitate la durere.

Șamanii, vrăjitorii și vindecătorii au folosit întotdeauna hipnoza ca parte a ritualurilor lor. Pregătirea pentru o procedură de tratare presupunea metode speciale de întărire a puterii de vindecare și a capacității de concentrare. Șamanul se retrăgea într-un cadru care îl ajuta să rămână concentrat asupra obiectivului său, o peșteră sau un loc izolat, în natură. După ce se supunea unor proceduri de purificare particulare, șamanul se pregătea să coboare în „lumea de jos“. Urmând ritualuri care includeau deseori vizualizarea, el continua să coboare într-o stare diferită a conștiinței; călătoria era de obicei însoțită de sunetul tobelor, de cântece și dansuri. Aceste activități ritmice și repetitive permiteau inconștientului șamanului să intre în contact cu forțele și energiile naturale și supranaturale pentru a realiza vindecarea și a restabili echilibrul și integritatea, necesare în refacerea sănătății. Adesea, erau folosite tehnici de sugestionare și vizualizare inclusiv cu bolnavii, pentru a le facilita procesul de vindecare.

Aztecii de dinainte de Cortés practicaau hipnoza, la fel și perșii. Chinezii atinseseră starea hipnotică cu ajutorul cântecelor și dansurilor rituale cu optsprezece secole înainte de Hristos; druzii antici induceau „somnul magic“ prin repetarea cântărilor-mantre, iar preoții din Baal facilitau intrarea în spațiul transei, necesar profeției, săltând ore întregi în jurul altarului. Mongolii, tibetani și yoghinii indieni cunoșteau metodele hipnotice. Putem spune că aproape în toate tradițiile antice se practicaau forme de hipnoză, chiar dacă, în realitate, nu aveau cunoștință nici de existența fenomenului, nici de principiile care stau la baza acestuia. Starea de conștiință modificată se manifesta doar ca un efect colateral al practicilor magice sau mistice, iar rezultatele obținute au fost atribuite exclusiv intervenției divine sau supranaturale.