

LEBRIS

We know
books

C. Roy Hunter

ARTA HIPNOZEI
CURS DE HIPNOZĂ
Stăpânirea tehnicilor de bază

Hipnoza individualizată
pentru clienți (bazată pe învățăturile lui
Charles Tebbetts)

Traducere de
Nicolae Spiridon

ANTET

anterioare. În același timp, răspunzând unor solicitări primite, această ediție conține și un glosar. Din moment ce am adus numai câteva modificări minore versiunii din 2010 publicată de Crown House Publishing, aceasta este în continuare ediția a treia.

CUPRINS

Prefață	9
Introducere.....	11
Capitolul 1. Trecere în revistă	15
Scopul acestei cărți.....	15
Cine a fost Charles Tebbetts?	16
Partea I: Însușirea elementelor fundamentale ale artei hipnozei	19
Partea a II-a: Învățarea artei hipnoterapiei	21
Partea a III-a: Tehnici avansate de hipnoterapie	23
Capitolul 2. Hipnoza: ce este și de ce poate fi folosită?	25
De ce poate fi folosită hipnoza?	25
Opoziția subconstientului față de schimbare	27
„Discurile vechi” trebuie să fie schimbate	28
Ce este hipnoza?.....	28
Hipnoză = stare alterată de conștiință	30
Cele patru stări mentale	33
Terminologie în cadrul hipnozei	34
Credința și hipnoza sunt strâns legate	37
Formula hipnotică: componentele hipnozei	38
Combinarea ingredientelor hipnozei	40
Numai ingredientele sunt suficiente?	43
Capitolul 3. Hipnoza: ieri și astăzi	45
Scopul acestui capitol.....	45
Posibilele origini ale hipnozei.....	46
Pionieri de odinioară ai hipnozei	48
Pionierii hipnozei din secolul optsprezece	51
Hipnoza în secolul al nouăsprezecelea	60
Cea mai frecventă greșeală a pionierilor	74
Hipnoza în secolul douăzeci	75

Arta hipnoterapiei: nașterea unei noi profesii	78
Recunoașterea legală a hipnoterapiei	83
Viitorul hipnozei	84
Capitolul 4. Testele pentru rolul dual al sugestibilității	87
Cuvintele sunt importante	88
Testele de sugestibilitate ale lui Tebbetts (in stilul lui Roy Hunter)	89
Trebuie să folosești de fiecare dată testele de sugestibilitate?	92
Înainte să începi hipnoza... ..	93
Capitolul 5. Inducții și treziri.....	95
Cum se induce hipnoza?.....	95
Inducția de Tipul 1: fixarea oculară	97
Tipul 2: Relaxarea (sau oboseala) sistemului nervos.....	100
Tipul 3: Confuzia mentală	104
Tipul 4: Dezorientarea mentală.....	108
Tipul 5: Pierderea echilibrului	111
Tipul 6: Șocul sistemului nervos	111
Tehnica unică	115
RECOMANDARE IMPORTANTĂ REFERITOARE	
LA ATINGERE	115
Imaginația este singura ta limită.....	116
VOCEA: cel mai important instrument al tău.....	117
Trezirea	119
Capitolul 6. Adâncirea stării de hipnoză.....	122
Recunoașterea stării de transă	122
Profundimile hipnozei	123
Cum se poate adânci starea hipnotică	128
Cum rămâne cu imagistica îndrumată pentru adâncirea stării de hipnoză?	133
Capitolul 7. Testarea în timpul hipnozei	136
Care sunt beneficiile testării pentru client?	136
Testul de catalepsie oculară.....	137

Înceleștarea mâinilor	138
Testul brațului rigid.....	139
Mișcarea automată.....	140
Levitația brațului.....	141
Utilizarea levitației brațului fără atingere.....	143
Și dacă un client eșuează la două teste?	143
Factorii de convingere pot fi folosiți pentru evaluarea profundității hipnotice?.....	144
În concluzie	145
Capitolul 8. Sugestia posthipnotică și structura sugestiei.....	146
Sugestia nonterapeutică posthipnotică	146
Sugestia terapeutică posthipnotică	148
Sugestia posthipnotică în calitate de inducere a stării de hipnoză.....	148
Sugestia directă și sugestia indirectă	149
Capitolul 9. Etica și potențialele pericole.....	163
Ce înseamnă etică?.....	163
„Sigiliul hipnotic”	166
Prevederi de etică în legislația statului Washington	167
Hipnoza este periculoasă?	170
Mai exact ce anume înseamnă o pregătire corespunzătoare?	171
Titlurile academice superioare garantează utilizarea înțeleaptă a hipnozei?	173
Nu-ți judeca clienții	182
În concluzie	183
Capitolul 10. Autohipnoza pentru a face față stresului	185
Meditația într-un loc liniștit	187
Utilizarea declanșatorilor locului liniștit	190
Opțiunile de reducere a stresului	
opțiunile sănătoase	191
Cum să procedezi	193

Dă rezultate numai dacă este utilizată	195
Capitolul 11. Concepte referitoare la subconștient,	
așa cum le-a predat Charles Tebbetts	197
Cele șase funcții ale subconștientului	197
Cele cinci metode de programare a	
subconștientului	199
Regulile minții	200
Așadar... ÎNCOTRO NE ÎNDREPTĂM	
DE-ACUM ÎNAINTE?	208
Capitolul 12. Arta hipnoterapiei.....	210
Așadar... Ce este, de fapt, hipnoterapia?	211
Hipnotizator sau hipnoterapeut?	212
Cum poate hipnoterapia să rezolve problemele?	214
Sunt necesari toți acești pași?	217
Avanpremiera la terapia pe părți	218
În concluzie.....	222
Glosar	224
Termeni și abrevieri obișnuite din hipnoză	224
Bibliografie	229

PREFAȚĂ

de Ormond McGill, Ph.D.

Ar fi amuzant să spun că este o carte ciudată și misterioasă; însă nu ar fi adevărat, deoarece este cât se poate de plină de informații și teste științifice legate de un subiect important care capătă zi de zi o credibilitate tot mai mare – și are o valoare personală foarte mare pentru fiecare în parte: **HIPNOTERAPIA**

Această carte este scrisă de un expert în domeniu și a fost ales în mod special să ducă mai departe studiile unui „mare maestru al hipnoterapiei”, regretatul, iubitul și respectatul Charles Tebbetts.

Charles Tebbetts a fost un maestru în predarea artei și științei hipnozei, contribuind de asemenea la dezvoltarea ei; iar protejatul lui, Roy Hunter, este remarcabil de dotat pentru a-i continua munca, această carte fiind o dovadă pozitivă.

Astăzi, hipnoza nu mai este învăluită în tenebre ci, în lumina strălucitoare a înțelegerii, este recunoscută ca reprezentând un remarcabil mijloc de control al celui mai mare dintre darurile omului: mintea omenească.

Mintea este un proces de producere a gândurilor și atunci când se află sub controlul perfect al posesorului ei, poate să ducă la o existență plină de bucurii și la culmile geniului. Citatul clasic spune, „Așa cum gândește omul în inima lui, așa este”.

Roy Hunter și-a adus o contribuție strălucită la profesia hipnoterapiei prin această carte care, scrisă într-un limbaj clar, poate să fie înțeleasă cu ușurință; explică ce este hipnoza, cum poate fi indusă și cum se poate folosi această stare mentală unică pentru a avea beneficii în nenumărate moduri.

Roy Hunter actualizează înțelegerea și utilizarea practică a hipnozei. Este suficient doar să citești cuprinsul și îți dai seama pe loc de valoarea cărții pe care oții în mână.

Capitolul 1 TRECERE ÎN REVISTĂ

Charles Tebbetts, o legendă vie, a demonstrat ceea ce predă:

„Orice formă de hipnoză este autohipnoză. Dacă îmi respecti instrucțiunile simple, nicio putere de pe această lume, în afară de tine, nu te va putea împiedica să fii hipnotizat..”

Urmându-i cuvintele, nenumărați oameni au trăit experiența a ceea ce Tebbetts numea *Miracole la Cerere*. Multe vieți au cunoscut o îmbunătățire profundă; iar aceia dintre noi care au avut privilegiul de a învăța hipnoterapia direct sub îndrumarea „marelui maestru” au descoperit că viețile lor s-au schimbat pentru totdeauna.

Scopul acestei cărți

Ce anume din cartea lui Charles Tebbetts *Curs de pregătire în hipnoză* m-a inspirat să continui să predau metodologia lui Tebbetts, în condițiile în care, în zilele noastre, există atât de multe cursuri bune? Răspunsul este conținut în aceste pagini.

Înainte să folosești hipnoza pentru a-i ajuta pe oameni, trebuie să înveți tehnicile fundamentale. Scopul acestei cărți este să te ajute să înveți arta hipnozei prin stăpânirea aceluiași tehnici fundamentale legendare predate de însuși „marele maestru”, îmbogățite și modificate prin experiența mea și prezentate în stilul meu – așa cum le predau studenților mei de la Colegiul Tacoma, din 1987. De asemenea, de vreme ce autorul menționat a ales adresarea directă la persoana întâi, cititorul va observa că adeseori la fel procedez și eu în toată această carte. (Și mentorul meu proceda la fel.)

Mai mulți hipnoterapeuți m-au îndemnat să scriu această carte în primul rând pentru că *Miracole la cerere* (scrisă de Charles Tebbetts) a încetat să mai fie publicată în octombrie 1993. Lucrările lui Charles TREBUIE să se păstreze; iar

evenimentele de la sfârșitul anilor 1980 și începutul anilor 1990 m-au desemnat ca fiind cel mai potrivit candidat pentru această sarcină. În 1993, dr. Dwight Damon (președinte al Colegiului Național al Hipnotizatorilor) a fost de acord și m-a încurajat să scriu această carte, drept care tu ai acum în mâini a treia versiune a rezultatului.

Cursul de pregătire în hipnoză al lui Charles Tebbetts a fost predat inițial în trei părți, la fel ca în cazul cursului meu de colegiu. Lucrarea de peste 500 de pagini care o susține, a avut nevoie de două texte, iar acesta este primul. Titlul original a fost *Artă hipnozei: metodologia lui Charles Tebbetts*, predată de Roy Hunter. De atunci am schimbat titlul de trei ori.

Mai mult de atât, așa cum un adevărat artist este preocupat mai mult de stăpânirea artei sale decât de înțelegerea modului în care funcționează, această carte se abate de la stilul scriitoricesc academic al manualelor tipice. În loc să pară doar o lucrare oarecare de cercetare, îmi folosesc propriul stil scriitoricesc – prezentând tehnicile lui Charles Tebbetts exact așa cum le predau studenților mei.

Vei găsi incluse opinii ale regretatului meu profesor și mentor, precum și propriile mele opinii, alături de actualizări ale lucrărilor sale, rezultate mai mult din experiența mea și nu doar din cercetările științifice. De asemenea, folosesc un limbaj simplu, așa cum predă și profesorul meu, într-un stil prietenos și ușor de înțeles. Sper să descoperi că este o abordare proaspătă și nouă a predării.

În deschiderea ficcărui curs pe care îl predau la Tacoma, prezint o scurtă trecere în revistă a întregului curs și îl prefațez cu câteva cuvinte despre regretatul meu mentor; la fel voi proceda și aici.

Cine a fost Charles Tebbetts?

Doctorul John C. Hughes, redactor de cercetare în cadrul publicației internaționale a Colegiului Național al Hipnotizatorilor, intitulată *Journal of Hypnotism* s-a referit la Charles Tebbetts numindu-l unul dintre „marii maeștri” ai hipnozei. În 1990 i s-a făcut onoarea de a fi primit în Galeria

Internațională de Onoare a Hipnotizatorilor pentru întreaga viață și operă. Charles Francis, autorul cărții *Counseling Hypnotherapy – Consilierea prin hipnoterapie*, afirmă că Tebbetts „... a fost considerat în general cel mai vechi și mai experimentat hipnoterapeut din lume”, înainte de trecerea sa în neființă. În plus, a fost respectat de pe Coasta de Est până pe Coasta de Vest de către membrii tuturor asociațiilor importante ale hipnoterapeuților, în cadrul cărora și-a prezentat în mod frecvent tehnicile legendare de terapie pe părți.

Având o experiență de mai mult de șase decenii în artă hipnozei, Tebbetts – care stăpânea toate tehnicile de schimbare rapidă centrate pe client – susținea că toate formele de hipnoză înseamnă, în realitate, autohipnoză. De fapt, Benjamin Franklin a ajuns exact la aceeași concluzie la sfârșitul anilor 1700, observând că pacienții doctorului Anton Mesmer răspundeau la magnetismul său din cauza a ceea ce se petrecea în propria lor imaginație și nu din cauza vreunei puteri „mistice” pe care ar fi avut-o Mesmer. Cu alte cuvinte, dacă puterea rezidă în mințile pacienților lui Mesmer, înseamnă că el nu făcea decât să le faciliteze propriul auto-mesmerism. (Voi discuta mai pe larg acest subiect la capitolul dedicat istoricului.) Însă în loc să accepte acest fapt, majoritatea oamenilor de la Mesmer încoace preferă să creadă că hipnotizatorul are o anumită „putere” asupra altor oameni... și există chiar și în zilele noastre unii hipnotizatori care încearcă să folosească hipnoza pentru a-i păcăli pe oameni și a încerca să-i determine să le cedeze puterea asupra lor.

În realitate, hipnotizatorul este un practician cu abilități în artă autohipnozei dirijate, individul creându-și propria stare de transă, urmând instrucțiunile artistului. Cu toate acestea, chiar și acum, numeroși cercetători care sunt interesați în mod serios de hipnoză, tind în continuare să o cerceteze doar sub aspectul de „știință” în loc să recunoască faptul că este o artă.

Tebbetts credea că, în cazul în care hipnotizatorul într-adevăr stăpânește hipnoza ca artă, ar trebui să se diminueze probabilitatea confruntării cu opoziția din partea

clientului. Nu numai că Tebbetts ajungea adeseori la rezultate profunde cu clienții săi, ci a și devenit un profesor emerit și a predat hipnoza într-un mod care l-a transformat într-o legendă vie, chiar înaintea trecerii sale în neființă.

Una dintre calitățile profesionale cele mai speciale pe care am observat-o la Charles Tebbetts a fost modul în care se străduia să simplifice lucrurile. Considera că acesta este modul cel mai bun de utilizare a hipnozei; la fel cred și eu, fapt care ar trebui să răzbată din această carte.

Charles Tebbetts credea că un terapeut centrat pe client și care stăpânește o multitudine de tehnici simple poate să fie mult mai eficient decât un erudit în hipnoză care nu stabilește o relație cu clientul său, în ciuda faptului că ar putea să dețină extraordinar de multe cunoștințe cu privire la cercetările științifice asupra diverselor aplicații ale hipnozei.

În vreme ce știința este obișnuită să pună totul sub microscop, majoritatea clienților sunt mai interesați de rezultate decât să fie asaltați cu etichetări și semne de întrebare științifice. Prin urmare, Charles Tebbetts credea că cele mai simple concepte, odinioară comunicate efectiv subconștientului, pot să aducă cele mai profunde schimbări în viața oamenilor. A dovedit acest fapt în nenumărate ocazii la cursurile sale din Edmonds, Washington, prin modul în care își demonstra stăpânirea artei hipnozei.

Inițial, Charles Tebbetts a început să fie interesat de hipnoză în perioada în care a cântat într-o orchestră observând un hipnotizator de scenă; în cele din urmă, a ajuns să susțină el numărul respectiv, când hipnotizatorul era indisponibil. Așa a început o carieră de o viață în domeniul hipnozei, întrecută cu alte cariere, până spre mijlocul vieții. După ce a studiat în mod serios hipnoza în sudul Californiei cu Gil Boyne, și-a făcut un cabinet permanent. Ulterior s-a mutat la Edmonds, Washington, unde a predat hipnoza ca profesie până la sfârșitul zilelor, în 1991. În 1987 a decis să-și extindă cursul de hipnoză într-un alt oraș, cerându-mi mie să îl predau, sub îndrumările sale. În 1992 s-a mutat în Arkansas, unde și-a petrecut cea mai mare parte a ultimelor luni de viață.

A trecut în neființă în mijlocul colegilor, în luna august a aceluiași an, la Convenția anuală a Colegiului Național al Hipnotizatorilor. Charles Tebbetts era programat să prezinte un seminar pe tema legendarelor sale tehnici terapeutice, însă a suferit un atac de inimă. M-a rugat pe mine să îl prezint în locul său și a murit în timp ce eu citam din lucrările sale, în cursul seminarului. Pentru mine a fost o experiență deosebit de încărcată de emoții; și am considerat că a fost o onoare că mentorul meu m-a rugat să-i continui activitatea de predare.

Realizând un curs scris despre modurile în care utilizez și predau tehnicile de schimbare rapidă ale lui Charles Tebbetts, dezvoltate prin propria mea experiență profesională, sper să perpetuez învățăturile regretatului meu maestru în secolul 21. Inițial, am presupus că întregul meu curs va intra într-o singură carte împărțită în trei părți – dar din cauza volumului mare al acestei prime cărți pe tema stăpânirii tehnicilor fundamentale, a părut mai adecvat să public acest prim volum ca manual separat pentru tinerii novici în domeniul hipnozei.

În continuare voi face sumarul obiectivelor acestui curs, pe care îl intitulez *Hipnoza diversificată orientată pe client*, bazat pe cursul pe care am început să îl predau inițial la Colegiul Tacoma, în 1987.

Partea I: Însușirea elementelor fundamentale ale artei hipnozei

Obiectivul principal constă în a-l ajuta pe student să stăpânească abilitățile fundamentale și cunoștințele necesare în arta hipnozei. Trebuie să învățăm să mergem înainte să învățăm să alergăm și să facem alte forme de mișcare; același lucru este adevărat și în privința hipnozei. Trebuie ca mai întâi să stăpânești ARTA HIPNOZEI înainte de a fi capabil să folosești eficient tehnicile de hipnoză pentru a-i ajuta pe oameni să își schimbe obiceiurile și să-și atingă scopurile – de unde și titlul acestei cărți.

Datorită unui adevăr simplu, înaintea învățării utilizării efective a tehnicilor de hipnoterapie, trebuie învățate tehnicile fundamentale de hipnoză. Toate tehnicile de hipnoterapie folosesc hipnoza; însă nu orice hipnoză înseamnă și hipnoterapie.

Cursul FUNDAMENTAL, așa cum a fost predat de Charles Tebbetts în anii 1980, a fost simplificat devenind mai ușor de învățat. El a inclus și teste de sugestibilitate care să-l ajute pe client să fie pregătit pentru hipnoză. A inclus toate tehnicile de inducere a hipnozei în șase tipuri fundamentale și a predat suficiente tehnici de inducere pentru fiecare din cele șase tipuri.

Ne grupam în perechi ca să exersăm tehnicile fundamentale predate de Tebbetts la clasă, în timp ce profesorul nostru ne observa și ne supraveghea aceste ședințe practice.

După învățarea tehnicilor de inducere a stării de hipnoză, studenții învățau mai multe tehnici de adâncire a acestei stări, precum și mai multe elemente de „convingere” care să-l ajute pe client să creadă în experiența hipnotică. Din nou ne grupam în perechi, ca să exersăm tehnicile de adâncire a stării de hipnoză, precum și elementele de „convingere” pe care ni le preda Tebbetts.

Pe urmă, studenții învățau cum să facă efectiv sugestii nonterapeutice posthipnotice, precum și cum să le ofere dovezi clienților că într-adevăr trăiseră o stare de hipnoză. Învățam cum să concepem sugestii mai eficiente, de asemenea, aveam și un curs de autohipnoză.

Cursul mentorului meu cuprindea opiniile și conceptele sale bazate pe mai multe decenii de experiență, pe care le insera pe parcurs. Am adăugat asemenea opinii și concepte acolo unde mi s-a părut adecvat și am dedicat Capitolul 11 al acestei cărți exclusiv unora dintre conceptele fundamentale pe care le sublinia Charles Tebbetts. La cursul său, discuta pe scurt istoricul hipnozei, încurajându-ne pe noi să studiem individual; eu am inclus însă un capitol mai mare dedicat istoricului hipnozei și discut acest subiect la cursurile mele de elemente fundamentale de hipnoză.

De vreme ce arta trebuie să fie practică pentru a putea fi învățată, Charlie pune accentul pe practică pentru dezvoltarea încrederii și competenței. Sunt absolut de acord cu el, așa că îl încurajez pe cititor să caute un curs de pregătire practică în hipnoză și să nu se mulțumească doar să se bazeze pe cărți pentru a ajunge să învețe și să stăpânească arta hipnozei, MAI ALES dacă are o intenție cât de mică să folosească hipnoza în scopuri terapeutice.

În afara adăugării unor informații istorice fundamentale legate de hipnoză, la cursurile mele discut și aspectele etice, legale și potențialele pericole, pe care le-am inclus și în această carte. Și am mai adăugat, de asemenea, chiar de la primul curs, importanta „formulă hipnotică”.

Mentorul meu a fost un pionier, astfel încât, acum, cursul său este actualizat și combinat cu unele materiale care îmi aparțin. Trebuie să ne dezvoltăm, dar încerc în continuare să păstrez integritatea metodologiei sale. Cursul meu fundamental se aseamănă în continuare cursului său „101” și în continuare încerc să-l fac cât mai simplu.

În timpul vieții lui Charles Tebbetts, luam adeseori legătura cu el să discutăm despre actualizările mele și să-i solicit aprobarea pentru materialul nou adăugat acolo unde era cazul. Merita acest gest de curtoazie din partea mea, de vreme ce cursul pe care îl predam se baza pe recomandările sale, centrate pe client. Studenții mei păreau să fie mulțumiți de rezultate și sunt încrezător că și tu vei fi.

Partea a II-a: Învățarea artei hipnoterapiei

Ce urmează din momentul în care ai învățat elementele fundamentale de hipnoză?

La Colegiul Tacoma, Partea a II-a urmărește să răspundă la această întrebare. Ca și în cazul părții fundamentale, accentul se pune mai mult pe „cum” decât pe aspectele științifice sau pe documentarea academică. De vreme ce rezultatele clienților sunt mai grăitoare decât cuvintele, în tot cuprinsul celei de a doua cărți bazate pe Cursul de pregătire pentru hipnoză al lui Charles Tebbetts – sunt inserate expuneri de