

Olivier LOCKERT & Patricia d'ANGELI

Hipnoza Umanistă

Pentru Începători

Traducere din franceză : Irinel Quantin



Editura Dharana

București

2017

Cuprins

| | |
|--|-----------|
| Introducere | 9 |
| I. Cu picioarele pe pământ, cu capul printre stele! | 11 |
| Ce este Hipnoza? | 13 |
| Hipnoza Umanistă | 15 |
| Să revenim la bazele Hipnozei | 17 |
| Câteva idei preconceptuate despre Hipnoză | 20 |
| A recunoaște o stare de hipnoză | 26 |
| Hipnoza în Conștiință | 27 |
| Indicațiile în Hipnoza Umanistă | 30 |
| Punctele tari ale Hipnozei Umaniste | 33 |
| Tehnicile terapeutice în Hipnoza Umanistă | 37 |
| II. A călători în Conștiință | 41 |
| Cartografia Umanistă a Spiritului | 43 |
| . Cunoștințe care schimbă o viață | 43 |
| . Conștiința cu majusculă | 44 |
| . Inconștientul: Automatul nostru | 56 |
| . Celelalte niveluri psihologice: | 66 |
| - <i>Matricea: „marele nostru Inconștient”</i> | 66 |
| - <i>Sinele Ideal</i> | 70 |
| - <i>Conștientul</i> | 72 |
| Pe scurt... | 75 |
| Principiile și Ideile Hipnozei Umaniste | 77 |
| - <i>7 principii despre viață</i> | 78 |
| - <i>Idei pentru a fi umanist zi de zi</i> | 82 |
| III. A se schimba în Conștiință | 87 |
| Intrați în Matrice! | 89 |
| . Sedința de Hipnoză Umanistă | 89 |
| . Împingerea umerilor | 90 |
| . A-și mări nivelul vibratoriu | 94 |

| | |
|--|------------|
| | 98 |
| Inducțiile hipnotice Umaniste „în deschidere” | 104 |
| . Limbajul inimii | 105 |
| . Caracteristicile inducției hipnotice în Hipnoza Umanistă | 109 |
| . Diferitele inducții hipnotice în Hipnoza Umanistă: | 112 |
| - <i>Elevația Materială</i> | 113 |
| - <i>Elevația Subtilă</i> | 116 |
| - <i>Expansiunea Materială</i> | 118 |
| - <i>Expansiunea Subtilă</i> | 120 |
| Identificarea Conștiinței | 123 |
| - <i>Expansiunea Temporală</i> | 126 |
| - <i>Interiorizarea Conștiinței</i> | 128 |
| - <i>Expansiunea Globală</i> | 133 |
| Sedința tip de Hipnoză Umanistă | 136 |
| Tehnicile terapeutice în hipnoză Umanistă | 138 |
| <i>Terapia Simbolică Simplă:</i> | |
| - A experimenta pe sine însuși: auto hipnoza Umanistă | 139 |
| - Fenomenele hipnotice în Hipnoza Umanistă | 142 |
| - Tehnicile Hipnozei Umaniste | 152 |
| - Terapia Simbolică Simplă | 153 |
| - A se conecta la Sinele său Ideal | 163 |
| - A-și găsi inspirația și creativitatea | 166 |
| - Reconexiunea Umanistă | 168 |
| - A călători în Conștiința spre trecut sau spre viitor | 173 |
| - A personifica boala | 176 |
| - Șotronul de Lumină | 178 |
| - A șterge iluzia | 181 |
| - Ecloziunea | 184 |
| <i>Terapia Simbolică Avansată:</i> | 187 |
| - Puțină psihologie simbolică | 187 |
| . Inconștientul | 187 |
| . Traumele interioare | 189 |
| . Arhetipurile inconștiente: | 197 |
| - <i>Femininul și Masculinul</i> | 197 |
| - <i>Copilul Interior</i> | 200 |
| - <i>Criticul</i> | 205 |

Respect pentru oameni și căr... **Înțeleptul** 207

- Tehnicile TSA A începe călătoria noastră interioară 210
 - Armonizarea Femininului cu Masculinul 210
 - Copilul Interior 216
 - A transforma Criticul în Protector 218
 - A armoniza Criticul, Copilul și Înțeleptul 219
 - Procesul Doliului 221
 - A ghida în mod simbolic pentru a vindeca 223
 - Structurile Metaforice de Activare 226

Ce inducții hipnotice pentru ce tehnici? 230

- A folosi ca și umanist tehnicile altor forme de terapie** 231
- Transformarea Hipnotică Umanistă 232
 - Recadrajul Umanist Simbolic 235
 - Drumurile de Lumină (trans-generațional) 237

IV. Și acum? 241

- Acum este rândul vostru 243
- Aplicațiile în terapie și în coaching 243
- Câteva sfaturi practice 244
- A întâlni un hipnoterapeut Umanist 253
- A se forma în Hipnoză Umanistă 258

Concluzii 262

Anexe

- 1- Istoria Hipnozei în 10 perioade cheie** 263
- 2- Bibliografie** 269



Ce este Hipnoza?

Cu picioarele pe pământ, Cu capul printre stele!

„Când eram la școală, am fost întrebat ce vreau să devin când voi fi mare. Am scris „fericit”.

*Ei mi-au spus că nu am înțeles întrebarea.
Eu le-am răspuns că ei nu au înțeles viața.”*

John Lennon

Ce este Hipnoza?

Să începem cu începutul. Înainte de a învăța să practicați Hipnoza, trebuie să vorbim cu toții același limbaj. Să descoperim așadar, câțiva termeni de bază:

- Cuvântul „**hipnoză**”, este folosit atât pentru a se referi la tehnică: *a face Hipnoză*, cât și pentru starea de conștiință produsă de această tehnică: *a fi într-o stare de hipnoză*.
- Vom pune deci o majusculă la tehnică, Hipnoză, pentru a o putea diferenția de starea de conștiință: hipnoza.
- Nu există „pacienți” în Hipnoza Umanistă: vorbim despre „persoane”. De asemenea, „consultațiile” sunt numite „întâlniri”. „Terapeutul” este mai degrabă un profesor și un **ghid**, în sensul : „cel care arată calea”... dar care vă lăasă să mergeți în propriul ritm.
- O „**inducție**” din latinul *inductio*: *a conduce înspre, a face să avanseze*, este numele tehnicii care permite ca persoana să fie adusă în stare de hipnoză.
- „**Sugestiile**” sunt cuvinte pronunțate de terapeut. În Hipnoza Umanistă, nimic nu se face în mod ascuns și nu se folosesc decât *sugestiile directe*.
- Vom vorbi des despre **Conștiință**, scrisă cu o majusculă. Va fi vorba despre un strat al nostru destul de ridicat care corespunde a ceea ce numim „Eu” atunci când vorbim despre noi sau ne gândim la noi. Este ceea ce ne permite să fim conștienți.
- În sfârșit, rețineți că pentru moment, Conștiința la feminin și cu o majusculă, nu este deloc același lucru cu **conștientul**, la masculin și scris cu literă mică, noțiune care desemnează numai faptul de a fi conștient: a vedea, a auzi, a resimți și așa mai departe.

Acestea fiind spuse, sunteți gata să începeți să citiți și să vă bucurați de această carte.

Între neîncredere și atracție

Mulți oameni cred că Hipnoza este numai ceea ce vedem în spectacole: un artist impresionant care ne face să credem că are un anumit „har” sau „super-puteri” cu care poate transforma pe oricine într-o marionetă... Acest lucru pare foarte eficace, dar cauzează oamenilor o neîncredere în Hipnoză, foarte firească.

După cum vă puteți imagina, la fel ca în magie sau la cinema, artistul creează o iluzie, o atmosferă specială pentru a-și face show-ul: aceasta este meseria lui. Din această cauză, unii oameni asistă la spectacol și doresc chiar să participe la demonstrațiile de Hipnoză de spectacol.

Ca atunci când mergeți la un film, știind în același timp că actorii joacă rolurile lor, că există efecte speciale și așa mai departe, artistul hipnotizator întreține această atmosferă magică, iluzia atotputerniciei. Acest lucru produce un efect hipnotic asupra spectatorilor voluntari și le întreține plăcerea de a participa la scenete.

Desigur, vorbim aici despre cea mai mică fațetă a Hipnozei: există foarte puțini hipnotizatori de spectacol față de miile de hipnoterapeuți care lucrează zilnic în întreaga lume pentru a-i ajuta pe ceilalți, de aproape două sute de ani.

Hipnoza, încă de la început, a fost folosită de către terapeuți pentru pacienții lor. Profesorul francez de medicină Hyppolite Bernheim a inventat în 1891 pentru Hipnoză termenul de „psihoterapie”. Aceasta însemna la acea vreme: tratamentul prin sugestie hipnotică. Da, inițial, psihoterapia era de fapt Hipnoză!

Hipnoza a avut întotdeauna vocația de a ajuta oamenii. Acesta este motivul pentru care ea ne atrage, deoarece se știe de mai multe secole că ea ne permite să ne folosim resursele profunde într-un mod eficace - și deci să ne vindecăm în mod natural, să trăim mai bine și chiar, de ce nu, să evoluăm ca persoană.

Așadar, ați vrea să descoperiți un nou mod de a practica Hipnoza care v-ar permite să vă bucurați de toate beneficiile ei... fără dezavantajele pe care ea le poate prezenta? Această carte își propune să prezinte această evoluție a Hipnozei terapeutice.

Hipnoza Umanistă

Datorită unui ansamblu de principii și tehnici noi, Hipnoza Umanistă păstrează avantajele Hipnozei vechi, înlăturând în același timp dezavantajele care i-au făcut o reputație proastă. Acest lucru este posibil pentru că în cazul Hipnozei Umaniste nimeni nu vă va adormi: veți ajunge în starea hipnotică (aceeași, cea adevărată), dar cu o conștiință mai largă, fără ca cineva să vă umble la neuroni. În acest mod, se pot trata lucrurile care vă creează probleme atunci când sunteți conștienți. Este vorba despre o stare care nu are nimic de-a face cu starea obișnuită când sunteți conștienți. Astfel, aveți posibilitatea să vă tratați, să învățați mai repede, să trăiți mai bine sau chiar să declanșați reacții inconștiente, care nu pot fi provocate în mod voluntar, ca o anestezie, spre exemplu.

Mai recentă decât alte forme de Hipnoză, întrucât s-a dezvoltat în Europa la începutul secolului al XXI-lea, Hipnoza Umanistă nu se mulțumește numai să îmbunătățească principiile hipnozei vechi: nu am inventat electricitatea perfecționând lumânarea!

Hipnoza Umanistă este un nou univers hipnotic. Hipnoterapeutul va călători cu voi, dar numai ca un ghid, deoarece el nu va interveni în mod direct (nu va exista nicio manipulare sau sugestie, fie ea și „terapeutică”).

Astfel, Hipnoza Umanistă este o metodă pedagogică. Ea va ajuta persoana să se vindece sau să se schimbe, pentru a deveni ceea ce este ea cu adevărat. Astfel, persoana se va simți mai bine și în plus ea va deveni în cele din urmă persoana care întotdeauna a dorit să fie. Căci atunci când ajutăm o persoană să devină cu adevărat ea însăși, ea se curăță în profunzime, problemele sale dispar în mod spontan, iar sănătatea ei revine într-un mod firesc.

Acest lucru a fost explicat de Pasteur, la sfârșitul vieții sale: „microbul nu este nimic, terenul este totul”. În Hipnoza Umanistă persoana își întărește terenul, iar în felul acesta corpul și mintea sa alungă problemele care încep încetul cu încetul să dispară, întrucât nu mai au nici un motiv să existe. Este foarte simplu.

Desigur, Hipnoza Umanistă vă va permite în aceeași măsură, să tratați o durere, să renunțați la fumat, să slăbiți sau să scăpați de o fobie, cât și să interveniți asupra poveștii vieții voastre și asupra traumelor Inconștientului vostru: cine poate face mai mult, poate face și mai puțin!

Pentru aceasta, veți învăța să înlăturați ruptura psihologică naturală dintre spiritul conștient și Inconștientul vostru. Acesta este principiul inducției

hipnotice „în deschidere” pe care îl veți practica în această carte. Scopul este acela de a fi mai conștienți decât de obicei de lucrurile acestei lumi și de voi înșivă. Astfel, în timpul unei experiențe hipnotice, nu veți fi la fel de inconștient ca în starea de hipnoză obișnuită. Veți fi într-o stare de conștiință extinsă! Voi veți fi aceia care vor deține controlul, pentru a vă vindeca și a vă îmbunătăți viața.

Să spunem la revedere manipulării, chiar și terapeutice!

În Hipnoza Umanistă, terapeutul va fi prezent doar pentru a vă spune ceea ce trebuie să faceți și în ce mod. Nu există sugestii ascunse, nici tehnici de a vă influența, camuflate în conversație, și nici acțiuni subliminale - desigur pozitive, dar făcute asupra voastră, în ciuda voastră. Așadar, nu va mai fi posibil de a greși printr-o acțiune exterioară făcută asupra Inconștientului vostru, care este mult mai puțin precisă decât o acțiune realizată în conștiința plină.

În Hipnoza Umanistă veți fi și mai conștienți de voi înșivă, iar terapeutul va fi prezent doar pentru a vă ajuta, ca un ghid în timpul unei excursii la munte: vă va învăța să vă folosiți spiritul pentru a schimba ceea ce vreți și în felul în care îl doriți.

Hipnoterapeutul Umanist cunoaște căile care trebuie urmate, precum și mecanismele de vindecare - aceasta este cauza pentru care aveți nevoie de el - dar voi veți fi aceia care vor trebui să parcurgă drumul care duce la sănătate, la o viață mai plăcută, la relații mai bune în dragoste și la locul de muncă.

Ați încercat deja cu siguranță multe lucruri pentru a vă îmbunătăți viața, dar nu ați avut neapărat succesul dorit. Astfel, v-ați putut da seama că eforturile conștiente și dorința nu sunt suficiente... Trebuie deci să interveniți la originea problemelor voastre. Această origine este „pilotul vostru automat”, care se ocupă de toată viața voastră: Inconștientul vostru. Ceva ce există înăuntrul vostru presimte acest lucru, din moment ce ați cumpărat această carte despre Hipnoză...

De asemenea, aveți presentimentul că atunci când cineva ajunge singur, fără ajutorul vostru, la cheia aflată în interiorul vostru, schimbarea pe care o produce în acel moment nu este la fel de profundă și eficientă ca cea pe care ar putea să o realizeze împreună cu voi.

A se vindeca sau a-și îmbunătăți viața de unul singur, ghidat de cineva care a parcurs deja acest drum... Aceasta este Hipnoza Umanistă.

Să revenim la bazele Hipnozei

Hipnoza este o practică terapeutică: ea consistă în a ajuta oamenii să se simtă mai bine doar cu ajutorul cuvintelor.

Numele actual a fost inventat de un chirurg scoțian, James Braid, în 1841, însă dintotdeauna oamenii au căutat să se vindece sau să-și îmbunătățească viața, folosind ceea ce au în minte.

În mod tradițional, putem practica Hipnoza însoțit de un „hipnoterapeut”, dar putem intra de asemenea într-o stare de hipnoză de unii singuri. Aceasta este auto hipnoza.

De reținut: cuvântul „hipnoză” are două sensuri: starea modificată a conștiinței, cât și tehnica utilizată pentru a crea și a folosi această stare. Pentru a nu amesteca totul, folosim o majusculă pentru a vorbi de tehnică (Hipnoză) și vom lăsa cuvântul așa cum este atunci când va veni vorba de starea modificată a conștiinței (hipnoză).

O stare de conștiință

„Starea de conștiință” este de fapt starea de spirit în care vă aflați. Iată cele trei forme obișnuite de stări de conștiință:

- *A fi treaz:* este starea de conștiință cea mai obișnuită, atunci când sunteți „conștienți”, „normali”... Puteți să o numiți cum doriți. Fie că sunteți fericiți sau nefericiți, atenți sau distrați, pasionați sau indiferenți, sunteți într-o „stare de conștiință obișnuită”, având percepții, senzații și emoții normale.
- *A fi adormit:* Somnul este o stare de conștiință pe care o cunoașteți bine. Nu este nevoie să vă explicăm ceea ce înseamnă „somm”! Cu toate acestea, există mai multe variante:
 - Somnul profund, mai ales la începutul nopții, atunci când sunteți foarte oboșiți, iar corpul vostru are nevoie de odihnă.
 - Somnul paradoxal, o stare ciudată în care dormiți, în timp ce creierul vostru se comportă ca și cum ați fi treji. În această stare aveți visele care vă marchează cel mai mult.
- *A visa:* această stare fiziologică nu corespunde stării de veghe și nici somnului! Atunci când visați, tot creierul este activ ca și cum ați fi treji... cu excepția „cortexului prefrontal”, una dintre cele mai importante zone, care vă permite să fiți conștienți. Astfel, din punct de vedere fiziologic, nu ar trebui să fiți capabili să vă amintiți de visele voastre, întrucât sunteți adormiți, iar zona care vă permite să fiți

conștiinți este dezactivată din punct de vedere fizic. Este curios, nu-i așa?

Acest fenomen se produce datorită Conștiinței voastre, despre care vom discuta puțin mai târziu... Așadar, când sunteți într-o stare de hipnoză, având senzații, emoții sau percepții neobișnuite, nu vă aflați în niciuna dintre cele trei stări ale conștiinței definite mai sus. Vorbim deci despre o „stare modificată de conștiință.”

Atunci când adormiți, treceți printr-o stare intermediară, între starea de veghe și cea de somn: nu sunteți cu adevărat treaz, dar nici adormit. Împreună cu visul, este starea care seamănă cel mai mult cu Hipnoza: sunteți „cu capul în nori”, nu mai sunteți prezent. Corpul vostru este aici, iar mintea este „în altă parte”.

Așadar, pentru a explica altcuiva ce este starea de hipnoză, de multe ori vorbim de momentul dintre starea de veghe și cea de somn, vorbim de vise, și putem lua, de asemenea, exemplul cinematografului: atunci când sunteți absorbiți de un film care vă place, uitați unde vă aflați și îi uitați chiar și pe toți cei din jurul vostru. Sunteți în altă parte, în film... Într-un fel, visați cu ochii deschiși: aveți emoții, corpul vostru trăiește în ritmul peripețiilor la care vă uitați. Este posibil chiar să învățați lucruri care vă vor fi folositoare în viață.

Acest lucru este exact ceea ce se întâmplă într-o ședință de hipnoză: terapeutul vorbește minții voastre profunde (Inconștientului). Aceasta are același rezultat ca filmul la cinema: sunteți absorbiți de ceea ce se întâmplă și uitați de lumea din jurul vostru, aveți emoții, iar dacă ședința este realizată bine, învățați ceva folositor pentru voi. Ceva începe să se miște înăuntrul vostru!

În limba latină, prefixul *trans* înseamnă *a se deplasa de aici acolo, a trece prin, a fi dincolo*. Este ca și când am vorbi despre *a transporta*, *a transmite* un mesaj, sau despre *tranziție*. Vorbim așadar despre o *transă* în Hipnoză: faptul de a fi „între veghe și somn” pentru a primi mesaje pozitive și pentru a avea acces la o viață mai bună.

Ca și atunci când visați, spiritul vostru conștient este inactiv în timpul stării de hipnoză: zona creierului care vă permite să fiți conștienți („cortexul prefrontal”) și chiar și cea a imaginilor mentale („precuneusul”) sunt deconectate.

Este ciudat, pentru că în mod sigur vi s-a întâmplat să realizați că visați... și orice persoană care a fost într-o stare de hipnoză, vă poate spune că suntem

aproape întotdeauna conștienți de ceea ce se întâmplă în timpul ședinței. Mai mult decât atât, în vis ca și în stare de hipnoză, avem multă imaginație, mult mai mult decât de obicei de altfel. Dar, având în vedere faptul că zona creierului care se ocupă cu imaginația este dezactivată, de unde vine această creativitate? Iar dacă mintea noastră conștientă este deconectată, cum putem fi conștienți că visăm?

Așadar, există o parte din noi care nu corespunde niciunei stări de conștiință identificate în mod obișnuit, iar ea ne permite să fim conștienți, chiar și în somn sau sub hipnoză.

Această fațetă a noastră este prezentă chiar și atunci când spiritul nostru conștient obișnuit este dezactivat - iar ea ne stimulează imaginația, capacitatea noastră de a găsi soluții.

Iată faimoasa Conștiință, care se află la baza Hipnozei Umaniste.

Așadar, acum știți ceea ce numim de obicei „hipnoză”: cineva vă vorbește într-un mod special, iar acest lucru vă ajută să vă interiorizați, până când ajungeți să uitați de lumea din jur. În acele momente se petrec anumite lucruri înăuntrul vostru, iar ele trebuie lăsate să curgă ca și când nimic nu ar depinde de voi. Putem spune că lăsați Inconștientul, spiritul vostru profund, să acționeze singur... Totul trebuie să se întâmple în mod automat. Apoi, ieșind din această experiență, veți reveni la starea normală de conștiință și în mod normal vă veți simți mai bine.

Prin Hipnoza Umanistă dorim să îmbunătățim acest mod de desfășurare al lucrurilor pentru a nu fi dependenți de un mecanism ascuns înăuntrul nostru și pentru a participa în mod activ la ceea ce se activează în noi.

Țineți minte! Starea de hipnoză mărește sensibilitatea voastră la sugestii, care sunt fraze rostite de hipnoterapeut pentru a face ca spiritul vostru profund (Inconștientul) să se activeze. O frază care ar fi rămas fără nici un efect, vă va face să vă simțiți bine atunci când sunteți sub hipnoză. Așadar, avem nevoie atât de cuvinte, cât și de hipnoză pentru a debloca o parte din capacitățile voastre psihologice.

Spre exemplu, atunci când aveți o durere de dinți, puneți instinctiv mâna pe obrazul dureros. Aceasta vă calmează emoțional, dar nu reduce deloc durerea. Cu toate acestea, același gest făcut într-o stare de hipnoză poate produce o anestezie: toate durerile dispar! Acest lucru poate părea magic!

Prin urmare, va trebui întotdeauna să vă asigurați că ați intrat într-o stare de hipnoză înainte de a folosi tehnicile din această carte, altfel ele vor fi mai puțin eficiente.