

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

PERCY, ALLAN , Turistul interior / Allan Percy ;

trad.: Elena-Anca Coman. București : Herald, 2017

ISBN 978-973-111-645-7

I. Coman, Elena-Anca (trad.)

159.9

294

Ruth Berger, *El turista interior: una guía de viajes para descubrir los parajes más fascinantes de tu personalidad*,

Ediciones Urano, S.A.

© 2014 by Ruth Berger

© 2014 by Ediciones Urano, S.A.

ALLAN PERCY

TURISTUL INTERIOR

Ghid către descoperirea
celor mai fascinante meleaguri
ale personalității tale

Traducere din limba spaniolă:

ELENA-ANCA COMAN

EDITURA  HERALD

București, 2017

Cuprins

Destinație finală: lumea interioară	7
Hărți de navigare	11
Porturi fermecătoare	16
1. Autohipnoza	29
2. Autosugestia	41
3. Visele conștiente	49
4. Autoscopia	57
5. Meditația samadhi	65
6. Meditația Vipassana	72
7. Yoga	81
8. Tai Chi	92
9. Chi Kung	102
10. Antrenamentul autogen	113
11. Respirația holotropică	121
12. Proiecția psihică	130
13. Metacogniția	136
14. Metoda Hakomi	143

15. Psihologie transpersonală	151
16. Tonurile binaurale	159
17. Madlena lui Proust	166
18. Metoda paranoico-critică	176
19. Psihologia Gestalt	182
20. Călătoria șamanică	189
21. Ho'oponopono	197
22. Bolurile tibetane	204
23. Mantrele	211
24. <i>Focusing</i>	217
25. Psihoterapia corporală	223
26. Eutonia	229
27. Relaxarea musculară progresivă a lui Jacobson	236
28. Terapie bioenergetică	241
29. Eneagrama personalității	247
Aruncă ancora!	255
Glosar rapid de navigare	259
Mulțumiri speciale	267

condus de eul interior”, există adevărul absolut, un drum rezervat acelor persoane care-l tranzitează în călătoria lor spre autocunoaștere, convinse că toate răspunsurile se află în interiorul lor.

Ești pregătit de plecare?

Începe călătoria. Totul este gata: bagajul pus la punct, destinația și toate acele porturi pe care vrem să le vizităm sunt marcate pe hartă. Tot ce mai rămâne de aflat este cum vrei să ajungi până acolo, ce mijloc (sau mijloace) vei folosi pentru a porni în această plimbare prin eul interior.

Fiind dispus să traversezi coordonatele spațio-temporale pentru a face puțin turism prin conștiința ta și prin emoțiile tale, este important să alegi bine vehiculul, tehnica și metoda sau sistemul care ți se par mai eficiente, mai comode și, de ce nu, mai distractive. S-ar putea să fii deja un cosmonaut interior experimentat și să cauți experiențe noi și diferite sau s-ar putea ca de-abia acum să te fi inițiat ca autoexplorator în căutare de răspunsuri pentru dezvoltarea ta personală. În orice caz, cu adevărat important este tot ce vei experimenta, trăi și învăța de-a lungul drumului pe care urmează să-l parcurgi.

Cunoști deja destinația. Urcă la bord și lasă-te dus de curent.

1 Autohipnoza

Pentru o viață fericită
trebuie să ai liniște sufletească.

Marcus Tullius Cicero (106 î.Hr. – 42 î.Hr.)

Înainte de plecare

Krishnamurti¹ susținea că gândurile noastre neîncetate nu vor putea cuprinde niciodată viața în totalitatea ei. După părerea celebrului filosof mistic, doar atunci când reușim să domolim activitatea minții există percepția lucidă a întregului, dincolo de fiecare dintre fragmentele care ne produc atât de multe conflicte și confuzii.

În fiecare secundă creierul primește milioane de stimuli pe care îi procesează și îi memorează neîncetat, așa că nu

¹ Jiddu Krishnamurti a fost un filosof și mistic indian, un maestru spiritual care a afirmat că oamenii nu au nevoie de dogme, de ritualuri și de maeștri spirituali pentru a ajunge la iluminare. El vedea originea tuturor relelor în clasificările elaborate de intelect. (N. tr.)

este ușor să oprești acea activitate neuronală intensă. Chiar acum, în timp ce citești aceste rânduri, creierul tău primește o infinitate de frânturi de informații: mesajul autoarei, atingerea hârtiei, senzația termică din cameră, sunetele din jur și o listă interminabilă de microgânduri generate de tot ce experimentezi în acest moment. În fiecare clipă, cele cinci simțuri sunt ocupate, recepționând tot ce se întâmplă în jurul tău.

Cum să reduci la tăcere acel zumzet interior? Cum să reduci povara acelei atenții distributive și să sporești atenția internă? Cum să atingi o stare de superconcentrare a minții, care să separe grăunțele de pai?

Potrivit lui Krishnamurti, pentru a atinge această schimbare de conștiință trebuie să practicăm observația pură, fără gânduri, sentimente sau cuvinte. Spus astfel, pare ușor, dar atingerea acestei stări de percepție directă necesită multă practică.

Este de ajuns să faci o mică încercare pentru a-ți da seama de dificultatea acesteia: așază-te pe o bancă, într-un parc, și fixează-ți privirea asupra unui copac sau a unui strat de flori. Ce se întâmplă? Cu siguranță, mintea ta va începe să discute despre ceea ce vede. Culoarea petalelor, aspectul copacilor, insectele și micile animale care roiesc în jur, trecătorii, zgomotul ambiental... Fără să-ți dai seama, în doar câteva secunde mintea ta s-a deplasat foarte departe de acel loc și este deja cufundată în gânduri străine de acel moment și modelate de propriul tău eu.

Nagualii, maeștrii spirituali ai civilizației tolteca, numesc *mitote*¹ acel gen de ceață care te împiedică să vezi esența lucrurilor, să vezi cine ești cu adevărat, dincolo de realitatea dominată de eu.

Conform culturii naguale, la început lumea era dominată de un mare vid. Într-o bună zi, zeii Tepeu și Kukulcan au hotărât să dea viață neantului și au creat pământul și marea, vegetația și fauna și, în cele din urmă, și-au desăvârșit opera creându-l pe om. Au făcut mai multe încercări până au obținut o ființă inteligentă, care știa, observa și înțelegea totul. Surprinși de atâta perfecțiune, s-au temut că va rivaliza cu ei în ceea ce privește puterea și au hotărât să-i încețoșeze privirea ca să nu mai poată vedea dincolo de ce avea în față. Au numit acel fum orbitor *mitote*, un torent neconținut de gânduri involuntare și compulsive, însoțite de respectivele lor emoții, care ocupă mintea umană și care ne împiedică să gândim fără intervenția eului.

Nu este ușor să risipești această ceață orbitoare, să reduci mintea egotică în care fiecare gând, fiecare amintire, fiecare punct de vedere sau fiecare reacție sunt condiționate de ceea ce simte eul. Tehnicile precum autohipnoza pot fi un instrument eficient când vine vorba să fixezi acea stare mintală schimbătoare și să induci o relaxare profundă care să reducă eul la tăcere și să-ți permită să ajungi la esența lucrurilor.

¹ Unul dintre sensurile acestui cuvânt în spaniola din Mexic este „dans indian”, „petrecere”, iar un al doilea sens este „moff”, „naz”. (N. tr.)

Hipnoza este o tehnică foarte veche, folosită de secole pentru a genera schimbări în comportamentul, percepția și chiar emoțiile persoanelor. De fapt, în celebrul *Papirus Ebers*, unul dintre cele mai vechi tratate de medicină, datând din anul 1500 î.Hr., sunt deja descrise manipulări hipnotice pentru a modifica conștiința, cu scopul de a calma durerea.

Unii cercetători susțin că diverse fenomene descrise în Noul Testament reprezintă un antecedent istoric clar al hipnozei. Concret, se referă la anumite tămăduiri pe care le-a făcut Isus din Nazaret cu ajutorul folosirii unor tehnici precum vocea liniștitoare, fixarea privirii, impozitiunea și sugestiile posthipnotice.

Dar de-abia în secolul al XVIII-lea al erei noastre, medicul german Franz A. Mesmer a pus bazele hipnozei moderne. Creatorul așa-numitului „magnetism animal” sau „mesmerism” a fost primul care a propus puterea terapeutică a sugestiei. Practicile sale au avut un mare succes în Europa acelei epoci și câțiva ani mai târziu i-au fost de folos chirurgului scoțian James Braid, care a introdus pentru prima dată termenul „hipnoză” în prima și singura sa carte, *Neurypnology: or the Rationale of Nervous Sleep* (*Neuripnologie. Tratat al somnului agitat*). În această lucrare, Braid definea hipnoza ca un *somn agitat* care se poate induce fixând privirea asupra unui obiect strălucitor (de exemplu, o prismă sau o sferă din cristal) în mișcare și la nivelul frunții. De fapt, în prezent, toate acele metode de hipnoti-

zare care se bazează pe fixarea privirii sunt cunoscute ca „metoda lui Braid”.

Studiile acestui specialist au precedat înființarea Școlii din Nancy, creată la sfârșitul secolului al XIX-lea de către profesorul de medicină Hippolyte M. Bernheim. Lucrările despre sugestie ca element fundamental al hipnozei au avut un ecou imens în acea epocă și au atras imediat atenția psihoterapeuților din întreaga lume. Printre ei se afla un tânăr, Sigmund Freud, care a început să utilizeze hipnoza ca metodă pentru a pătrunde în inconștientul pacienților săi și ca etapă prealabilă creării psihoanalizei, în jurul anului 1896.

În primele decenii ale secolului XX, hipnoza nu a mai fost folosită, dar a reapărut în forță prin anii '50, când American Psychiatric Association (APA) i-a recunoscut valoarea ca metodă terapeutică legitimă. De asemenea, această organizație notorie susținea deja că autohipnoza era posibilă, descriind această tehnică precum acțiunea de a-ți autoaplica procedura hipnotică.

Recent, hipnoza a fost prezentată ca o tehnică eficientă pentru a controla probleme precum nicotinizmul, greutatea în exces, ticurile nervoase, bătăia, anxietatea, fobiile, tulburările psihosomatice, durerea și insomnia, printre altele.

Posibile itinerare

Există diferite metode pentru a induce transa hipnotică. Fiecare dintre aceste tehnici se poate adapta și modifica

în funcție de caracteristicile și necesitățile fiecărei persoane. În orice caz, este important ca atunci când sunt puse în practică să fie întotdeauna precedate de o serie de exerciții de relaxare, care să ajute la apariția stării de transă. Printre principalele metode de autohipnoză se remarcă:

- **Metoda fixării.** Constă în fixarea privirii asupra unui punct aflat ușor deasupra ochilor pentru a obține o defocalizare progresivă a privirii și obosirea pleoapelor ca fază prealabilă vizualizării.
- **Metoda vizualizării.** Această tehnică constă în a pătrunde într-o scenă plăcută folosind cele cinci simțuri pentru a o experimenta în cel mai intens și real mod posibil.
- **Metoda respiratorie.** Tehnica aceasta constă în a trage aer în piept, a-l reține și a-l expira, marcând un ritm de respirație constant de trei secunde pentru fiecare gest. Pe măsură ce capacitatea pulmonară crește, și timpii se pot mări.
- **Antrenamentul autogen.** Constă în a încorda și a destinde diferiți mușchi ai corpului până când se creează o stare de relaxare profundă.
- **Metoda înregistrării.** Se lucrează urmând pașii indicați pe un CD de autohipnoză care să conțină cuvintele și sugestiile adecvate, înregistrate în prealabil.

Activități și exerciții

Înainte de a începe această practică de autohipnoză, este importantă crearea unui mediu relaxant și liniștit. Pentru asta, alege un moment liniștit din zi, lasă camera în semiîntineric și îmbracă-te cu haine lejere. Dacă vrei, poți să aprinzi câteva lumânări și să asculți puțină muzică în surdina. De asemenea, este important ca mediul să fie confortabil și să nu fie nici prea cald, nici prea frig. În continuare:

1. Într-o cameră liniștită, așază-te pe un scaun, fotoliu sau pat comod. Unii oameni preferă să se întindă, dar dacă nu ai prea mult antrenament, există o posibilitate mai mare să adormi în timpul exercițiului. Fie că te așezi, fie că te întinzi, este important să nu-ți încrucișezi picioarele, nici brațele: trebuie să-ți menții postura o bună bucată de vreme, iar membrele încrucișate pot provoca mâncărimi incomode sau ușoare dureri.
2. Asigură-te că vei avea la dispoziție o jumătate de oră fără întreruperi. Deconectează telefoanele și alarmele.
3. Închide ochii și concentrează-te pe a-ți îndepărta mintea de gânduri negative, stres sau anxietăți. La început, acest pas ți se va părea dificil. Deseori, încercarea de a nu gândi are exact efectul opus, iar

creierul nostru ne bombardează cu idei. Nu încerca să-ți alungi gândurile; pur și simplu lasă-le să umble de colo-colo fără să te concentrezi asupra lor și încetul cu încetul vor dispărea. Vom aprofunda acest pas în secțiunile dedicate meditației.

4. Simte tensiunea în corpul tău. Începe cu degetele de la picioare. Observă tensiunea acumulată în ele și imaginează-ți că dispăre încetul cu încetul și că acea parte a corpului tău este din ce în ce mai ușoară. Când vei simți că degetele de la picioarele tale ar putea să plutească, procedează la fel și cu picioarele tale. Și apoi continuă cu pulpele, genunchii, coapsele, șoldurile, abdomenul și spatele, până ajungi la față și cap. Dacă ai nevoie de ajutor, poți vizualiza un lucru care ți se pare liniștitor și reconfortant. De obicei, apa este foarte eficientă fiindcă ți-o poți imagina străbătându-ți corpul și luând cu ea tensiunea.

5. Respiră lent și adânc. Când expiri, vizualizează cum tensiunea și negativitatea îți părăsesc corpul ca și cum ar fi un nor întunecat. Și când inspiri, imaginează-ți că aerul care îți umple plămânii este o lumină strălucitoare și plină de viață.

6. Bucură-te de senzația de relaxare care se extinde prin corpul tău. Și atunci imaginează-ți că te afli pe ultima treaptă a unei scări cu zece trepte. A cincea

treaptă este pe jumătate cufundată în apă. Imaginează-ți fiecare detaliu al acestei scene: cum este scara, din ce material este făcută, cât de transparentă este apa. Când o să vezi perfect scena, îndeamnă-te să cobori acea scară și numără fiecare treaptă pe care o cobori, începând cu a zecea. Imaginează-ți fiecare număr în mintea ta. Imaginează-ți că fiecare număr la care te gândești este un pic mai departe și cu o treaptă mai aproape de capăt. Cu fiecare număr, vei simți că te afunzi din ce în ce mai mult într-o relaxare profundă. Cu fiecare pas pe care-l faci, imaginează-ți senzația treptei sub tălpile tale. Când te vei afla pe a cincea treaptă, imaginează-ți și simte răcoarea plăcută a apei mângâindu-ți picioarele și spune-ți că pătrunzi într-o oază de puritate și curățire. Începând să cobori ultimele cinci trepte, vei simți că apa îți acoperă din ce în ce mai mult corpul. Când vei fi cufundat cu totul, atunci este momentul să începi să înoți ușor. Ajuns în acest punct și având corpul atât de liniștit, este posibil să observi că inima ta o ia puțin la goană. Nu încerca să o ignori; accept-o și imaginează-ți că posibilele temeri și spaime pe care încă le porți în tine se eliberează, plutind în aceeași apă.

7. Ajuns în acest punct, cufundat deja în apă, n-ar trebui să simți prea multe, doar o ușoară senzație că plutești. Poate că ți se pare că te învârti în jurul tău. Când ai atins această stare, este momentul să-ți

înfrunți problemele și să hotărăști ce vrei și unde te afli¹. Este momentul de a începe să expui ceea ce faci: vorbește la prezent sau viitor și cu voce tare, ca și cum ai citi dintr-o carte. Vizualizează trei cutii sub apă, cutii la care trebuie să ajungi. După ce ai găsit cutiile, deschide-le încet, una câte una, și povestește-ți ce se întâmplă când deschizi cutia. De exemplu: „Deschizând cutia simt că o lumină strălucitoare mă acoperă, simt că devine o parte din mine” și apoi treci la următoarea cutie. Trebuie să eviți folosirea propozițiilor cu conotații negative, de genul: „Nu vreau să mă simt obosit sau iritat”. În loc de asta, afirmă: „Mă simt liniștit și relaxat”. Sau câteva exemple de afirmații pozitive: „Sunt puternic și zvelt”, „Sunt optimist și am succes”. Și dacă, de exemplu, începi să simți vreo stânjeneală, îți poți spune: „Spatele meu este complet relaxat”.

8. Repetă-ți afirmațiile ori de câte ori dorești. De obicei, de două sau de trei ori este de ajuns.

9. Odată ce vei fi mulțumit de ceea ce ai făcut și acceptat, înoată din nou spre scară. Când ai ajuns la ea, începe să urci, simțind cu fiecare pas că apa te părăsește încetul cu încetul, până la a cincea treaptă. Când mai faci un pas și ajungi pe a șasea, nu vei mai

¹ Dacă nu experimentezi aceste senzații, trebuie să încerci din nou. Acordă-ți timpul necesar, oprindu-te la fiecare pas pentru a analiza ce experimentează corpul și mintea ta.

simți apa. Ajuns în acest punct, este posibil ca trupul tău să înceapă să se simtă greu, ca și cum dintr-odată ai căra ceva la nivelul pieptului. Dacă se întâmplă asta, rămâi pe acea treaptă până când senzația îți va trece, iar pentru asta repetă-ți din nou afirmațiile. După ce disconfortul va fi dispărut, continuă să urci scara și să vizualizi fiecare număr pe treapta corespunzătoare. Concentrează-te pe a simți treptele la picioarele tale și pe dorința de a ajunge sus.

10. Când ai ajuns sus, așteaptă puțin înainte de a deschide ochii. De asemenea, poți vizualiza că deschizi o ușă spre lumea exterioară. Fă-o încet și imaginează-ți lumina care intră pe ușă. Asta ar trebui să te facă să deschizi ochii. Acordă-ți timpul necesar înainte de a te ridica. Și apoi spune cu voce tare: „Sunt pe deplin treaz. Pe deplin treaz” sau gândește-te la ceva ce obișnuiai să spui când te trezea cineva în copilărie. Asta îți va aduce mintea într-o stare conștientă. Și cu cât practici mai mult, cu atât îi va fi mai ușor creierului tău să identifice acest semnal.

Știi că...

Doctorul Joseph DeLee, cunoscut ca părintele obstetricii moderne, spunea că autohipnoza este singura metodă de anestezie complet lipsită de riscuri pentru mamă. Trasase