

FLORENTINA MATEESCU

*Cartea Trecerii*

Hipnoza, o cale de autocunoaștere

EDITURA FOR YOU  
București, 2017

## Capitolul 1

### *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* este hipnoza!

De ce sunt necesare astfel de lămuriri?

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

Așadar, ce NU este hipnoza?

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

Un astfel de mit este acela mediatizat în producțiile cinematografice. Surprinzător, romanele – poate pentru că nu sunt la fel de spectaculoase ca filmele – nu abordează cu aceeași ușurință tema hipnozei, pentru că ar fi necesară și o oarecare instruire, precum și o cunoaștere a ceea ce înseamnă acest fenomen și a manifestărilor sale specifice înainte de a-l descrie într-o carte.

FLORENTINA MATEESCU

Am constatat prin experiență că hipnoza are o vrajă specifică: 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 sunt setați prin informațiile conținute în ADN să caute starea de Bine. Și o caută în maniere variate. Înseși experiențele lor de viață, ce sunt lecții existențiale, le indică forme și căi prin care se ajunge sau nu la starea de Bine, de confort fizic și psihic.

Ceea ce îi atrage pe oameni la hipnoză este impresia că ea ar rezolva probleme, asemenea unei baghete magice a cărei simplă fluturare schimbă realitatea. Inconștient, ea este o fugă 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, la droguri sau la orice fel de dependențe fizice sau psihice. Ori, varianta opusă: consideră că prin hipnoză vor reuși să facă ceva ce nu cred că ar reuși să facă altfel pentru că nu au încredere în ei înșiși.

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

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

Aceasta este schema globală în conformitate cu care funcționează societatea prezentului!

Se apelează la rezolvarea rapidă prin hipnoză și întrucât la nivel inconștient există o informație foarte clară, dar neconștientizată: modalitățile noastre de manifestare, incluzând temperamentul și comportamentul, 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 ca eronată sau nedorită, după aceea pot fi introduse alte programe, conforme cu noile dorințe sau concepții. Fondatorii hipnozei clinice și ai programării neurolingvistice au plecat exact de la această idee atunci când au conștientizat-o.

În prezent, punctul vulnerabil al abordării hipnotice este lipsa de informare la nivel general în ceea ce privește hipnoza. Și, evident, în ceea ce *nu* privește hipnoza!

Sintetizând, concepția adoptată pe scară largă în privința hipnozei ar avea următoarele coordonate:

1. Hipnoza este un fel de miracol.
2. Acest miracol îi 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.

Să lămurim câteva aspecte în privința acestor mituri.

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

Este foarte adevărat că există 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 e posibil din două motive: unul este că există, atât în inconștientul colectiv, cât și în acela personal, informația că acest lucru se poate realiza. Poate fi memoria

FLORENTINA MATEESCU

ancestrală, poate fi o informație din structura ADN. Clar este că omul știe intuitiv că acest lucru este posibil, chiar dacă uneori recunoaște că 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 observarea în viața cotidiană a faptului că anumite tonalități sau vorbe spuse unor persoane, mai ales când acestea se află în anumite stări, pot funcționa hipnotic.

Aceia care au constatat un asemenea fenomen 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.

Vom efectua într-un capitol ulterior această călătorie în trecutul neguros.

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 ea are baze științifice, deși nu au fost cunoscute dintotdeauna sau de către toți aceia care o practică. Explicând funcționarea anumitor structuri cerebrale și psihice, vom ști ce este hipnoza, precum și ce este permis și ce nu este permis în acest domeniu.

Prin definiție, miracolul este un fenomen ce se produce absolut inexplicabil, fără a avea o bază științifică, cognoscibilă. Este foarte posibil ca, de-a lungul timpului, hipnoza să fi fost asimilată cu un miracol întrucât nu era un fenomen explicabil cu datele cunoașterii din acele perioade; din lipsă de informare, de mediatizare corectă, ea a rămas la același nivel în inconștientul colectiv și în prezent.

Analizând însă mecanismele de producere a transei, vom constata că hipnoza nu implică utilizarea unor forțe supranaturale, ci se folosește de procese existente în structura umană, atât la inductor – acela 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 spune că hipnoza poate schimba viața în direcția dorită de subiect. Ceea ce este în oarecare măsură real, dar nu în maniera unui miracol, ce anulează problemele și schimbă cursul vieții în bine.

Așadar, ce este corect și ce nu în această privință?

Utilizată în cadrul unui demers terapeutic al cărui scop este *schimbarea*, hipnoza dă rezultate certe. Diferența este că schimbarea nu se produce ca o minune, „la simpla mișcare a unei baghete magice“.

Mitul schimbării instantanee este un rezultat al gândirii mistice și magice, cu 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 înscrise în ADN informații despre starea de Bine. El caută starea de bine, de confort fizic și psihic, altminteri nu ar avea nevoie de căutări, nu l-ar deranja suferințele de orice fel, nu ar primi semnale de la organism despre ceea ce este considerat bun sau nu pentru propria persoană.

Fiind setat pentru starea de Bine, primită ca informație în psihicul său, omul este confuz atunci când trăiește în mod prelungit sau repetat stări de disconfort. Asemenea informații sunt contradictorii pentru el. În foarte multe perioade istorice,

FLORENTINA MATEESCU

chiar și în prezent, omul nu a fost educat să găsească soluții la problemele cu care se confruntă. Mai mult, nu a fost educat și format să caute soluțiile în interiorul lui! El le caută și acum tot în exterior...

Dar soluțiile nu se află acolo, de aceea nu are cum să le găsească în afară – motiv pentru care nu reușește să-și rezolve problemele. Și, însușindu-și o manieră incorectă – și chiar inhibantă – de a gândi, omul va da *întotdeauna* vina pe ceilalți dacă are nemulțumiri, pentru tot ceea ce se întâmplă rău!

Este firesc pentru oameni să caute soluții. Dacă acestea apar sub forma unor soluționări magice, din exterior, fără travaliiu personal, atunci sunt teribil de atrăgătoare.

Este posibil ca oamenii să se concentreze pe astfel de soluționări – la care chiar să nici nu apeleze vreodată – de teama schimbării, pentru care încă nu sunt pregătiți, ținându-le ca soluții de rezervă, amăgindu-se că vor apela la ele – evident, când vor găsi momentul cel mai potrivit pentru a recurge la ele. Vor constata ulterior că soluția nu constă în comanda hipnotică, ci tot în eforturile personale, pe care hipnoza le poate susține și potența, nu și înlocui.

Cred că, înainte de a merge mai departe, trebuie să facem o scurtă incursiune în trecut, să încercăm să aflăm de ce gândesc oamenii așa în privința hipnozei. Dar, înainte de aceasta, trebuie să știm despre ce vorbim în lucrarea de față, a cărei temă majoră este hipnoza.



## Capitolul 2

### *Ce este hipnoza?*

*H*ipnoza este o stare de conștiință modificată obținută în urma unui proces inductiv, în timpul căruia 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 ne simțim captivați de o povestire în care ne transpunem și trăim stări ce 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. Psihicul nostru le procesează inclusiv pe acestea, generând ca răspuns emoțional stările, trăirile, manifestările efective ca reacție firească în anumite împrejurări. Există adesea diferențe de implicare emoțională, de intensitate a trăirilor, dar ceea ce este valabil pentru psihic e rezultatul procesării. Aceasta este informația de care are nevoie pentru a o arhiva ca etalon al experienței parcurse. Și, pentru că experimentarea face parte din scopul nostru



existențial, atunci când o lecție este învățată, nu e nevoie să mai fie trăită, repetată – la fel ca la școală, unde învățăm alfabetul, cifrele, tabla înmulțirii și un lung șir 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.

Așadar:

- Transa hipnotică nu este o trăire spontană, ci o stare obținută elaborat, cu ajutorul unor tehnici specifice de lucru.
- Transa hipnotică nu este nici o stare accesată pentru pura curiozitate, ci are un scop clar și precis.
- *Transa hipnotică nu este permisă fără acordul subiectului.*
- Există persoane cu o rezistență mai mare la inducerea transei, dar, așa cum a demonstrat Milton Erickson cu deosebită abilitate, este foarte important să găsim limbajul la care e 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 el înțelege și reacționează.

- Este indicată testarea sugestionabilității subiectului înaintea abordării hipnotice.
- De asemenea, este necesar un timp de discuții preliminare, anterioare transei, pentru ca participanții la transă, inductorul și subiectul, să se familiarizeze unul cu celălalt.
- Inductorul trebuie să cunoască bine problemele cu care se confruntă subiectul, 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 stabilită 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.



## *Cuprins*

1. Ce nu este hipnoza? .....	7
2. Ce este hipnoza? .....	13
3. Tipuri de transă hipnotică.....	17
4. Forme derivate de obținere a stărilor hipnotice .....	21
5. Structurile psihicului și funcțiile lui.....	25
6. Clivajul din psihic și cum a apărut el.....	35
7. Procesul de structurare .....	43
8. Dimensiunile existenței.....	67
9. Palierele psihicului, mai mult sau mai puțin cunoscute ...	73
10. Chakrele .....	123
11. Sensurile de rotație .....	147
12. Undele cerebrale .....	199
13. Poziția și rolul Terrei în sistemul cosmic .....	217
Postfață.....	223