



**OLIVIER  
LOCKERT**

**HIPNOZA  
UMANISTĂ**

Schimbă-te cu ajutorul stărilor  
de conștiență extinsă

Traducere din limba franceză  
de Irinel Quantin

Editura For You  
București

# Partea I

## La început

„Pentru a păstra stabilitatea mintală și chiar și sănătatea fiziologică, este nevoie ca inconștientul și conștiința să fie legați integral, pentru a evolua în mod paralel.

Dacă sunt separați unul de celălalt sau disociați, apar tulburări psihologice.“

Carl G. Jung



Să începem cu începutul. Îți propun ca mai întâi să ne reamintim ce este hipnoza, pentru a înțelege mai ușor care sunt particularitățile „hipnozei umaniste“.

Vom vedea apoi care sunt indicațiile și avantajele acestei noi forme de hipnoză, cât și calitățile pe care trebuie eventual să le avem ca terapeut și, desigur, ca pacient.

# Capitolul 1

## Despre hipnoză

Cuvântul „hipnoză“ are două sensuri. El desemnează atât un *ansamblu de tehnici*, cât și o *stare modificată a conștienței* ce rezultă din aplicarea tehnicilor. La origine, hipnoza este o practică terapeutică.

Pentru a distinge cele două sensuri ale termenului „hipnoză“, voi folosi o majusculă atunci când vorbesc despre *tehnică* („Hipnoză“) și voi lăsa cuvântul fără majusculă atunci când va fi vorba despre *starea modificată a conștienței* („hipnoză“).

### CE ESTE HIPNOZA?

Vorbim în general despre Starea Modificată a Conștienței, SMC, pentru a desemna starea de conștiență în care ne găsim, adică în hipnoză. Mai precis, atunci când visezi, te afli într-o stare de conștiență diferită față de cea în care te afli atunci când ești treaz și cu ochii deschiși. Așadar, „a fi conștient“ este o *stare de conștiență*, ca și atunci când dormim sau visăm.

Ei bine, există o stare intermediară între veghe și somn, ceva ce seamănă cu visarea, dar care nu apare când dormim, ci mai degrabă când suntem treji. Vorbeam despre acest lucru în „Cuvânt înainte“, despre starea ce se află între veghe și somn numită „hipnoză“.

Când vorbim despre hipnoză, întâlnim mereu aceleași exemple: atunci când suntem obosiți sau distrați, când citim o carte bună sau când uităm de lumea din jur, când ne aflăm la cinema și nu ne mai dăm seama de prezența oamenilor din jurul nostru. Spunem că suntem „cu capul în nori“, „cufundați în cartea noastră“ sau „absorbiți de film“. Acestea sunt stări de hipnoză lejeră. În jargonul nostru, vorbim despre „transa comună cotidiană“. Iată, așadar, cum recunoaștem că ne aflăm în stare de hipnoză: avem privirea pierdută și mintea ocupată. Corpul nostru este aici, iar mintea noastră este „în altă parte“, „în nori“. Suntem într-o stare *disociată*.

Disocierea este, deci, caracteristică stării de hipnoză, de când James Braid a început să o descrie, în secolul al XIX-lea. Această disociere este provocată aproape întotdeauna în același fel: ne fixăm privirea asupra unui lucru și, astfel, ne reducem amplitudinea percepțiilor exterioare (ceea ce auzim, ceea ce vedem, ceea ce resimțim etc.). Acest lucru face să fim absorbiți în cartea noastră, în film, în ascultarea hipnoterapeutului etc.

Atunci când ne aflăm în această stare, suntem *în altă parte*, deci *disociați*. Ne aflăm, așadar, într-o stare lejeră de hipnoză. Mai apoi, va trebui să amplificăm această stare pe care am obținut-o la început.

Cealaltă metodă de a intra în stare de hipnoză este mai brutală, deoarece ea constă în a desprinde dintr-odată și în mod forțat conștientul de inconștient, ca și cum, fiind înspăimântați, mintea conștientă sau mintea profundă (inconștientul) s-ar retrage brusc, făcându-ne să intrăm în

transă. Aceasta este tehnica hipnotizatorilor de spectacol, tehnică ce nu este folosită în terapie. În orice caz, hipnoza este obținută prin disociere.

Celebrul hipnotizator american Milton Erickson, care a dat numele unei forme de hipnoză („hipnoza ericksoniană“), folosea un limbaj indirect, plin de subînțelegeri, pentru a face ca persoana să se plictisească, astfel încât inconștientul ei să se desprindă, iar el, terapeutul, să poată transmite mesaje ascunse.

Cei care practică astăzi Hipnoza au rafinat metoda lui Erickson, folosind un limbaj sofisticat, care induce disocierea prin sugestii, nu în mod mecanic. Spre exemplu, în loc să-i ceară persoanei să fixeze un punct (ca în Hipnoza clasică) sau să facă astfel încât mintea ei să fie în altă parte cu ajutorul unei povești ciudate și al unui limbaj subliminal (cum proceda Erickson), terapeuții vor vorbi despre persoană în mod disociat: „Iar această mână are mici mișcări sacadate interesante, nu-i așa? Ea începe chiar să se ridice.“ Persoana devine astfel propriul său spectator, deci disociată.

Accentuând această disociere, oricare ar fi metoda folosită, reușim să rupem legătura dintre conștient și inconștient, iar persoana nu mai este complet trează, dar nici nu doarme. Ea se află într-o stare intermediară: în transă.

## **Două metode opuse de a practica**

Acum, că ai înțeles cum putem proceda pentru ca o persoană să intre în stare de hipnoză și ceea ce ea resimte, vei sesiza mai ușor ceea ce este diferit în Hipnoza Umanistă.

Ai petrecut deja o seară între prieteni, exprimându-ți ideile mărețe? Eu îmi amintesc de momente de efervescentă formidabilă! Eram patru sau cinci prieteni și aveam

o grămadă de idei, iar toată lumea nota lucruri pe fața de masă a restaurantului unde ne aflam, întrebările provo-cau răspunsuri care suscitau la rândul lor alte întrebări. Ne aflam într-o energie foarte agreabilă, iar înțelegerea lucrurilor din viață evolua cu o viteză foarte mare!

De fapt, fără să ne dăm seama, aceste momente ne leagă unii de alții, formând un singur creier superconști-ent, o singură Conștiință mare, capabilă să găsească idei și răspunsuri la care niciunul dintre noi nu s-ar fi gândit în mod individual. Acesta este ceea ce numim *brain stor-ming*, tehnică des folosită în organizații pentru a declanșa idei noi în legătură cu o situație dată. Și aceasta este starea modificată a conștiinței din Hipnoza Umanistă.

Este evident că nu mai e vorba despre disociere, ci despre un fel de superconexiune. Suntem *mai treji* decât în mod obișnuit, mai conștienți de ceea ce ne înconjoară. Totul este mai plin de viață. Ne vin multe idei și, în același timp, ne simțim foarte prezenți în locul unde ne aflăm.

Pentru a reproduce această stare de *conștiință ex-tinsă* cu o singură persoană, va trebui să procedăm *invers* față de ceea ce se întâmplă într-o ședință de Hipnoză obiș-nuită: nu vom încerca să manipulăm inconștientul într-un mod subliminal și nici nu-i vom face sugestii directe, ca în Hipnoza Clasică. Desigur, nici nu se mai pune problema să-i cerem persoanei să se concentreze pe un singur lucru. Ci vom ajuta, mai degrabă, persoana să ia cunoștință de mai multe lucruri, atât de multe lucruri, încât mintea sa conștientă va urmări foarte repede acest fenomen. Proce-dând astfel, vom obține o deschidere a conștiinței, deoa-rece mintea conștientă a persoanei nu va mai putea urmări tot ceea ce se întâmplă, iar o altă parte a ei, mai vastă și mai puternică, va prelua controlul – aceeași parte care se manifestă și la întâlnirea cu prietenii. Un fel de Conști-ință mai vastă, despre sine și despre ceilalți.

Ai văzut, poate, unul dintre acele filme în care personajul principal are o acuitate senzorială formidabilă? El aude până și cea mai mică furnică care se deplasează la 20 m depărtare! Cel mai mic detaliu îi atrage privirea. El pare conștient de tot ceea ce îl înconjoară. Evident, acesta este un fîm, dar este și o metaforă foarte bună despre ceea ce se produce în starea de Hipnoză Umanistă. Este vorba despre *o stare de conștiență extinsă*.

Starea de Hipnoză Umanistă este o stare *asociată*, contrară celei descrise mai sus, disocierea. Asocierea poate fi amplificată până când persoana este conștientă de lucruri care sunt în mod normal inconștiente, precum propriile mecanisme profunde.

Desigur, aflându-se în această stare, persoanei nu i-ar plăcea să se știe manipulată. Hipnoterapeutul va trebui să se abțină de la face sugestii, chiar și camuflate, folosind, spre exemplu, limbajul de influențare. Acest lucru ori ar întrerupe fenomenul, aducând persoana în starea sa normală de *conștiență mică*, ori ar face ca persoana să-și dea seama de el și i-ar spune-o terapeutului!

Consecința ar fi că terapeutul nu ar mai putea aplica tehnica terapeutică *asupra* persoanei. El ar trebui să lucreze *cu* ea, împreună cu ea, și nu cu inconștientul său, așa cum procedăm în Hipnoza disociativă, când comunicăm cu persoana, însă în realitate ea are ochi închiși, nu mai rostește niciun cuvânt de douăzeci de minute și numai hipnoterapeutul este cel care vorbește neîncetat. În acest caz, persoana se abandonează. Acesta este felul său de a colabora. Ne putem imagina că există posibilitatea de a proceda mai bine decât atât.

În Hipnoza Umanistă, se va întâmpla adeseori ca hipnoterapeutul să nu spună nimic timp de 10 sau 15 minute (ceea ce nu se întâmplă niciodată în Hipnoza obișnuită), persoana avansând singură și descriind în același



timp ceea ce face. Hipnoterapeutul Umanist nu are decât rolul de a ghida, a explica, a însoți. Atât!

## Metode complementare

Așadar, nu mă înțelege greșit: fiecare metodă de a utiliza Hipnoza are avantajele și inconvenientele ei. Nicio metodă nu este mai bună decât cealaltă și niciuna nu o înlocuiește pe cealaltă.

De mai bine de 25 de ani, predau și practic zilnic cele două metode, Hipnoza disociativă (clasică sau ericksoniană), cât și pe cea Umanistă, asociativă. Fiecare are particularitățile ei, deci sunt potrivite în situații diferite.

Faptul de a cunoaște foarte bine Hipnoza disociativă îmi explică din plin entuziasmul meu pentru Hipnoza asociativă! Acesta nu este totuși un motiv pentru a abandona vechea hipnoză, care este foarte practică atunci când persoana nu înțelege prea bine ceea ce i se spune sau când este prea obosită pentru a acționa singură. În asemenea momente, terapeutul este foarte bucuros să poată acționa singur și s-o ajute în același timp.

Spre exemplu, în cazul în care am nevoie anesteziez urgent o persoană accidentată, dacă ea este capabilă să mă asculte, pot folosi metoda *asociativă* (Hipnoza Umanistă). În acest fel, sunt sigur de tehnica mea, întrucât persoana și-o va aplica sieși. În mod intuitiv, fiind ghidată de mine, ea va face ceea ce este cel mai bine pentru ea, fiind complet autonomă. Vom obține atunci o anestezie aproape imediată, care este controlată de către persoană.

Dacă, dimpotrivă, persoana este prea copleșită de durere pentru a asculta sau participa, voi aplica metoda disociativă, îndepărtându-i mintea conștientă și practicând anestezia. Această metodă este foarte eficace, Hipnoza fiind des folosită în spitale pentru anestezii. Dar, în

astfel de cazuri, persoana nu este autonomă și nu controlează anestezia.

Toate acestea sunt foarte ușor de arătat atunci când fac o demonstrație de anestezie în Hipnoza Ericksoniană, în timpul stagiilor de formare pe care le realizez. Efectul limbajului asupra persoanei este atât de puternic, încât, dacă uit să folosesc în mod voit disocierea (spre exemplu, vorbesc despre „mâna ta“ în loc de „mâna aceasta“), persoana nu-și dă seama de acest lucru, însă începe imediat să țipe, întrucât durerea revine!

Am obiceiul să fac aceeași demonstrație cu pacienții mei atunci când trebuie să îi învăț autohipnoza pentru a controla durerile cronice. Ei nu cunosc tehnica limbajului Hipnozei (de a-și face autosugestii), iar atunci când *uit să o folosesc*, ei încep să țipe, fără să înțeleagă de ce durerea a revenit. Ei cred în acel moment că sunt obosiți, deconcentrați și așa mai departe, însă nu este adevărat: Hipnoza obișnuită funcționează prin disociere. Prin urmare, dacă nu mai există disociere, nu mai există fenomen hipnotic. Hipnoterapeutul este acela care controlează, care provoacă sau face ca simptomele să dispară, așa cum o arăta Charcot pe vremea lui.

Ei bine, atunci când fac o demonstrație de anestezie în Hipnoza Umanistă, exercițiul nu mai funcționează deloc. În primul rând, nu mai folosesc niciun limbaj special, ceea ce ne arată faptul că anestezia este obținută fără nicio disociere. Nu pot, deci, să *aleg greșit cuvintele* pentru a face ca fenomenul să înceteze, nici chiar în mod voit.

În alt doilea rând, atunci când îi fac sugestii hipnotice negative persoanei *pentru a produce durerea*, nu se întâmplă nimic! Eu, terapeutul, nu am capacitatea de a opri fenomenul produs asupra persoanei. Ea deține controlul! Nedorind să sufere, persoana este capabilă să mențină anestezia.

# Cuprins

*Cuvânt înainte* ..... 5

## Partea I: La început

Capitolul 1. Despre hipnoză..... 11

Capitolul 2. Practicarea Hipnozei Umaniste ..... 25

## Partea a II-a: Un pic de Conștiință

Capitolul 3. Un pic de geografie psihologică..... 43

Capitolul 4. Principiile și ideile Hipnozei Umaniste...105

## Partea a III-a: Cum să te schimbi în Conștiință

Capitolul 5. O hipnoză care trezește ..... 115

Capitolul 6. Punerea bazelor ..... 122

Capitolul 7. Inducțiile hipnotice „în deschidere“ ..... 141

Capitolul 8. Structurile terapeutice în Hipnoza  
Umanistă ..... 173

## Partea a IV-a: Și acum?

Capitolul 9. Acum este rândul tău! ..... 297

Concluzie ..... 308

Anexa 1. Mică istorie a hipnotismului ..... 310

Anexa 2. Bibliografie..... 319

*Despre autor* ..... 324