

"Manual de hipnoza"

Copyright @ 2006. Toate drepturile rezervate. Distribuirea si multiplicarea neautorizate sunt strict interzise conform legislatiei in vigoare. Autorul nu isi asuma responsabilitatea pentru felul in care sunt aplicate informatiile cuprinse in acest material.

Scurt istoric

Desi folosita si experimentata in mod mai mult sau mai putin constient inca de la inceputurile umanitatii, conceptul modern de hipnoza ii datoreaza mult lui Franz Anton Mesmer (1734-1815). Mesmer a fost un medic de curte francez, de origine germana, care a sesizat ceea ce el numea atunci "magnetismul animal" sau mesmerismul, numit ulterior hipnoza.

La putin timp dupa moartea lui, "magnetismul animal" se folosea in unele spitale din Franta pentru a "anestezia" pacientii in timpul interventiilor chirurgicale inducandu-se transa hipnotica. Aceasta practica anestezica prin hipnoza s-a raspandit apoi si in alte tari din apusul Europei.

In prima jumatate a sec. XIX, medicul englez James Braid a numit ceea ce pe atunci era cunoscut sub numele de magnetism/mesmerism, "hipnoza". In timpul primului razboi mondial hipnoza a fost folosita atat pentru a-i ajuta pe raniti sa suporte mai usor durerile si chiar sa incetineasca pierderile de sange, cat si pentru a motiva si incuraja soldatii pentru lupta.

In 1958 Asociatia Medicilor din America recunoste hipnoza ca o

practica medicala alternativa si benefica. Ceea ce ar fi de retinut este faptul ca hipnoza a fost descoperita, nu inventata, efectele ei fiind explicate de psihologie.

Cap. I **Introducere in arta hipnozei**

I.1. Puterea cuvintelor

"Hipnoza" vine din grecescul "hypnos" care inseamna "somn".
Starea

de transa hipnotica este numita adesea si somn hipnotic si este apropiata de somnul clasic din multe puncte de vedere.

Mai mult, in
timpul somnului hipnotic / transei hipnotice se poate trece usor la starea de somn clasic si invers (atunci cand cineva vorbeste in somn daca i se pun intrebari si i se fac sugestii legate de subiectul visului, individul poate raspunde la acele intrebari/sugestii si astfel sa treaca direct in transa hipnotica).

Acum sa vedem care sunt mecanismele care contribuie la instalarea transei hipnotice si cum functioneaza hipnoza.

Hipnoza consta in puterea pe care o au cuvintele si ideile atunci
cand
le acordam o atentie sporita. Un hipnotizator livreaza cuvinte sub forma de sugestii. Puterea pe care o au cuvintele atunci cand le acordam suficienta atentie este la fel de veche ca si cuvantul insusi.

Nu e nevoie de o diploma de psiholog pentru a "livra" cuvinte care sa schimbe vietii (a ta sau ale altora).

Multora le place sa invaluiasca hipnoza intr-o aura de mister, de ocultism, sa pretinda ca au capacitati supranaturale, puteri pe care doar ei le posedata.

In cele ce urmeaza iti voi arata ca nu e vorba de nimic ocult sau supranatural ci totul tine de psihologie si de mecanismele naturale ale functionarii creierului uman.

Cuvintele/sugestiile genereaza imagini in mintea noastra. E de ajuns sa te gandesti ca esti la munte, de exemplu, pentru ca in mintea ta sa si apara un tablou montan, sau e de ajuns sa te gandesti la o persoana pentru a o vizualiza mental si exemplele pot continua.

Daca

te gandesti la un anumit lucru o perioada scurta de timp e putin probabil ca imaginea ce se creaza in mintea ta sa fie foarte clara, dar daca te gandesti intens si te concentrezi asupra unui anumit subiect imaginea devine mult mai clara si corpul tau incepe sa se miste in concordanta cu gandurile tale.

De exemplu te gandesti ca esti la mare si apoi repede gandul iti zboara la altceva. Pentru o clipa ai vazut cu ochii mintii marea, o imagine confunza si fugitiva.

Dar ia gandeste-te in felul urmator :

inchide ochii, stai relaxat si imagineaza-ti ca esti pe malul mării. Auzi deja valurile care se sparg sub picioarele tale, auzi strigatul pescarusilor si iti imaginezi miile de turisti veniti la plaja. Spune-ti tie insuti in gand "Sunt in vacanta" (Pauza), "Sunt in locul meu preferat de vacanta" (Pauza), "Vremea si aerul sunt exact asa cum imi plac mie", (Pauza), "Sunt in vacanta".

Spre deosebire de prima data cand te-ai gandit la mare doar pentru o clipa, acum, cand te-ai gandit mai profund, imaginile au fost mult mai clare, mai detaliate si mai vii.

Acum sper ca esti de acord cu mine ca sugestiile, deci cuvintele, genereaza in mintea umana imagini. Este adevarat ca aceste imagini nu sunt identice ci difera de la caz la caz, la unii imaginile sunt mai clare, la altii e nevoie de o concentrare mai mare pentru a putea vizualiza imaginile mai intes, dar in toate cazurile este vorba de acelasi fenomen, doar nuantele difera.

Mai departe vei vedea cum cuvintele pot genera nu doar imagini ci si miscari ale trupului, indemnandu-l sa se miste in concordanta cu gandurile.

Pentru a intelege si mai bine fa-i urmatorul experiment, stai confortabil in fotoliu, relaxeaza-te cat mai complet cu putinta, apoi intinde mainile drept in fata, cu palmele deschise una spre cealalta la cativa centimetri distanta una de alta (3-4 cm). Apoi inchide ochii si repeta rar in gand "se ating, se ating, se ating". In acelasi timp imagineaza-ti ca le vezi lipite una de cealalta, continua sa repeti rar "se ating, se ating" si in cateva minute te vei trezi ca mainile s-au lipit cu palemele una de cealalta cu adevarat. Poti face acest mic exercitiu si cu alte persoane.

Ca si in cazul imaginilor si acest fenomen difera usor de la o persoana la alta in sensul ca in cazul unora mainile se vor atinge mai repede, la altii va fi nevoie de o concentrare mai mare.

In concluzie :

1. Cuvintele genereaza imagini si pot determina miscari ale trupului indiferent de **cine** le rosteste.
2. Le ia foarte putin timp sa faca asta
3. Imaginile si miscarile generate de cuvinte difera de caz la caz in functie de subiect.

Imaginile la randul lor genereaza sentimente. Un mic test iti poate demonstra ca am dreptate: gandeste-te la o persoana pe care o iubesti sau la o persoana pe care o urasti sau la una de care iti e teama. In toate cazurile atunci cand te gandesti la una sa alta dintre cele trei categorii de persoane, in corpul tau au loc diferite procese (cresterea batailor inimii, cresterea cantitatii de adrenalina etc.) care iti provoaca sentimente de la iubirea, pana la ura si teama.

Am dat doar un exemplu, in viata de zi cu zi sentimentele generate de propriile ganduri sunt foarte variate.

Dar puterea gandurilor nu se opreste aici. Gandurile pot afecta echilibrul corpului, de exemplu, stai relaxat intr-un fotoliu, inchide ochii si gandeste-te timp de cateva minute ca esti intr-un carusel care te invarte puternic. Imagineaza-te ca simti cum te invarti in acel carusel, vizualizeaza-te acolo cum te invarti odata cu el, cand vei deschide ochii, dupa cateva minute, ti se va parea ca te invarti cu adevarat.

Si aici nuantele difera de la caz la caz. Asadar sugestiile induse in mintea noastra de noi insine sau de altii, au efect atat asupra psihicului cat si asupra fizicului uman.

Acest fenomen se numeste legea fundamentala a atractiei si suna cam asa:

"Orice ai in minte la un momentdat, trupul tau se misca in concordanta cu gandurile tale. Trupul tau poate fi determinat sa se miste intr-o directie fizica, mentala, emotionala sau spirituala."

Este cheia de bolta a hipnozei. Hipnotizatorul nu face altceva decat sa se foloseasca de aceasta lege, pe care nu el o creaza ci doar o utilizeaza.

Inca nu esti convins de existenta acesti legi? Atunci fa urmatorul experiment : Imagineaza-ti ca esti la masa si mananci felul de mancare preferat. Imagineaza-ti in minte cat de minunat arata. Imagineaza-ti culoarea si aspectul mancarii respective. Imagineaza-ti cum e sa o gusti. Imagineaza-ti gustul si mirosul specifice felului tau favorit de mancare. Noteaza faptul ca deja ai inceput sa salivezi.

Asa functioneaza legea fundamentala a atractiei. Te duci cu gandul la felul preferat de mancare iar corpul tau incepe sa se miste pe directia respectiva, adica saliveaza ca si cum ar fi vorba de o digestie reala. La fel se intampla daca intrii intr-o bucatarie unde miroase a mancare buna, incepi sa salivezi. Corpul nostru e orientat spre teluri bine stabilite. Putem profita de aceasta orientare spre teluri a corpului in exercitiile de hipnoza.

Cu cat concentrarea este mai mare, cu atat sunt mai intense si reactiile creierului la diferitele sugestii. Munca unui hipnotizator consta in principal in a-l ajuta pe subiect sa se relaxeze cat mai profund (vei observa asta pe parcursul acestei carti), pentru a deveni astfel cat mai receptiv la sugestiile pe care i le va da ulterior.

De fapt sugestiile date de hipnotizator nu ar avea nicio valoare daca la randul lui subiectul nu si le-ar da sie insusi. Atunci cand hipnotizatorul da sugestii de relaxare, sau de alta natura, nu face altceva decat sa-l ajute pe subiect sa-si dea astfel de sugestii in mintea lui. Deci hipnoza este de fapt auto-hipnoza!

I.2. Primele sedinte de hipnoza

In viata de zi cu zi hipnoza este omniprezenta, de la politicieni pana la agentul de vanzari ce bate din usa in usa si alte meserii si activitati ce au in centru convingerea altora, hipnoza e folosita mai mult sau mai putin constient.

Adevarul e ca niciun titlu oficial, academic, international, nu-ti va spune cat de bun este un anumit hipnotizator. Partea buna din toate astea e ca si tu, cu putin studiu si pasiune poti deveni un hipnotizator foarte eficient.

Vei avea de invatat nu doar din textele de specialitate dar si din experientele de hipnoza asupra fiecarui subiect in parte, ceea ce inseamna ca, cu cat ai mai multa experianta si hipnotizezi cat mai multe fiinte, cu atat vei deveni mai eficient.

La ce sa te astepti de la subiectii tai?

Asteapta-te sa-ti ofere tot atata sprijin cat le oferi si tu lor. Nu profita niciodata de subiectii tai si fii cu adevarat preocupat de problemele lor. Nu uita ca daca subiectul a acceptat sa-l hipnotizezi ti-a oferit toata increderea lui.

Uneori subiectul iti poate dezvalui secrete din viata sa personala pe care nu le-ar spune altcuiva sau nu le-ar

divulga intr-o alta imprejurare. Asadar fii demn de increderea pe care ti-o acorda si trateaza-l cu atentia cuvenita.

De ce ai nevoie pentru a trece la actiune?

In primul rand incredere in capacitatile tale de hipnotizator. Acum poate ca te intrebi "cum pot avea incredere in capacitatile mele de hipnotizator daca nu am hipnotizat pe nimeni in viata mea pana acum?", ei bine, poarta-te ca si cum ai fi un hipnotizator talentat. Nu ma intelege gresit, nu-ti cer sa-ti minti subiectii ci doar sa te autosugestionezi. Imagineaza-te ca un hipnotizator de succes caruia i-au trecut prin maini sute de subiecti.

Aceasta e atitudinea potrivita, daca esti pregatit pentru a reusi atunci vei reusi ! Asa vei capata incredere in propriile forte. Chiar si hipnotizatorii cu o experienta bogata au cate ceva de invatat si chiar si ei mai dau gresi uneori, asa ca nu te lasa intimidat la prima ta experienta de hipnotizator.

Fie ca studiezi hipnoza de 15 minute sau de 15 ani mereu ai ceva nou de invatat in domeniu, chiar daca subiectii tai nu realizeaza acest lucru. E valabil pentru orice hipnotizator.

Inainte de a incepe sa hipnotizezi pe altii, pasul primordial pe care il ai de facut este sa ai incredere in capacitatile tale de a hipnotiza. Cu cat vei manifesta prin gesturi si cuvinte mai multa incredere in capacitatile tale, cu atat mai usoara si mai distractiva iti va parea hipnoza. Trebuie sa-ti pastrezi aceasta incredere in propriile forte in timpul fiecarei sedinte de hipnoza, pe tot parcursul ei.

Al doilea lucru dupa increderea in propriile forte este antrenamentul. Vom vorbi despre el ceva mai jos.

Al treilea lucru important este subiectul care urmeaza a fi hipnotizat. Cum sa gasesti un subiect potrivit?

Daca esti incepator iti vei cauta tu subiectii, cand vei deveni un hipnotizator profesionist, vor veni ei la tine.

Toata lumea vrea sa fie hipnotizata! Chiar si scepticii. Cel mai bine e sa incepi cu cineva care doreste sa experimenteze hipnoza sincer nu doar sa te puna la incercare.

Prima tentatie este sa incerci cu un prieten apropiat sau cu cineva din familie. Personal nu recomand sa incerci cu apropiatii decat dupa ce ai obtinut cateva succese cu alte persoane.

Starea de hipnoza este o stare psihica foarte subiectiva iar incredere in propriile capacitati ale hipnotizatorului este cheia reusitei. Un prieten sau o ruda, stiu ca esti un incepator si poti esua tocmai pentru ca ei vor incerca sa te ajute prea mult. Sau dimpotriva, poti esua pentru ca in adancul sufletului lor nu au incredere in capacitatile tale de hipnotizator.

Pe de alta parte persoanele complet straine sunt cei mai buni subiecti pentru incepatori. Daca nu au mai fost hipnotizati inainte, chiar si cu putine cunostinte de hipnoza, esti cu un pas inaintea lor, ai un as in maneca, cum se zice.

Subiectii acestia ii poti gasi in diverse ocazii, la cluburi, in locurile in care iti petreci vacantele, pe tren, etc. Cand unul din ei te intreaba cu ce te ocupi, poti raspunde scurt, : "sunt hipnotizator". Te poti trezi apoi cu o intrebare de genul "Ai putea sa ma hipnotizezi?" si astfel ai un subiect pe care sa experimentezi cele invatate in aceasta carte.

Desigur e doar un exemplu, situatiile reale pot fi infinit mai variate. Cu timpul poti sa te perfectionezi, sa-ti deschizi un cabinet de hipnoza si sa percepi o taxa pentru aceste servicii, pana acolo insa mai e cale luga asa ca pentru primele sedinte de hipnoza te sfatuiesc sa nu percepi nicio taxa ci sa te folosesti de ele pentru a te perfectiona. Asadar, sa incepem :

Testarea prehipnotica.

Poate ca numele de "test" nu e cel mai potrivit, sa le zicem exercitii sau experimente prehipnotice.

Scopul acestor exercitii este acela de a conduce individul spre starea de hipnoza. Ele pot chiar inlocui complet partea de inceput a hipnozei propriu-zise (despre care vom vorbi ceva mai jos), daca avem individul potrivit.

Testul 1

Testul de imaginatie

Spune-i subiectului (care este asezat pe un scaun) sa stea cu picioarele apropiate si bratele intinse spre tine, cu palmele orientate in jos. Spune-i sa isi priveasca bratele atent pentru ca acestea sa fie drepte si paralele cat mai perfect cu putinta. Apoi cu o voce moderata dar ferma spune-i :

"Inchide ochii, eu voi numara invers de la 3 la 1. Cand voi ajunge la 1 vreau sa-ti imaginezi ca o greutate foarte mare iti apasa pe bratul drept si in trage in jos catre podea.

3, 2, 1

Imagineaza-ti acea greutate care apasa pe mana ta dreapta impingand-o in jos, spre podea."

Nota: ar trebui sa observi o miscare in jos, spre podea a mainii drepte a subiectului. Continua sa dai aceste sugestii pana ce vei observa aceasta miscare a mainii lui.

Apoi continui:

"As vrea sa-ti imaginezi un balon urias, plin cu helium, legat de mana ta stanga. Acest balon iti trage mana in sus, tot mai sus, spre tavan. Mana dreapta iti este apasata in jos, jos, jos, iar mana dreapta iti este trasa in sus, sus, sus de tot, in aer.

Acum deschide ochii si priveste-ti bratele."

De obicei subiectii nu realizeaza miscarile pe care le-au facut bratele lor si pot parea surprinsi de ceea ce vad.

Iti vei felicita subiectul pentru concentrarea mintala facuta,
relaxandusi
in acelasi timp corpul.

Intreaba-l daca vrea sa mearga mai departe si sa incerce si alte
experiente hipnotice.

Testul 2

Hipnoza si echilibru

Si la acest exercitiu subiectul trebuie sa stea pe scaun, cu fata catre
tine. Spune-i sa tina picioarele lipite si sa se ridice drept in picioare,
usor. Spune-i sa inchida ochii si sa dea capul pe spate ca si cum ar
privi undeva sus, sus, pe tavan.

Iata ce-i spui :

"Vreau sa-ti imagineazi ca poti vedea un spot (un filmulet scurt) prin
ochii tai inchisi, sus, pe tavan. Imagineaza-ti ca tu apari in acel spot. In
timp ce apari in acel spot vreau ca tu sa respiri adanc si sa te
relaxezi.

Imagineaza-ti o dorinta puternica de a te misca pe loc inainte si
inapoi. Nu-ti fa griji, nu ai sa cazi caci eu am sa te prin in brate daca e
cazul. Te misti inainte si inapoi, in fata si in spate, cazi pe spate, pe
spate, cazi pe spate, cazi inapoi, pe spate, cazi pe spate in bratele
mele."

Nota: Subiectul va cadea intr-un final pe spate iar tu vei fi acolo sa-l
prinzi in brate.

Continui sa-l indemni pana ce va cadea efectiv pe
spate.

Se va trezi surprins in bratele tale.

Din nou il felicitati pentru concentrarea de care a dat dovada si il intrebi
daca vrea sa mearga mai departe cu experienta hipnotica.

In primul rand trebuie stiut ca nu exista niciun buton in creier pe care

apesi pentru a fi hipnotizat sau dehipnotizat. Hipnoza este o stare psihica. Ea consta in a fi concentrat pe o anumita directie, pe un gand particular, atat de intens incat nimic altceva din ce e in jurul tau nu pare sa te mai distraga sau sa mai fie important.

Cum nu exista un buton care sa ramana blocat, nu exista riscul ca cineva sa nu mai iasa din stare de hipnoza. Nu este nici un caz in toata istoria hipnozei in care cineva sa fi ramas blocat in aceasta stare.

Ai auzit vreodata un cantec ce ti-a trezit in minte o amintire petrecuta cu multi ani in urma, amintire legata de acea melodie? Te-ai uitat vreodata la un film la care crezi ca ai avut aceleasi emotii cu protagonistii? Te-ai indragostit vreodata?

Ai experimentat deja hipnoza. Tu si subiectul tau ati experiemntat hipnoza de multe ori, cu multe ocazii fara sa fiti constienti de asta. Subiectul tau va auzi foarte clar instructiunile pe care i le dai. Spune-i de la inceput ca trebuie sa fie foarte atent la tot ce-i spui si sa ignore total celelalte zgomote din jur. Chiar daca probabil va mai auzi si zgomotele de fond, va alege sa te asculte pe tine cu multa atentie si sa nu dea importanta celorlalti stimuli.

Singura stare in care nu auzi nimic din ceea ce se intampla in jur este atunci cand dormi. Hipnoza este foarte aproape de starea de somn si se poate intampla ca un hipnotizat sa treaca repede din hipnoza in somn, se va trezi insa in cateva minute si va asculta indemnurile hipnotizatorului date inainte de atipire. Se poate intampla si in exercitiile de autohipnoza, de asemeni te vei trezi in cateva minute si vei urma instructiunile pe care ti le-ai dat inainte de a adormi.

Tehnica relaxarii progresive a sistemului muscular

Sa folosim tehnica relaxarii progresive. Multi psihologi si psihiatri care

vor sa indemne pe cineva sa foloseasca hipnoza dar nu vor sa-l sperie, folosesc adesea tehnica relaxarii progresive. Sa incepem:

Iata partea introductiva cu care incepi (acolo unde vezi scris - PAUZA - te opresti 3 secunde) :

"Inchide ochii si asculta-ma atent (PAUZA)

Iti voi da cateva sfaturi care te vor ajuta sa te relaxezi profund ca dupa un somn lung. Maine cand te vei trezi te vei simti plin de energie. (PAUZA)

De fiecare data cand vom face aceste exercitii vei vedea ca te vei relaxa din ce in ce mai mult si aceste experiente hipnotice vor incepe sa-ti placa din ce in ce mai mult. (PAUZA)

Voi incepe sa numar lent, in ordine inversa de la 5 la 1. Cu fiecare numar pe care il spun vreau sa respiri profund. De fiecare data cand respiri te incarci cu aer proaspat. (PAUZA)

Pe masura ce expiri te descarci de toata tensiunea cotidiana, o dai afara din plamani si din tot organismul. (PAUZA)

Te vei simti bine, te vei simti minunat, te vei simti perfect relaxat. (PAUZA)

Sa incepem :

Cinci (PAUZA)

Patru (PAUZA)

Trei (PAUZA)

Te relaxezi din ce in ce mai mult cu fiecare respiratie profunda pe care o faci.

Doi (PAUZA)

Unu.

Acum esti complet relaxat si te simti foarte confortabil. Mintea ta este

atenta si concentrata asupra vocii mele. (PAUZA)

Continua sa respiri profund si sa te simti confortabil pe tot parcursul acesti nopti lungi. E asa e de bine sa te relaxezi profund in felul asta.
(PAUZA)

Acum concentreaza-ti toata atentia asupra relaxarii muschilor gatului. Imagineaza-ti ca vezi cum muschii gatului tau devin moi, relaxati si extrem de destinsi ca o guma de mestecat. (PAUZA)

E atat de bine sa-ti simti muschii relaxati. (PAUZA)

Continua sa respiri profund si gandeste-te la relaxarea muschilor fetei. (PAUZA)

Din nou imagineaza-ti muschii fetei cum se relaxeaza la comenzile tale. (PAUZA)

Imagineaza-ti ca se intampla, permite sa se intample si se va intampla. (PAUZA)

Acum gatul tau este relaxat, muschii fetei sunt de asemeni moi, detensionati si complet relaxati. (PAUZA)

Continua sa respiri profund si sa scoti afara prin plamani toata tensiunea acumulata. (PAUZA)

Acum decide-te sa-ti relaxezi muschii gatului, ii simti cum se inmoaie, cum se topesc. (PAUZA)

Esti relaxat cum nu ai fost niciodata in viata ta, te simti perfect.
(PAUZA)

Acum imagineaza-ti in minte ca iti relaxezi muschii pieptului. Imagineaza-ti toti acesti muschi cum devin moi, detensionati si perfect relaxati. (PAUZA)

Respiri profund si relaxant. (PAUZA)

In curand vei deveni foarte obosit si vei cadea intr-un somn profund.

Vei dormi profund ca intr-o noapte lunga. (PAUZA)

Te vei trezi maine dimineata extrem de vioi, plin de viata si vei intampina o zi minunata spre care vei privi cu bucurie. (PAUZA)

Cu fiecare respiratie profunda pe care o faci ti-e din ce in ce mai somn. (PAUZA)

Fiecare zgomot pe care il auzi iti induce o stare de somnolenta profunda. (PAUZA)

Nimic nu te va deranja. Concentreaza-te numai asupra sunetului vocii mele. (PAUZA)

De fiecare data cand iti sugerez sa dormi si sa te relaxezi, in timpul acestui exercitiu, relaxarea ta este maxima, este mai mare decat a fost vreodata pana acum. (PAUZA)

Este profund relaxat, relaxat perfect. (PAUZA)

Acum concentreaza-te pe relaxarea muschilor umerilor si ai mainilor. (PAUZA)

Da-le voie mainilor si degetelor sa stea complet relaxate pe pat. (PAUZA)

Simte cum ti se relaxeaza mainile si impreuna cu ele intregul corp este perfect relaxat. (PAUZA)

Acum decide sa-ti relaxezi muschii abdomenului si ai spatelui. Imagineaza-ti acesti muschi cum te asculta imediat si se relaxeaza la ordinul tau. (PAUZA)

Fiecare respiratie pe care o faci te poarta intr-o relaxare tot mai profunda, din ce in ce mai profunda. (PAUZA)

Nimic nu te va deranja, asculta numai sunetul vocii mele. (PAUZA)

De fiecare data cand iti sugerez sa te relaxezi sau sa dormi, in timpul acestor exercitii din aceasta noapte, tu esti din ce in ce mai relaxat,

cat mai profund cu putinta, asa cum nu ai mai fost niciodata pana acum.

Acum ca muschii gatului, ai bratelor, ai abdomenului si ai spatelui sunt perfect relaxati, porunceste si muschilor picioarelor sa se relaxeze. (PAUZA)

Imagineaza-ti picioarele cum se relaxeaza adanc. (PAUZA)

Imagineaza-ti muschii picioarelor ca niste benzi de cauciuc moale, aproape topit. Imagineaza-ti aceste benzi de cauciuc moale cum curg, cum se topesc si o iau la vale, cum se relaxeaza la comenzile mintii tale. (PAUZA)

Permite acestui val de relaxare sa coboare pana in picioare, pana in talpi. (PAUZA)

Simti cat de relaxate iti sunt picioarele acum. Acorda permisiunea muschilor de la picioare sa simta o senzatie de adanca si perfecta relaxare. (PAUZA)

Imagineaza-ti toti muschii ca niste benzi de cauciuc moale care se topesc si curg relaxati la vale. (PAUZA)

Acum din crestet pana in talpi corpul tau este perfect relaxat. Iti dai seama ca poti controla aceasta relaxare a propriului corp de unul singur dar te simti mult mai bine cand ai langa tine un partener care sa te asiste. (PAUZA)

In acest moment voi incepe sa numar de la 1 la 5. (PAUZA)

Cand voi ajunge la cinci vei fi perfect treaz.

Sa incepem : Unu (PAUZA)

Doi (PAUZA)

Trei...fii pregatit (PAUZA)

Patru...esti din ce in ce mai treaz (PAUZA)

Cinci (PAUZA)

(Mai tare) Esti perfect treaz, deschide larg ochii si ridica-te in picioare."

Sfarsitul exercitiului.

Lectia ta a luat sfarsit. Practica acest exercitiu invatat mai sus pentru a dobandi o tot mai mare indemanare. Astfel vei castiga o incredere in tine sporita. Subiectii tai vor dori sa mai simta aceleasi senzatii.

El/ea vor simti acelasi efect adanc de fiecare data cand ii vei hipnotiza.

Pe scurt iata ce s-a intamplat in exercitiul de relaxare al subiectului. Cuvintele induse de tine au generat in mintea subiectului imagini care la randul lor au dat nastere la senzatii, in cazul nostru senzatii de confort, siguranta si relaxare (vezi capitolul in care am vorbit despre puterea pe care o au cuvintele de a induce actiuni musculare si senzatii atunci cand le acordam suficienta atentie).

Explorarea imaginatiei

Este vorba de imaginatia vizuala care este extrem de vasta si de complexa.

Inceputul il constituie captarea atentiei subiectului, ajutarea lui sa se concentreze prin tehnica intrebarilor. Uneori rolul intrebarilor este acela de a rezolva conflictul dintre doua interpretari. Mai jos iti voi descrie cateva exercitii de explorare a imaginatiei, in toate cazurile, primul lucru pe care il spui subiectilor este "Stai jos (sau intinde-te de pat), inchide ochii si relaxeaza-te".

TU catre subiect : Vreau sa-ti imaginezi ca esti intr-un loc, poate fi oriunde, fie ca e vorba de un loc real sau imaginar, si te plimbi. Vreau sa simti ca picioarele tale fac cativa pasi prin imprejurimi in acel loc imaginat de tine. Sa ma anunti cand imaginea locului respectiv devine clara si precisa.

Subiectul (dupa cateva minute) : sunt intr-o padure, incalcat cu ghete.
E toamna iar frunzele si crengile uscate fosnesc sub picioarele mele

Tu: Perfect, mai e cineva acolo?

Subiectul: Nu, cel putin nu prin apropiere.

Tu: zi-mi mai multe despre aceasta padure

Subiectul: E imensa. Nu se pare sa se termine undeva. Nu pot vedea decat copaci in jurul meu. Undeva in stanga e un trunchi mare rasturnat iar in jurul lui copacii sunt mai rari.

Tu: Cum te simti?

Subiectul : Singur.

Tu: Cati ani ai?

Subiectul: in jur de 14

Tu: Ai vreo idee de ce esti singur?

Subiectul : Nu.

Tu: De ce nu faci cativa pasi prin imprejurimi sa afli mai multe?

Subiectul: Ok.

Tu: Deci incotro ai plecat?

Subiectul: Spre acel luminis unde este copacul rasturnat.

Tu: Ok, sa-mi zici cand ai ajuns la el, daca nu e ceva pe drum care sa te opreasca.

Subiectul (dupa cateva clipe) : Am ajuns, e cineva razimat cu spatele de acel trunchi urias. E un batran. Ma indeamna sa ma asez langa el.

Tu: Asaza-te. Eu o sa va las singuri sa vorbiti linistiti. Ma anunti cand

terminati. (Si il lasi in pace pana se trezeste).

Dupa cateva minute cand se va trezi singur, subiectul poate sa-ti povesteasca ceva de genul : "Acel batran era bunicul meu, l-am iubit foarte mult si eram extrem de apropiati. A murit cand eu aveam in jur de 14 ani. Nu mi-a spus prea multe acolo langa copac, mesterea ceva in maini, nu mi-am dat seama ce anume mai exact. A fost o experienta aparte si m-am simtit bine sa-l revad."

Rolul tau a fost acela de a-l ajuta pe subiect sa ramana concentrat cu mintea la acel lucru pe care si l-a imaginat. Asadar pentru reusita acestui tip de hipnoza este necesar ca tu sa-l poti determina pe subiect sa ramana concentrat asupra imaginii respective. Sunt mai multe lucruri care il pot face sa-si piarda concentrarea: plictiseala (scena pe care si-a imaginat-o este prea palida si plicticoasa), somnul (uneori subiectul poate adormi la propriu), scena poate fi interesanta si atragatoare dar poate activa partea critica a personalitatii individului care in final se va impune asupra acelei parti din minte care a creat scena.

Pentru a evita pierderea concentrarii si pentru a-i mentine interesul pentru scena imaginata, trebuie sa-i pui intrebari. Intrebari care au rolul de a-i mentine concentrarea, intrebari legate de locul pe care si l-a imaginat de exemplu.

Interpretarea scenelor imaginate:

1. Spatiile deschise sugereaza ca subiectul se simte singur in viata personala. Dar de asemeni pot semnifica faptul ca subiectul s-a simtit singur la un momentdat.
2. Prezenta unei rude in imaginea respectiva sugereaza faptul ca persoana respectiva simte nevoia unei afectiuni, sau a simtit-o la un momentdat, de asemeni e posibil ca acea ruda, in viata de zi cu zi sa reprezinte alta persoana nu neaparat bunicul (cum a fost cazul exemplului de mai sus).
3. La fel infatisarea unei rude in tablou poate fi diferita de imaginea reala si poate fi creata dupa standardele si dupa nazuintele subiectului.

Totusi explorarea imaginatiei lasa loc la multe interpretari si ar fi bine sa analizezi cele descrise de subiecti de mai multe ori, din mai multe perspective pana sa tragi concluziile.

Daca exercitiul de imaginatie ti-a dat idei cu referire la diverse posibilitati ar fi bine sa aprofundezi intai posibilitatile respective, apoi sa reanalizezi imaginile descrise de subiect pentru a vedea daca exista vreo legatura. Acest lucru se poate face fie prin intrebari directe atunci cand subiectul este treaza, fie atunci cand e in stare de hipnoza, intrebare mai detaliate despre peisajul imaginat, personajele din el (unde e cazul) si sentimentele pe care le incearca subiectul.

Directionarea si controlul imaginatiei

Imaginatia vizuala poate fi, nu doar exploarata ci si directionata si controlata. In explorarea imaginatiei rolul tau s-a rezumat in a-l ajuta pe subiect sa-si imagineze ceva anume si sa ramana concentrat asupra a ceea ce si-a imaginat. Acum tu te vei implica activ in directionarea si controlarea imaginatiei subiectului introducand de obicei un element strain in "visul" sau.

Etapa 1.

Iata un exemplu de posibil dialog

Tu catre subiect : Te rog inchide ochii si relaxeaza-te. (Pauza)

Acum

vreau sa te gandesti la o anumita incapere pe care o cunosti foarte bine. Cand ai o imagine clara te rog sa ma anunti.

Subiectul : Ok.

Tu: Ce camera e?

Subiectul: Bucataria de acasa, sau dormitorul sau etc.

Tu: Ai putea sa mi-o descrii?

Subiectul incepe sa-ti insire cateva caracteristici ale incaperii.
Acum tu incerci sa-ti dai seama cat de clara este imaginea in mintea
subiectului dupa numarul elementelor descriptive pe care le insira
(culori, detalii, etc.)

Etapa 2.

Urmatorul pas este de a introduce un element de noutate in
imaginatia subiectului.

Tu: Acum ai sa fii surprins dar pe perete (sau in
un alt loc) exista un
tablou (sau un alt obiect) pe care nu l-ai remarcat niciodata pana
acum. Ai putea sa-l cauti si sa mi-l descrii?

Subiectul : Este portretul unei femei. Cineva a desenat o inima pe el.
Tu : Are cumva si niste initiale?

Sau

Subiectul : Este un semn ciudat pe perete

Tu: Unde pe perete?

Subiectul : Sus in colt langa tavan

Tu : Cum o fi ajuns acolo?

Ambele cazuri demonstreaza modalitati in care sugestiei tale, cu
ceva nou in camera, ii sunt date diverse interpretari de catre subiecti.
Se poate intampla ca la sugestia ta de a cauta acel lucru nou,
subiectul sa nu gaseasca nimic, inseamna ca nu raspunde la
sugestia ta. In acest caz poate fi ajutat putin, de exemplu ii poti
spune: "Cineva a varsat ceva pe jos. Vezi?" s.a.

Etapa 3.

Punctul de vedere al subiectului.

Vei incerca sa vezi daca subiectul altereaza dimensiunile sau perceptiile.

Tu: Acum vreau sa fii atent la acea camera si sa vezi care este pozitia ta in camera respectiva, unde stai, ect.

Subiectul: Ok

Tu: Acum vei incepe sa simti cum te ridici in sus spre tavan si plutesti in aer in acea incapere. Ti-e foarte usor sa te ridici in sus ca si cum un balon urias de helium te-ar trage dupa el. Te ridici. Te ridici. Sa ma anunti cand incepi sa plutesti.

E bine sa repeti timp de cateva clipe, uneori de cateva minute, aceste indemnuri la plutire de genul "Simti cum te ridici", "simti cum plutesti", care il vor ajuta pe subiect sa ramana concentrat la acea imagine in care se vede plutind. Dupa un timp majoritatea vor spune ceva de genul:

Subiectul: Plutesc acum si ies pe geam plutind.

Etapa 4

Acum vei construi pe ceea ce si-a imaginat subiectul, in cazul nostru ca zboara pe geam.

Tu: Acum poti sa plutesti la ce inaltime iti vine bine. Iesi afara de tot din acea camera, afara din casa. Sa ma anunti cand ajungi si sa-mi spui unde ai ajuns.

Daca ii este greu sa iasa afara il poti ajuta spunandu-i ceva de genul:

Tu: Acum, la inaltimea la care te simti confortabil, te gasesti in dreptul usii. Iesi pe usa si ajungi afara din incapere, afara in aer liber.

Subiectul: Sunt afara acum si sunt cam la o inaltime de 20 cm de sol.

Tu: Plimba-te putin prin imprejurimi. Poti sa plutesti la ce inaltime vrei, oricat de sus.

Tu (dupa cateva minute) : Ce vezi acum?

Subiectul: Sunt foarte sus, orasul este sub mine. Calatoresc spre soare.

Etapa 5

Alterarea memoriei

Tu: Acum vreau sa te gandesti la ceva neplacut care ti s-a intamplat recent sau cu mult timp in urma. Dar sa nu fie ceva care te-a separat prea rau, doar ceva care te-a iritat putin.

Nota: Nu ar trebui sa-i sugerezi sa rememoreze ceva care l-a marcat grav ci ceva care dor l-a iritat la un momentdat.

Subiectul (dupa un timp) : Ok

Tu: Despre ce este vorba?

Subiectul: cand eram copil, tocmai venisem de la scoala, dadusem un gol la fotbal si eram nerabdator sa-i spun tatalui meu. Tata insa era prea ocupat si m-a repezit scurt, "n-am timp acum de prostiile tale".

Tu: Ok, rememoreaza scena. Fa-o sa reapara in mintea ta si povestestemi-o exact cum s-a intamplat.

Subiectul o sa-ti dea cateva detalii referitoare la acea patanie.

Tu: Nu cred ca este ceea ce ti-ai fi dorit sa se intample nu-i asa?

Subiectul: Asa este. Mi-as fi dorit sa imi impartaseasca bucuria, probabil chiar avea treaba. Oricum m-a ajutat mult in alte momente.

Tu: Bun, acum vreau sa rememorezi scena dar vreau sa o vezi asa cum ai fi vrut tu sa fie. Imagineazati-l pe tatal tau ca nu este ocupat, are timp sa te asculte, te asculta si se bucura de reusita ta. Il vezi bucurandu-se si spunand "Excelent fiule, spune-mi mai multe despre meci".

Subiectul: Ok (si dupa cateva minute), am facut asa.

Tu: Ei, cum te-ai simtit acum?

Subiectul: Mult mai bine

Tu: Ok, mai revezi-o o data in a doua variata cum tatal tau te lauda si e bucuros pentru tine.

Apoi dupa ce prietenul tau redeschide ochii il intrebi : " Cum ti se pare acum acel incident?"

Subiectul: "Nu ma mai deranjaza, mi se pare ok"

Dupa cateva saptamani, daca il mai intalnesti il poti intreba ce s-a intamplat in acea zi in care a dat un gol la ora de sport si s-a intors acasa bucuros.

De multe ori se intampla ca subiectii sa tina minte doar a doua varianta, cea fericita si s-o stearga complet pe prima, cea reala. In orice caz, cea de a doua varianta va ramane in general varianta dominanta iar angoasa generata de intamplarea reala este mult diminuata sau dispare complet.

Etapa 6

O viata imaginara

Tu: Acum vreau sa te gandesti la diferitele moduri de viata pe care le duc oamenii. Nu te limita numai la timpul nostru, gandeste-te la vechii romani, la azteci, la civilizatiile antice, la medii diferite: in jungla, in oras, la sat, in desert si asa mai departe. Vizualizeaza cu ochii mintii civilizatiile de acum cateva mii de ani. Imagineaza-ti ca ii vezi pe acei oameni si modul lor de viata.

Subiectul (dupa o vreme) : un oras din imperiul roman

Tu: Perfect. Acum vreau sa vezi acel oras din perspectiva unui locuitor al lui. Imagineaza-ti ca locuiesti acolo. Ca te plimbi prin piete,

ca vezi cladirile, intalnesti oamenii, te plimbi prin el. Asteapta cateva minute si vezi ce se intampla."

Subiectul (dupa un timp) : m-am suit pe treptele unui templu si privesc jos in piata orasului.

Tu: Si ce vezi?

Subiectul: Vad o multime de oameni care vand si cumpara diverse produse, iar ceva mai incolo vad un grup de barbati discutand despre ceva foarte aprins.

Tu: li cunosti cumva?

Subiectul : Da, sunt fostii mei prieteni, pun la cale un complot impotriva unui personaj important din oras. Sunt suparati pe mine pentru ca nu am vrut sa le fiu partas si de aceea nu ma mai primesc in anturajul lor.
Si asa mai departe.

La fel, nu ai nicio o garantie ca vei obtine o poveste captivanta dar e o experienta interesanta sa vezi pana unde poate ajunge imaginatia umana. Cu mult antrenament si putin talent vei putea sa-l duci pe subiect intr-o anumita era si intr-un anumit loc dorit de tine. Unii hipnotizatori necrestini sustin ca acest exercitiu ar fi de fapt o regresia intr-o viata anterioara a subiectului si ca cele povestite de acesta vor fi fost traite candva, intr-o alta viata. In realitate insa e vorba doar de minunata imaginatie umana.

De retinut ca aceste exercitii de exporare si alterare a imaginatiei sau memoriei nu sunt niste procese obligatorii, pot fi folosite atat in scop terapeutic cat si ca divertisment dar nu sunt procese obligatorii pentru toate sedintele de hipnoza...

I.3 Inductiile.

Inductiile hipnotice sunt acele procedee care aplicate produc schimbari ale comportamentului uman conducand individul spre

starea de hipnoza.

Excercitiile din capitolele precedente te vor ajuta sa intelegi mai bine cum functioneaza inductiile, acesta este si motivul de ce am refuzat sa vorbim de ele in inceputul cursului.

De obicei inductiile sunt acele proceduri clasice aplicate in hipnoza inca de la inceputuri, carora, pe parcurs, li s-au adaugat si altele mai noi.

Temele principale ale inductiilor hipnotice sunt:

1. Fixatia ochilor

2. Inchiderea ochilor

3. Catalepsia bratelor

4. Relaxarea totala sau somnul natural

Fixarea unui obiect luminos - metoda James Braid

Este imaginea clasica, populara a hipnotizatorului tinand (sau plimband) prin fata ochilor subiectului un obiect luminos, de obicei un ceas. Poate fi **orice** obiect, unii folosesc propriul deget, altii un pendul, altii o lumanare aprinsa, dar e de recomandat sa fie un obiect luminos sau ceva mai putin obisnuit.

E dovedit faptul ca obiectele noi sau cele stralucitoare atrag atentia mai mult decat cele cotidiene.

Hipnotizatorul pune obiectul respectiv in fata ochilor subiectului, cam la o distanta de 15-20 cm, si ii spune:

"Te rog sa te uiti cu mare atentie la acest obiect, sa-l privesti atent iar mintea ta sa fie limpede si relaxata, sa nu se gandeasca la absolut nimic altceva cu exceptia acestui obiect."

Scopul acestui procedeu este ajutarea subiectului sa se concentreze doar la acel obiect si sa indeparteze orice alta activitate mintala. La fel s-a procedat si in exercitiile din capitolele precedente dar in acele cazuri ajutarea subiectului sa se concentreze s-a facut prin sugestii verbale.

La inceput pupilele ochilor subiectului vor fi concentrate, apoi, dupa un timp se vor distala si in final va inchide ochii. Altfel e nevoie ca hipnotizatorul sa plimbe obiectul prin fata ochilor subiectului intr-o miscare de stanga-dreapta, apoi sa-l indeparteze total din aria vizuala a subiectului pentru ca ochii acestuia sa se inchida (asta dupa ce s-a obtinut concentrarea totala asupra obiectului si inlaturarea oricaror altor ganduri).

Apoi, dupa ce a inchis ochii, dupa 10-15 secunde, bratele si picioarele subiectului pot fi ridicate in sus cu mainile sau li se poate modifica pozitia. Subiectul nu va opune nicio rezistenta cu exceptia cazurilor in care schimbarea pozitiei membrelor nu creaza o tensiune prea mare. Acest fenomen se numeste catalepsia membrelor.

Ritmul

batailor cardiace, deci si al pulsului va creste, deoarece tensiunea musculara din brate va creste pentru a le putea mentine in pozitia data de noi, chiar daca acest efort de mentinere a lor nu este voluntar din partea subiectului.

Dupa o vreme subiectul va cadea intr-un somn natural.

Metoda lui Leubeaut:

Si tu si subiectul stati pe cate un scaun fiecare cu fata spre celalalt. Tu ii spui subiectului sa se relaxeze si sa incerce sa nu se gandeasca la nimic. Sa-si relaxeze atat trupul cat si mintea. Sa alunge orice gand si orice preocupare din mintea sa. Sa aiba mintea cat mai linistita cu putinta.

Apoi ii spui:

Uita-te cu atentie la acest obiect (ii arati un obiect oarecare din incapere, poate fi orice) si studiaza-l cu atentie. Mintea

ta nu trebuie sa se gandeasca la nimic altceva in afara de acel obiect.

Apoi ii sugerezi : "Ochii tai devin tot mai grei, in curand se vor inchide. Vezi din ce in ce mai putin, ochii tai devin foarte grei si se inchid. Bratele si picioarele tale sunt tot mai grele, ca de plumb, esti tot mai somnoros, chiar si vocea mea o auzi tot mai greu, nu iti mai poti tine ochii deschisi (aici daca subiectul nu are inca ochii inchisi il poti ajuta inchizandu-i usor pleoapele cu mana).

Cam in doua minute aceste sugestii ar trebui sa dea rezultat si subiectul sa adoarma.

Ai observat probabil ca in aceste sugestii verbale sistemele muscular, vizual, auditiv, sunt stimulate sa "stinga lumina".

Apoi, ca si in metoda lui Braid urmeaza catalepsia bratelor .

O alta metoda folosit des este cea a lui Erskine:

Subiectul sta relaxat pe un scaun iar tu esti asezat in fata lui. Tu catre subiect, cu o voce ferma : Uita-te la mine (si te uiti in ochiul lui stang in jur de un minut)

Tu:

"Acum vreau sa inchizi ochii treptat. Voi numara de la 1 la 10, cand voi ajunge la 10 nu vei mai putea sa-ti tii ochii deschisi. Daca sugestia functioneaza, il indemni " Adormi din ce in ce mai repede, iti e tot mai somn, adormi foarte repede".

Apoi sunt date sugestiile iar in final subiectul este trezit printr-o pocnitura de degete.

Dupa inducerea transei hipnotice prin una din aceste metode de inductie se poate trece la o hipnoza regresie de varsta sau la alt tip de hipnoza in scop terapeutic (**numai** daca hipnotizatorul este calificat sa practice acest tip de hipnoza).

I.4. Sugestii post-hipnotice

Sunt printre cele mai atractive si "spectaculoase" elemente hipnotice pentru publicul larg. Sugestiile post hipnotice sunt acele fenomene in

care subiectii, dupa ce au fost hipnotizati asculta de sugestiile date de hipnotizator si dupa ce au iesit din starea de hipnoza.

In exercitiile din capitolele precedente am facut reverire si la ele fara a pune accentul pe acest lucru. Acum o sa le aprofundam putin.

Ca toate celelalte elemente de hipnoza si inductiile post-hipnotice se bazeaza pe conexiuni intre diferite subsistemele ale creierului uman. Sa luam un exemplu de astfel de conexiuni la nivelul subsistemelor, din viata de zi cu zi.

Sunteti la cineva in vizita si la un momentdat va lasa singur in camera si va spune : "Daca suna cineva la usa te rog sa deschizi", apoi pleaca. Dupa cateva minute suna soneria iar primul tau impuls este sa mergi si sa deschizi, chiar daca in acel timp deja nu te mai gandea la ce iti spusese prietenul tau si probabil iti ocupai timpul cu altceva.

Cam la fel se intampla si cu sugestiile post hipnotice. Iata un exercitiu de sugestie post-hipnotica, prezentat de Dylan Morgan in cartea sa "Hypnosis for beginners", pe care il poti experimenta :

Tu catre subiect, in timp ce acesta este in transa hipnotica :

"Mai tarziu cand voi bate asa cu pixul asta in masa (si bati cu pixul in masa), o sa-ti vina sa-ti cureti gatul. Cand voi bate cu pixul in masa iti vei curata gatul. Mai tarziu, cand voi bate cu pixul in masa in felul acesta (si bati cu pixul in masa), o sa simti nevoia sa-ti cureti gatul."

Apoi, dupa ce il trezesti, lasi sa treaca cateva minute si discutia sa devieze spre alte subiecte.

La un momentdat bati cu pixul in masa si observi reacta subiectului. Se intampla uneori ca subiectul sa nu admita ca si-a curatat gatul sau sa spun ca oricum avea de gand sasi curete gatul si fara sa bati cu pixul in masa...

O alta tehnica de a induce sugestii post hipnotice este tehnica folosirii

imaginilor.

Tu catre subiect : Cu ochii inchisi as vrea sa-ti imaginezi aceasta incapere si pe noi doi stand in ea. Zi-mi daca poti (Pauza)

Subiectul: Ok

Tu : Acum imagineaza-ti o situatie care se va intampla in viitor : eu batand cu un pix in masa iar tu simti nevoia sa-ti cureti gatul intr-un mod foarte zgomotos si iritat. Imagineaza-ti aceasta scena. Iti poti imagina toate astea?

Subiectul : Da

Tu: Iti poti imagina din nou intreaga scena cu incetinitorul?

Subiectul, dupa un timp : Mi-am imaginat-o

Tu: Foarte bine. Acum ti-o poti imagina petrecandu-se cu o viteza de doua ori mai mare decat in realitate?

Subiectul : Ok.

Tu: Foarte bine. Acum poti deschide ochii.

Poti incerca orice combinatie dintre aceste doua tehnici prezentate mai sus. Dar in ambele cazuri asteapta cel putin 5 minute pana ce conversatia se indeparteaza de subiectul hipnozei, inainte de a batea la propriu cu pixul in masa si a observa reactia subiectului tau. De cele mai multe ori, imediat subiectul tau isi va curata gatul. Vei intalni poate si cazuri in care subiectul iti va spune atunci cand bati cu pixul in masa : "Stiu ca vrei sa-mi curat gatul dar nu am de gand s-o fac." . Continua sa bati repetat cu pixul in masa, de acum e doar o problema de timp. Dupa cateva minute vei observa cum isi curata gatul, de obicei spunand "asta nu are nicio legatura cu exercitiul acela stupid".

Al treilea gen de subiect poate fi acela ca nu reactioneaza in niciun fel. Acesta fie nu a ascultat mai nimic din sugestiile tale, fie a adormit in timpul exercitiului de hipnoza si de asemenea nu ti-a receptionat sugestiile.

Cu cat reusesti sa le captezi atentia mai intens cu atat mai mare va fi efectul sugestiilor post hipnotice. Pun accentul pe concentrarea atentiei subiectului pentru ca adevaratul proces care se petrece este invatatul. Subiectul invata sa reactioneze intr-un anumit fel la un anumit stimul (in cazul de mai sus la bataia pixului in masa).

Acum ca am vorbit despre principiile elementare ale hipnozei, sa trecem mai departe si sa le grupam pe toate in cadrul unei sedinete de hipnoza. O trecere in revista a celor prezentate mai sus:

I.5. Cum pui toate cap la cap

1. Interviuul

Dupa ce ai stabilit o sedinta de hipnoza si subiectul s-a prezentat la sedinta, urmatorul pas este interviul. In urmatoarele 15 minute vei sta de vorba cu subiectul despre problemele lui (daca este vorba despre hipnoza in scop terapeutic - dezbatuta mai pe larg intr-un capitol aparte). Il poti intreba direct : "Cu ce te pot ajuta azi" si daca stapanesti bine arta ascultarii iti vei da seama de problema subiectului din primele 5 minute.

Din atitudinea si comentariile tale subiectul trebuie sa-si dea seama ca incerci sa-i analizezi discutia din punct de vedere terapeutic si ca esti sincer interesat de problemele lui. Daca nu este vorba de o hipnoza in scop terapeutic poti trece direct la interviul prehipnotic.

2. Interviuul prehipnotic

Prima intrebare pe care i-o adresezi este: "Ai mai fost hipnotizat(a) pana acum?".

Daca raspunde "Da", il vei intreba " A fost in scop terapeutic sau de divertisment?"

Daca a fost o hipnoza de divertisment ii vom cere detalii si apoi il vom intreba cum a raspuns la hipnoza, cum a reactionat. Daca va spune ca pentru el a fost un experiment esuat in sensul ca nu a reactionat la sugestiile hipnotizatorului, ii vei raspunde ceva de genul:

"Sa inteleg ca iti este greu sa te relaxezi si sa asculti sugestiile cuiva, mai ales daca esti intr-un cadru public de teama sa nu te faci de ras..."

Daca dimpotriva va spune ceva de genul "Dupa ce am fost hipnotizat nu mi-am amintit prea multe dar prietenii mei mi-au spus ca am dansat si am facut o multime de chestii hazlii timp de o ora si ceva", se intelege ca este o persoana care raspunde foarte bine la hipnoza.

Daca a mai fost hipnotizat in scop terapeutic cere-i toate detaliile, intreaba-l cum s-a simtit, datele pe care ti le furnizeaza sunt foarte importante si te vor ajuta sa le folosesti in procesul hipnotic ulterior reamintindu-i senzatiile pe care le-a simtit la sedintele cu alti hipnotizatori. Daca va spune ca s-a simtit ca si cum ar fi plutit pe un nor, in timpul procesului de relaxare ii vei spune (printre altele) si :
"Imagineaza-ti ca plutesti pe un nor".

De ce sa te intrebi : "Oare ce tehnica sa folosesc cu el", cand poate sa-ti spuna el insusi?
La intrebarea : "Ai mai fost hipnotizat(a) pana acum?" majoritatea vor raspunde "Nu". Atunci il intrebi : "Dar a incercat cineva sa te hipnotizeze?" si daca raspunde afirmativ incearca sa afli mai multe despre hipnotizatorul respectiv, a fost un amator care foloseste hipnoza ca hobby, a fost un psiholog sau un psihiatru (care de obicei au cam tot atatea cunostinte despre hipnoza cat un hipnotizator amator), sau, dimpotriva a fost un profesionist? Daca e vorba de oricare din aceste categorii de hipnotizatori, mergi mai departe si cere-i detalii: "Zi-mi exact ce s-a intamplat", informatiile despre subiect, colectate in acest mod iti vor fi de folos pentru a-ti face o parere despre metodele folosite de alti hipnotizatori asupra subiectului si de cat de eficiente au fost acestea. Astfel vei avea o idee despre ce tehnici de hipnoza sa folosesti cu subiectul respectiv.

Daca la intrebarea initiala : "Ai mai fost hipnotizat?" iti va raspunde : "Nu, nu am mai fost niciodata hipnotizat si nici nu a incercat nimeni sa ma hipnotizeze", il vei intreba "Ai vazut pe cineva in stare de hipnoza?"

Iti poate raspunde : "Da am vazut un prieten care dupa ce a fost hipnotizat a inceput sa cante si sa faca diverse lucruri pe care inainte

nu le-ar fi facut nici in ruptul capului"

Il vei intreba "Si ce parere ai avut despre ce s-a intamplat?"

Subiectul : "Am fost foarte surprins si nu am inteles ce s-a intamplat pentru ca il stiam destul de timid."

Acum ai posibilitatea de a-i schimba atitudinea legata de hipnoza. Ii spui : "Prientul tau a reactionat asa pentru ca, temporal, sistemul din creier responsabil cu criticismul a fost temporar inchis pe perioada transei hipnotice." Acea parte din minte care spune "te vei face de ras, toti se uita la tine si ar trebui sa-ti fie rusine", a fost inchisa de hipnotizator. Nu are nimic de a face cu valorile si morala persoanei respective, acelea au ramas neschimbate".

"Nu m-am gandit niciodata la asta", poate replica subiectul. Acum s-a stabilit deja o comunicare intre tine si subiect, increderea lui in tine si in capacitatile tale de hipnotizator au crescut, iar viziunea lui despre hipnoza e posibil sa se fi modificat, astfel poti trece mai departe. Il vei intreba "Esti pregatit sa fii hipnotizat?", la aceasta intrebare poti primi o multime de raspunsuri, de la un "Da" ferm, pana la un "Nu" la fel de ferm :).

De obicei o sa primesti raspunsuri de genul "Cred ca da", "Sper ca da", etc. Daca vei primi un raspuns negativ puteti stabili o alta intalnire, dar putina atentie, unii subiecti iti vor da un raspuns negativ doar pentru a te pune la incercare iar dupa cateva minute de conversatie sa spuna "Acum sunt pregatit."

In cazul celor care sunt la prima sedinta de hipnoza in viata lor se recomanda sa pui accentul pe partea de relaxare si sa nu ataci direct hipnoza in scop terapeutic, cel putin nu in mod evident. Hipnoza de relaxare, la urma urmei are totusi in rol terapeutic, acela de a-l ajuta pe client sa se relaxeze si sa scape de stresul cotidian, reincarcandu-si astfel "bateriile".

3. Inducerea transei hipnotice

Dupa ce ai acumulat suficiente date despre subiect si l-ai testat in cadrul interviului, poti trece la urmatorul pas, inducerea transei hipnotice.

Tu catre subiect : "Acum vei cadea intr-un somn profund, iar cand te vei trezi vei fi foarte relaxat si te vei simti excelent". Inainte de a-l hipnotiza propriu-zis ii spui scopul sedintei de hipnoza, in acest caz relaxarea, eliberarea de stres. Astfel subiectul stie la ce sa se astepte de la sedinta respectiva. Aceasta anuntare a subiectului despre scopul sedintei se numeste si **pre-hipnoza**.

Pre-hipnoza este deosebit de utila pentru ca acest tel dinainte definit, il face pe subiect sa se indrepte involuntar spre atingerea lui (vezi legea fundamentala a atractiei despre care am vorbit in inceputul acestei carti). Chiar daca va adormi in timpul sedintei de hipnoza (situatie frecvent intalnita), dupa ce se va trezi va tinde sa implineasca telul stabilit in pre-hipnoza.

Respiratia profunda. Spune-i subiectului sa respire profund in timp ce se relaxeaza, acest lucru va amplifica senzatia de hipnoza. In acelasi timp da-i sugestiile de intrare in transa prin numaratoare inversa de la 5 la 1 (sau de la cat vrei tu - vezi mai sus). Stimularea relaxarii prin folosirea imaginatiei. Ajuta-l sa-si relaxeze muscii prin folosirea imaginatiei (vezi mai sus "Tehnica relaxarii progresive a sistemului muscular", poti folosi textul de acolo).

Sugestiile post-hipnotice. Din moment ce scopul acestei sedinte imaginare este relaxarea, sugestiile post-hipnotice vor fi in acest sens, daca scopul sedintei este altul si sugestiile vor fi altele, ele sunt "predictii" pentru comportanemntul subiectului dupa ce a iesit din starea de hipnoza (vezi paragraful dedicat sugestiilor post-hipnotice). Rolul lor este acela de a pregati mintea subiectului pentru viitoarele schimbari de comportament.

Trezirea. Pentru trezire poti folosi numaratoare in ordine inversa decat cea de inducere a transei si sugestii verbale de trezire : " la 1,2, incepi sa te trezesti, 3, esti tot mai treaz, 4 deschizi ochii, 5, esti perfect treaz si constient" etc.

De multe ori, mai ales in cazul hipnotizatorilor care folosesc hipnoza in scop terapeutic, la primele sedinte cu pacientii folosesc tehnici simple de hinoza al caror scop principal este acela de a-l convinge pe subiect ca terapeutul ales este unul competent si il poate hipnotiza.

Iata pe scurt un exemplu ipotetic de sedinta al carui scop este acela de a-l face pe individ sa realizeze ca este hipnotizat. Pentru aceasta exista trei teste simple : levitatie bratelor, neputinta de a deschide ochii si alte cateva blocaje pot fi realizate prin urmatorul exercitiu :

Spune-i subiectului sa stea cu picioarele apropiate si bratele intinse spre tine, cu palmele orientate in jos. Spune-i sa isi priveasca bratele atent pentru ca acestea sa fie drepte si paralele cat mai perfect cu putinta. Apoi cu o voce moderata dar ferma spue-i :

"Inchide ochii, eu voi numara invers de la 3 la 1. Cand voi ajunge la 1 vreau sa-ti imaginezi ca o greutate foarte mare iti apasa pe bratul drept si il trage in jos catre podea.

3, 2, 1

Imagineaza-ti acea greutate care apasa pe mana ta dreapta impingand-o in jos, spre podea."

Nota: ar trebui sa observi o miscare in jos, spre podea a mainii drepte a subiectului. Continua sa dai aceste sugestii pana ce vei observa aceasta miscare a mainii lui.

Apoi continui :

"Pe masura ce bratul tau coboara, ochii se blocheaza astfel incat, atunci cand bratul va atinge trupul, nu vei mai putea deschide ochii. Cu cat vei incerca sa-i deschizi, cu atat pleoapele se vor inclesta mai mult".

Poti sa dai in continuare urmatoarea sugestie : "Ochii tai sunt inchisi atat de puternic incat iti este imposibil sa-i deschizi, in acelasi timp bratul tau drept(ce coborat pe genunchi) este atat de greu ca si cum ar fi de marmura. Pur si simplu s-a blocat acolo si nu il poti misca, nu ai nicio putere asupra lui pana cand nu-ti voi spune **eu**. Vezi esti in stare de hipnoza si de aceea nu poti deschide ochii si nu-ti poti misca bratul." Aceste sugestii vor genera in majoritatea cazurilor, efectul scontat.

Iata ce-i vei spune in continuare : "Bratul tau stang (cel ramas in aer) a devenit atat de rigid incat nu-l poti misca in niciun fel. Daca vrei poti

face un efort sa-l misti, ca sa te convingi singur. Bun, acum inceteaza sa mai incerci, relaxeaza-te si concentreaza-te mai intens."

Astel ai realizat catalepsia bratelor si imposibilitatea temporara a subiectului de a deschide ochii. Pentru a-l readuce in starea normala se foloseste numaratoarea de la 1 la 3 si sugestiile verbale.

Nu

intram in detalii deoarece pe parcursul acestei carti am dat numeroase exemple de sugestii care se dau pentru iesirea din transa. In afara de exercitiu de mai sus se pot folosi si testele din primul capitol, lipirea palmelor, testul de imaginatie, cel de echilibru, etc. Toate acestea au menirea de a-l convinge pe subiect ca a fost hipnotizat.

Dupa ce revine in starea normala, poti avea o discutie cu el legata de experientele prin care a trecut in starea de transa. Ii poti spune :

"Senzatiile pe care le-ai avut -au datorat starii de hipnoza. Stim amandoi ca nu exista niciun factor rational pentru care nu ti-ai putut misca bratele sau nu ti-ai putut deschide ochii dar starea de hipnoza, datorita relaxarii profunde, inhiba acea zona din creier ca te face sa nu reactionezi la idei irationale."

Si un astfel de dialog poate continua mai departe explicandu-i subiectului cate ceva din "tainele" hipnozei. Aceasta poate fi prima dintr-o serie de sedinte de hipnoza in scop terapeutic. In capitolul urmator vom vorbi putin despre aceasta latura a hipnozei.

Cap. II. Hipnoza in scop terapeutic

Asa cum am observat si in exercitiile din primul capitol (cele cu autosugestionarea, cu lipitul palmelor, cu invartitul intr-un carusel, etc.), creierul uman este foarte complicat si are o functionare bazata pe subsisteme. Mai mult sau mai putin, fiecare din aceste subsisteme este capabil sa le influenteze pe celelate intr-un fel sau altul, de la individ la individ. Dar fiecare dintre noi avem subsistemele creierului conectate intre ele cumva.

Acest mecanism de functionare a creierului uman este exploatat de hipnotizator atunci cand vrea sa ajute un subiect. De exemplu o fobie, poate fi rezultatul unei conexiuni in care un anumit lucru (fobia

respectiva) este corelat cu o anumita imagine, senzatie sau sentiment. Hipnotizatorul trebuie sa gaseasca aceasta conexiune, s-o identifice si s-o "repare".

La fel se pot folosi conexiunile si pentru renuntarea prin hipnoza la diferite vicii. Hipnotizatorul trebuie sa stabileasca in mintea subiectului o conexiune intre viciu si o imagine. In cazul fumatului de exemplu hipnotizatorul va incerca sa-l faca pe subiect sa vizualizeze efectele nocive ale fumatului asupra sa. Sa il determine sa faca o asociere intre fumat si o imagine ingrozitoare.

De exemplu iti poti spune unui prieten care fumeaza " Imagineaza-ti efectele nocive pe care le are fumul de tigara asupra ta. Vizualizeaza in minte efectele distructive pe care tutunul le provoaca gatului tau, plamanilor si intregului organism. Cel mai slab miros de tigara iti face rau. Deja simti cum te asfixiezi". Efectul difera si aici de la caz la caz, unii se vor lasa de fumat mai repede, altii dor vor incetini ritmul aprinderii tigarilor si vor avea nevoie de mai multe sedinte de hipnoza.

Iata cateva exemple de dialoguri posibile intre hipnotizator si subiect in timpul unei sedinte de hipnoza terapeutica ce are drept scop lasarea de fumat:

"Tu: Cat timp iti ia sa fumezi o tigara?

Subiectul : In jur de 5 minute

Tu: Crezi ca fumatul este daunator?

Subiectul : Da

Tu: Ti s-a intamplat vreodata sa simti ca nu ai suficient aer si ca te sufoci?

Subiectul : Uneori

Tu: Ti s-a intamplat vreodata sa arzi cu tigara haine sau alte obiecte?

Subiectul : Da, de mai multe ori.

Tu: Daca nu ai fuma ai avea ce sa faci cu banii economisiti astfel?

Subiectul: Da, bineinteles ca as gasi ce sa fac cu ei.

Tu: Multi fumatori mi-au spus ca tigarile au devenit tot mai scumpe iar legislatia impotriva fumatului s-a inasprit mereu. Esti de acord cu ei?

Subiectul : Da, e tot mai greu sa gasesti un loc public in care sa poti fuma, iar tigarile s-au scumpit foarte mult.

Tu : Spune-mi te rog, ai auzit ca fumatul scurteaza durata vietii unui fumator?

Subiectul : Da, am auzit.

Tu: Nu ar fi frumos sa fii un exemplu bun pentru copiii tai?

Subiectul : Ba da, uneori ii deranjeaza faptul ca fumez

Tu: Pentru marea majoritate a fumatorilor, doar cateva tigari pe zi, la o cafea, la o bere, dupa o masa copioasa, le provoaca o satisfactie reala, restul tigarilor sunt fumate din obisnuinta. Esti de acord cu mine?

Subiectul: Cred ca da, nu m-am gandit la asta.

Tu: Simti o satisfactie cu adevarat pentru toate tigarile pe care le fumezi in cursul unei zile sau doar pentru cateva din ele?

Subiectul: Ai dreptate, tigarile fumate de placere sunt cam 4-5, restul sunt fumate din dependenta.

Tu: Asadar pentru 20-25 de minute de satisfactie, sacrifici o multime de bani, iti scurtezi durata de viata, arzi haine, mobila, etc. dai un exemplu negativ copiilor tai dar ce conteaza toate astea cand ai 20-25 de minute de satisfactie? Esti de acord cu mine?

Subiectul: Nu chiar...

Tu: Crezi ca faptul ca fumezi poate fi considerat un handicap?

Subiectul : Da, poate fi numit si asa.

Tu: Si atunci de ce sa nu alegi sa te vindeci de acest handicap?

Tu: Cand vei vezi pe cineva orb iti pare rau de el dar vei multumi lui Dumnezeu pentru faptul ca tu poti vedea, cand vei intalni pe cineva intr-un scaun cu rotile vei fi plin de compasiuni pentru acea persoana dar la fel ii vei multumi lui Dumnezeu pentru ca tu ai abilitatea de a merge, tot asa si cand vei intalni pe cineva fumand iti va fi mila de acea persoana dar vei fi bucuros ca tu ai renuntat astazi la acest viciu si handicap."

Asa cum am spus, in timpul sedintelor de hipnoza terapeutica, hipnoterapeutul va incerca sa stabileasca in mintea subiectului conexiuni intre senzatii/imagini si viciu. Pana acum am dat un exemplu in care s-a stabilit o conexiune bazata pe sentimentul respingerii, al fricii. Acum vom da un exemplu de stabilire a unei conexiuni bazata pe atractie, pe placere.

Sa luam cazul unei sendinte de hipnoza cu o persoana supraponderala care vrea sa scape de viciu mancatului in exces.

"Tu: As vrea sa rememorezi o amintire din viata ta in care te-ai simtit minunat. Un moment in care ai simtit ca ai un control total asupra vietii tale. Pe masura ce iti reamintesti acest episod fericit vreau sa te relaxezi tot mai mult.

Tu (dupa cateva clipe) : Bun, acum, cand iti voi atinge mana dreapta vreau sa-mi vorbești despre acest moment minunat din viata ta pe care l-ai memorat.

(Atingi mana dreapta a subiectului)

Tu: Ce anume s-a intamplat de a fost asa de minunat pentru tine?

Subiectul : Era pe vremea cand terminam liceul, la petrecerea de revelion.

Tu: A fost un episod fericit pentru tine?

Subiectul : Da, foarte fericit.

Tu: Acum, cand te ating pe mana dreapta din nou vreau sa rememorezi acele sentimente minunate pe care le-ai trait in acel moment.

(Atingi mana dreapta a subiectului)

Tu: Pe masura ce retraiesti acele sentimente placute, cazi intr-o relaxare tot mai profunda. De fiecare data cand iti voi atinge mana aceste sentimente te vor invalui din nou tot mai puternice.

(Atingi mana dreapta a subiectului de cateva ori, rar)

Tu: Acum imagineaza-te avand o tentatie de a manca dulciuri sau de a manca in exces. Spune NU acestei tentatii si observa cat de bine de simti (Atingi mana subiectului). Acum gandeste-te la o alta persoana care iti ofera dulciuri sau te roaga sa mananci mai mult, dar tu spui "nu mersi". In timp ce te imaginezi spunand "nu mersi", observa cat de bine te simti (si atingi mana subiectului).

Acum observa ca nici nu mai e nevoie sa-ti ating mana pentru a te simti excelent.

Imagineaza-te ca esti singur acasa si te invaluiie tentatia de a manca in exces dar tu spui un NU categoric si un sentiment placut te invaluiie instantaneu.

De fiecare data cand vei spune "NU" acestor vechi tentatii ale trecutului, sentimentul acela minunat te va invalui mereu din ce in ce mai puternic."

Cap. III Hipnoza ca divertisment

Cea mai populara latura a hipnozei este cea de divertisment. De obicei aceasta este imaginea generala a oamenilor simpli despre hipnoza: un subiect care dupa ce a intrat in transa raspunde ca un robot la sugestiile hipnotizatorului facand tot felul de lucruri pe care in mod obisnuit nu le-ar face. Pe parcursul acestei carti am vorbit deja despre principiile generale de inducere a transei si despre modul in care se pot induce sugestii si chiar am facut referire la hipnoza de

divertisment.

Exista multe scripturi (texte) ce se folosesc in hipnoza de divertisment si al caror scop este in general afectarea sistemului muscular. Ca divertisment poti folosi exercitiile de la inceputul carti : cel cu afectarea echilibrului in care subiectul cade pe spate si este prins de hipnotizator, apoi este intins pe podea sau cel cu lipirea palmelor apropiate. La fel pot si folosite si sugestiile post hipnotice precum si blocarea anumitor sisteme musculare pentru a-l face pe individ incapabil sa-si miste membrele, sa-si deschida ochii etc. Motivul pentru care nu intru in detalii este acela ca nu exista un numar limitat de scripturi hipnotice sau de actiuni ale hipnozei in scop de divertisment care sa poata fi epuizate intr-un capitol. Daca ai citit aceasta carte de la inceput si ai ajuns pana aici insemna ca ai inteles deja principiile de baza ale hipnozei iar restul tine de talent. Pe de alta parte talentul unui hipnotizator este direct proportional cu experienta acestuia.

Cap.IV. Scripturi hipnotice

Asa cum ati aflat din "Manualul de Hipnoza" scripturile hipnotice sunt textele ce contin sugestii date de hipnotizator (cateva exemple de scripturi au fost folosite si in cuprinsul "Manualului"). Ele variaza in functie de scopul urmarit si de preferintele hipnotizatorului. Asa cum am precizat in "Manualul de Hipnoza" aceste texte nu sunt absolute, textul lor putand fi lasat la latitudinea fiecarui hipnotizator in parte.

Mai mult decat atat, hipnotizatorii talentati pot crea ei insusi noi scripturi in functie de telurile pe care doresc sa le atinga sugestiile respective.

In continuare va prezentam o serie de scripturi folosite de hipnotizatori de succes, pe care le puteti adapta sau folosi ca atare.

Imposibilitatea de a deschide ochii - metoda folosita de Dave Elman- :

Spune-i subiectului sa respire profund de 3 ori. La prima respiratie ochii ii vor fi foarte obositi, la a doua va vrea sa-i inchida, iar la a treia respiratie va inchide ochii atat de puternic incat muschii ochilor se vor

bloca pur si simplu si vor deveni inactivi (se intelege acestea sunt sugestii pe care i le dai subiectului inainte si in timpul celor 3 respiratii profunde). Dupa cateva secunde, pune-l sa testeze daca poate deschide ochii.

Daca reuseste sa-i deschida spune-i ca nu a fost suficient de relaxat, trebuie sa VREA sa se intample, sa se ASTEPTA sa se intample si sa se INTAMPLE.

"Cand il vei vedea incercand sa deschida ochii (urmaresti o miscare usoara a pleoelor, dar fara ca ochii sa se deschida), spune-i :

- Cu cat incerci mai mult sa-i deschizi, cu atat se vor bloca mai mult.
Pur si simplu nu te vor asculta deloc. Exact!
Acum, cand voi pocni din degete vei putea sa-i deschizi foarte usor (si pocnesti din degete).

Acum cand voi numara de la 1 la 3, in momentul in care voi ajunge la 3, ochii se vor inchide din nou la fel de puternic incat nu vei mai putea sa-i deschizi. Doreste-ti sa se intample, asteapta-te sa se intample si se va intampla. 1, 2, 3 , inchide ochii si vei vedea ca s-au blocat din nou. Nu ii poti deschide in niciun fel. Incearca si ai sa vezi ca nu-i poti deschide. Cu cat incerci mai mult cu atat de asculta mai putin.

Cand obtii raspunsul dorit in partea subiectului poti continua procesul hipnotic mai departe cu sugestii de relaxare si apoi tot mai in profunzime."

Inductia cu ajutorul spiralei hipnotice :

Asaza spirala in asa fel incat subiectul sa o poata vedea fara sa-si intoarca gatul, adica asaz-o in fata lui. Daca ai o spirala care se invarte cu atat mai bine. Iata ce-i spui :

"Vreau sa te uiti atent la spirala, poti sa clipesti dar sa nu te uiti in alta parte. Pe masura ce privesti spirala vreau sa-ti relaxezi corpul cat mai profund. Incepe cu talpile picioarelor, pe masura ce privesti spirala le simti tot mai grele, grele si relaxate intr-un mod confortabil. Sa ma

anunti daca le simti grele si relaxate.

Acum bratele tale incep sa se relaxeze, sunt grele, obosite si relaxate.

Pe masura ce privesti aici, la spirala, observi cum ai impresia ca se invarte? Continua sa privesti aici in centrul alb al spiralei, imagineaza-te cum esti atras in spirala si cum te invarti odata cu ea, pe cand bratele si picioarele tale sunt atat de grele, grele ca de plumb, grele si relaxate in acelasi timp, spirala continua sa se invarta.

Cum privesti centrul spiralei esti atras ca intr-un tunel in care te invarti sus, apoi in jos pe peretii tunelului, din nou si din nou, in spirala.

Patrunzi tot mai adanc in tunel iar tu te simti confortabil si relaxat.

Pe masura ce esti atent la cuvintele mele devii din ce in ce mai relaxat. Te invarti ca o spirala in tunel, esti tot mai relaxat iar ochii tai devin tot mai grei, obositi, grei si relaxati. Pe masura ce te apropii de capatul tunelului incepe sa se vada o lumina, te indrepti spre ea tot mai relaxat si mai somnoros. Ochii incep incet incet sa se inchida obositi si un val de relaxare iti cuprinde tot trupul. Pe masura ce te apropii de capatul tunelului vei intra in transa hipnotica, vei cadea intr-un relaxant somni hipnotic, odihnitor.

Continui sa te indrepti spre lumina de la iesirea din tunel, tot mai relaxat, ochii ti se inchid somnorosi si grei. Deja imaginea devine tot mai neclara pe masura ce ochii devin din ce in ce mai grei si se inchid. (Continui sa dai aceste sugestii pana ce vei observa ca subiectul a inchis ochii.)

Continua sa calatoresti cu ochii inchisi si relaxati prin acea lumina unde nu mai exista nimic cu exceptia ta si a vocii mele. Te invarti in continuare, fara sa depui niciun efort, tot mai relaxat."

Acum subiectul a ajuns in transa hipnotica si poti continua cu diferite sugestii in functie de scopul sedintei.

Inductia prin concentrarea privirii :

Nota : nu privi fix in ochii clientului ci la baza nasului acestuia, altfel s-ar putea sa fii tu cel ce cade in transa hipnotica.

Dupa ce subiectul s-a asezat confortabil pe scaun, il pui sa te priveasca in ochi si ii zici :

" Continua sa privesti ochii mei, nu te uita in alta parte dar poti sa

clipești dacă simți nevoia. Ochii tăi trebuie să fie concentrați în totalitate asupra ochilor mei. Și curând, foarte curând vei observa cum ochii tăi devin tot mai obosiți și încep să clipească tot mai des pe măsură ce devin tot mai grei. La început vor clipi tot mai des, obosiți și deranjați dar curând vor deveni grei, atât de grei încât nu îi vei mai putea ține închisi. Muschii ochilor sunt atât de obosiți încât îți este aproape imposibil să-ți mai ții ochii deschisi. Se închid de la sine și pe măsură ce se închid un val de relaxare și de împlinire îți cuprinde tot corpul. Ochii tăi grei își doresc atât de mult să se închidă încât nu-ți mai poți controla, lasă-i să se închidă, asta îți doresc cel mai mult, lasă-ți ochii astia grei să se închidă.

Perfect, pleoapele sunt atât de grele încât nu are niciun rost să le deschizi. Te simți foarte relaxat și confortabil, în timp ce continui să asculți sunetul vocii mele. Sentimentul acesta de relaxare îți învaluează tot trupul coborând de sus în jos, fiecare mușchi, fiecare nerv, până în vârful talpilor. Acum întregul corp îți este relaxat, confortabil și în armonie cu universul.

Buuun. Acum vreau să mi te imaginezi în vârful unor scări înalte. Incepi să cobori pe scări, încet, în jos, ușor, tot mai jos, cobori și te simți relaxat, tot mai relaxat cu fiecare pas pe care îl faci. Acum ai ajuns la jumătatea scării și continui să cobori din ce în ce mai relaxat. Când ajungi jos, la sfârșitul scării respiri profund și savurezi acest moment de relaxare perfectă și acest sentiment extrem de plăcut."

Apoi poți continua cu sugestii legate de telul sesiunii de hipnoză.

Gasirea unui obiect pierdut :

" Vreau să vizualizezi cu ochii minții obiectul pierdut. Îl vezi cu precizie și claritate, îl simți în mâini, îl pipăi și îi simți forma și caracteristicile materialului.

Simte-te reunit cu acest obiect, te simți bucuros și fericit că l-ai găsit. Acum întoarce-te în timp, vezi momentul în care obiectul respectiv a fost pentru ultima dată în posesia ta. Rememorează locul unde îți amintesti ultima dată că l-ai avut. Cercetează împrejurimile, recrează-ți pașii, rememorează tot ce s-a întâmplat atunci. Facând acest lucru vei cădea tot mai profund în starea de hipnoză.

Si cu cat de afunzi mai adanc in starea de hipnoza cu atat esti mai concentrat, cu atat rememorezi mai bine lantul evenimentelor legate de momentul in care obiectul a fost pentru ultima data in posesia ta.

Este important sa reconstruiesi in mintea ta evenimentele acelei zile, pas cu pas, ca intr-un film derulat inapoi. Poti sa maresti imaginile, sa te concentrezi asupra unora dintre ele ca si cum ai avea un aparat foto cu zoom.

Apoi, peste putin timp, cand te vei trezi vei fi uimit sa vezi cum subconstientul tau te va conduce spre obiectul pierdut. Dar deocamdata vreau sa nu te mai gandesti la acest exercitiu de hipnoza si sa-ti lasi subconstientul sa lucreze. Umple-ti timpul cu treburile cotidiene si poate in 15, 20 de minute, peste o ora, sau chiar maine, subconstientul tau va lucra si te va ajuta sa-ti amintesti ce s-a intamplat cu obiectul pierdut.

Acum voi numara pana la 5 iar cand voi ajunge la 5 te vei trezi din hipnoza si iti vei vedea de treburile cotidiene lasand subconstientul sa lucreze.

Unu, Doi, Trei, Patru, Cinci."

Regresia de varsta :

Este o tehnica foarte puternica si datorita faptului ca aduce atingere intimitatii subiectului se poate aplica numai la cererea sau cu consimtamantul acestuia inainte de inceperea exercitiului.

Scriptul poate fi modificat in functie de fiecare caz in parte.

Transa hipnotica poate fi indusa printr-una din inductiile preferate (cateva scripturi pentru inducerea transei au fost deja prezentate mai sus precum si in "Manualul de Hipnoza"), apoi, dupa ce a fost indusa hipnoza se continua astfel :

"Permite mintii tale sa calatoreasca inapoi in timp. Tot mai inapoi in anii trecuti, vezi-te pe tine insuti cum intineresti, cum redevii copil. Si, cu cat te intorci mai mult in timp cu atat de simti mai relaxat si mai confortabil. Desi te simti relaxat si confortabil ai sa auzi tot ce iti voi

spune in timpul acestui exercitiu hipnotic relaxant, totusi vei putea sa vorbesti cu mine, chiar daca vei fi foarte relaxat vei putea sa vorbesti cu mine.

Chiar sunetul vocii tale te va conduce tot mai profund in starea de hipnoza calatorint inapoi in timp. Te vezi devenind mai mic si mai tanar, te vezi in ultima zi de scoala, cand avea x ani. Observa-te pe tine insuti copil la acea varsta, observa locul in care esti, hainele pe care le porti, freza pe care o ai, vezi cine iti este prin preajma. Ce faci acolo? Probabil iti iei la revedere de la profesori sau de la colegi. Probabil iti pare rau ca te desparti de colegi, sau dimpotriva, iti pare bine ca ai terminat scoala, oricare ar fi sentimentul pe care il incerci simte-I ACUM!

Intra in sentimentul pe care l-ai avut atunci, simte-I in felul tau, oricum e o bucatica din trecutul tau si nimeni pe lumea asta nu l-a mai simtit asa cum il simti tu pentru ca nu mai e nimeni la fel ca tine pe lume.

Acum intoarce-te in timp si mai mult, rememoreaza un eveniment special din viata ta. Poate fi un mic secret al tau, sau poate nu, in orice caz important este sa fie un eveniment din viata ta si pe care il vei pastra totdeauna in suflet. Revezi-te pe tine in acel moment. Cum te simti? Ce se intampla? Ce auzi, daca auzi ceva? Cu cine mai esti acolo? Unde te afli? Aminteste-ti acum!

Iti poti aminti vacanta favorita? O alta experienta pe care nu o vei uita niciodata? Poate ca sunt mai multe nu doar una....Nu neaparat o vacanta, poate fi o intamplare in care te-ai simtit fericit si liber. Unde esti? Ce faci? Cine mai e cu tine si ce anume face ca acea experienta sa fie atat de minunata? Retraieste acel moment acum.

Bucurate de aceasta amintire si retraieste sentimentele placute pe care ti le provoaca. Sa mergem inapoi, in prima ta zi de scoala. Ce fel de experienta a fost asta pentru tine? Te vezi despartindu-te de mama ta, sau de alta persoana care te-a adus in prima zi la scoala, si intrebandu-te daca iti vor mai da drumul acasa? Ai fost intampinat in mod placut de colegi si invatator? Te simti parte integranta din nou sistem in care tocmai ai pasit, sau dimpotriva te simti alienat de el? Iti amintesti clasa, cum era decorul, tabla si intreg mediul acela? Iti amintesti colegii? Cine erau ei si care erau relatiile dintre tine si ei?

Acum mergi si mai inapoi. Vezi-te pe tine facand primii pasi. Cine mai e cu tine? Unde te afli? Pana acum mergeai tinandu-te de mobila sau ajutandu-te vreun adult, din cand in cand mai cadeai, acum inasa faci singur primii pasi punand un picior in fata celuilalt. Vezi-te pe tine insuti in timp ce faci acesti primi pasi. Cum aratai? Cam ce varsta crezi ca aveai? Ce mancare si ce suc iti placea? Care era jucaria ta preferata?

Mergi si mai inapoi. Vezi-te bebelus tinut in brate de mama ta. Esti complet neajutorat, singurele tale nevoi sunt acelea de caldura, protectie si hrana. Pe masura ce aceste nevoi iti sunt satisfacute tu esti complet fericit si linistit. Poate ti se intampla uneori sa te trezesti singur si sa te simti timorat in aceasta lume noua in care abia ai intrat. Atunci incepi sa plangi si sa tipi pentru ca asta e singura limba pe care o cunosti si toate raspunsurile pe care le primesti iti vor trasa harta viitoarei tale vietii, dar desigur, ca nou nascut nu ai de unde sa stii asta.

Cum te-ai simtit cand te-ai nascut? Te-ai simtit dorit? Mama ta doarme sau este in stare de veghe si constienta? Cine mai e prin preajma? Cum arata camera? Care sunt primele miscari pe care le-ai facut odata cu primele respiratii? Cine este prima persoana care te-a tinut in brate? Ce sunete auzi?

Acum, sa mergem chiar si mai inapoi in timp, inapoi la primele experiente pe care le-ai simtit cand erai inca in pantecele mamei tale si chiar acum, cand te afli in acel loc, auzi sunetul vocii mele dar nu asta e cel mai important pentru tine acum. Tot ceea ce conteaza sunt experientele pe care le retraiesti acum, in pantecele mamei tale. Auzi sunetul ritmic al inimii mamei tale - bum, bum, bum - te simti bine, te simti ocrotit, simti caldura si confort. Intoarce-te in timp si retraieste acele momente. Este o experienta minunata si esentiala prin care toti am trecut in primele stadii ale vietii noastre. Si brusc, realizand acest lucru, si stiind ca niciunul dintre noi nu a sarit peste acea perioada, iti dai seama ca tu stii mai multe despre propria persoana, mai multe decat vei avea vreodata nevoie sa stii.

Retrairea acestor momente din viata ta, sper ca ti-au fost de ajutor si au insemnat pentru tine un mesaj, acela ca ori de cate ori vei avea

probleme vei sti cum sa le rezolvi. Acum relaxeaza-te si vezi cu ochii minti acele momente, pe rand, din nou, in timp ce retraiesti aceste fragmente din trecutul tau, afli despre tine tot mai multe lucruri, despre reactiile, sentimentele si felul tau de a fi, iar aceste informatii despre tine te vor ajuta pe parcursul vietii intr-un fel sau altul sa te intelegi pe tine insuti si sa afli de ce esti cine esti.

(Puza de 2 minute)

Bun, acum o sa numar pana la 5 iar cand voi ajunge la 5, tu vei fi treaza si la varsta la care esti acum. Iti vei aminti toate experientele prin care ai trecut in aceasta sedinta din hipnoza si vei folosi in viata de zi cu zi, toate informatiile acumulate despre tine insuti. Deci, cand esti gata :

Unu, Doi, Trei, Patru, Cinci."

Script de inducere rapida a transei hipnotice :

Subiectul trebuie asezat pe un scaun cu fata catre tine, cu ambele picioare pe podea, fara a fi incrucisate, iar cu mainile pe genunchi. E cea mai indicata pozitie pentru aceasta metoda. Iata ce ii spui :

" Inchide ochii si imagineaza-ti ca pleoapele s-au lipit cu un lipici puternic, sau pur si simplu sunt atat de relaxate incat nu vor sa se deschida. Cu ochii inchisi ridica fruntea ca si cum ai privi inainte si, pe masura ce faci acest gest, noteaza faptul ca ochii tai sunt atat de grei incat nu se pot deschide deloc. Bun, acum ochii sunt atat de puternic inchisi si atat de bine relaxati incat nu poti sa-i mai deschizi, incearca sa-i deschizi si ai sa vezi ca, cu cat incerci mai mult sa-i deschizi, cu atat pleoapele raman mai inclestate."

(Acorda subiectului cateva secunde sa "incerce" sa-si deschida ochii)

"Foarte bine, acum lasa ochii inchisi, nu te mai ocupa de ei si concentreaza-te la sunetul vocii mele. O sa-ti ridic mana dreapta si o sa numar pana la 3. Cand voi ajunge la 3 ii voi da drumul iar ea va cadea pe genunchiul tau. In momentul cand va atinge genunchiul vei

fi de 10 ori mai relaxat decat esti acum."

(Ridica mana subiectului usor, apuncand-o de la incheietura, apoi misc-o in aer intr-o parte si cealalta numarand de la 1 la 3, iar apoi da-i drumul la loc pe genunchiul subiectului.)

"Acum esti de 10 ori mai relaxat si mai destins. O sa fac acelasi lucru cu mana ta stanga. Vin pe partea ta stanga, o sa-ti ridic mana si cand o sa ajung cu numaratul pana la 3 ii voi da drumul. In momentul in care va cadea pe coapsa vei fi de 10 ori mai relaxat si mai destins.

"

(Faci acelasi lucru si cu mana stanga a subiectului.)

"Perfect, acum vreau sa iti ridici incet piciorul drept, noteaza cat de greu il simti. Numara pana la 3, apoi lasa-l jos la loc, cand va atinge podeaua vei fi de 10 ori mai relaxat si te vei simti de 10 ori mai confortabil. "

(Asteapta pana ce clientul termina de facut acest exercitiu, apoi spune-i sa repete procedeul cu piciorul stang.)

"Acum voi incepe sa numar in ordine inversa de la 10 la 0, cu fiecare numar descrescator te vei simti mai bine, mai relaxat, detasat si foarte confortabil.

Zece, este de zece ori mai relaxat

Noua, din ce in ce mai relaxat si mai confortabil

Opt, te simti perfect, relaxat si destins

Sapte, din ce in ce mai relaxat

Sase, cu adevarat relaxat

Cinci, din ce in ce mai mult

Patru, de zece ori mai relaxat si mai confortabil

Trei, din ce in ce mai profund

Doi, cu adevarat relaxat intr-un mod foarte profund

Unu, te simti din ce in ce mai confortabil si mai relaxat, confortabil, relaxat si detasat de orice grija, de 10 ori mai relaxat.

Zero, acum te simti profund relaxat si confortabil, fiecare sugestie pe care o vei auzi te va face sa conduca tot mai profund si intr-un mod placut intr-o relaxanta stare de hipnoza. Lasa-ti mintea sa primeasca si sa absoarba sugestiile si sa se conformeze lor."

De aici inainte incepi cu sugestiile specifice scopului in care s-a organizat sedinta de hipnoza.

Script pentru renuntarea la alcool :

Dupa ce a fost indusa transa hipnotica (printr-unul din scripturile de inductie de mai sus sau prin alte scripturi de inductie), se dau urmatoarele sugestii :

" Pentru ca acum esti atat de calm si de relaxat, te simti in stare sa te confrunti cu situatiile dificile mult mai usor de acum inainte, le faci foarte usor, mult mai pozitiv, iar acest lucru te face sa te simti mult mai bine. De acum ai control total asupra actiunilor si reactiilor tale, mai ales cand vine vorba de alcool.

Realizezi faptul ca doar oamenii slabi isi gasesc refugiul in alcool si in niciun caz tu nu esti un om slab, ci un om de succes si o minte si o vointa puternica. Te poti baza pe tine insuti, poti oricand conta pe tine insuti si pe forta subconstientului tau care te va ajuta de acum incolo sa iei deciziile corecte in viata, indiferent de situatie.

Devii tot mai capabil sa faci fata oricaror probleme care apar. Si, datorita minunatei schimbari de atitudine care ti se intampla, problemele vor aparea din ce in ce mai rar iar relatiile cu cei din jur se vor imbunatati foarte mult. Da este adevarat, chiar te schimbi, incepand de acum si acest lucru te face sa te simti relaxat si iti da o

stare de bine-general. Chiar si gusturile incep sa ti se schimbe. Simti un gust de apa rece, proaspata si reconfortanta care iti invaluieste intregul organism intr-o stare de bine si placut, cum nu ai mai experimentat niciodata pana acum. Asta te face sa te simti pur, sanatos si curat, cum nu te-ai mai simtit niciodata. De asemeni simti si gustul altor bauturi placute, nealcoolice si te bucuri de gusturile lor, dar cel mai mult te bucuri de faptul ca ai un control total asupra mintii, trupului si sanatatii tale.

De acum inainte, tu decizi ce anume vei pune in gura. Vei decide ca de acum inainte vei pune in gura numai lucruri sanatoase, iar alcoolul constituie o otrava pentru organismul tau si pentru noul tau sistem de valori. Alcoolul ucide, iti ucide sentimentele, celulele creierului, dar cel mai cumplit este ca iti ucide respectul de sine. Tu insa meriti mult mai mult pentru ca esti o fiinta umana, unica pe lume in felul ei, asa cum nici nu a mai fost si nici nu va mai fi o alta la fel. Incepi sa te iubesti mai mult, sa te placi pe tine insuti si sa te respecti din ce in ce mai mult si aceste sentimente inseamna mult pentru tine.

Imagineaza-te acum impreuna cu o sticla de alcool, orice gen de alcool, din acela din care obisnuiai sa consumi. O ridici, simti sticla in mana ta, ii simti greutatea, chiar mirosul de alcool.

Te ridici cu sticla in mana, te apropii de closet si in mod voit, versi continutul sticlei la WC. In timp ce privesti cum se goleste sticla de alcool, realizezi ca in acelasi mod mintea si trupul tau se golesc de aceasta patima.

Alcoolul este o otrava pentru corpul tau si de acum incolo vei spune "NU" oricarui tip de bautura alcoolica. Spui "NU" din toata inima ta, este atat de simplu.

Acum vizualizeaza-te intr-o situatie in care mai ianinte te-ai fi apucat din nou de baut. Imagineaza-ti atmosfera, sunetele, persoanele cu care esti, mirosurile din jur - si tu stii ca exista ocazia sa bei- dar pentru tine nu mai conteaza acum. Nu mai conteaza pentru ca tu te-ai eliberat de orice dependenta, esti complet liber de toate gandurile la alcool, de toate acele lucruri negative care sunt asociate cu alcoolul si care iti fac rau tie si celor pe care ii iubesti.

Si, in pace, esti invaluit intr-o stare de liniste si confort interior si esti plin de incredere pentru ca de acum inainte vei spune "NU" tuturor bauturilor alcoolice. Simti un minunat sentiment de auto-respect si auto-stima si esti mandru de faptul ca te-ai putut elibera din patima bauturii."

Apoi incerci sa numeri de la 1 la 5 si sa-l trezesti din hipnoza.

Script pentru imbunatatirea performantelor la invatatura

⋮

(Dupa ce a fost indusa transa hipnotica)

"In fiecare zi, incepand de la ora 19:00, te vei apuca foarte serios de studiu, pentru cel putin 2 ore. Vei vedea ca vei fi capabil sa gandesti mult mai clar si sa te concentrezi mult mai usor. Vei fi atat de absorbit de studiu incat nu vei mai fi atent la nimic altceva, decat asupra invatatului.

Datorita faptului ca esti atat de interesat si absorbit de invatat, este foarte usor pentru tine sa intelegi si sa asimilezi tot ce citesti. Si toate lucrurile pe care le citesti ti se imprima in memorie, astfel ca iti este mult mai usor sa-ti amintesti ceea ce citesti.

Si, de fiecare data cand vei fi hipnotizat, memoria ta se va imbunatati enorm si iti va fi atat de usor sa inveti. Nu doar ca vei asimila foarte usor noile cunostinte dar fa vi floare la ureche sa ti le reamintesti ori de cate ori ai nevoie.

Mintea ta absoarbe tot ceea ce tu citesti sau vezi in timpul acestor 2 ore de studiu intens, iar aceste 2 ore de studiu concentrat echivaleaza cu 8 ore de studiu normal.

Acum, cand voi numara de la 1 la 5 , vei incepe sa te trezesti. Deja memoria ta este mult imbunatatita si asteapta cu nerabdare cel putin 2 ore de studiu intens, gata sa acumuleze si sa retina noile cunostinte."

Apoi numeri de la 1 la 5 si-l trezesti din transa.

Renuntarea la fumat (creat si folosit de Jeff Lloyd):

Se incepe prin tehnica relaxarii progresive a sistemului muscular (vezi capitolul cu acelasi nume din Manualul de Hipnoza, se poate folosi acelasi script, pana la partea cu trezirea din transa).

Dupa ce s-a realizat relaxarea sistemului muscular se poate continua cu :

"Acum trupul tau este perfect relaxat iar sunetul vocii mele face parte din acest proces de relaxare profunda. Orice alte sunete pe care le-ai putea auzi, cum ar fi sunetul telefonului sau batutul in usa, te vor face sa te relaxezi si mai mult impingandu-te intr-o stare placuta de calm total.

Acum voi incepe sa numar in ordine inversa de la 10 la 1 si, cu fiecare numar ce descreste, te vei cufunda tot mai adanc intr-o stare de hipnoza relaxanta si placuta.

Zece, noua, din ce in ce mai profund, opt, profund, sapte, tot mai adanc in starea de relaxanta hipnoza, sase, mai relaxant si mai placut, cinci, chiar si mai profund, patru, relaxant, trei, profund detasat si relaxat, doi, tot mai profund, unu, acum este total relaxat - total relaxat.

Acum esti intr-o stare de totala relaxare si totusi vocea mea te urmeaza in aceasta stare. Ma poti auzi foarte bine si imi poti raspunde.

Imagineaza-te ca stai in afara unei gradini secrete, dar ai cheia de la acel loc special de relaxare, iei cheia si intrii in gradina si apoi incui poarta in urma ta.

E un loc atat de calm si de minunat - si pe masura ce te plimbi vezi un pat superb alcatuit in intregime din flori rosii, simti puterea culorii care te umple de energie. Apoi, pe masura ce mergi mai departe dai peste o masa din flori portocalii, atat de minunata si de ireala, atat de frumoasa si de relaxant incat o cuprinzi cu intreaga ta fiinta. Mergand prin gradina intalnesti mai departe un pat din trandafiri galbeni. Te opresti. Absorbi culoarea ce rezonanta cu intreaga ta fiinta.

Mai departe, prin acea gradina minunata intalnesti o adorabila pajiste verde, verdele este culoarea echilibrului ce te face sa privesti in sus spre cerul de un albastru imaculat, clar si fermecator, de o frumusetate ireala. Pe masura ce rosul, rozul, galbenul, verdele si albastrul se contopesc in fiinta ta, observi un fluture de un indigo inchis, culoarea cerului de noapte.

Mergand mai departe, ajungi intr-o zona plina cu flori de musetel albe. In acea zona cu flori de musetel se afla o banca ce iti ofera un loc de relaxare si de contemplare. Pe masura ce absorbi acele culori te incarci cu armonie si echilibru.

Acum, stand confortabil si relaxat pe acea banca, vreau sa vorbesti subconstientului tau ca si cum ai vorbi unui vechi prieten devotat.

Acum trupul tau este dependent de nicotina. Dar nicotina nu-ti este necesara, mai mult decat atat iti face rau, iar in trupul tau nu mai este loc pentru ea.

Mai departe vreau sa vorbesti subconstientului tau. Iti este cel mai bun prieten si stie cel mai bine sa te ajute la nevoie. Iti cunoaste toate nevoile si stie mereu ce este mai bine pentru tine.

Deci, din acest moment esti un nefumator. Nu mai suporti tutunul in niciun fel, mai mult de cat atat, chiar mirosul de fum de tigara iti face rau. De acum inainte cand vei vedea pe cineva ca fumeaza iti vei da seama cat de ingrozitor ii miros hainele si parul si vei fi fericit ca esti un nefumator.

In cateva clipe te vei trezi iar atunci cand te vei trezi vei fi plin de bucurie si vei realiza cat de fantastic este sa fii un nefumator.

Acum voi numara de la 1 la 5, cand voi ajunge la 5 vei fi perfect treaz si te vei simti plin de lumina si energie.

1, 2, din ce in ce mai luminos, 3, iti revii incet, 4, ochii incep sa se deschida, si..., 5, esti perfect treaza cu ochii larg deschisi, te simti proaspat si relaxat, mintea si trupul revin la normalitate."

Script de inducere rapida a transei hipnotice :

Un script creat de Andy Moore, ideal atunci cand esti presat de timp si vrei totusi sa obtii o inductie profunda.

"Inchide incet ochii si relaxeaza-te din ce in ce mai profund, cu fiecare respiratie pe care o faci. Foarte bine, acum, cu ochii inchisi vreau sa privesti in interiorul mintii tale minunate, priveste. Pe masura ce privesti vei vedea foarte curand o imagine asemanatoare celor pe care le vezi intr-o sala de cinema atunci cand luminile sunt stinse si pe ecran incep sa apara si sa dispara diferite cifre. Anunata-ma cand apare acea imagine printr-o inclinare a capului. (Asteapta semnalul subiectului, dar nu prea mult).

Bun, acum, in cateva momente voi incepe sa numar descrescator de la 20 la 0, cu fiecare numar pe care il rostesc, acele numere pe care le vezi cu ochii mintii vor licari si vor disparea pe ecranul mintii tale, acest lucru te va face sa te simti cu mult mai relaxat decat inainte iar cand voi ajunge la 10 vei fi deja in stare de hipnoza, la 0, te vei simti chiar si mai relaxat, relaxat profund si somnoros.

Fii gata (numara incet) :

20, Din ce in ce mai relaxat si mai calm

19

18, Tot mai profund relaxat

17,

16, Te relaxezi din ce in ce mai mult

15,

14, Relaxat profund

13,

12, Te relaxezi

11,

10, Acel sentiment confortabil si cald

9,

8, Te relaxezi mult mai adanc

7,

6, Esti relaxat adanc

5,

4, Te relaxezi din ce in ce mai profund

3,

2, Relaxat mult mai profund si mai calm

1,

0, Te afli in cel mai placut si mai sigur loc, relaxat intr-un profund somn hipnotic, te simti atat de placut si de confortabil si esti fericit ca te afli in acest loc, in acest moment."

Apoi continui cu sugestiile in functie de motivul pentru care s-a organizat sedinta de hipnoza.

Cap. V Concluzii

Pana acum ai invatat urmatoarele lucruri despre hipnoza :

- ⌚ Poti afecta temporar modul de operare al sistemului nervos prin incetinirea sau accelerarea activitatii anumitor subsisteme ale sistemului nervos corelate intre ele. Acest lucru poate fi posibil

prin concentrarea subiectului asupra unor sugestii date in acest sens.

- ⌚ Oamenii raspund cu intensitati diferite la sugestiile date de hipnotizator deoarece sistemul nervos functioneaza pe intensitati diferite de la caz la caz. Unii sunt mai hipnotizabili decat altii pentru ca se pot concentra mai usor si mai intens asupra sugestiilor si invers.
- ⌚ Scripturile (adica textele) folosite de hipnotizator nu sunt batute in cuie. Motivul pentru care nu am zabovit prea mult asupra lor este acela ca acelasi text poate sa mearga cu anumiti indivizi iar cu altii nu. Textele de inducere a transei hipnotice pot fi improvizate in timpul sedintei de hipnoza. Tot ce conteaza este sa stii ce sistem vrei sa inactivezi, induci starea de relaxare cat mai completa, apoi faci sugestiile potrivite care sa conduca la inactivarea sistemului sau sistemelor respective.

De exemplu sa spunem ca vrei sa afectezi sistemul muscular pentru a obtine din partea subiectului ridicarea mainii stangi. Incepi cu sugestiile de relaxare (vezi primele capitole unde sunt descrise astfel de sugestii), apoi incerci sa te folosesti de sistemele vizual si imaginativ dand indicatii referitoare la senzatiile de mana care pluteste trasa in sus de un balon cu helium (sau dimpotriva, impinsa de o alta forta fizica), ii spui subiectului sa vizualizeze cu ochii mintii mana sa ridicata si asa mai departe.

- ⌚ Sugestiile, daca exista o concentrare adecvata asupra lor, au acelasi rezultat indiferent de cine le face. Asta inseamna ca te poti auto-hipnotiza, dandu-ti sigur diferite sugestii si concentrandu-te asupra lor. Autohipnoza da rezultate bune atat in cadrul tratamentelor prin hipnoza (renuntarea la anumite vicii, etc.) cat si in cadrul activitatilor de automotivare.
- ⌚ Elementele de baza ale hipnozei te ajuta sa intelegi mai bine cum functioneaza psihicul uman si cum influenteaza acesta comportamentul indivizilor. Astfel poti intelege de ce cineva actioneaza intr-un anumit fel la anumiti stimuli.

Bibliografie :

Hypnosis for Beginners - Dylan Morgan

How to Hypnotize People and Other Living Things - Wayne F. Perkins

Copyright @ 2006. Toate drepturile rezervate. Distribuirea si multiplicarea neautorizate sunt strict interzise conform legislatiei in vigoare. Autorul nu isi asuma responsabilitatea pentru felul in care sunt aplicate informatiile cuprinse in acest material.