

# MANUAL DE HIPNOTERAPIE

## ISTORIA HIPNOTISMULUI

Adaptare de Dr. Elena Gabor după *Healthy Hypnosis Research*: Graham Blair  
și *Găsind Adevărata Magie* de Jack Elias

### *Istoria Antică*

- ❖ Termenul de hipnoză vine din cuvântul grec (limba elină) "hypnos" ("hupnos") care înseamnă somn ("hupnoein", însemna "a adormi"). Hypnos era zeul somnului în mitologia greacă. Folosirea hipnozei ca și metoda terapeutică este foarte veche. Încă de la începuturile istoriei, așa cum o știm noi, există dovezi ale folosirii hipnozei pentru vindecare. Deși a fost descrisă folosind diverși termeni, hipnoza, este tot atât de naturală cum este și omul. Nu ar trebui să existe mistere în jurul uneia dintre cele mai puternice tehnici pe care omenirea le-a folosit de mii de ani.
- ❖ Templul "somnului" din Egiptul antic 3000 – 1000 î.e.n și altarele vindecării din Grecia antică 2000- 500 î.e.n.  
Dovezi ale folosirii hipnozei pentru vindecare pot fi găsite încă din anul 3000 î.e.n., pe vremea Egiptului antic, unde cele mai vechi ședințe de hipnoză de care avem cunoștință au fost inscripționate pe o stelă de piatră. Egiptenii, grecii și romanii aveau temple ale vindecării unde foloseau ceea ce numim astăzi stare hipnotică. Templul somnului a existat în Egiptul antic între anii 3000-1000 î.e.n., altarele vindecării au existat în Grecia antică între anii 2000-500 î.e.n.și în Roma antică până în anii 300 î.e.n.  
Preoteasa oracolului Delphic, Pythia, se conecta într-o stare de transă hipnotică, dând glas zeului Apolo sau profetiei însăși. Pe frontispiciul templului din Delphi, care se bucura de un prestigiu important în vechea lume greacă, era înscris, în epoca clasică, dictonul „Cunoaște-te pe tine însuși” (γνῶθι σεαυτόν) și dictonul „Nimic în exces” (μηδέν άγαν).
- ❖ În anii 2800 î.e.n. părintele medicinei chineze, Shennong, numit, de asemenea, și Yam împăratul, a scris despre tehnici care foloseau incantațiile și "trecerea cu mâinile" (care probabil se referea la refacerea câmpului energetic prin transfer de energie). Atât vechiul cât și noul testament al bibliei se referă la ceea ce poate fi considerată starea de hipnoză, în care oamenilor li se dădeau sugestii. Hipnoza a fost documentată de-a lungul vremurilor în mai multe civilizații.

- ❖ Încă din anii 400 îen, în Talmud, o carte a legilor evreiești, este descrisă hipnoza într-o secțiune numită "Prim ajutor."

### *Era Medievală 1400-1800*

- ❖ Geronimo Cardano, care a trăit între anii 1501 și 1576, a fost un matematician italian care a practicat și a scris despre autohipnoză.
- ❖ Paracelsus, care a trăit între anii 1493 și 1541, a fost un medic și matematician care trata oamenii cu magneți (cu magnetită). El considera că medicii trebuie să trateze atât mintea cât și corpul.

### *Era Mesmeriană*

- ❖ Părintele Maximilian Hell care a trăit între anii 1720 și 1792, a fost un preot iezuit care în Paris a vindecat oameni folosind magneți.
- ❖ Doctorul Franz Anton Mesmer, care a trăit între anii 1734 și 1815, a fost un medic vienez care a folosit așa numitul "magnetism animal" ca să vindece oamenii. (Magnetismul animal se referea, explicat în termeni actuali, la magnetismul câmpului energetic.) La acel timp, sângerarea era tratamentul medical standard. Termenul de "mesmerism" a fost creat după numele său.

Mesmer a crescut într-o lume care se deschidea din ce în ce mai mult științei. El a avut un interes mare pentru astronomie și, de asemenea, pentru tehnica lui Maximilian Hell de aplicare a efectelor curative ale magneților. Din aceste studii, Mesmer a dezvoltat o teorie care spune că "atunci când curgerea [energetică] din organism nu mai este în echilibrul cu ritmul universal, se pot forma inbalansuri mentale sau boli psihice.

Mesmer considera, de asemenea, că acest inbalans poate fi corectat cu magneți. El și-a petrecut 16 ani la universități și i-au fost acordate două doctorate, unul în medicină și unul în filozofie. Folosind o combinație între metodele medicale convenționale și folosirea magneților, Mesmer a atras asupra sa foarte multă atenție în Viena. El a realizat numeroase vindecări remarcabile, printre care ale unor cazuri de epilepsie, isterie, melancolie și convulsii febrile, pe care le-a enumerat în primul raport pe care el l-a publicat. Aceste vindecări au fost obținute prin aplicarea unor magneți în formă de potcoavă pe pieptul și pe tălpile pacienților. Mesmer a considerat însă că magneții nu erau foarte importanți, ca se putea folosi aproape orice în locul magneților. El a publicat și o scrisoare în care a afirmat că magneții au acționat doar ca niște conductori pentru "forța" sau "fluidul" care a influențat pacientul.

Mesmer a considerat că efectul hipnotic era cauzat de ceea ce el a numit "magnetism animal" și că acest magnetism este un fluid magnetic invizibil, care vine din organismele vii. (El se referă probabil la ceea ce numim astăzi câmpul electromagnetic al corpului, iar energia care curge prin el este energia Chi.) Mesmer considera, de asemenea, că acest fluid ar putea fi transmis anumitor obiecte neînsuflite, cum ar fi o cadă umplută cu apă și pilitura de fier sau chiar copacilor. Mesmer a văzut "magnetismul animal" ca ceva care ar putea fi valorificat și

depozitat în același mod în care astăzi avem energie electrică înmagazinată într-o baterie de mașină.

Mesmer a făcut multe vindecări spectaculoase folosind tehnicile sale hipnotice. Din motive necunoscute, Mesmer a părăsit Viena și, ca urmare, în anul 1778 a călătorit la Paris unde și-a înființat un salon propriu. În termen de un an, s-a mutat într-o casă în afara Parisului, unde a înființat celebrul său Baquet. Acesta era, de fapt, un butoi mare de stejar, în jurul căruia oamenii puteau să se așeze ținând tije de fier, care aveau un capăt în imersie, în butoi. Butoiul era umplut cu apă, pilitură de fier și sticlă. Cu ajutorul acestui Baquet, Mesmer și asistenții săi tratau mai multe persoane în același timp. Aceasta poate fi considerată o formă timpurie de terapie în grup. În timpul acestor sesiuni, Mesmer era îmbrăcat într-o robă de mătase și se plimba printre pacienți vorbind încet și făcând semne cu mâinile sau cu o baghetă de fier pe care o purta cu el. Pe fundal punea o muzică liniștită de pian.

Ulterior, Mesmer s-a mutat înapoi în Paris, unde partenerul și prietenul său, Dr. Charles D'eslon, a devenit atât de renumit folosind cu succes această tehnică, că de multe ori trebuia să refuze pacienți. Acest lucru nu a fost pe placul lui Mesmer, care ar fi dorit ca acest tratament să fie disponibil oricărui om care îl necesita. În cele din urmă Mesmer și-a dat seama că el nu avea nevoie să folosească Baquetul și a decis să folosească un copac, așa cum o făcuse anterior în Viena. Astfel, Mesmer a atașat cabluri de un copac și, se spune că, de multe ori, în jur de o sută de oameni se așezau, în această suburbie a Parisului, sub un copac, ținând cordoane atașate de ramuri, iar Mesmer se plimba printre ei în roba sa de mătase. Multi dintre cei care au luat parte la aceste sesiuni au declarat că s-au vindecat sau că se simțeau mai bine și, deloc surprinzător, comunitatea medicală a început să-l atace datorită metodelor sale de tratament.

În 1782 Mesmer și colaboratorii săi au fondat Societatea Armonia. Aceasta a fost de fapt o formă de franciză. El a avut 100 de abonați care plăteau echivalentul de astăzi a £ 400 în schimbul cărora primeau instrucțiunile complete ale metodelor sale de tratament și dreptul de practică a acestor metode în orașe specifice, o idee similară cu franciza McDonald de astăzi. Societatea pe care Mesmer a fondat-o a avut atât de mare succes, că, în scurt timp, alte societăți ale Armoniei funcționau în alte provincii franceze și chiar în străinătate. În această perioadă, numeroase descoperiri importante au fost făcute de către alți membri ai acestei societăți.

Ostilitatea pe care ei au întâmpinat-o din partea medicinei convenționale a continuat în toată această perioadă, cu toate că Mesmer și D'eslon s-au arătat deschiși pentru investigații ale metodelor pe care ei le foloseau. Ei au încercat să demonstreze că aceste metode erau o formă acceptabilă de terapie, care, de fapt, era eficace.

După moartea lui Mesmer, profesorul Jean Deleuze a demonstrat și a folosit "sugestia posthipnotică

- ❖ Părintele Gassner, un preot catolic contemporan cu Mesmer, a fost unul dintre primii care au creat o stare de transă calmă comparativ cu stările convulsive tipice metodelor lui Mesmer.
- ❖ Marchizul Chastenet De Puysegur, un student de-al lui Mesmer, este recunoscut ca fiind primul care a indus somnambulismul (mersul în timpul somnului fără ca persoana să fie conștientă) și a aplicat tehnici hipnotice pentru diagnosticarea bolilor.
- ❖ Abbe Jose Castodi De Faria, în perioada anilor 1800, a fost primul care a afirmat că pentru inducerea transei este necesar consimțământul persoanei și a declarat că așteptările și aptitudinile fiziologice ale persoanei sunt foarte importante pentru inducerea transei.

- ❖ John Elliotson, (1791-1868), a fost un medic de la Spitalul Universitar din Londra care i-a indignat pe colegii săi cu succesul pe care l-a avut cu eliminarea durerii din timpul operațiilor chirurgicale majore. De asemenea, el a vindecat bolnavi prin sugestia directă.
- ❖ Charles Lafontaine care a trăit între 1803 și 1892 a fost un mesmerist din perioada timpurie (un hipnotist) elvețian care a devenit primul hipnotist de scenă. El a practicat hipno-anestezia. Pe vremea aceea, singurul anestezic era tăria alcoolică. El a pus în scenă demonstrații de magnetism animal în Manchester, în 1841, influențându-l astfel pe chirurgul James Braid în a continua studiul a ceea ce a ajuns să fie cunoscut sub numele de hipnotism.
- ❖ Dr. James Braid, cercetător și om de știință care a trăit între anii 1795 și 1860, a fost cel care, în 1841-1842, a inventat cuvântul "hipnoza" și "hipnotism", inspirându-se din cuvântul grec "Hupnos" care înseamnă somn. Prin 1843 el și-a dat seama că acest cuvânt nu era cel mai potrivit și a încercat să-l schimbe în "neuripnologie" ("neurypnology" în limba engleză), dar cuvântul hipnoză devenise deja popular. El a inventat hipnodiscul, pendulul și metronomul.
- ❖ Dr. James Esdaile, un chirurg scoțian care a trăit între anii 1808 și 1859 a folosit hipnoza pentru anestezie (hipno-anestezie) pentru câteva mii de operații de mică chirurgie și pentru aproximativ 300 de intervenții chirurgicale majore în India, inclusiv pentru amputări. Aceste intervenții chirurgicale fără durere au redus dramatic ratele de deces. Nu a trecut mult până când eterul și cloroformul au început să fie folosite pentru anestezie. (Dr. Francis Brodie Imlach (1819-1891) a fost prima persoană care a utilizat cloroformul pe un pacient într-un context clinic, în cursul unei proceduri dentare din Edinburgh).

## *Perioada Sugestiei*

### ❖ Școala Nancy

Dr. Auguste Ambroise Liebhault, un medic francez care a lucrat la țară și care a trăit între anii 1823 și 1904, este onorat ca fiind adevăratul "părintele hipnozei" pentru că el a recunoscut și a demonstrat că sugestia singură, chiar și fără oboseala ochilor, reprezenta tot ceea ce este necesar pentru a produce starea de transă. Împreună cu Dr. Hippolyte Bernheim care a trăit între anii 1840 și 1919 a fondat școala din Nancy, prima instituție care s-a bazat pe utilizarea terapeutică a hipnozei folosind principii științifice. Ei au efectuat aproximativ 10.000 de induceri în hipnoză cu o rată de succes de 85%.

- ❖ Dr. Jean-Martin Charcot, care a trăit între anii 1825 și 1893, a fost un neurolog francez și profesor de anatomie patologică care a folosit hipnoza pentru a trata isteria și alte afecțiuni psihiatrice severe. El este recunoscut ca fiind fondatorul neurologiei moderne și primul care a descris și a denumit scleroza multiplă.
- ❖ Dr. Joseph Breuer, care a trăit între anii 1842 și 1925, a fost un medic austriac a cărui activitate a pus bazele psihanalizei. El a descoperit că experiențele inconștiente, nerezo luate, sunt la originea simptomelor conștiente și că, odată ce amintirea inconștientă ajunge în conștient, simptomele dispar. Această descoperire a transformat eficacitatea terapiei și a hipnozei. El a fost un prieten apropiat, mentor și colaborator de-al lui Sigmund Freud.

- ❖ Emile Coue de la Châtaigneraie, care a trăit între anii 1857 și 1926, a fost un psiholog francez și farmacist care a introdus o metoda populară de dezvoltare personală bazată pe autosugestia optimiste. El a studiat sub îndrumarea lui Ambroise-Auguste Liébeault și a lui Hippolyte Bernheim, doi exponenți de frunte ai hipnozei. Metoda lui Emile Coue presupunea aplicarea constientă, ca o mantră, a autosugestiei sale: "în fiecare zi, sunt din ce în ce mai bine din toate punctele de vedere" (În limba franceză: Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux). Numită metoda Coue sau couéism, aceasta se bazează pe repetarea frazei specifice, în absența oricărei imagini mentale, la începutul și la sfârșitul fiecărei zile. Spre deosebire de ceea ce se credea în perioada aceea, că o voință conștientă puternică constituie cea mai bună cale spre succes, Coue a susținut că vindecarea unora dintre probleme necesită o schimbare în gândirea inconștientă, care se poate realiza numai prin utilizarea imaginației noastre. El nu se considera un vindecător ci o persoană care îi învăța pe alții să se vindece și a susținut că metoda lui a dus la modificări organice prin autosugestie.
- ❖ Dr. Sigmund Freud, care a trăit între anii 1856 și 1939, a fost un neurolog austriac care este cunoscut ca fiind părintele fondator al psihanalizei. Deziluzionat de faptul că mulți pacienți nu au răspuns la tehnicile sale autoritare de inducție în hipnoză, el a concluzionat că, din moment ce metodele sale autoritare nu funcționau, hipnoza nu funcționa. Fiind considerat un gigant intelectual al timpului său, el a distrus, practic, domeniul hipnozei susținând că psihanaliza a luat, pe drept, locul metodei "inferioare" al hipnozei. Studiile științifice recente arată însă contrariul. Un studiu comparativ efectuat de Alfred A. Barrios, PhD., publicat în revista numită *Psychotherapy*, , numărul 1, din volumul 7 a arătat că folosind psihanaliza s-au obținut 38% recuperări după 600 de ședințe și folosind hipnoterapia s-au obținut 93% recuperări după 6 ședințe.

Primul Război Mondial a creat condițiile necesare pentru renașterea hipnozei. Ca urmare a necesității tratamentului unui număr mare de victime și a faptului că exista un număr redus de psihoterapeuți, comunitatea medicală a apelat din nou la hipnoza, atât pentru tratamentul bolilor legate de traumele de război cât și pentru intervențiile chirurgicale în timpul cele două războaie mondiale.

## *Era Modernă*

- ❖ Dr. John G. Watkins, PhD, un psiholog american care a trăit între anii 1913 și 2012, a descris succesul său folosind hipnoza pentru vindecarea rapidă a traumelelor de război în cărțile sale (*Aventuri în înțelegerea umană, Starile egoului: Teorie și terapie, Rezonanța emoțională, Hipnoterapia avansată*) care au resuscitat interesul pentru hipnoza. El a folosit regresia hipnotică a pacientului la rădăcina causală a simptomelor sale, provocând abreactie de emoții reprimite, simptomele astfel dispărând. Împreună cu soția sa Helen, el a dezvoltat terapia intitulată *Ego state therapy*.
- ❖ R.M. Linder, un psiholog american, a inventat termenul de "hipnoanaliza" în 1944 pentru a descrie tehnica sa de psihanaliza efectuată în hipnoza.
- ❖ L. R. Woldbert a promovat utilizarea hipnoanalizei pentru tratamentul tulburărilor compulsive în cartea sa intitulată *Hipnoza Medicală*.

- ❖ Bernard G. Gindes a inventat termenul de "hipnosinteză" în 1951, prezentându-l în cartea sa intitulată *Noi concepte de hipnoza* care descrie abordarea sa terapeutică în care el inițial accesează informațiile reprimite și apoi integrează schimbări în întreaga personalitate.
- ❖ Anii 1930 au fost o perioadă de anti-hipnotism. Filmul Svengali (un film de groază) și alte filme de acest gen au portretizat o imagine incorectă, distorsionată a hipnozei care a dus la o teamă nefondată a publicului legată de folosirea hipnozei.
- ❖ Dave Elman care a trăit între anii 1900 și 1967 a avansat utilizarea hipnozei în domeniul medical și dentar prin instruirea în folosirea hipnozei a mii de stomatologi și medici din SUA. El a creat inducții rapide și a demistificat fenomenul de transă hipnotică, făcând utilizarea ei mai puțin intimidantă și mai prietenoasă.
- ❖ Dr. Milton Erickson, un medic psihiatru american care a trăit între anii 1902 și 1980, este considerat părintele hipnozei moderne. El este pionierul sugestiilor indirecte și a folosirii terapeutice a metaforelor. El a avut un impact enorm asupra filozofiei hipnozei terapeutice, creând un nou respect pentru hipnoterapie. Acest lucru s-a datorat atât reputației sale de psihiatru cât și geniului său fenomenal în crearea unor abordări inovatoare pentru utilizarea hipnozei ca instrument terapeutic, capabile de a genera o vindecare rapidă și a reorganiza psihicul pacientului. Ca rezultat al muncii sale, atât Asociația Medicală Americană cât și Asociația Psihiatrică Americană au aprobat folosirea hipnozei încă din 1958.
- ❖ În 1955 folosirea hipnozei ca terapie medicală a fost aprobată de Asociația Medicală Britanică.
- ❖ În 1958 Asociația Medicală Americană a aprobat folosirea medicală a hipnozei.
- ❖ În 1996 folosirea hipnozei a fost aprobată de Institutul Național American de Sănătate.

Perspectiva doctorului Ericson și procedurile de schimbare comportamentală create de el formează baza disciplinei numită Programare Neuro- Lingvistică (NLP).

Medicul psihiatru Vladimir Bernik., președinte al departamentului de psihiatrie al Facultății de Științe Medicale din Santos, președinte al Societății Medicale de Hipnoza din São Paulo, Brazilia a declarat următoarele: "Beneficiile hipnozei erau cunoscute de vechii psihiatri: Mesmer, Charcot, Faria, Abade și chiar Freud. Freud, neștiind cum să o folosească, a etichetat-o ca fiind un fenomen isteric. Deserviciul făcut de Freud a devenit o povară grea, care a început să-și piardă din putere doar atunci când prejudiciul a fost scos la lumină și asociații cum ar fi: Asociația Medicală Britanică, Asociația Medicală Americană, Asociația Medicală Canadiană și Asociația Psihiatrică Americană au recunoscut puterea hipnozei ca un modalitate de diagnostic și tratament al anumitor probleme psihice."

- ❖ Walter Sichort, în anii '60 a definit adâncimea transei hipnotice.
- ❖ Leslie Lecron, un psiholog clinic, a făcut hipnoza accesibilă publicului larg în 1964 prin cartea sa intitulată *Auto-Hipnotismul*. El a promovat utilizarea "răspunsurilor idiomotorii", pentru a comunica cu subconstientul.
- ❖ Ernest R. Hilgard care a trăit între anii 1904 și 2001 a fost un psiholog american, profesor la Universitatea Stanford, care a condus departamentul de hipnoză de la această universitate. El a devenit celebru în anii 1950 pentru cercetările sale privind hipnoza, în special cele legate de controlul durerii. Alături de André Weitzenhoffer, el a creat *Scalele Stanford pentru susceptibilitatea hipnotică*. Hilgard este cunoscut în mod special pentru teoria sa despre "observatorul ascuns", demonstrând faptul că această entitate ascunsă este o parte a conștiinței noastre. Hilgard a definit hipnoza folosind termenul de *disociere*.
- ❖ John Grinder și Richard Bandler au fondat, la sfârșitul anilor '60, disciplina numită Programare Neuro- Lingvistică (NLP), obținând astfel o explozie de rezultate foarte bune.

- ❖ Dr. Raymond Moody, medic și psiholog american născut în 1944, a etichetat termenul de "experiențe în vecinătatea morții" (NDE - "Near Death Experiences" în limba engleză) în 1975, descriind fenomenul acesta în cartea sa intitulată *Viața de după viață*. Conform Wikipediei, "dintr-un studiu de 150 de persoane care au intrat în moarte clinică, doctorul Moody a concluzionat că există 9 experiențe comune pentru cei mai mulți oameni care au avut experiențe în vecinătatea morții. Acestea sunt:
  1. a percepe sunete cum ar fi un bâzâit
  2. un sentiment de pace și lipsa oricărei dureri
  3. o experiență în afara corpului
  4. sentimentul de a călători printr-un tunel
  5. sentimentul de înălțare înspre ceruri
  6. a fi întâmpinat de oameni, de multe ori rude decedate
  7. a întâlni o ființă spirituală cum ar fi Dumnezeu
  8. a trece printr-un process de revedere a vieții
  9. a simți o reticentă în a reveni la viață umană "Aceste experiențe sunt identice cu cele pe care oamenii le trăiesc în hipnoza la sfârșitul terapiei pe regresie în vieți anterioare, când intră în Lumină și explorează teritoriul vieții dintre vieți, care este teritoriul vieții de după moarte, adică nivelul de existență supraconstient.
- ❖ Medicul psihiatru Brian Weiss a prezentat în 1985, publicului larg, beneficiile terapiei de regresie în vieți anterioare, prin intermediul cărții sale de mare succes, intitulată *Multe vieți, mulți maestri* și a celorlalte cărți pe care el le-a publicat.
- ❖ Dr. Bruce Goldberg, medic stomatolog din California al cărui tată era din Iași, a avut un succes deosebit cu cartile sale de regresie în vieți anterioare și progresie în vieți viitoare, (*Vindecarea Sufletului, Protejat de lumină, etc*). El a pus bazele progresiei în vieți viitoare.
- ❖ Medicul psihiatru canadian Joel Whitton și Joe Fisher, în cartea lor intitulată *Viața dintre vieți*, precum și psihologul Michael Newton, în cărțile sale intitulate *Călătoria sufletelor* și *Destinul sufletelor* descriu traiectoria pe care sufletele o parcurg după moarte fizică prin accesarea vieții de apoi, numită regresia și regresia în viața dintre vieți.

Astăzi, este unanim acceptat faptul că hipnoza este o metoda excelentă prin care oamenii își pot accesa potențialul interior și obține transformări pozitive în viața lor.